

**RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y EL ESTRÉS
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN DE UNA
UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LIMA-PERÚ**
***RELATIONSHIP BETWEEN EATING HABITS AND ACADEMIC STRESS
IN EDUCATION STUDENTS AT A PUBLIC UNIVERSITY IN LIMA-PERU***

Ronald Jesus Yaya Neyra¹, ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-3585-0472>

Rodrigo Bryan Justiniano De la Cruz², ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-7539-6114>

Salomón Marcos Berrocal Villegas³, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6320-2342>

¹Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Lima, Perú, email: ronald.yaya@unmsm.edu.pe

²Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Lima, Perú, email: rodrigo.justiniano@unmsm.edu.pe

³Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Lima, Perú, email: sberrocalv@unmsm.edu.pe

RESUMEN

El consumo de una dieta equilibrada constituye un factor protector fundamental frente al desgaste físico y emocional en el entorno universitario. El objetivo del estudio fue determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Educación. El enfoque fue cuantitativo, con diseño no experimental transversal y de alcance correlacional. Participaron en el estudio 250 discentes de educación, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Los cuestionarios aplicados cumplieron con los estándares psicométricos establecidos, mostrando muy buena validez y excelente confiabilidad. Los resultados a nivel descriptivo mostraron que sólo el 23.6 % de los discentes participantes presentó hábitos alimenticios apropiados según los requerimientos nutricionales de un estudiante universitario promedio, frente al 14.4 % que mostró situaciones de estrés leve. En cuanto, al nivel inferencial, se evidenció una relación inversa y estadísticamente significativa entre los hábitos alimenticios y el estrés académico ($Rho = -0.236$; $p < 0.001$). Se concluye que, mantener una alimentación balanceada, acorde con las exigencias académicas universitarias, actúa como un escudo que reduce significativamente la percepción de sobrecarga emocional y el estrés académico.

PALABRAS CLAVE: Alimentación, costumbres alimenticias, estrés.

ABSTRACT

A balanced diet is regarded as a key protective factor against physical and emotional strain in university settings. This study aimed to determine the relationship between eating habits and academic stress among students in the Faculty of Education. A quantitative approach was used, with a non-experimental, cross-sectional, and correlational design. The study included 250 education students, selected through non-probability convenience sampling. The employed questionnaires met established psychometric standards, demonstrating very good validity and excellent reliability. Descriptively, results showed that only 23.6% of the students had appropriate eating habits, based on the nutritional needs of an average university student. In contrast, 14.4% showed mild stress. Inferentially, an inverse and statistically significant relationship was found between eating habits and academic stress ($Rho = -0.236$; $p < 0.001$). Overall, maintaining a balanced diet, in accordance with university academic demands, acts as a shield that significantly reduces the perception of emotional overload and academic stress.

KEYWORDS: Food, eating habits, stress.

Recibido: (10/03/2026)

Aceptado: (14/07/2026)

INTRODUCCIÓN

Pasar de la educación básica a la universidad representa una transición sustancial en la vida de los estudiantes, quienes por primera vez se enfrentan a situaciones donde aprender deja de ser una obligación para convertirse en una decisión, sobre todo, porque deben mantener un estándar de aprendizaje para no quedarse rezagados (Zárate-Depraect et al., 2018). Lo que para la mayoría de los jóvenes universitarios implica un cambio drástico que genera tensión y ansiedad, predisponiéndolos a prácticas alimenticias inadecuadas (Ramón-Arбуés et al., 2019), “afectando su salud y en consecuencia el rendimiento académico” (Fernandez et al., 2022, p. 617).

Investigadores internacionales como González et al. (2024) en la Universidad Autónoma de Chihuahua-México, demostraron que las mujeres presentan mayores niveles de estrés a comparación de los hombres, concentrándose en mayor proporción en jóvenes con edades comprendidas entre 21 y 43 años. Adicionalmente, se demuestra una correlación baja entre el aumento o reducción en la ingesta de alimentos asociados a casos de depresión, tristeza y sobrecarga de tareas.

De manera similar, Barraza (2022) en la Universidad Pedagógica de Durango-México encontró niveles severos de estrés en la muestra de participantes, con hábitos desordenados en el consumo de sus alimentos, debido a la carencia de un horario establecido y a la sobrecarga de sus deberes académicos, demostrando la existencia de una asociación inversa, pero baja entre el tiempo dedicado al consumo de alimentos y los niveles de estrés que pueden experimentar ($r=-0.148$; $\alpha=0.017$). Sin embargo, evidencia una correlación positiva entre el mayor consumo de azúcares y el aumento de los niveles de estrés ($r=0.188$; $\alpha=0.002$).

En la misma línea, Naranjo et al. (2025) señalaron que aquellos discentes con altos niveles de estrés presentan comportamientos alimenticios poco saludables, siendo las mujeres el grupo más afectado en comparación a los hombres; bajo esta premisa, los autores sostienen que el estrés académico, al tener un impacto negativo en la alimentación, provoca cambios externos e internos modificando el estilo de vida de los jóvenes, la forma de alimentarse y la forma de reaccionar ante situaciones complejas.

En el ámbito nacional, Arpi et al. (2024) demostraron que existe un impacto negativo de las dimensiones del estrés académico sobre la salud global de estudiantes universitarios, evidenciando que la sobresaturación de la carga académica afecta negativamente los estilos de vida saludables de los jóvenes, con consecuencias sobre la calidad de sueño, el consumo de una dieta saludable y la práctica del ejercicio.

Por otro lado, Antay y Dionisio (2024) constataron que un 23 % de los estudiantes de universidades públicas de Lima presentan niveles de estrés severo y un 59 % estrés moderado, siendo las mujeres quienes registran una mayor frecuencia de esta afección; tal situación se vincula con una superior propensión al consumo de alimentos ultraprocesados (599.7 kcal), lo cual se ratifica a nivel inferencial al hallarse una relación directa entre el estrés y la ingesta de estos productos ($Rho=0.271$; $\alpha=0.009$).

En el caso de Barreto y Salas (2024), en su investigación con estudiantes de una universidad privada de Lima, hallaron altos niveles de estrés en estudiantes del primer al quinto ciclo de formación profesional, situación que está asociada con la sobrecarga académica, la presencia de una metodología tradicional, así como el tiempo reducido para cumplir con el desarrollo de las actividades académicas. Además, la correlación entre las variables resulta moderada ($r=0.589$; $\alpha=0.000$).

Pese al interés académico en los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios, se percibe un vacío de conocimiento respecto a su relación con el estrés académico en estudiantes de

educación, especialmente en contextos latinos y peruanos. Dado que la mayoría de los estudios se desarrollaron en facultades de medicina, enfermería, psicología y arquitectura, el presente estudio resulta relevante debido a la presencia de estrés en la formación docente. En tal sentido, se buscó establecer su relación con los hábitos alimenticios.

En la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM), la exigencia académica convive con desafíos estructurales que agudizan la problemática descrita. Los estudiantes enfrentan una triple carga: la exigencia teórica, las prácticas preprofesionales y, frecuentemente, la necesidad laboral. A esto se suman los largos desplazamientos desde zonas periféricas de Lima, así como tiempos muertos que reducen la alimentación y el sueño. Aunque el Comedor Universitario ofrece soporte, la alta demanda y la prolongada espera desalientan a los estudiantes presionados por el tiempo, condicionándolos a otras opciones, como la comida rápida de bajo valor nutricional en los alrededores de la Ciudad Universitaria.

Empíricamente, en las aulas sanmarquinas se percibe la normalización del malestar, como la fatiga crónica y gastritis, los cuales son considerados costos inevitables de la vida universitaria. En consecuencia, si los estudiantes de educación durante su formación consolidan prácticas alimenticias poco saludables y una gestión ineficaz del estrés, tendrán dificultades para promover escuelas saludables, perpetuando un ciclo intergeneracional que podría tener consecuencias negativas sobre su salud. Por ello, el presente estudio se propuso como problema de investigación la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y el estrés académico en estudiantes de educación de una universidad pública de Lima-Perú?

METODOLOGÍA

El estudio fue cuantitativo, porque el análisis y procesamiento de los datos para dar respuesta al problema de investigación se realizó de manera cuantitativa (Valderrama, 2024). El diseño fue no experimental y transversal, dado que la observación y medición de las variables se realizó en un contexto natural, sin interferencia, manipulación o experimentación por parte de ninguno de los observadores (Carrasco, 2016). Adicionalmente, fue de alcance correlacional, pues se orientó a determinar la relación entre los hábitos alimenticios y los niveles de estrés académico (Hernández et al., 2014).

La población estuvo conformada por 1980 estudiantes de la Facultad de Educación de la UNMSM, distribuidos en sus dos escuelas, 1171 (59 %) en Educación y 809 (41 %) en Educación Física. En cuanto a la muestra estuvo conformada por 250 discentes: 170 (68 %) pertenecientes a Educación y 80 (32 %) de Educación Física. El muestreo empleado fue de tipo no probabilístico por conveniencia (Gallardo, 2017), puesto que solo formaron parte de la muestra aquellos estudiantes que asistieron al evento de extensión universitaria: Promoviendo hábitos de alimentación saludable en estudiantes universitarios.

Como criterios de inclusión se consideraron únicamente a los participantes de las escuelas de Educación y Educación Física, con una edad mínima de 18 años, que aceptaron participar del estudio de manera voluntaria, dando su aprobación a través del consentimiento informado. Asimismo, debían estar matriculados en el semestre académico 2025-II, asistir regularmente y completar las dos pruebas de recolección de datos; en consecuencia, fueron excluidos aquellos estudiantes que no cumplieron con las condiciones señaladas.

La recolección de datos se llevó a cabo en dos etapas definidas: primero se realizó la medición de talla y peso para calcular el índice de masa corporal (IMC), empleando un tallímetro portátil y una balanza digital calibrada. En una segunda etapa se realizó la aplicación de los instrumentos para la medición de las variables hábitos alimenticios y estrés académico.

La escala de hábitos alimenticios estuvo constituida por 12 ítems distribuidos en 4 dimensiones: horarios de alimentación (3 preguntas), alimentación balanceada (3 preguntas), porción nutricional (3 preguntas) y ejercicio físico (3 preguntas). Respecto a la escala de estrés académico (inventario de SISCO) esta estuvo conformada por 34 ítems clasificados en tres dimensiones: frecuencia de

los estresores (8 preguntas), intensidad de los síntomas o reacciones (18 preguntas) y estrategias de afrontamientos empleadas por los estudiantes (8 preguntas), (Barraza-Macías, 2018).

En cuanto a la escala de medición de las variables, fue de tipo ordinal y con una opción de respuesta múltiple de cinco alternativas: 1 (Nunca), 2 (Raras veces), 3 (Algunas veces), 4 (Casi siempre) y 5 (Siempre). Para evaluar la homogeneidad (orientación de los reactivos) se utilizó la matriz de correlación inter-ítem, encontrándose que todos los ítems presentan asociación positiva, por lo que se concluyó que los reactivos de ambas escalas poseen redacción directa y positiva (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

La validez se estableció por juicio de expertos con la técnica de la V de Aiken, contando con la opinión de cinco especialistas en docencia universitaria, con grado de Master o PhD, con experiencia mínima de cinco años en el dictado de posgrado y con especialidad en biología o ciencias naturales, los cuales certificaron la calidad de los ítems mediante tres criterios de evaluación: redacción, coherencia y pertinencia, obteniéndose un valor acumulado de $V > 0.85$ para ambas escalas (Arroyo et al., 2025). Sin embargo, las preguntas 10, 11 y 12 de la escala de hábitos alimenticios y, los reactivos 2 y 24 de la escala de estrés académico fueron reformuladas. Adicionalmente, se eliminó el reactivo 2 del inventario original de SISCO por recomendación de los expertos.

Para la confiabilidad se realizó un pilotaje con 30 estudiantes, evaluándose mediante el coeficiente Alfa de Cronbach. La escala de hábitos alimenticios obtuvo un valor de $\alpha = 0.872$, mientras que la escala de estrés académico obtuvo un valor de $\alpha = 0.913$. En ambos casos se evidenció una excelente consistencia interna. Adicionalmente, se evaluó la calidad de los ítems mediante el índice de discriminación, con el fin de determinar su capacidad discriminativa. Es decir, si los reactivos permiten diferenciar de manera concreta y objetiva entre los individuos que presentan el rasgo evaluado y aquellos que no lo poseen (Barbero et al., 2015).

Según la literatura consultada, los valores del índice de discriminación para ser considerados aceptables deben superar 0.30 (O'Besso et al., 2025). Los índices de discriminación (I_d) para la escala de hábitos alimenticios están comprendidos en el siguiente rango: [0.48, 0.79]. En el caso de la escala de estrés académico el rango de I_d osciló entre [0.241, 0.79], a diferencia de los ítems 27, 28, 29 y 30, que presentaron un I_d inferior al valor estándar aceptable, por lo cual se procedió a mejorar su redacción para aplicarse a la muestra de trabajo.

En cuanto al trabajo de campo, este se sustentó en los marcos éticos que regulan toda investigación donde intervienen seres humanos: información sobre los objetivos del estudio, participación voluntaria, consentimiento informado, transparencia en los resultados y confidencialidad (World Medical Association, 2024). Esta etapa se llevó a cabo de manera presencial durante la actividad de extensión universitaria: Promoviendo hábitos de alimentación saludable en estudiantes universitarios, realizado en el mes de noviembre de 2025 (semestre académico 2025-II), y que contó con la autorización de la Escuela Académico Profesional de Educación y el Centro de Responsabilidad Social y Extensión Universitaria (CERSEU).

Para trabajar los datos se utilizó el programa informático Microsoft Excel, que permite almacenar la información mediante la creación de matrices de datos, facilitando la visualización de la información, la construcción de distintos tipos de tablas estadísticas, la elaboración de presentaciones gráficas y la ejecución de cálculos básicos a nivel descriptivo. Adicionalmente, para el uso de las pruebas de normalidad y el desarrollo de las pruebas de correlación, se empleó el programa informático SPSS (en su versión 26, en español) por su versatilidad, fácil manejo y precisión en el procesamiento de cálculos más complejos.

En cuanto al nivel descriptivo, se construyó un baremo para interpretar los resultados sobre la base de la estructura de ambas escalas (Berrocal et al., 2023), cada una con tres niveles de interpretación. Para la variable hábitos alimenticios: deficiente (12-27), regular (28-43) y bueno (44-60). Para la variable estrés académico: leve (34-79), moderado (80-125) y severo (126-170). Se realizó la prueba de normalidad mediante Kolmogorov-Smirnov, debido al tamaño de la muestra, evidenciándose la falta de normalidad. En el nivel inferencial se empleó el coeficiente de

correlación Rho de Spearman para establecer el nivel de asociación entre los hábitos alimenticios y las dimensiones del estrés académico.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La tabla 1 presenta la distribución de la muestra de trabajo según la presencia de las variables demográficas, donde se puede observar la distribución por género: hombres (47.2 %) y mujeres (52.8 %), con una edad promedio de 21.448 y desviación estándar de 2.98, dentro de un rango comprendido entre 18 y 33 años, pertenecientes a las escuelas profesionales de Educación (68 %) y la escuela de Educación Física (32 %).

Tabla 1: Variables sociodemográficas

Variables demográficas	Hábitos alimenticios		
	Deficiente	Regular	Buena
Género de los participantes			
Hombre	4.2 %	69.5 %	26.3 %
Mujer	14.4 %	64.4 %	21.2 %
Edad de los participantes			
Entre 18 y 20 años	12.1 %	67.7 %	20.2 %
Entre 21 y 24 años	3.4 %	68.2 %	28.4 %
Entre 25 y 28 años	16.7 %	60.0 %	23.3 %
Entre 29 y 33 años	12.5 %	62.5 %	25.0 %
Escuela profesional			
Educación	12.4 %	68.2 %	19.4 %
Educación física	3.8 %	63.7 %	32.5 %
Índice de masa corporal (IMC)			
Bajo peso	0 %	66.7 %	33.3 %
Peso normal	11 %	63.6 %	25.4 %
Exceso de peso	7.4 %	74.7 %	17.9 %
Obesidad grado I	12.9 %	54.8 %	32.3 %

Respecto al índice de masa corporal (IMC), el valor predominante corresponde a la categoría de peso normal con un 47.2 % de los estudiantes muestreados. El 38 % presenta exceso de peso, 12.4 % se encuentra con obesidad grado I y solo el 2.4 % registra bajo peso.

La tabla 2 presenta la distribución porcentual de los hábitos alimenticios según las variables sociodemográficas evaluadas. Se observa, con relación al género de los participantes, que los hombres (26.3 %) presentan mejores hábitos alimenticios en comparación con las mujeres (21.2 %). Sin embargo, en ambos géneros se presentan patrones irregulares de alimentación elevados, hombres (69.5 %; regular) y mujeres (64.4 %, regular), aspecto que podría estar relacionado con una falta de planificación adecuada para el consumo de sus alimentos.

La diferencia más marcada se evidencia al evaluar la frecuencia de hábitos de alimentación deficientes, donde los hombres concentran el (4.2 %) frente a las mujeres, con un (14.4 %).

Tabla 2: Evaluación de los hábitos alimenticios según las variables demográficas

Variables demográficas	Hábitos alimenticios		
	Deficiente	Regular	Buena
Género de los participantes			
Hombre	4.2 %	69.5 %	26.3 %
Mujer	14.4 %	64.4 %	21.2 %
Edad de los participantes			
Entre 18 y 20 años	12.1 %	67.7 %	20.2 %
Entre 21 y 24 años	3.4 %	68.2 %	28.4 %
Entre 25 y 28 años	16.7 %	60.0 %	23.3 %
Entre 29 y 33 años	12.5 %	62.5 %	25.0 %
Escuela profesional			
Educación	12.4 %	68.2 %	19.4 %
Educación física	3.8 %	63.7 %	32.5 %
Índice de masa corporal (IMC)			
Bajo peso	0 %	66.7 %	33.3 %
Peso normal	11 %	63.6 %	25.4 %
Exceso de peso	7.4 %	74.7 %	17.9 %
Obesidad grado I	12.9 %	54.8 %	32.3 %

En cuanto a los hábitos alimenticios según el grupo etario, se observa una frecuencia heterogénea, mostrando su mayor porcentaje en el nivel regular para los distintos grupos de edades. Sin embargo, la diferencia más marcada se evidencia en el rango de edades comprendidos entre los 21 y 24 años, donde un mayor porcentaje de estudiantes presenta hábitos alimenticios buenos (28.4 %), con solo el 3.4 % que presentan hábitos alimenticios deficientes.

Al revisar los resultados por escuelas, se identifica que los estudiantes de Educación Física muestran conductas más saludables, con un 32.5 % situado en el nivel bueno, en contraste con los estudiantes de Educación que solo alcanzan el 19.4 %.

Por otro lado, en la escuela de Educación, el 12.4 % de los alumnos muestra hábitos deficientes de alimentación frente al 3.8 % de Educación Física. Sin embargo, el nivel regular concentra a más del 60 % de estudiantes de ambas escuelas, condición donde la ingesta energética no resulta ideal para cubrir las exigencias académicas de la vida universitaria.

Respecto a la distribución porcentual del índice de masa corporal (IMC), con relación a los hábitos alimenticios, se observa de manera general en las diferentes categorías un predominio de una alimentación regular, que varía desde el 54.8 % (estudiantes con obesidad grado I) hasta el 66.7 % (estudiantes con bajo peso), situación que muestra un panorama complejo respecto a los hábitos alimenticios en la mayoría de los estudiantes. Sin embargo, también se observa buenos hábitos alimenticios en un sector importante de estudiantes que varía desde 17.9 % (estudiantes con exceso de peso) a 33.3 % (en estudiantes con bajo peso).

La tabla 3 muestra cómo se distribuye porcentualmente el estrés académico de acuerdo con las variables demográficas analizadas, notándose respecto al género de los participantes, que los hombres (24.6 %; estrés leve) presentan un mejor control sobre el estrés académico, respecto a las mujeres (5.3 %, estrés leve). Situación que se confirma cuando se comparan los casos de estrés severo, donde solo el 2.5 % de los varones presentan situaciones de estrés severo, mientras que en las mujeres la cifra resulta más alta (13.6 %). Sin embargo, en ambos géneros se observa un alto porcentaje de estudiantes con niveles de estrés moderado: 72.9 % en los hombres y 81.1 % en las mujeres.

Tabla 3: Evaluación del estrés académico según las variables demográficas

Variables demográficas	Estrés académico		
	Leve	Moderado	Severo
Género de los participantes			
Hombre	24.6 %	72.9 %	2.5 %
Mujer	5.3 %	81.1 %	13.6 %
Edad de los participantes			
Entre 18 y 20 años	10.5 %	77.4 %	12.1 %
Entre 21 y 24 años	17 %	76.1 %	6.8 %
Entre 25 y 28 años	23.3 %	76.7 %	0 %
Entre 29 y 33 años	12.5 %	87.5 %	0 %
Escuela profesional			
Educación	5.9 %	84.1 %	10 %
Educación física	32.5 %	62.5 %	5 %
Índice de masa corporal (IMC)			
Bajo peso	0 %	83.3 %	16.7 %
Peso normal	16.1 %	75.4 %	8.5 %
Exceso de peso	9.5 %	83.2 %	7.4 %
Obesidad grado I	25.8 %	64.5 %	9.7 %

Respecto a la presencia de estrés académico según el grupo etario, se observa que a medida que los estudiantes se adaptan a la etapa universitaria desarrollan mayor control sobre las situaciones que los sobrecargan emocionalmente, mostrando un mejor manejo del estrés. Los estudiantes entre 18 y 20 años son los que presentan mayor porcentaje de estrés severo (12.1 %), en comparación con los estudiantes de mayor edad donde no hay presencia de este nivel de estrés.

Situación similar ocurre en los casos de estrés leve, los menores porcentajes se presentan en los estudiantes más jóvenes de 18 a 20 años (10.5 %, estrés leve). Sin embargo, existe una presencia importante de estrés moderado en la mayoría de la población universitaria con rango que oscila entre 76.1 % y 87.5 %.

Al comparar los resultados del estrés académico por escuelas profesionales, la escuela de Educación Física evidencia un mayor control y manejo, donde solo el 5 % presenta niveles severos de estrés, frente al 10 % de la escuela de Educación. Adicionalmente, el 32.5 % de los estudiantes de Educación Física presentan mayores casos de estrés leve, frente al 5.9 % de los estudiantes de Educación. Sin embargo, un sector importante en ambas escuelas presenta altos niveles de estrés moderado (62.5 %, Educación Física; 84.1 %, Educación).

En relación con la distribución porcentual del estrés académico con el índice de masa corporal (IMC), se observa que los estudiantes con menor peso son los que presentan la mayor frecuencia de estrés severo (16.7 %), en contraste con los estudiantes con obesidad grado I que registran mayor porcentaje de estrés leve (25.8 %). Sin embargo, existe un predominio de estrés académico moderado, con un rango porcentual que va desde 64.5 % (discentes con obesidad grado I) a 83.3 % (con bajo peso).

La tabla 4 permite comparar el comportamiento de ambas variables en conjunto. Se identifica que existe una relación entre la calidad de la alimentación y la intensidad del estrés. De los estudiantes que mantienen hábitos de alimentación deficiente, un 33.3 % experimenta estrés severo. En contraste, aquellos estudiantes que poseen buenos hábitos alimenticios, solo el 5.1 % presenta este nivel de estrés académico. Esta diferencia porcentual destaca la importancia de la nutrición en la estabilidad emocional de los estudiantes universitarios.

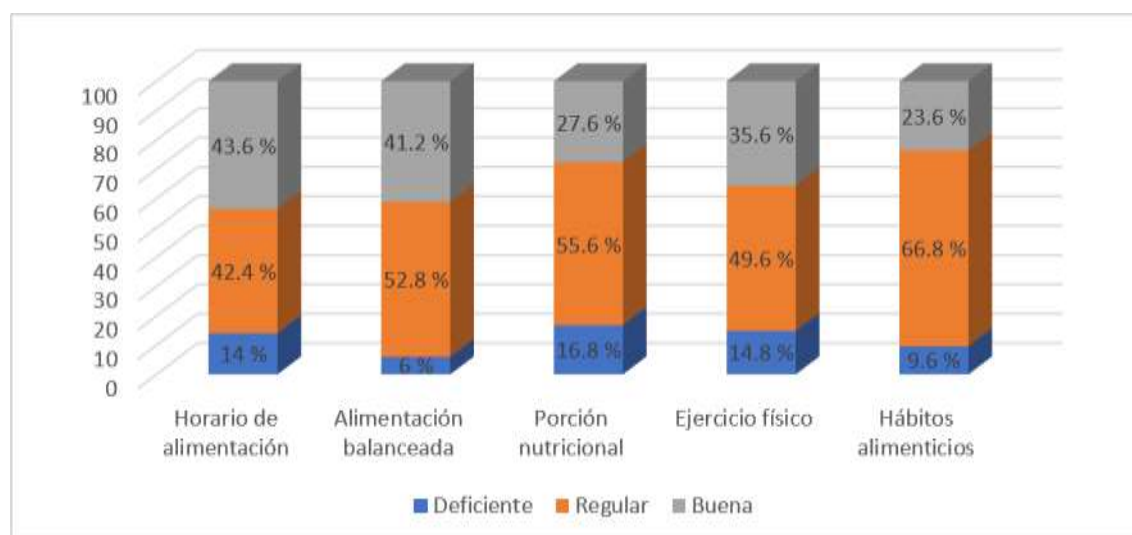
Tabla 4: Presencia de estrés académico según la calidad de los hábitos alimenticios

Tabla 1. Presencia de estrés académico según la cantidad de los hábitos alimenticios									
Estrés	Niveles	Hábitos alimenticios						Total	
		Deficiente		Regular		Buena			
	Leve	1	4.2 %	18	10.8 %	17	28.8 %	36	14.4 %
	Moderado	15	62.5 %	139	83.2 %	39	66.1 %	193	77.2 %
	Severo	8	33.3 %	10	6 %	3	5.1 %	21	8.4 %
	Total	24	100 %	167	100 %	59	100 %	250	100 %

Asimismo, se observa que el 28.8 % de discentes con una buena alimentación logra mantener niveles de estrés leve, puntuación significativamente mayor respecto de aquellos con hábitos alimenticios deficientes, donde solo en 4.2 % presenta nivel de estrés leve.

La figura 1 evidencia que los datos no se distribuyen de manera homogénea respecto a los hábitos alimenticios en los discentes muestreados, encontrando que el 9.6 % presenta hábitos alimenticios deficientes. En el nivel regular se concentra el 66.8 % de los participantes, quienes muestran patrones irregulares en sus hábitos alimenticios.

En el nivel bueno se encuentra el 23.6 % de los participantes, con un consumo alimenticio que cubre sus necesidades, observándose una diferencia importante entre aquellos estudiantes que presentan una alimentación saludable y aquellos estudiantes que presentan algún tipo de problema de alimentación.

**Figura 1:** Evaluación general de los hábitos alimenticios por dimensiones

Al analizar los resultados por dimensión se observa una constante, el nivel óptimo de alimentación no supera el 43.6 % en ninguna de las dimensiones evaluadas, por lo que se concluye que más del 50 % de los discentes de educación presenta algún tipo de problema alimenticio.

La figura 2 expone la distribución de los datos respecto a la evaluación del estrés académico, notándose que existe una prevalencia de estrés moderado en más de las tres cuartas partes (77.2 %) de los estudiantes participantes del presente estudio.

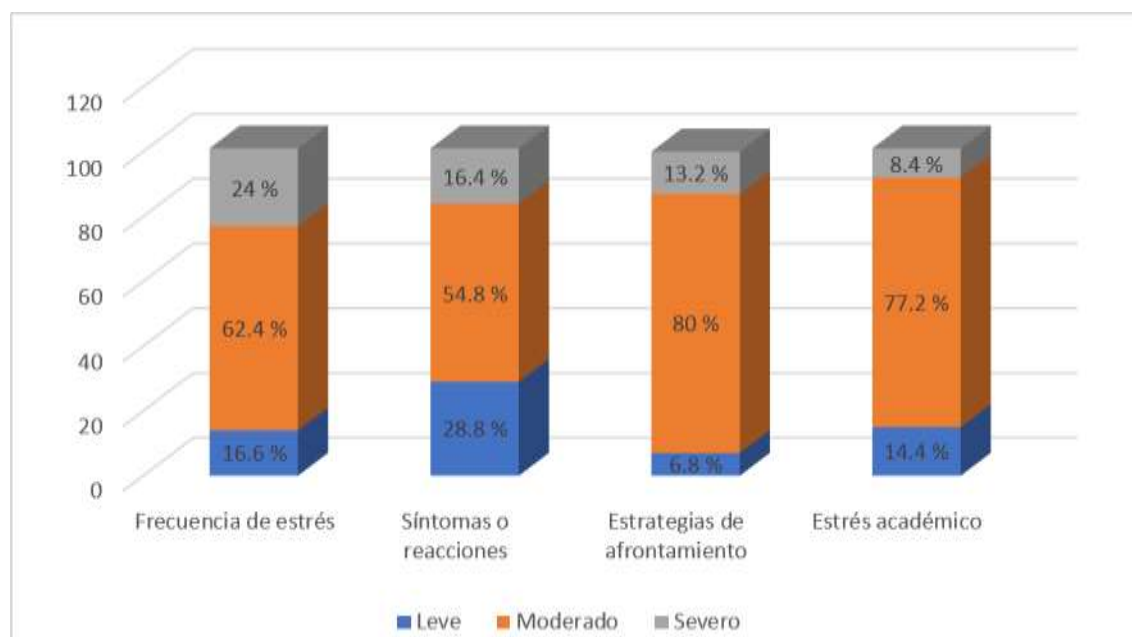


Figura 2: Evaluación general del estrés académico

Sin embargo, logran gestionar sus emociones dentro de un rango aceptable, sin llegar a una situación de crisis. En contraste, el 8.4 % reporta niveles severos de estrés. En la categoría leve se concentra el 14.4 % de los participantes, observándose una diferencia importante entre aquellos estudiantes que presentan un nivel de estrés moderado y aquellos estudiantes que presentan niveles de estrés más elevado.

En las puntuaciones a nivel de las dimensiones del estrés, se destaca el componente relacionado con la frecuencia de estresores (24 %), evidenciándose que la presencia de situaciones propias de su formación académica actúa como generadores potenciales de estrés.

La Tabla 5 muestra las correlaciones estadísticas entre los hábitos alimenticios y las dimensiones del estrés académico, identificando las relaciones de dependencia e interdependencia existentes, evidenciando asociaciones positivas, pero también asociaciones negativas e inversas.

Tabla 5: Correlación entre los hábitos alimenticios y el estrés académico

	Categorías de análisis	1	2	3	4	5
1	Frecuencia de estresores	1				
2	Síntomas o reacciones	0.548**	1			
3	Estrategias de afrontamiento	0.080	-0.059	1		
4	Estrés académico	0.744**	0.934**	0.166**	1	
5	Hábitos alimenticios	-0.129*	-0.342**	0.336**	-0.236**	1

* La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Respecto a la asociación estadística entre los hábitos alimenticios poco saludables (5) y el estrés académico en los estudiantes (4), los resultados estadísticos muestran una correlación baja, pero negativa ($Rho = -0.236$; $p < 0.001$). Por otro lado, la relación inversa más clara se presenta entre la dimensión específica de síntomas o reacciones (2) ($Rho = -0.342$; $p < 0.001$). Sin embargo, es importante mencionar que existe una correlación positiva con las estrategias de afrontamiento (3) ($Rho = 0.336$; $p < 0.001$).

Estos resultados permiten confirmar el objetivo general de la investigación, evidenciando una correlación inversa significativa ($Rho = -0.236$; $p < 0.001$) entre los hábitos alimenticios y el estrés académico. Este hallazgo se refuerza al observar que en los grupos donde la alimentación es más deficiente, como ocurre con la población femenina (14.4 %) y con los estudiantes de la escuela de Educación (12.4 %), se registran también las manifestaciones de estrés más agudas.

Lo cual podría significar que la desorganización dietética no es un hecho aislado, sino un factor que incrementa la vulnerabilidad del estudiante frente a las presiones universitarias.

Sin embargo, el valor de correlación encontrado ($Rho = -0.236$) indica una asociación negativa débil, lo cual sugiere que, aunque existe una correlación real entre los hábitos alimenticios de los discentes participantes del estudio y el nivel de estrés que presentan, también es cierto que la alimentación es solo una condición necesaria pero no suficiente para explicar la presencia de estrés académico. Esto debido a que el estrés académico es una variable compleja multicausal, influenciada en mayor medida por otros factores del contexto universitario, como la sobrecarga académica, la inadecuada distribución de los horarios de clase y las exigencias de las prácticas preprofesionales.

Esta realidad se alinea con lo mencionado por Arpi et al. (2024), quienes, en un contexto similar en Lima, demostraron que los estresores académicos impactan directamente en la conducta de salud global, deteriorando la calidad de vida. Asimismo, coincide con el artículo de García et al. (2024), quienes advierten que la sobrecarga lectiva precipita un desgaste físico visible en la alteración de ciclos vitales como la alimentación.

Un punto distintivo en estos resultados es la diferencia evidenciada por escuela profesional; donde en Educación Física el 32.5 % de los estudiantes mantiene hábitos saludables y niveles bajos de estrés, mientras que en la escuela de Educación solo el 5.9 % logra mantener un nivel de estrés leve. Sin embargo, estos hallazgos contrastan con el estudio de Durán-Galdo y Mamani-Urrutia (2021) en estudiantes de ciencias de la salud, quienes no encontraron esta asociación; esta discrepancia podría sugerir que los estudiantes de Educación, al carecer de la formación sanitaria técnica, poseen menos herramientas preventivas y son más propensos a descuidar su nutrición ante las exigencias académicas, tal como lo advierten Wang et al. (2025) al señalar que saltarse comidas y mantener rutinas irregulares eleva la probabilidad de problemas de salud mental.

Al profundizar en la dimensión fisiológica, se comprueba que la correlación inversa más fuerte se haya asociada con los síntomas o reacciones ($Rho = -0.342$; $p < 0.001$). Este vínculo se vuelve crítico al analizar la relación cruzada, donde se observa que el 33.3 % de quienes carecen de buenos hábitos alimenticios sufren de estrés severo, en comparación con apenas un 5.1 % de quienes se alimentan bien.

Esto sugiere que una alimentación deficiente en algunos casos actúa como característica para el malestar físico: el estudiante que presenta hábitos alimenticios deficientes siente el estrés con mayor intensidad en su cuerpo. Este hallazgo es respaldado por Vélchez-Chavez et al. (2023), quienes identificaron que el desorden en los horarios y la falta de una dieta balanceada son los predictores más robustos de una baja calidad de vida en la población peruana.

La literatura internacional refuerza este vínculo biológico; Li et al. (2024) observaron que el consumo de dietas no saludables se asocia a mayores niveles de distrés mental, mientras que Öztaş y Taş (2025) validaron que, incluso en escenarios de alta vulnerabilidad biológica, el agotamiento mental tiende a anular la capacidad de autocuidado, creando un círculo vicioso donde el estrés impide comer bien y la mala alimentación reduce la energía vital necesaria para resistir la presión, lo que eventualmente se traduce en alteraciones del índice de masa corporal como advierten Saintila et al. (2024).

En cuanto a la capacidad de respuesta, se encontró una correlación positiva significativa entre los hábitos alimenticios y las estrategias de afrontamiento ($Rho = 0.336$; $p < 0.001$). Los datos demográficos apoyan esta idea, mostrando que los estudiantes con mayor disciplina nutricional, como los de Educación Física, reportan también un manejo del estrés más eficiente (32.5 % nivel leve). Este dato indica que la disciplina nutricional no es meramente un acto biológico, sino el reflejo de una estructura mental más ordenada: los estudiantes que logran organizarse para comer bien, también poseen mejores recursos cognitivos para resolver problemas académicos.

Esta interpretación es consistente con Leipold et al. (2024), quienes definen a la conciencia nutricional, como un recurso de resiliencia que protege la satisfacción vital. Del mismo modo, Porras (2025) vincula la resiliencia con una menor sintomatología de estrés, apoyando la idea de que el autocuidado es una forma de competencia emocional. En consecuencia, como sugieren

Castillo et al. (2025), la alimentación saludable funciona como un factor protector que potencia las estrategias de regulación, permitiendo al estudiante no solo estar en la universidad, sino transitar con mayor bienestar y satisfacción, tal como concluyen Cosma et al. (2025).

CONCLUSIONES

Este estudio permite confirmar que los hábitos alimenticios tienen una relación significativa pero débil con el estrés académico en los estudiantes de Educación y Educación Física de la universidad pública. Lo que permite señalar que los hábitos alimenticios es uno de los factores generadores del estrés académico en los estudiantes, pero no el único ni el más importante, puesto que existen otros factores con mayor preponderancia.

Respecto al diagnóstico nutricional, se identificó que la mayoría de la población medida se ubica en un nivel medio o regular, caracterizado por conductas irregulares como la omisión de comidas principales o el consumo esporádico de alimentos de baja calidad. Esta situación, lejos de ser una elección personal, responde a las condiciones organizativas de la vida universitaria, donde la rigidez de los horarios académicos y las limitaciones de tiempo dirigen al estudiante a darle menor importancia a su bienestar físico debido a la urgencia de cumplir con las demandas académicas.

En relación con el estrés académico, se concluye que este fenómeno no se manifiesta de forma polarizada, sino que constituye una experiencia crónica y moderada para los estudiantes. Si bien una cuarta parte de la muestra está expuesta a una intensidad alta de situaciones de estrés, la capacidad de respuesta del organismo y el uso de estrategias de afrontamiento permiten mantener la tensión dentro de rangos regulares.

En cuanto a las limitaciones se reconoce que el muestreo empleado restringe los resultados al contexto de la investigación. Asimismo, otra limitación importante constituye el hecho de que debieron incluirse otras variables para analizar en mayor profundidad en los factores generadores del estrés en los estudiantes de educación. Del mismo modo, una investigación correlacional causal sería una alternativa viable para mejorar el aporte de futuros estudios que aborden esta temática universitaria.

Por último, se reconoce que la formación del docente no puede alejarse de su salud. La evidencia recogida hace énfasis en la importancia de implementar políticas de bienestar que no se limiten a la oferta en el comedor universitario, orientándose a una verdadera educación alimentaria que brinde a los estudiantes herramientas para gestionar su nutrición en contextos de alta exigencia.

DECLARACIÓN DE CONFLICTOS DE INTERESES: Los autores declaran no tener conflictos de interés.

DECLARACIÓN DE CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES Y AGRADECIMIENTOS: A continuación, se presenta la contribución de cada autor en el desarrollo del artículo presentado, según la Taxonomía Credit:

- Ronald Jesus Yaya Neyra: Autor principal, Coordinación del proyecto, Conceptualización, Investigación, Metodología, Administración de proyectos, Validación, Redacción - borrador original, Redacción - revisión y edición.
- Rodrigo Bryan Justiniano De la Cruz: Conceptualización, Investigación, Metodología, Administración de proyectos, Validación, Redacción - borrador original, Redacción - revisión y edición.
- Salomón Marcos Berrocal Villegas: Conceptualización, Investigación, Metodología, Administración de proyectos, Validación, Redacción - borrador original, Redacción - revisión y edición.

Los autores agradecen el apoyo de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

DECLARACIÓN DE APROBACIÓN DEL COMITÉ DE ÉTICA: Los autores declaran que la investigación fue aprobada por el Comité de Ética de la institución responsable, en tanto implicó a seres humanos. Se contó con el consentimiento informado de todos los participantes, respetando los principios de confidencialidad y anonimato exigidos para la investigación.

DECLARACIÓN DE DISPONIBILIDAD DE DATOS: Los autores declaran que los datos utilizados en la investigación realizada se encuentran disponibles y sin restricciones de acceso para ser analizados por los interesados en el repositorio: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18916587>

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Antay, F. B., & Dionisio, F. G. (2024). *Estrés académico y consumo de productos ultraprocesados en estudiantes de una universidad pública, Lima 2024*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. Repositorio institucional. <https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/11631>
- Arpi, E. N., Geronimo, A. A., Huertas, G. A., Torres, N. R., & Guerrero, J. M. (2024). Estrés académico en la conducta de salud en estudiantes universitarios de Lima metropolitana. *San Gregorio*, 1(58), 78-86. <https://doi.org/10.36097/rsan.v1i58.2508>
- Arroyo, P. L., Peña-Muñante, G., Osorio, M., & Moreno-Montero, E. (2025). Una adaptación y traducción del Psy-Flex en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Medicina Clínica y Social*, 9(1), 1-13. <https://doi.org/10.52379/mcs.v9.549>
- Barbero, M. I., Vila, E., & Holgado, F. P. (2015). *Psicometría*. Editorial Sanz y Torres S. L.
- Barraza, A. S. (2022). *Hábitos alimenticios y su relación con el estrés académico*. Editorial UPD. <https://editorialupd.mx/index.php/libros/catalog/book/21>
- Barraza-Macías, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21. Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio de estrés académico. Segunda versión 21 ítems*. Editorial ECORFAN. <https://goo.su/1XQUhh>
- Barreto, B. P., & Salas, L. L. (2024). Estrés Académico y comportamiento en los estudiantes de una universidad privada. *Ciencia Latina*, 8(4), 538-551. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12297
- Berrocal, C. R., Montalvo, W., Berrocal, E., & Orosco, A. B. (2023). *Técnicas e instrumentos de la investigación científica*. Editorial San Marcos.
- Carrasco, S. (2016). *Metodología de la investigación científica. Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación*. Editorial San Marcos.
- Castillo, E. O., Coaguila, D. V., Chacaltana, M. G., Torres, J., & Chalco, A. G. (2025). Estrategias de regulación del estrés para la mejora del rendimiento académico: una revisión sistemática. *Invecom*, 5(4), 1-11. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14796826>
- Cosma, M. A. C., Chiracu, A., Burileanu, A. H., Stepan, A. R., Cosma, G. A., Brabiescu-Călinescu, L., & Ene-Voiculescu, C. (2025). Differential and Correlational Aspects of (Un) Healthy Habits in Students' Lives and their Relatedness to Life Satisfaction. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 17(1), 293-307. <https://doi.org/10.18662/rrem/17.1/951>
- Durán-Galdo, R., & Mamani-Urrutia, V. (2021). Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Revista Chilena de Nutrición*, 48(3), 389-395. <http://doi.org/10.4067/S0717-75182021000300389>
- Fernandez, D., Barrios, L., Viveros, G., Espinola, R., Gonzalez, G., Martínez, G., & Méndez, J. (2022). Hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19, Paraguay 2021. *Revista Chilena de Nutrición*, 49(5), 616-624. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182022000600616>
- Gallardo, E. E. (2017). *Metodología de la investigación*. Universidad Continental.

- García, C. D., Torres, E. E., Olivares, Y., & Esquivel, D. P. (2024). Causas y consecuencias del estrés académico en universitarios. *Vitalia*, 5(4), 527-544. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i4.377>
- González, M. I., Mendoza, D. Y., Barrio-Chavarría, G. F., & Rivas, F. (2024). Relación entre ingesta alimenticia y estrés académico, reacciones físicas, psicológicas y comportamentales en estudiantes de la Universidad Autónoma de Chihuahua, México. *Actualización en Nutrición*, 25(2), 89-97. <https://acortar.link/8zfkiv>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativas, cualitativas y mixtas*. McGraw Hill.
- Leipold, B., Klier, K., Dapperger, E., & Schmidt, A. (2024). Physical activity and nutrition in relation to resilience: a cross-sectional study. *Scientific Reports*, 14, 1-11. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-52753-6>
- Li, X., Tian, D., Qin, P., Guo, W., Lu, J., Zhu, W., Zhang, Q., & Wang, J. (2024). Dietary, physical exercises and mental stress in a Chinese population: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 21, 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11189-7>
- Naranjo, J. C., Benítez, I. F., Herrera, Z. V., & Cepeda, C. R. (2025). Impacto del estrés académico en los hábitos alimenticios en estudiantes de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. *Polo del Conocimiento*, 10(6), 1225-1244. <https://doi.org/10.23857/pc.v10i6.9702>
- O'Besso, D. B., Espinoza, R. M., Costa, M. S., & Rojas, L. F. (2025). Validación de un instrumento para evaluar competencias en investigación en médicos: estudio psicométrico con modelo de Rasch y grupo de expertos. *Anales de la Facultad de Medicina*, 86(1), 47-54. <https://doi.org/10.15381/anales.v86i1.29479>
- Öztaş, H. G., & Taş, F. (2025). Stress and healthy lifestyle behaviors in high-risk pregnancies: a correlational study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 25, 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12884-025-07925-1>
- Porras, C. L. (2025). *Estrés académico y resiliencia en estudiantes universitarios: una revisión sistemática* [Tesis de licenciatura, Universidad Tecnológica del Perú]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12867/12895>
- Ramón-Arbués, E., Martínez, B., Granada, J. M., Echániz, E., Pellicer, B., Juárez, R., Guerrero, S., & Sáez, M. (2019). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Revista Nutrición Hospitalaria*, 36(6), 1339-1345. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02641>
- Saintila, J., Calizaya-Milla, Y. E., Carranza-Cubas, S. P., Serpa-Barrientos, A., Oblitas-Guerrero, S. M., & Ramos-Vera, C. (2024). Body mass index and healthy lifestyle practices among Peruvian university students: a comparative study among academic discipline. *Frontiers in Nutrition*, 11, 1-13. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1361394>
- Valderrama, S. (2024). *Pasos para elaborar proyectos de investigación científica cuantitativa*. Editorial San Marcos.
- Vílchez-Chavez, A. F., Bernal, E., Morales-García, W. C., Sairitupa-Sanchez, L., Morales-García, S. B., & Saintila, J. (2023). Healthy Habits Factors and Stress Associated with Health-Related Quality of Life in a Peruvian Adult Population: A Cross-Sectional Study. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 16, 2691-2700. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S412962>
- Wang, Y., Zhang, J., Huang, L., Li, X., & Zhong, Y. (2025). Association between healthy lifestyle choices and mental health among students: a cross sectional study. *BMC Public Health*, 25, 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21482-4>
- World Medical Association. (2024). *Declaration of Helsinki: Ethical Principles for Medical Research Involving Human Participants*. <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki/>

Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Martínez-Aguirre, E. G., Castro-Castro, M. L., García-Jau, R. A., & López-Leyva, N. M. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *FEM*, 21(3), 153-157. <https://dx.doi.org/10.33588/fem.213.948>