



**“RELACION ENTRE EL ESTRÉS ACADÈMICO Y LOS HÀBITOS
ALIMENTARIOS DE LOS ALUMNOS DE LA CARRERA DE NUTRICIÒN Y
DIETÈTICA DE LA UNIVERSIDAD DEL DESARROLLO, 2018”**

Por: DANIELA SANDOVAL RIFFO

CATALINA PAZ TORRES YIMA

**Tesis presentada a la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del
Desarrollo para optar al grado de licenciado en Nutrición y Dietética.**

PROFESORES GUÍA.

**Nutricionista, Magister en Trastornos de la Conducta Alimentaria Alejandra
Pereira Yáñez.**

Enfermera, Magister en Epidemiología Constanza Neira Urrutia.

Diciembre 2018

CONCEPCIÓN

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar queremos expresar nuestra gratitud a Dios, quien con su bendición nos permitió llegar hasta esta instancia tan importante dentro de nuestra formación profesional, además por darnos la paciencia y la energía para lograr nuestros objetivos.

A nuestras familias por habernos dado la oportunidad de formarnos en esta prestigiosa universidad, donde pudimos poner a prueba todos los valores y buenos sentimientos que nos han inculcado. Por ser uno de los principales apoyos, entregándonos amor y motivación día a día con el fin de hacer más ameno este proceso.

A la Universidad del Desarrollo, Concepción, por habernos brindado tantas oportunidades y enriquecernos de conocimiento, en especial a todos los docente de la carrera de Nutrición y Dietética, por guiarnos y entregarnos todas las herramientas necesarias para enfrentar el mundo laboral. A nuestra secretaria Ximena Torres por el tiempo dedicado a nosotras y por la paciencia que nos ha tenido desde que decidimos iniciar en esta linda carrera.

A nuestra guía Constanza Neira y nuestra tutora de tesis Alejandra Pereira, por su orientación, paciencia y consejos durante todo este proceso de investigación, por sus palabras de aliento y por compartir sus conocimientos con nosotras para el desarrollo exitoso de esta investigación.

A la Directora de carrera de Nutrición y Dietética Victoria Halabí, por su compañía desde el inicio de nuestros estudios hasta día de hoy, siempre con una actitud de acogida y con la mejor disposición para ayudar a los estudiantes.

Agradecer también a los alumnos de primer y tercer año de la carrera de Nutrición y Dietética por su participación y su tiempo.

Por ultimo agradecer a nuestros seres queridos, que de alguna u otra forma se iniciaron presentes con palabras de aliento y constante apoyo, siendo un pilar fundamental en todo este proceso. Gracias por acompañarnos durante toda nuestra época universitaria, esperamos cumplir con cada una de las responsabilidades que nos esperan el día de mañana.

TABLA DE CONTENIDOS

AGRADECIMIENTOS.....	2
TABLA DE CONTENIDOS	4
ÍNDICE DE FIGURAS	8
RESUMEN	9
INTRODUCCIÓN	10
MARCO TEORICO.....	13
HIPÓTESIS	28
OBJETIVO GENERAL	29
OBJETIVOS ESPECIFICOS	29
MATERIALES Y MÉTODOS.....	30
RESULTADOS	32
DISCUSIÓN.....	49
LIMITACION.....	57
RECOMENDACIONES	58
ANEXOS.....	66

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1: Características generales de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, Diciembre 2018.....	33
TABLA 2: Características generales de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, Diciembre 2018.....	34
TABLA 3: Características generales de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, Diciembre 2018.....	36
TABLA 4: Situaciones Académicas en periodos de Alta y Baja carga académica en los Estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, Diciembre 2018.....	38
TABLA 5: Manifestaciones de estrés en periodos de Alta y Baja carga académica en los Estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, Diciembre 2018.....	40
TABLA 6: Hábitos alimentarios de Snacks dulces en periodos de Alta y Baja carga académica en los Estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, Diciembre 2018.....	42
TABLA 7: Hábitos alimentarios de comida rápida en periodos de Alta y Baja carga académica en los Estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, Diciembre 2018.....	43

TABLA 8: Hábitos alimentarios de Snacks salados en periodos de Alta y Baja carga académica en los Estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, Diciembre 2018.....	43
TABLA 9: Hábitos alimentarios de productos lácteos en periodos de Alta y Baja carga académica en los Estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, Diciembre 2018.....	44
TABLA 10: Hábitos alimentarios de líquidos en periodos de Alta y Baja carga académica en los Estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, Diciembre 2018.....	45
TABLA 11: Hábitos alimentarios de en periodos de Alta y Baja carga académica en los Estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, Diciembre 2018.....	46
TABLA 12: Hábitos alimentarios de frutos secos, frutas y en periodos de Alta y Baja carga académica en los Estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, Diciembre 2018.....	47
Tabla 13. Hábitos alimentarios de proteína de origen animal y vegetal en periodos de Alta y Baja carga académica en los Estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, Diciembre 2018.....	47

Tabla 14. Tiempos de comida en los periodos de Bajo y Alta carga académica en los
estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, Diciembre
2018.....48

ÍNDICE DE FIGURAS

Página

Tabla de Conjunto de Estresores Académicos.....	16
---	----

RESUMEN

Introducción: El estrés, entendido como una reacción fisiológica que prepara al organismo para la acción, es un fenómeno que ha ido en aumento en los últimos años, sobre todo en los estudiantes, quienes se ven constantemente enfrentados a múltiples exigencias universitarias y personales, las cuales pueden repercutir en la modificación de hábitos alimentarios, afectando la calidad de vida. **Objetivo:** Determinar la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en los alumnos de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, sede Concepción, el año 2018.

Materiales y Métodos: Se realizó un estudio cuantitativo, correlacional, en alumnos de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, Concepción, durante el primer y segundo semestres del año 2018 (n=60). Se aplicó una encuesta en aula sobre situaciones y manifestaciones de estrés, frecuencias de consumo de alimentos en el periodo académico, la cual fue validada por un juicio de experto con un K promedio de 0,9. Los datos fueron analizados mediante estadística descriptiva e inferencial a través del programa Excel y SPSS. Para las variables cualitativas se utilizó medidas de frecuencia y porcentaje y para las cuantitativas medidas de tendencia central y variables. Para las variables de distribución paramétrica se utilizó la prueba de hipótesis de T-student, y para las no paramétricas la prueba de hipótesis de Wilcoxon.

Resultados: Al comparar las situaciones y manifestaciones de estrés, en un periodo de baja y alta carga académica, se observaron diferencias estadísticamente significativas ($p < 0,05$), evidenciando una mayor sintomatología de estrés en el periodo de alta carga. En cuanto a hábitos alimentarios en periodo de alta y baja carga académica se observó

un aumento de consumo de pizza, sushi y handroll en el periodo de alta carga académica, lo cual fue estadísticamente significativo. Las frutas también resultaron ser estadísticamente significativas, con un consumo mayor en periodos de baja carga académica. **Conclusión:** Al establecer relación entre el estrés académico con las diversas situaciones, manifestaciones y hábitos alimentarios, se observó que este fenómeno influyó directamente en la población estudiada, con resultados estadísticamente significativos con indicación “casi siempre” y donde destacó el consumo de alimentos ricos en contenido graso.

PALABRAS CLAVES: Estrés académico, hábitos alimentarios, manifestaciones y sintomatología del estrés.

INTRODUCCIÓN

Un acontecimiento que ha ido en aumento durante estos últimos años y se ha convertido en un concepto habitual en nuestra sociedad es el estrés, este se define como una respuesta no especificada por parte del organismo a toda demanda que se le haga, proyectándolo a diversas manifestaciones generales de adaptación. Por lo que constituye uno de los problemas más importantes dentro del área de salud, considerándose como un fenómeno producto de un evento del medio.

El estrés hoy en día puede diversificarse en múltiples ramas. Uno de ellos es conocido como estrés académico, donde los protagonistas son los estudiantes, la entrada de la universidad implica verse enfrentados a exigencias y retos que van a demandar una cantidad de tiempo significativa, sumando a un desgaste físico y psicológico(1). Esta situación en particular puede generar desarrollar situaciones de cansancio, poco interés frente a las nuevas exigencias, ir experimentando diversos estados de nerviosismo, e incluso un posible descontrol frente a la situación estresante(2).

Estas situaciones de estrés, puede implicar un deterioro de sus hábitos alimentarios y llevarles a establecer pautas alimentarias que mantendrán el resto de su vida. Dentro de los hábitos alimentarios que se encuentran frecuentemente en los estudiantes universitarios es la omisión de los tiempos de comidas, el aumento de consumo de comida rápida rica en calorías, grasa y azúcares, acompañado por consumo de bebidas con contenido alcohólico y el consumo excesivo de tabaco, estos cambios se pueden ver afectados por la disminución de la influencia de la familia en la selección de los

alimentos y el incremento a las responsabilidades que limitan el tiempo para una alimentación saludable, la cual es necesaria para mejorar calidad de vida de los estudiantes universitarios y disminuir el riesgo de enfermedades ocasionadas por estrés y los malos hábitos alimentario(3).

Es por esto, que el objetivo del presente estudio es determinar la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en los alumnos de la carrera de Nutrición y Dietética de la universidad del desarrollo, sede Concepción con el fin de contribuir a la promoción y prevención en salud para de esa manera fomentar la calidad de vida de los estudiantes universitarios.

MARCO TEORICO

El estrés es uno de los principales factores que influye en el desempeño del individuo y en general en su calidad de vida. Para la aparición del estrés y sus consecuencias es necesaria la existencia de diversas características en el individuo y en el entorno, así como una determinada combinación entre ellos (4).

El termino estrés proviene del inglés *stress* y se define por la real academia española como “una tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces grave (5)”. La respuesta fisiológica del estrés fue descrita inicialmente por Walter Cannon en 1915 el cual postula que esta respuesta fisiológica del estrés nos permite reaccionar ante una situación de emergencia con todo nuestro potencial físico, superar el peligro y lograr un proceso de adaptación frente a las circunstancias que nos rodean (6).

El fisiólogo medico Hans Selye (1935) definió el estrés como una “Respuesta no especifica del organismo ante cualquier demanda que se le impongan”. Esta respuesta puede ser física o psicológica y está relacionada a la exposición frente a una amenaza, donde el organismo requiere de ajustes adaptativos que le permitan mantener la homeostasis, ósea el equilibrio emocional y biológico, para así asegurar la supervivencia a partir de su experiencia, predisposición biológica y el estado en el que se encuentre el organismo(7). En el caso de una amenaza imprevista ocurre una evaluación a nivel perceptual en la que el individuo compara experiencias previas consideradas como potencialmente peligrosas, se evoca el recuerdo de la situación estresante, la cual

se esperaría que lo lleve a la acción y sea capaz de elaborar un plan y tomar una decisión (8). En términos generales, un estresor es una situación que perturba el equilibrio, lo que puede ser percibido como un peligro real o aparente(9). Esta amenaza activa rápidamente el sistema nervioso vegetativo y el sistema nervioso central, principalmente componentes neuronales relacionados con las emociones (10).

El modelo Selye sobre el estrés se basa en la respuesta fisiológica del organismo ante las demandas estresantes, como las consecuencias perjudiciales a nivel orgánico que puede producir la exposición a un estrés excesivo o prolongado (11). Este modelo lo denominó “Síndrome General de Adaptación”, que describe el estrés a través de 3 fases. La primera fase es la reacción de Alarma, donde el individuo ante un hecho que le causa estrés se manifiesta de diversas maneras como por ejemplo puede estar muy irritable, dificultad para concentrarse y para conciliar el sueño entre otras. Si este hecho no es resultado, se pasa a la siguiente la fase de resistencia, consiste en que el cuerpo deberá seguir manteniendo la hiperactividad con el propósito de poder dominar el hecho que se presenta, teniendo así un buen resultado. Y por último, se presenta la fase de Agotamiento en el cual el cuerpo pierde la suficiencia necesaria para seguir en activación y comienza a decaer por debajo del nivel que debería estar normalmente debido a que le falta la disposición necesaria para manejar adecuadamente una situación. Si este hecho se mantiene podría traer graves consecuencia(12).

El principal problema que se le criticó al modelo de Selye fue que se centró exclusivamente en la respuesta fisiológica sin tener en cuenta los factores psicológico,

por lo que este problema llevo a Lazarus y Folkam (1986) a elaborar la teoría de transaccional del estrés, dicha teoría mencionaban que no sólo las respuestas fisiológicas del organismo son causantes del estrés, sino también existen numerosos acontecimientos vitales, características de nuestro ambiente social y determinados valores individuales (evaluación, auto concepto, atribución, afrontamiento) que en distinta medida, van actuar en nosotros como estresores o como amortiguadores efectos negativos del estrés sobre nuestra salud y bienestar(13).

De acuerdo a esta teoría, se diferencian tres conjuntos de variables en la evaluación y explicación del estrés académico: (a) los estresores o estímulos del entorno educativo experimentados por los estudiantes como sobrecarga o presión excesiva; (b) las consecuencias del estrés académico sobre la salud o el bienestar psicológico de los estudiantes, sobre su funcionamiento cognitivo o socio afectivo, sobre el rendimiento académico, etc.; y (c) las variables moduladoras o mediadoras del estrés. Los efectos de los estresores sobre la salud, el funcionamiento cognitivo y el bienestar dependerá de la percepción de cada individuo y del modo como lo afrenten. (14).

Todas las personas pueden experimentar estrés, ya que está presente de forma natural o inducida, por tanto, el ámbito educativo no escapa a ese fenómeno, siendo considerado como en este contexto como estrés académico(15).

El **estrés académico** se define como “un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico”(1), el cual se presenta de manera descriptiva en tres momentos: primero, el alumno se ve sometido, en contextos académicos, a una serie de

demandas que, bajo la valoración del propio alumno, son consideradas estresores; segundo, estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante), que se manifiesta en una serie de síntomas (que son los indicadores del desequilibrio); y tercero, este desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de adaptación para restaurar el equilibrio sistémico, lo que se conoce como estrategias de afrontamiento, esta valoración constituye un proceso psicológico de interpretación que se pone en marcha cuando el entorno se considera amenazante y cada sujeto tiende a la utilización de los estilos de afrontamiento que domina, sea por aprendizaje o por descubrimiento fortuito, en una situación de emergencia (16).

Las situaciones valoradas como amenazas o demandas y que generan una percepción subjetiva de estrés son conocidas como estresores(17). Según García (2004), entiende por estresores académico como “aquellos factores o estímulos del ambiente organizacional educativo (demandas, eventos, etc.) Que presionan o sobrecargan de diferentes modos al estudiante”. En el caso del estrés académico, se plantean una serie de estresores que podrían ser el primer paso para detectar aquellos estresores que podrían causar este tipo de estrés(18).

De acuerdo Barraza (2003) y Polo, Hernández y Pozo (1996) reúnen una serie de información, proponiendo un conjunto de estresores que son propios del estrés académico(1).

<i>Barraza (2003)</i>	<i>Polo, Hernández y Pozo (1996)</i>
• Competitividad grupal	• Realización de un examen
• Sobrecargas de tareas	• Exposición de trabajos en clase
• Exceso de responsabilidad	• Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)
• Interrupciones del trabajo	• Subir al despacho del profesor en horas de tutorías.
• Ambiente físico desagradable	• Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
• Falta de incentivos	• Masificación de las aulas.
• Tiempo limitado para hacer el trabajo	• Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.
• Problemas o conflictos con los asesores	• Competitividad entre compañeros.
• Problemas o conflictos con tus compañeros	• Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
• Las evaluaciones	• La tarea de estudio.
• Tipo de trabajo que se te pide	• Trabajar en grupo.

Cuadro No. 1 Estresores académicos (Fuente, Barraza, 2005)

Los estudios superiores representan el punto culminante del estrés académico por las altas cargas de trabajo, pero también porque coinciden con una etapa de la vida en la que el estudiante debe enfrentarse a muchos cambios en su vida. La universidad es un factor de estrés importante en términos de competitividad, no solo en calificaciones sino también en rivalidades entre compañeros, participación en clase, realización de exámenes, desarrollo de tareas, aceptación del grupo, miedo al fracaso y decepciones de los padres, entre otros(19).

El estudiante evalúa diversos aspectos de su entorno educativo como amenazas o retos, como demandas a las que puede responder adecuadamente o para las que cree no tener los recursos necesarios para enfrentar esas amenazas, como factores que están o no bajo su control. Frente a estas amenazas el estudiante se ve en la necesidad de actuar para

lograr buscar un equilibrio sistémico, para ello debe realizar una valorización frente a esa amenaza, luego debe decidir cuál es la estrategia de afrontamiento más adecuada para la demanda que debe enfrentar(20).

Síntomas

La exposición constante al estrés da a lugar una serie de reacciones que se clasifican como físicas, psicológicas y comportamentales. El Estrés manifiesta los siguientes síntomas físicos, como son el cansancio y los dolores de cabeza, agotamiento, morderse las uñas, temblores, presión arterial elevada, problemas gástricos, dolor de espalda, trastornos del sueño como la somnolencia, gripes, pérdida o aumento de peso, molestias gastrointestinales, sudoración en las manos, gestos que expresan la molestia del individuo entre otros(21).

Por otro lado, están los síntomas psicológicos se destaca como la inquietud, ansiedad, angustia, nerviosismo, desanimo, sensación de pensar que no los toman en cuenta, dificultad para tomar decisiones, poca confianza en uno mismo, miedo, irritabilidad, inquietud, bloqueo mental, poca motivación, dificultad para controlar una situación, pensamientos negativos hacia la vida, inquietud, preocupación por los sucesos que le causan estrés, dificultada para poder concentrarse entre otros(22).

Por último, están los síntomas comportamentales, destacando: aumento o disminución de la ingesta de alimentos las ganas de fumar constantemente, dificultad en las relaciones interpersonales, agresividad, olvidarse las cosas constantemente, conflictos a

diarios ante las situaciones que se le presente, dificultad para realizar las tareas que se le asigna, poco interés sobre su persona y asimismo hacia los demás(22).

Consecuencias del estrés académico

La exposición continua del estrés, puede generar una serie de reacciones, distinguiendo tres tipos principales de efectos que distintos ámbitos como en el plano conductual, cognitivo y fisiológico, estos se ven afectadas por el impacto de los estresores académicos en los sujetos(23).

En el plano conductual, ocurre cambios drásticos de conducta, la incorporación a la universidad constituye una experiencia estresante que implica afrontar cambios importantes, iniciar en un nuevo lugar educativo, puede dificultar adaptarse al cambio del colegio a la universidad, la carga académica de la carrera, la posibilidad de encontrar nuevos amigos, comenzar hacer equipos de trabajo, todo esto puede generar en los estudiantes la sensación de que algo anda mal, no se sienten cómodo al respecto, y eso permanece, unido a comportamientos como cansancio, distracción, dormir más o algún otro malestar, desgano para realizar las labores escolares y conflictos o tendencia a polemizar o discutir, además ocurren cambios en el estilo de vida de los estudiantes al acercarse el periodo de exámenes, convirtiéndose así sus hábitos en insalubres, aumento o reducción en el consumo de alimentos, exceso en el consumo de cafeína, tabaco, alimentos “chatarra”, sustancias psicoactivas como excitantes e, incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes, lo que posteriormente, puede llevar a la aparición de trastornos de salud(24).

En el plano cognitivo, para los estudiantes es un reto entrar a una universidad o a una nueva organización educativa; los alumnos se cuestionan si son lo suficiente capaces de lograr terminar la carrera que están cursando, si será difícil la carrera o graduarse, si eligieron bien, todo lo que uno se imagina al iniciar una nueva época tan distinta. Sobre todo en la época actual, en la que la formación que trae el estudiante es precaria, insuficiente y con escasas herramientas de aprendizajes. De acuerdo a los estudios realizado Smith y Ellsworth (1987) comprobaron que los patrones emocionales y de valoración de la realidad variaban esencialmente desde un periodo previo al periodo de exámenes hasta el momento posterior al conocimiento de las calificaciones. Por otro lado, los sujetos del estudio de Hill y colaboradores (1987) percibieron subjetivamente más estrés dentro de la época de exámenes que fuera de ella(25).

Por último, respecto al plano psicofisiológico, refiere a las respuestas del organismo, cuando el nivel de estrés es mayor al que cotidianamente maneja un estudiante. Existen numerosos estudios que explican la incidencia del estrés académico sobre los problemas de salud, por ejemplo; en el estudio de Kiecolt-Glaser y colaboradores (1986) indican que las células T y la actividad de las células Natural Killers (NK), estas células del sistema inmune tienen como función destruir las células infectadas, u otros organismo, las cuales son suprimidas durante periodos de exámenes (situaciones percibidas como altamente estresantes) en estudiantes. Estos cambios son indicadores de una depresión del sistema inmunitario y, por tanto, de una mayor vulnerabilidad del organismo ante enfermedades(27)

En esta estrecha relación entre la persona y el medio median exigencias o los denominados estresores que desencadenan una serie de síntomas, a los cuales el individuo debe hacer frente utilizando estrategias de afrontamiento las cuales le permiten enfrentar la situación que provoca el estrés(27).

Las **estrategias de afrontamiento** son consideradas factores protectores de la salud. El afrontamiento positivo promueve un estilo de vida saludable favoreciendo la salud mental y la calidad de vida del individuo a diferencia del afrontamiento negativo que pudiese ser causante de enfermedades. Según Lazarus, “Los modos de afrontamiento al estrés serían las diferentes respuestas conductuales, cognitivas y emocionales empleadas para manejar y tolerar al mismo, permitiendo reducir la tensión y restablecer el equilibrio(28).”

Folkman y Lazarus (1986) sostiene que las estrategias de afrontamiento son los esfuerzos del pensamiento y la conducta que permiten manejar las demandas ya sean estas externas o internas, que se presentan en la persona, estas demandas podrían ser indirectas como factores familiares y sociales o directas como los conflictos que se presentan en las personas. Ante el desequilibrio que produce el estrés, el individuo pone en marcha diversas estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio del sistema(29).

Lazarus (1993) diferencio dos tipos de estrategias de afrontamientos: afrontamiento activo (centradas en la solución del problema) o afrontamiento pasivo (centradas en las emociones). Las estrategias centradas en la solución del problema resultaran positivas

solo en aquellos contextos que puedan ejercer algún control en el estrés, estas actúan sobre la situación problemática o estresante con objetivo de resolver el problemas o dificultades que ésta implica, y la estrategias emocionales tienden a ser utilizadas cuando se percibe un nivel de estrés incontrolable, este dependerá de los valores, las metas y las creencias con las que los individuos se hallan comprometidos(30).

El estudiante que utiliza la estrategia de afrontamiento centrado en la solución del problema, posee una actitud mucho más optimista y esperanzadora para afrontar el problema. Por ende se valoran más estas estrategias debido a que potencian más bienestar y calidad de vida de los estudiantes que las centradas en el control de la emoción. Afrontar una situación estresante mediante estrategias centradas en la emoción puede reducir el estrés hasta el punto de facilitar la realización de un afrontamiento centrado en el problema y, a su vez, el afrontamiento centrado en el problema puede reducir la amenaza y, por ende, aliviar el estrés emocional(26).

El proceso de formación universitaria, es un generador de estrés constante para los estudiantes, ya que están sometidos a distintos estresores como sujetos a tener una sobrecarga académica, y sus recursos defensivos pueden resultar insuficientes para sobreponerse a estas situaciones estresantes, teniendo como consecuencias la aparición de trastornos somáticos, mentales o desadaptación social (31)

Hoy en día se puede presenciar un número elevado de alumnos que están sometidos a situaciones de estrés en el ámbito académico, estas situaciones estresantes pueden generar cambios desfavorables en los estilos de vida de los estudiantes, afectando

directamente a la salud, facilitando la aparición de patologías o aumentando la posibilidad de alterar la conducta alimentaria y por consiguiente alterar patrones alimentarios de los estudiantes universitarios(32).

Hábitos alimentarios.

Los hábitos alimentarios son un aspecto clave para el desarrollo de un estilo de vida saludable, estos se definen como comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, la cual se suelen adquirir tempranamente durante el desarrollo de la persona, influenciados por el aprendizaje de la persona en su contexto familiar, social y cultural (33), estos pueden verse afectado en las personas que encuentran sometidas a estrés, como es el caso de los estudiantes universitarios quien asumen por primera vez la responsabilidad de su propia alimentación, por lo cual se convierte en una periodo crítico para el desarrollo de hábitos alimentarios que repercutirán en la salud a futuro(34).

El ingreso de la universidad genera una serie de cambios en la vida de los estudiantes, desde separarse de su familia, en el caso de los estudiantes que tienen que desplazarse y dejar sus hogares; comenzando sus estudios universitarios en otra ciudad, donde comienzan una nueva situación de convivencia ya sea con amigos o arrendatarios, donde comienza la adquisición de nuevas responsabilidades como la compra de alimentos, la preparación de estos, entre otros(35).

Los estudios de Lupi en el año 2005 concluyeron que los estudiantes que viven en el hogar practican más deporte y consumen con mayor frecuencia verduras, pescados, carnes, fruta fresca, huevos, pan y cereales. Por el contrario, los estudiantes que viven fuera de casa consumían más a menudo alimentos industrializados, comida preparada, licores, leche y patatas fritas(36).

Diversos autores han descrito que la población universitaria, es un grupo especialmente vulnerable cuya alimentación se destaca por irregularidad en el patrón de comidas, la cual se ven alterados principalmente por el poco tiempo para comer, donde se caracterizan por saltarse comidas con frecuencia, picar entre horas, alto consumo de bebidas gaseosas, bajo consumo de frutas y verduras, por lo optan por el consumo de comida rápida (2), además la mayoría de los estudiantes tiene desconocimiento al respecto de la calidad nutricional de los alimentos, en donde principalmente optan por alimentos que son perjudiciales para la salud con alto contenido de grasas saturadas, sal y azúcar como por ejemplo frituras, alfajores, snacks, chocolates, entre otros (37).

Los “snack” representan un alimento importante en estos tiempos ya que satisfacen las demandas de una sociedad en movimiento, sobre todo en los estudiantes universitarios(38). Dentro del ambiente universitario los snacks de mayor disponibilidad son los productos empaquetados como galletas, chocolates, maníes confitados, y demás similares; los cuales presentan alto contenido de azúcar, harinas y grasas(39).

Becerra, Pinzón y Vargas refieren que los estudiantes, debido a sus compromisos académicos y a su ausencia prolongada durante el día de su hogar, prefieren comprar y

consumir alimentos que son de bajo costo y que se encuentran listos para ser consumidos como son los snacks y bebidas envasadas y descuidando aspectos importantes como el valor nutricional de los mismos(40). Pues ellos prefieren optimizar su tiempo para cumplir con todos sus quehaceres cotidianos, lo que genera una demanda alta de estrés académico.

Se ha dicho que personas en situaciones de estrés suelen cambiar sus comportamientos alimentarios, aunque aproximadamente el 20% de la personas no cambian su conducta alimentaria en estas situaciones, sin embargo aproximadamente el 40% incrementa su consumo de calorías, el otro 40% lo disminuye(38).

El cambio de estos hábitos se ve afectado por la disminución de la influencia de la familia en cuanto a la selección de alimentos, la presión por parte de los compañeros, la mayor exposición a los medios de comunicación, mayor capacidad de tomar decisiones en que gastar y el incremento en las responsabilidades, que limitan el tiempo para el consumo de una alimentación saludable(41).

La influencia del estrés sobre la elección de alimentos es compleja, el efecto del estrés sobre la ingesta de alimentos depende de cada individuo, del factor o factores estresantes y de las circunstancias(42). Cualquier evento estresor puede generar un aumento en la liberación del hipotálamo de factor liberación de corticotrofina y arginina vasopresina (AVP), estas estimularan a la hipófisis a que libere ACTH (corticotrofina) a la circulación general del cuerpo. La ACTH actúa sobre la corteza de las glándulas suprarrenales induciendo la síntesis y la liberación de glucocorticoides (en particular,

cortisol) (43). Elevaciones de la secreción de glucocorticoides, inducidas por el estrés, parecen intensificar las emociones y las motivaciones. Se ha visto que la infusión de glucocorticoides aumenta la ingesta calórica. Es importante tener en cuenta que a medida que aumentan los glucocorticoides, la secreción de insulina también aumenta, ya que los glucocorticoides promueven la producción de glucosa. Por lo tanto, el aumento combinado de glucocorticoides e insulina impulsa el consumo placentero de grasas y azúcar(44).

Al producirse un aumento de glucocorticoides inducido por estrés, la insulina promueve una ingesta de alimentos sabrosos. De esta manera se hace una asociación entre “estar estresado” y “sentirse mejor” después de consumir “alimentos de comodidad/confort food.

Los “alimentos de comodidad/confort food, se trata de alimentos reconfortantes, tentadores, generalmente con un alto nivel de azúcar o carbohidratos que está asociada con la infancia o con comida casera la cual generan sensación de bienestar(45). El recurrir a la comida cuando uno está estresado, ansioso o por falta de tiempo hace que por lo general la gente se incline por alimentos con alto contenido calórico, ricos en azúcar, sal y en grasa, lo que conllevara a una mala alimentación siendo causal de múltiples patologías.

La alimentación se ha teorizado como una estrategia de afrontamiento de situaciones de estrés, existe poca información entre la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios. En los Emiratos Árabes Unidos, el 65% de los estudiantes universitarios informaron presentar niveles de estrés altos y el 50%

informo además llevar una dieta “poco saludables” con un consumo frecuente de comida rápida, dulces y bebidas gasificadas (38).

Por lo tanto, la alimentación durante el periodo universitario es crítica, pues que durante todo este proceso intervienen diferencias individuales como la personalidad, el sexo, la carga académica, estrategias de afrontamiento y el apoyo social, por lo tanto, no todas las personas reacciona de igual forma a diferente situaciones, lo que hace que un estímulo genere respuestas al estrés depende de cierto grado de las características de la persona, requiriéndose además de una situación estresante, a una persona vulnerable y como éstas interactúan(46).

Por todas estas consideraciones, este estudio tiene como propósito comparar los hábitos alimentarios de los estudiantes de nutrición y dietética en situaciones de estrés académico, y cuáles son hábitos alimentarios que recurren los estudiantes en el contexto universitario para gestionar las demandas y situaciones académicas concretas potencialmente estresantes.

HIPÓTESIS

- El estrés académico influye los hábitos alimentarios los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo.
- En el periodo de alta carga académica los estudiantes de nutrición optan por alimentos rico en azucares y grasas, disminuyendo el consumo de frutas y verduras.

OBJETIVO GENERAL

- Determinar la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en los alumnos de la carrera de Nutrición y Dietética la Universidad del Desarrollo, sede Concepción, el año 2018.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Establecer la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en un periodo de baja y alta carga académica.
- Establecer los hábitos alimentarios en un periodo de alta carga académico y baja carga académica.
- Comparar el nivel de estrés en un periodo de alta y baja carga académica.
- Comparar los hábitos alimentarios en el periodo de alta y baja carga académica.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó un estudio cuantitativo, correlacional, con el fin de determinar la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en los alumnos de la carrera de Nutrición y Dietética la Universidad del Desarrollo, sede Concepción, el año 2018. Se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, reclutando a una muestra de 60 estudiantes. Las variables de estudio fueron 1) Período de carga 2) Estrés académico 3) Manifestaciones producidas por estrés académico 4) Frecuencia de consumo de alimentos durante el período académico 5) Hábitos alimentarios.

Para la recolección de datos e información, se utilizó una encuesta en el aula, el cual fue aplicada a todos los alumnos de primer, segundo y tercer año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, sede Concepción, del año 2018, la cual estuvo estructurado en 5 partes, la primera parte se obtuvo la información general de los estudiantes, la segunda parte evaluó las situaciones de estrés mediante un escala tipo Likert de cinco opciones (nunca, rara vez, a veces, casi siempre, siempre) la cual nos permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico, luego la tercera parte evaluó las diversas manifestaciones producidas por el estrés académico, esta parte se evaluó mediante una escala tipo Likert de cinco opciones (nunca, rara vez, a veces, casi siempre, siempre), la cuarta parte, evaluó la frecuencia de consumo de alimentos durante el período académico, se clasificó en seis opciones (nunca, una vez, dos veces, tres veces, cuatro veces, cinco veces, y cinco veces y más a la semana) y la última parte

se evaluó los tiempo de comida, esta se clasifico en 7 opciones (una vez, dos veces, tres veces, cinco veces, seis veces y toda la semana).

Esta fue validada mediante un juicio de expertos obteniendo un k de competencia promedio de 0,9 considerando a 5 docentes de la carrera de nutrición y dietética, en donde el puntaje más bajo fue de 0,8 y el puntaje más alto de 0,9. Los puntos que se incluyeron en esta encuesta fue: La frecuencia con la que se presenta el estrés bajo diversas situaciones, manifestaciones producidas por el estrés académico, la frecuencia de consumo de alimentos durante el periodo académico y por último el número de veces en los que se respeta los horarios de comida establecidos dentro de una semana. En la encuesta se solicitó información general además de a las consideraciones éticas donde se siguieron los principios de Helsinki con énfasis en el consentimiento informado, donde a cada alumno se le entrego este consentimiento, en el cual se informó sobre lo que se haría en el proyecto de investigación, donde cada participante participa de forma voluntaria y libre contribuyendo de forma activa a la recolección de datos para el estudio.

Se contó también con la autorización del decano de la institución y de la Jefa de carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, Victoria Halabí Rodríguez.

Una vez obtenido los datos, estos fueron traspasados a planilla Excel para su análisis. En primer lugar se realizó análisis descriptivo utilizando medidas de frecuencia y porcentaje para las variables cualitativas, y estadígrafos de posición (mínimo, máximo, cuartiles), de tendencia central (media, mediana) y de dispersión (desviación estándar) para las

variables cuantitativas. Luego se realizó prueba de normalidad a través de la prueba de Kolgomorov Smirnov, posteriormente se realizó el análisis inferencia, con una significancia estadística menor a 0,05 (95% confianza). Para las variables de distribución paramétrica se utilizó la prueba de hipótesis de T-student, y para Lasno paramétricas la prueba de hipótesis de Wilcoxon. En relación a las correlaciones se utilizó regresión de Pearson para paramétricas y correlación de Spearman para no paramétricas. Los datos fueron trabajados en el programa SPSS v.14 y Stata

RESULTADOS

El estudio comprendió un total de 60 alumnos de la carrera de nutrición y dietética de la universidad del Desarrollo sede Concepcion. De esta muestra un 91,7% fueron mujeres y un 8,3% fueron hombres. El rango de edad de los alumnos fue de 18 y 31 años de edad, obteniendo una media de 20,05 y una desviación estandar de $\pm 1,98$. Todos los alumnos que participaron dentro de la encuesta pertenecen a la Universidad del Desarrollo Concepcion, específicamente a la carera de Nutrición y Dietética, donde se abarcaron a los alumnos de primer año y tercer año respectivamente.

Tabla 1. Características generales de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo (n=60)

	Mínimo	Máximo	Media	DE
Edad	18	31	20,1	2
Año	1	3	1,7	0,7
Horas de trabajo				
Alta	0	8	0,52	1,8
Baja	0	10	0,8	2,3
Número de hijos	0	1	0,02	0,1
Numero de ramos				
Alta	3	8	6,32	1
Baja	2	7	5,2	1,4
Numero de ramos reprobados				
Alta	0	6	0,93	1,5
Baja	0	6	0,5	1,1

Las variables cualitativas están expresadas en frecuencias y porcentaje. Las variables cuantitativas están expresadas en media y desviación estándar.

Del 100% de alumnos encuestados (n=60), el 75% indicó vivir con su familia, lo cual correspondería a 45 alumnos, mientras que el resto de los alumnos señaló vivir, en pensión, solo o con amigos, siendo menos significativo este último con un 6,7%.

Del total de los alumnos que participaron en la encuesta se pudo observar que la gran mayoría de ellos pertenecen a la comuna de Concepción, representando un 63,3% de los participantes, el resto fueron ciudades de diversas regiones del país, donde podemos destacar Chilla y Parral donde ambas representaron un 6,7%.

En cuanto a aquellas alumnas que indicaron ser madre donde, indicaron que solo el 1,7% respondió si, correspondiente a una persona.

En relación a los alumnos que obtenían beneficios para sus estudios un 58,3% indicó que sí, correspondiendo a un total de 35 alumnos, siendo la mayoría quienes si reciben beca (Tabla 2).

Tabla 2. Características generales de los estudiante:			
Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarro			
(n=60)			
		Frecuencia	Porcentaje
Sexo			
	Mujer	55	91,7%
	Hombre	5	8,30%
Con quien vive			
	Solo	5	8,3%
	Amigos	4	6,7%
	Familia	45	75%
	Pensión	6	10%
Tiene Hijos			
	Si	1	1,7%
	No	59	98,3%
Localidad			
	Si	38	63,3%
	No	22	36,7%
Lugar			
	Concepción	38	63,3%
	Chillan	4	6,7%
	Los Ángeles	3	5,0%

Parral	4	6,7%
Arauco	1	1,7%
Curicó	1	1,7%
Linares	1	1,7%
Yungay	1	1,7%
Rancagua	1	1,7%
Iquique	1	1,7%
San Vicente	1	1,7%
Osorno	2	3,3%
Puerto Montt	1	1,7%
Temuco	1	1,7%

Beca

Si	35	58,3%
No	25	41,7%

Las variables cualitativas están expresadas en frecuencias y porcentaje.

Estableciendo relación entre periodos de alta carga académica y baja carga académica, no se observó una diferencia muy significativa, si bien en un comienzo al aplicar la encuesta en un periodo de alta carga, el 8,3% de los alumnos señaló trabajar, posteriormente el 12% indicó estar en un trabajo, donde la gran mayoría trabajaba en horario de tarde, correspondiendo a un 5%.

De acuerdo a aquellos alumnos que indicaron haber reprobado algún ramo, el 41,7% respondió que sí, mientras que el 58,3% indicó que no ha reprobado ningún ramo, donde se evidencio una diferencia significativa en ambos periodos de estrés académico.

Del total de alumnos encuestados un 11,7% indico el uso de medicamentos, donde en un periodo de alta carga académica el 3,3% indicó consumir ansiolíticos y en un periodo de baja el 10% consumía algún tipo de ansiolítico (Tabla 3).

Tabla 3. Características generales de los alumnos según carga académica					
		Frecuencia	Porcentaje	P-value	(n=60)
Trabaja	Alta				
	Si	5	8,3%	0,480	
No	55	91,7%			
Trabaja	Baja				
	Si	7	12%	0,480	
No	53	88%			
Horario	Alta				
	No trabaja	55	91,7%	0,389	
	Mañana	1	1,7%		
	Tarde	3	5%		
	Noche	0	0%		
	Mañana y Tarde	1	1,70%		
Tarde - Noche	0	0%			
Horario	Baja				
	No trabaja	53	88,3%	0,389	
	Mañana	2	3,3%		
	Tarde	2	3,3%		
	Noche	0	0%		
	Mañana y Tarde	2	3,3%		
Tarde - Noche	1	1,7%			
Reprobación de ramos	Alta				
	Si	25	41,7%	0,016	
No	35	58,3%			
Reprobación de ramos	Baja				
	Si	14	23,3%	0,016	
No	46	76,7%			
Medicamento	Alta				

	Si	7	11,7%	0,096
	No	53	88,3%	
Medicamento	Baja			
	Si	12	20%	0,096
	No	48	80%	
Ansiolítico	Alta			
	Si	2	3,3%	0,102
	No	58	96,7%	
Ansiolítico	Baja			
	Si	6	10%	0,102
	No	54	90%	

En relación al análisis comparativo de las situaciones generadoras de estrés académico durante alta y baja carga académica, revelo que durante el periodo de alta carga académica, las manifestaciones que fueron más valoradas como estresantes por los estudiantes, fueron evidenciado por una mayor cantidad de respuestas “casi siempre”, en comparación con el otro periodo donde la mayoría respondió “a veces” y “rara vez”, dicha diferencia fue estadísticamente significativas para las situaciones de “sobrecarga de trabajo previo al periodo de certámenes o exámenes”, “preparar un trabajo en grupo”, la “exposición frente a tus compañeros en forma grupal”, “rendir un examen escrito” y “rendir un examen oral”. Sin embargo existieron situaciones estadísticamente significativas que se presentaron en ambos periodos académicos, donde la mayoría contestaron como “a veces” y “casi nunca” generaba estrés, aquellas situaciones fueron la “exposición frente a tus compañeros en forma individual”, “realizar prácticas como

simulaciones, salidas a terrenos, etc”, “competencia entre los compañeros”, “preguntar las dudas al profesor” (Tabla 4).

Tabla 4. Situaciones Académicas en periodos de Alta y Baja Carga Académica en los Estudiantes de Nutrición y Dietética.			
	Periodos	Mediana	p-value
Sobrecarga de trabajo previo al periodo de certámenes o exámenes	Baja	2	0,001
	alta	3	
Preparar un trabajo individual	Baja	2	0,099
	Alta	2	
Preparar un trabajo en grupo	Baja	2	0,001
	Alta	3	
Poco tiempo para la entrega de trabajo	Baja	2	0,097
	Alta	2	
Exposición frente a tus compañeros en forma individual	Baja	2	0,025
	Alta	2	
Exposición frente a tus compañeros en forma grupal	Baja	2	0,001
	Alta	3	
Rendir un examen oral	Baja	1	0,036
	Alta	3	
Rendir un examen escrito	Baja	1	0,000
	Alta	3	
Realizar actividades prácticas, como simulaciones, salidas a terrenos, etc	Baja	1	0,010
	Alta	1	
Competencia entre los compañeros de curso	Baja	1	0,008
	Alta	1	
Preguntar mis dudas al profesor o los compañeros	Baja	1	0,006
	Alta	1	
Personalidad del profesor	Baja	1	0,056
	Alta	1	
No entender temas tratados en clases	Baja	2	0,007
	Alta	2	

Con relación al análisis comparativo de las manifestaciones durante los periodos de alta y baja carga académica, se observó que durante el periodo de alta carga académica, las manifestaciones que indicaron con mayor frecuencia a causa del estrés académico, fueron evidenciada por una mayor cantidad de respuesta “casi siempre” en comparación al otro periodo académico donde la mayoría respondió “a veces”, dicha diferencia fue estadísticamente significativa para las manifestaciones de “dolor de cabeza”, “cansancio persistente”, “aumento del sueño”, “aumento del apetito” y “aumento de la irritabilidad”. A demás se observó manifestaciones que se presentaban con menor frecuencia, estas fueron evidenciada por mayor cantidad de respuesta “rara vez” en alta carga académica en comparación al periodo de baja carga académica que la mayoría respondió como “nunca”, dichas diferencia fue estadísticamente significativa, estas manifestaciones fueron las “reacciones cutáneas, como eritemas, urticaria, etc.”, y “alteración en la menstruación”. Sin embargo se apreció que ciertas manifestaciones se presentaron en ambos periodos académicos, las cuales fueron estadísticamente significativas, estas se evidenciaron debido a que la mayoría de los estudiantes contestaron “a veces”, dichas manifestaciones fueron la “dificultad para conciliar el sueño”, la “incapacidad para conciliar el sueño”, los “problemas de concentración”, la falta de motivación para realizar trabajo”, la “angustia” y la “desesperación”. En cuanto a las manifestaciones que la mayoría de las respuestas fue “rara vez”, se distinguieron “morderse las uñas”, “Aumento de la sudoración”, “Aumento de la frecuencia cardíaca o dolores en el pecho”. (Tabla 5)

Tabla 5. Manifestaciones de estrés académico según Carga Académica de los estudiantes de Nutrición y Dietética

		Mediana	p-value
Dolor de cabeza	Baja	2	0,009
	Alta	3	
Cansancio persistente	Baja	2	0,013
	Alta	3	
Rascarse la cabeza, piel, etc.	Baja	1	0,081
	Alta	2	
Morderse las uñas	Baja	1	0,007
	Alta	1	
Dificultad para conciliar el sueño	Baja	2	0,001
	Alta	2	
Aumento del sueño	Baja	2	0,033
	Alta	3	
Dolor de estomago	Baja	2	0,068
	Alta	2	
Deposiciones frecuentes	Baja	1	0,237
	Alta	1	
Deposiciones poco frecuentes	Baja	1	0,893
	Alta	1	
Reacciones cutáneas, como eritemas, urticaria, etc.	Baja	0	0,019
	Alta	1	
Presencia de acné	Baja	1	0,074
	Alta	1	
Alteración en la menstruación	Baja	0	0,041
	Alta	1	
Aumento de la frecuencia cardiaca o dolores en el pecho	Baja	1	0,001
	Alta	1	
Aumento de la sudoración	Baja	1	0,024
	Alta	1	
Incapacidad de relajarse y estar tranquilo	Baja	2	0,001
	Alta	2	
Ansiedad	Baja	3	0,007
	Alta	3	
Aumento del apetito	Baja	2	0,003
	Alta	3	
Disminución del apetito	Baja	1	0,236
	Alta	1	

Problemas de concentración	Baja	2	0,000
	Alta	2	
Aumento de la irritabilidad	Baja	2	0,004
	Alta	3	
Alteración del ánimo (tristeza, pena, etc.)	Baja	3	0,007
	Alta	3	
Falta de motivación para realizar trabajo	Baja	2	0,003
	Alta	2	
Desesperación	Baja	2	0,017
	Alta	2	
Angustia	Baja	2	0,058
	Alta	2	
Aislarse	Baja	1	0,141
	Alta	1	
Uso de medicamentos (ej, mentix)	Baja	0	0,161
	Alta	0	
Fumas	Baja	0	0,020
	Alta	0	

Al analizar los hábitos alimentarios se observó un comportamiento similar en ambos periodos académicos, sin embargo se apreció una diferencia significativa en ciertos alimentos, que serán detallados a continuación.

En relación al consumo de los snacks dulces, no se observó una diferencia significativa en el consumo de estos alimentos, sin embargo el chocolate a pesar de no ser estadísticamente significativo fue el único que estableció diferencia entre los periodos de baja y alta carga académica, siendo consumido 2 veces a la semana principalmente en el periodo de alta carga académica (Tabla 6).

Tabla 6. Hábitos alimentarios de Snacks Dulces según Carga Académica en los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo.

		Mínimo	Máximo	Mediana	Media	DE	p-value
Queques, brownie, tartaletas, pie.	Baja	0	6	1	1,3	1,2	0,3570
	Alta	0	6	1	1,6	1,3	
Galletas	Baja	0	6	2	2,4	2,1	0,5268
	Alta	0	6	2	2,6	1,9	
Chocolates	Baja	0	6	1	1,8	1,6	0,2749
	Alta	0	6	2	2,0	1,5	
Dulces	Baja	0	5	1	1	1,2	0,0619
	Alta	0	6	1	1,5	1,6	
Panqueques, waffles	Baja	0	5	0	0,7	1,1	0,6120
	Alta	0	6	0	0,8	1,1	
Maní confitado	Baja	0	2	0	0,4	0,6	0,3548
	Alta	0	4	0	0,5	0,9	

En cuanto al consumo de comida rápida, se aprecia que los alumnos poseen un bajo consumo de estos alimentos en ambos periodos académicos, pese a esto se evidenció que durante el periodo de alta carga académica existe un aumento en el consumo de pizza, sushi y handroll la cual fueron estadísticamente significativo, siendo estos alimentos consumidos una vez a la semana en comparación al periodo de baja carga académica que indicaron no consumir a la semana estos alimentos. (Tabla 7).

Tabla 7. Hábitos alimentarios de comida rápida según carga académica en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo.

		Mínimo	Máximo	Mediana	Media	DE	p-value
Completo	Baja	0	5	0	0,5	0,8	0,2580
	Alta	0	5	0	0,7	1,1	
Hamburguesa	Baja	0	2	0	0,5	0,7	0,2637
	Alta	0	4	0	0,7	0,9	
Pizza	Baja	0	3	0	0,6	0,7	0,0032
	Alta	0	4	1	1,1	1,1	
Tacos	Baja	0	3	0	0,5	0,8	0,3728
	Alta	0	3	0	0,7	0,8	
Sushi	Baja	0	4	0	0,6	0,9	0,0321
	Alta	0	4	1	1	1,1	
Handroll	Baja	0	3	0	0,5	0,8	0,0122
	Alta	0	6	0	1	1,4	
Papas fritas	Baja	0	5	0,5	0,8	1,1	0,2361
	Alta	0	6	0	1,1	1,6	

En relación a los Snacks Salado, se observó en ambos periodos académicos que no hubo una diferencia significativa, sin embargo se evidencia mayor consumo de papas fritas, doritos y ramitas en ambos periodos, pero aun así, sigue siendo bajo el consumo de estos snacks en los estudiantes ya que solo reportaron ser consumido una vez a la semana (Tabla 8).

Tabla 8. Hábitos alimentarios de Snacks Salados según carga académica en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo.

		Mínimo	Máximo	Mediana	Media	DE	p-value
Galletas saladas (selz, twistos, etc.)	Baja	0	5	0	0,6	1,1	0,1038
	Alta	0	4	0	0,9	1,2	
Papas	Baja	0	6	1	1,1	1,3	0,2581

fritas, doritos, ramitas	Alta	0	6	1	1,4	1,6
---	-------------	---	---	---	-----	-----

En cuanto al consumo de lácteos y sus derivados, se observa que el promedio de los estudiantes indican mayor preferencia por el consumo de yogurt en periodos de baja carga académica consumiéndose 3 veces a la semana, en comparación al periodo de alta carga académica que solo consumen solo 2 veces a la semana. Con respecto a los otros lácteos la mayoría de los estudiantes respondieron consumir 2 veces a la semana en ambos periodos académicos (Tabla 9)

Tabla 9. Hábitos alimentarios de productos Lácteos según carga académica en estudiantes de Nutrición y dietética de la Universidad del Desarrollo.

		Mínimo	Máximo	Mediana	Media	DE	p-value
Lácteos	Baja	0	6	2	2,4	2,0	0,5268
	Alta	0	6	2	2,6	2	
Leche	Baja	0	6	2	2,6	2,3	0,8647
	Alta	0	6	2	2,5	2	
Queso	Baja	0	6	2	2,2	1,8	0,4756
	Alta	0	6	2	2,4	1,8	
Yogurt	Baja	0	6	3	2,9	1,9	0,2216
	Alta	0	6	2	2,5	1,9	
Quesillo	Baja	0	6	1	1,6	1,8	0,3082
	Alta	0	6	1	1,3	1,6	

Lo que respecta al consumo de líquidos según carga académica, no hubo una diferencia significativa, sin embargo en relación al consumo de gaseosas, café y té, se encontró que existe un mayor consumo durante el periodo de alta carga académica,

consumiéndolo 4 veces por semana, a diferencia del periodo de baja carga académica que consumen café y té solo 3 veces a la semana, además se aprecia que los estudiantes reportan en ambos periodos académicos que prefieren consumir agua tomando más de 5 veces a las semanas que los otros líquidos. (Tabla 10).

Tabla 10. Hábitos alimentarios de líquidos según carga académica en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo.

		Mínimo	Máximo	Mediana	Media	DE	p-value
Gaseosas	Baja	0	6	0,5	1	1,2	0,0837
	Alta	0	6	1	1,4	1,7	
Energéticas	Baja	0	6	0	0,8	1,4	0,2641
	Alta	0	6	0	1,1	1,5	
Agua	Baja	0	6	6	5	1,7	0,1389
	Alta	0	6	6	4,4	2,0	
Agua mineral	Baja	0	6	0	1,5	2,0	1,0000
	Alta	0	6	0	1,5	2	
Jugo o néctar	Baja	0	6	1	1,6	1,8	0,6231
	Alta	0	6	1	1,7	1,9	
Café	Baja	0	6	3	2,9	2,3	0,3306
	Alta	0	6	3,5	3,3	2,3	
Te	Baja	0	6	4	3,6	2,2	0,9353
	Alta	0	6	4	3,6	2,3	
Mate	Baja	0	6	0	0,6	1,5	0,8012
	Alta	0	6	0	0,6	1,4	
Alcohol	Baja	0	5	1	1	1,2	0,3250
	Alta	0	6	0	1,2	1,6	
Bebidas isotónicas	Baja	0	6	0	0,6	1,3	0,7022
	Alta	0	6	0	0,7	1,5	

En relación a lo observado al consumo de los cereales, se puede ver que la variación entre un periodo y otro no fue relevante en relación a lo consumido en promedio por los

alumnos, ya que ninguno de los alimentos fue estadísticamente significativo, sin embargo se observa que los cereales se prefieren más veces en el periodo de baja carga académica, consumiéndolo 4 veces a la semana a diferencia del periodo de baja carga académica que lo consumen 3 veces a la semana. El consumo de pan y de fideos es consumido en ambos periodos académicos, prefiriéndolos entre 3-2 veces a la semana (Tabla 11).

Tabla 11. Hábitos alimentarios de cereales según carga académica en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo.

		Mínimo	Máximo	Mediana	Media	DE	p-value
Cereales	Baja	0	6	4	3,7	1,9	0,2731
	Alta	0	6	3	3,3	2,0	
Pan	Baja	0	6	3	3,3	2,1	0,9647
	Alta	0	6	3	3,2	2,0	
Arroz	Baja	0	6	2,5	2,6	1,7	0,9571
	Alta	0	6	3	2,6	1,7	
Fideos	Baja	0	6	2	2,2	1,8	0,5646
	Alta	0	6	2	2,4	1,7	
Papas	Baja	0	6	2	2	1,7	0,8755
	Alta	0	6	1	2,0	1,8	

Con respecto al consumo de frutos secos, frutas y verduras, se evidencio que los alumnos tiene un alto consumo principalmente de frutas y verduras, ocurre que durante el periodo de baja carga académica existe un aumento del consumo de frutas y verduras, siendo la fruta estadísticamente significativa, consumiéndola 4 veces a la semana en este periodo, a diferencia del consumo de frutos secos que los alumnos prefieren los frutos secos durante el periodo de alta carga académica pero solo consumiéndolo 2 veces a la semana, siendo un bajo consumo de estos alimentos. (Tabla 12)

Tabla 12. Hábitos alimentarios de frutos secos, frutas y verduras según carga académica en estudiantes de Nutrición y dietética de la Universidad del Desarrollo.

		Mínimo	Máximo	Mediana	Media	DE	p-value
Frutos secos	Baja	0	6	1	1,9	1,7	0,5663
	Alta	0	6	2	2,0	1,8	
Frutas	Baja	1	6	4	4	1,7	0,0390
	Alta	0	6	3	3,2	1,9	
Verduras	Baja	0	6	5	4,3	1,8	0,0765
	Alta	0	6	4	3,7	2,0	

En cuanto al consumo de proteína ya sea origen animal y vegetal, se observa que los alumnos aumentan el consumo de carne durante el periodo de baja carga académica, siendo consumido 3 veces a la semana, en comparación al periodo de baja carga académica que mencionan consumir 2 veces a la semana, mientras que las legumbres prefieren consumir 2 veces a la semana en el periodo de alta carga académica, sin embargo el consumo del huevo se prefiere 3 veces a la semana en ambos periodos académicos

Tabla 13. Hábitos alimentarios proteicos según carga académica en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo.

		Mínimo	Máximo	Mediana	Media	DE	p-value
Legumbres	Baja	0	6	1	1,8	1,7	0,8682
	Alta	0	6	1,5	1,9	1,6	
Carnes	Baja	0	6	3	2,8	1,7	0,4057
	Alta	0	6	2,5	2,6	1,5	
Huevos	Baja	0	6	3	3,3	2	0,1116
	Alta	0	6	3	2,7	1,9	

En relación a los tiempos de comida que realizan los estudiantes durante los periodos de alta y baja carga académica, por lo que señalan los estudiantes que “todos los días”

desayunan, almuerzan, toman once y colacionan durante ambos periodos, excepto la cena que se realiza con mayor frecuencia en periodo de alta carga académica.

Tabla 14. Tiempos de comida según carga académica en los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo.

		Mediana	p-value
Desayuno	Baja	7	0,294
	Alta	7	
Almuerzo	Baja	7	0,002
	Alta	7	
Once	Baja	7	0,603
	Alta	7	
Cena	Baja	1	0,178
	Alta	2	
Colación	Baja	6	0,591
	Alta	7	

DISCUSIÓN

Los estudiantes universitarios desde que inician su proceso universitario hasta su salida están expuestos en constante estrés, como menciona Barraza (2008), el proceso universitario representan el punto culminante del estrés académico, ya que exponen al estudiante a una serie de situaciones potencialmente estresantes(47)

En la presente investigación se pretende estudiar la relación del estrés académico y los hábitos alimentarios de los alumnos de Nutrición y Dietética, debido a la falta de información que existe como el estrés académico influye en los hábitos alimentarios de los estudiantes. La importancia de estudiar esta población es que no se conoce el nivel de estrés de los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética, por eso esta investigación servirá de base para futuras investigaciones y/o como evidencia empírica del problema.

En relación a esta, las demandas del entorno que la muestra objeto de investigación valoran como los eventos más estresantes contestada por la mayoría de los estudiantes como “casi siempre” durante el periodo de alta carga académica fueron la “sobrecarga de trabajo previo al periodo de certámenes o exámenes”, “rendir un examen escrito”, “rendir un examen oral” y “preparar un trabajo en grupo” estos coincide con los estudios realizados por Barraza 2008. La sobrecarga de trabajo previo al periodo de certámenes, se considera como un evento estresor provocado por un cúmulo de actividades estudiantiles, el cual le impide al estudiante rendir en el estudio(48), destacando que los

estudiantes nacionales ocupan 60 horas semanales en ir a clases, en realizar trabajos grupales y preparación pruebas, mientras que los estudiantes europeos ocupan 40-50 horas semanales, eso es un 25% menos, lo que demuestra la sobrecarga académica(49). Las evaluaciones de los profesores como rendir un examen escrito o rendir un examen oral, producen un aumento en los niveles de estrés durante el periodo de alta carga académica(50). Esto sugiere que se está en presencia de un evento determinante en la vida del universitario ya que se encuentre asociado a la permanencia en la universidad o la calidad de desempeño del estudiante así como el nivel elevado de incertidumbre asociado a la aprobación de éstos(50). En relación a las situaciones que la mayoría de los estudiantes respondieron como “casi nunca” en ambos en periodos académicos, fueron la competencia entre los compañeros y la personalidad del profesor”, los estudiantes no valoran la competencia con los compañeros como un estresor que los afecte en su vida académica, esto se puede explicarse porque tal como señala García Muñoz (1999) los compañeros de grupo (curso) actúan como apoyo social dentro del ámbito académico, funcionando así estos como moderadores psicosociales(18). La “exposición frente a tus compañeros en forma individual”, es otro estresor que la mayoría de los alumnos mencionan como “casi nunca” generar estrés, difiere con los estudios realizado por Barraza (2003) la cual indica que la exposición frente a los compañeros es un estresor que surge en periodos de alta carga académica.

De acuerdo a los resultados obtenidos en las manifestaciones en periodos de alta y baja carga académica, se observó que hubo diferencia estadísticamente significativa en ‘dolor de cabeza’ y ‘cansancio persistente’ donde la mayoría de los alumnos indico

“casi siempre” en el periodo de alta carga académica, de acuerdo a estos resultados se puede establecer relación con los resultados obtenidos en el estudio estrés académico en adolescentes del nivel de enseñanza pre universitario realizado por Díaz y Jiménez (2012-2013)(51), donde el 82,9% indico cansancio y el 74,6% indico dolor cabeza, cuando estaban bajo un periodo estresante.

Lo que respecta a la manifestación “falta de motivación para realizar trabajo”, se observó una diferencia estadísticamente significativa en periodo de alta y baja carga académica, donde la mayoría de los alumnos de la población de estudio indico “casi siempre” en periodo de alta carga académica, relacionándose directamente con los resultados obtenidos en el estudio estrés académico en adolescentes del nivel de enseñanza pre universitario realizado por Díaz y Jiménez (2012-2013) (51), donde se vio que en un total de 25 alumnos encuestados el 58,8% tener desmotivación para la realización en actividades escolares.

En relación a las manifestaciones “aumento del sueño”, “incapacidad para relajarse y estar tranquilo”, “ansiedad”, “alteración del ánimo (tristeza, pena, etc)”, “aumento de la irritabilidad”, se observó que en periodos de alta y baja carga académica todas estas manifestaciones fueron estadísticamente significativas, donde los alumnos indicaron que bajo el periodo de alta carga académica estas manifestaciones se presentaban en mayor cantidad, lo cual se relaciona directamente con los resultados obtenidos en el estudio Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno, realizado por Jerez y Oyarzo (2015) (46), donde se observó que

“necesidad de dormir”, “incapacidad de relajarse y estar tranquilo”, “sentimiento de depresión o tristeza” y “ansiedad, angustia o desesperación” y “sentimiento de agresividad o aumento de la irritabilidad”, fueron las manifestaciones que se presentaron con mayor frecuencia cuando los alumnos pasan por periodos de carga académica, con un 86,3% para “necesidad de dormir”, 76,1% para “incapacidad de relajarse y estar tranquilo”, 53,2% para “sentimiento de depresión o tristeza”, un 67,2% para “ansiedad, angustia o desesperación” y 50,3% para “sentimiento de agresividad o aumento de la irritabilidad”.

En lo que respecta al resto de las manifestación, si bien no se logró encontrar un estudio que estableciera relación directa con lo arrojado por la población de estudio, la literatura nos habla como el organismo responde cuando es sometido a diferentes situaciones estresantes, como son las manifestaciones, en la cuales el promedio de la población de estudio indicó un mayor estrés en periodos de alta carga académica, esto hace referencia a que frente a todo tipo de exigencia se puede ver la aparición de factores desencadenantes del estrés, donde la reacción a este estos estresores desencadenan una estimulación del hipotálamo a las glándulas suprarrenales para secretar la adrenalina y noradrenalina ambas liberadas en respuesta de impulsos regulatorios provenientes del sistema nervioso simpático ante situaciones de estrés percibido, si este estrés es mantenido en el tiempo se secretara la hormona cortisol con objetivo de asegurar la renovación de las reservas. Si estas manifestaciones se mantienen constantes en el tiempo se puede llegar a tener un impacto negativo sobre la salud, como dice la revisión

realizada por Duval, Gonzales y Rabia (2010)(52)y por el estudio realizado por Spangenberg (2015) (53).

Con respecto a los resultados de los hábitos alimentarios de ambos periodos académicos se observó en la comida rápida, que hubo diferencia estadísticamente significativa en dos alimentos, donde se vio un aumento de estos en el periodo de alta carga académica. Bajo esta mirada ambos alimentos coinciden con ser altos en grasas saturadas, semejándose a los resultados arrojados por la Encuesta Nacional de Consumo Alimentario realizada por el departamento de Nutrición de la Universidad de Chile (2014) (54), donde en un total de 4920 encuestados el 52,8% indico preferir el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas. Esta preferencia por el consumo de alimento graso en alta carga académica durante la exposición al estresor el consumo de alimentos se suprime, y se utilizan las reservas energéticas del cuerpo. Luego se revierte el proceso: se almacenan los nutrientes circulantes y se busca reponer los consumidos, aumentando el apetito, estos procesos se debe por el aumento de los niveles de CRH durante la respuesta al estrés actúa como inhibidor del apetito, los glucocorticoides por el contrario parecen estimular el apetito. Y ese apetito se da preferentemente hacia comidas que repongan rápidamente los niveles de energía consumidos durante la respuesta al estrés: alimentos dulces y llenos de grasa(55).

Con respecto al **consumo de snacks dulces**, a pesar que no se evidencio diferencias significativas, sin embargo se pudo observar que las galletas dulces y chocolates son consumidos más veces en periodo de alta carga académica, esto guarda semejanza con lo

encontrado por Pérez (56) realizados en estudiantes universitarios venezolanos, este consumo de snack dulce se puede deber a que cuando se viven situaciones que generan estrés el cuerpo comienza a necesitar glucosa de manera más excesiva, ya que al momento de someterse a situaciones estresores el cerebro comienza a producir una hormona llamada cortisol, encargada de hacer reaccionar al ser humano ante situaciones de peligro, si se permanece la producción de cortisol en el tiempo la mente y el cuerpo se mantendrán en un constante estado de alerta, donde habrá un mayor gasto de energía, lo que provocará que el cuerpo necesite de glucosa, siendo la forma más rápida para la obtención de energía(57).

Con respecto al **consumo de líquidos** no se evidencio una diferencia estadísticamente significativa, sin embargo los estudiantes indicaban consumir más café y gaseosas en los periodos de alta carga académica, estos resultados coincide con los estudios Contreras 2016(58), quien hallo encontrar una correlación alta y positiva entre las variable estrés académico y consumo de bebidas azucaradas industrializadas. En relación al consumo de café, se correlaciona con estudio realizado por Osada 2008, concluyo que el mayor consumo de café en los estudiantes lo realiza cuando estudia 50,26%; 24,07% antes de un examen, 24,07%; antes de una exposición 8,47%. Esto se puede explicar porque durante el periodo de alta carga académica, aumenta el estrés ya que contiene cafeína, la cual actúa sobre el sistema nervioso, aumentando la presión arterial y por ende agravando el estrés. En dosis elevadas puede causar taquicardia y dificultar el sueño, llegando a provocar insomnio afectan el rendimiento académico del estudiante(2).

En cuanto al consumo de los cereales y sus derivados se prefieren más veces en el periodo de baja carga académica, coincide con los estudios realizados Barattucci (2011), quien menciona que las personas que no padecen de estrés o poseen un nivel bajo del mismo se relacionan con aumento del consumo de cereales y sus derivados.(59) Estos alimentos poseen un aminoácido (triptófano) esencial presente en los alimentos que permite la formación de serotonina, sustancia que ayudara a favorecer el sueño, mejora el control del apetito y tranquilizar en situaciones de estrés. Este aminoácido lo encontramos presentes principalmente en las nueces, legumbres, huevos, lácteos. La absorción del triptófano puede disminuir por los productos industrializados que alteran la flora bacteriana generando mala absorción del triptófano y por esta razón, no llega al sistema nervioso donde se producirá la síntesis de serotonina y de ahí sus acciones, y además por el estrés aumenta los niveles de cortisol en la sangre la cual genera la disminución de la química cerebral en general siendo la serotonina una de las primeras sustancias que baja cuando hay exceso de cortisol en el cerebro(60).

En relación al consumo de **frutas, verduras y frutos secos**, se evidencio diferencia estadísticamente respecto al consumo de frutas en ambos periodos académico, donde se evidencio que consumen menos frutas y verduras en periodo de alta carga académica, estos resultados no coincide con los estudios realizado de Baratucci (2012) se observa que las personas que no padecen de estrés o poseen un nivel bajo del mismo, se relacionan con más altos consumos de frutas y cereales y derivados, lo que estos alimentos en especial las frutas por su alto contenido vitamínico ayuda a las personas a combatir el estrés, una dieta rica en frutas y verduras entrega determinados nutrientes necesarios para el correcto

funcionamiento del sistema nervioso (transmisión de impulsos, transporte de oxígeno a las células), como por ejemplo vitaminas del grupo B y vitaminas E, vitamina C (baja la tensión emocional segrega más adrenalina, cuando en ese proceso el organismo consume mayor cantidad de vitamina C)(61). Además estos nutrientes intervienen directamente en la concentración, memoria, el rendimiento intelectual y estado de ánimo, asimismo ayudan reforzar el sistema inmune susceptible a debilitarse en un estado de estrés. Por consiguiente, las frutas proporcionan minerales como el potasio, magnesio, que ha sido denominado por expertos minerales anti estrés con efectos tranquilizantes naturales que relajan los músculos esqueléticos que actúan positivamente sobre la transmisión nerviosa, favoreciendo a disminuir la tensión producida por estrés(62).

Diferentes estudios han evidenciado una relación positiva entre el estrés y los hábitos alimentarios no saludables, incluyendo el incremento en el total de calorías, el consumo de alimentos altos en grasa y alto en azúcares

De acuerdo a los resultados obtenidos se arrojó que en los tiempos de comida el desayuno, almuerzo y once fueron los horarios de comida más respetados por los alumnos, donde la mayoría indicaba que “siempre” consumía estas tres comidas lo cual se asemeja a los resultados de la Encuesta Nacional de Consumo Alimentario(63), donde en un total de 4920 en cuentas, el 96% reportan realizar este tiempo de comida. En el caso del desayuno la once, también se alcanzó un porcentaje alto de cumplimiento con un 90% y 80% respectivamente.

En lo que respecta la cena en ambos periodos de baja y alta carga académica, los alumnos refirieron no realizar este tiempo de comida de forma habitual, donde el promedio en periodo de baja carga fue de 1 vez a la semana y en periodo de baja fue de 2 veces a la semana, resultados que se asemejan a los obtenidos en la Encuesta Nacional de Consumo Alimentario (63), donde se observó que solo el 27% de los encuetados realiza este tiempo de comida de forma periódica.

LIMITACIONES

- Población predominantemente femenina.
- Escasas investigaciones realizadas en este ámbito en Chile
- Estudio realizado solo en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo.

RECOMENDACIONES

- Difundir los resultados de esta investigación a los estudiantes de nutrición para que conozcan las realidades y consecuencias del estrés académico para poder atenuar los niveles de estrés.
- La educación nutricional de los adolescentes es muy importante para orientarlos a una correcta selección y consumo de alimentos saludables, para lo cual también contribuye la disponibilidad de alimentos en el hogar y en los establecimientos educativos

CONCLUSIÓN

La población estudiada fue de 60 estudiantes, se obtuvo un promedio de edad de 21 años, fueron predominantemente mujeres, el 63,3% vive en la ciudad de Concepción, el 10% vive en pensión y 58,3% posee beca para estudiar.

Durante el periodo de alta carga académica el 8,3% trabaja, principalmente en el horario de la mañana, donde el 41,7% de los estudiantes reprobaron ramos anteriormente, y la mayoría no consumían algún tipo de medicamento, En el periodo de baja carga académica el 12% trabaja, principalmente en la mañana, el 23,3% de los estudiantes reprobaron ramos con anterioridad, el 20% de los estudiantes mencionaban consumir algún tipo de medicamento, el 10% correspondía a ansiolíticos.

Las situaciones generadoras estrés que los estudiantes indicaron como “casi siempre” que se establecieron diferencia significativas fueron la sobrecarga de trabajo previo al periodo de certámenes o exámenes, preparar un trabajo en grupo, rendir un examen escrito y rendir un examen oral atribuyéndolo en situaciones de alta carga académica.

De acuerdo a las manifestaciones que se presentaron casi siempre fueron la ansiedad, alteración del ánimo (tristeza), aumento del sueño, dolor de cabeza que establecieron diferencias significativas en ambos periodos, y de acuerdo a las manifestaciones que se indicaron presentarse “casi nunca” fueron las reacciones cutáneas, como eritemas, urticaria, etc., morderse las uñas.

Con respecto a los hábitos alimentarios, se evidencio que los alimentos que LOS alimentos que preferían en alta carga académica fueron principalmente alimentos con

alto contenido de grasa como son la pizza, el Handroll y el sushi, con excepción del consumo de frutas, que la preferían en periodos de baja carga académica

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. ARTURO BARRAZA MACIAS. UN ESTUDIO CONCEPTUAL PARA EL MODELO DEL ESTRES ACADEMICO. vol 9.
2. Ana Isabel Rigueira Faustino Cervera Burriel RSU. Hábitos Alimentarios Y Evaluación Nutricional En Una Población. Nutr Hosp. 1 de marzo de 2013;(2):438–446.
3. Izaga MA. Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. Nutr Hosp. :7.
4. ÁLVAREZ GONZÁLEZ, M. A. Estrés: un enfoque psiconeuroendocrino. 2º Edición. Ciudad de La Habana: CientíficoTécnica; 1989.
5. estrés | Definición de estrés - Diccionario de la lengua española - Edición del Tricentenario [Internet]. [citado 28 de octubre de 2018]. Disponible en: <http://dle.rae.es/srv/search?m=30&w=estr%C3%A9s>
6. Moscoso MS. El estrés crónico y la Terapia Cognitiva Centrada en Mindfulness: Una nueva dimensión en psiconeuroinmunología. Persona [Internet]. 2010 [citado 18 de agosto de 2018];(13). Disponible en: <http://www.redalyc.org/resumen.oa?id=147118212001>
7. ESTRÉS: © 2000 Edgar Lopategui Corsino [Internet]. [citado 28 de octubre de 2018]. Disponible en: <http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>
8. Estévez M. Enfoque Sistémico del Estrés. 1995.
9. Molina-Jiménez T, Gutiérrez-García AG, Hernández-Domínguez L. Estrés psicosocial: Algunos aspectos clínicos y experimentales. :9.
10. Molina-Jiménez et al. - Estrés psicosocial Algunos aspectos clínicos y ex.pdf [Internet]. [citado 18 de agosto de 2018]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/167/16711589019.pdf>
11. El Estrés, Amigo O Enemigo de Acosta Vera, José María 978-84-932539-0-5 [Internet]. [citado 18 de agosto de 2018]. Disponible en: https://www.todostuslibros.com/libros/el-estres-amigo-o-enemigo_978-84-932539-0-5
12. Vista de Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo [Internet]. [citado 15 de diciembre de 2018]. Disponible en: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/511/527>
13. Rearte SD. FACTORES CAUSALES DEL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. :5.
14. Muñoz García FJ, Universidad de Huelva, Servicio de Publicaciones. El Estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. Huelva: Universidad de Huelva; 2004.
15. Montes JFC, Castro BEP, González MGM. Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. :6.

16. Águila BA, Castillo MC, Guardia RM de la, Achon ZN. Estrés académico. EDUMECENTRO. 1 de abril de 2015;7(2):163-78.
17. Lucía Bravo R. Predictores de engagement académico en estudiantes de Odontología.
18. Pilatti L. Autor: Oliveti, Silvina A. :84.
19. Arnett JJ. Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. Am Psychol. mayo de 2000;55(5):469-80.
20. MONTES JFC, CASTRO BEP, GONZÁLEZ MGM. Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. :6.
21. Estrés en estudiantes del CUM INFORME FINAL [Internet]. [citado 18 de agosto de 2018]. Disponible en: <http://studylib.es/doc/688332/estres-en-estudiantes-del-cum-informe-final>
22. Rossi R. Los Consejos Del Psicólogo para Superar el Estrés. Parkstone International; 2012. 206 p.
23. Macías AB. CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR. :6.
24. Berrío García N, Mazo Zea R. Estrés Académico. Rev Psicol Univ Antioquia. diciembre de 2011;3(2):65-82.
25. Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar [Internet]. [citado 18 de agosto de 2018]. Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002
26. Clavijo Portieles A. Crisis, familia y psicoterapia. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2002.
27. Parada RJ. VALIDACIÓN DEL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ADULTOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD PONTIFICIA BOLIVARIANA SECCIONAL BUCARAMANGA. 2008;126.
28. Pérez DFZ. Conocimiento y dominio del estrés. Editorial Científico-Técnica; 2007. 151 p.
29. APARICIO DP, DI-COLLOREDO CA. DIFERENCIAS EXISTENTES EN LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO DE HOMBRES Y MUJERES ANTE LA SITUACION DE DESPLAZAMIENTO. :111.
30. Macías MA, Orozco CM, Amarís MV, Zambrano J. Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. Psicol Desde El Caribe. 2013;30(1):123-45.
31. facultad de medicina estrés académico en estudiantes de la facultad [Internet]. [citado 18 de agosto de 2018]. Disponible en: <http://studylib.es/doc/8689451/facultad-de-medicina-estr%C3%A9s-acad%C3%A9mico-en-estudiantes-de-l...>

32. Artículo- Estrés Estudiantil.pdf [Internet]. [citado 15 de diciembre de 2018]. Disponible en: <http://www.ubiobio.cl/miweb/webfile/media/357/Articulos/Art%C3%ADculo-%20Estr%C3%A9s%20Estudiantil.pdf>
33. Ana Isabel Rigueira Faustino Cervera Burriel RSU. Hábitos Alimentarios Y Evaluación Nutricional En Una Población. *Nutr Hosp.* 1 de marzo de 2013;(2):438–446.
34. Full Text PDF [Internet]. [citado 7 de noviembre de 2018]. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28n6/56originalotros07.pdf>
35. Torres-Mallma C, Trujillo-Valencia C, Urquiza-Díaz AL, Salazar-Rojas R, Taype-Rondán A. Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú. *Rev Chil Nutr.* junio de 2016;43(2):146-54.
36. Lupi S, Bagordo F, Stefanati A, Grassi T, Piccinni L, Bergamini M, et al. Assessment of lifestyle and eating habits among undergraduate students in northern Italy. *Ann DellIstituto Super Sanità* [Internet]. 1 de abril de 2015 [citado 6 de diciembre de 2018];(2). Disponible en: http://www.iss.it/binary/publ/cont/ANN_15_02_14.pdf
37. FERNANDEZ JGR. LICENCIADA EN PSICOLOGÍA. :123.
38. Contreras_ms.pdf [Internet]. [citado 17 de noviembre de 2018]. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5215/Contreras_ms.pdf?sequence=3
39. Cajamarca Vacacela J, Inga Alvarez J. Determinación de macronutrientes de los snacks más consumidos por adolescentes escolarizados de la ciudad de Cuenca. 2012 [citado 7 de noviembre de 2018]; Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/2467>
40. Becerra Bulla F, Pinzón Villate G, Vargas-Zárate M. PRACTICAS ALIMENTARIAS DE UN GRUPO DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS Y LAS DIFICULTADES PERCIBIDAS PARA REALIZAR UNA ALIMENTACION SALUDABLE. *Rev Fac Med.* 25 de agosto de 2015;63(3):457-453.
41. Becerra-Bulla F, Pinzón-Villate G, Vargas-Zarate M, Martínez-Marín EM, Callejas-Malpica EF. Cambios en el estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. Bogotá, D.C. 2013. *Rev Fac Med.* 1 de abril de 2016;64(2):249-56.
42. Barrera J, Bicity A, Gerena R, Ibañez É, Martínez J, Thomas Y. Cambios de hábitos alimentarios de los estudiantes de odontología de la Fundación Universitaria San Martín de Bogotá, Colombia. *Nova.* 15 de junio de 2008;6(9):27.
43. Biología del Comportamiento - Estrés. :26.
44. Stress-induced obesity and the emotional nervous system [Internet]. [citado 17 de diciembre de 2018]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2831158/>
45. Cortisol hormona del estrés y su relación con el aumento de peso | LV16.com [Internet]. [citado 17 de diciembre de 2018]. Disponible en: <https://www.lv16.com.ar/sg/nota-95375>

46. Estudio de la influencia de la ansiedad y el estrés en el rendimiento académico vs. la influencia del rendimiento académico en los niveles de ansiedad y estrés [Internet]. [citado 17 de noviembre de 2018]. Disponible en: http://ibdigital.uib.es/greenstone/cgi-bin/library.cgi?e=d-10100-00---off-0educacio--00-2---0-10-0---0---0direct-10----4-----3-11--10-ca-250---50-about--00-3-1-01-00--4--0--0-01-10-0utfZz-8-00&cl=CL4.1.19&d=Educacio_i_Cultura_2010v21p097&x=1
47. Blanco KB, Martínez NC, González YC, Bryan AD, Villadiego ER. ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL ÁREA DE LA SALUD EN UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, CARTAGENA. :49.
48. Estrés académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar [Internet]. [citado 16 de diciembre de 2018]. Disponible en: http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol_15_1_11/san03111.htm
49. Simone E, Carrera. Estudio sobre los estudiantes chilenos. Disponible en: <http://diario.latercera.com/2012/04/22/01/contenido/pais/31-106907-9- universitarios-chilenos-tienen-25-mas-de-carga-academica-que-europeos.shtml>
50. Monzón IMM. Estrés académico en estudiantes universitarios. Apunt Psicol. 2007;25(1):87-99.
51. 32 - ESTRÉS ACADÉMICO EN ADOLESCENTES DEL NIVEL DE ENSEÑANZA_0.pdf [Internet]. [citado 22 de noviembre de 2018]. Disponible en: http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/32%20-%20ESTR%20C3%29S%20ACAD%20C3%29MICO%20EN%20ADOLESCENTES%20%20DEL%20NIVEL%20DE%20ENSE%20C3%29ANZ_0.pdf
52. Duval F, González F, Rabia H. Neurobiología del estrés. Rev Chil Neuro-Psiquiatr. diciembre de 2010;48(4):307-18.
53. Morelli AS. Neurobiología del estrés. :39.
54. ENCA.pdf [Internet]. [citado 22 de noviembre de 2018]. Disponible en: <https://www.minsal.cl/sites/default/files/ENCA.pdf>
55. Espinoza O L, Rodríguez R F, Gálvez C J, MacMillan K N. HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. Rev Chil Nutr. diciembre de 2011;38(4):458-65.
56. Pérez Correa NG, Moya de Sifontes MZ, Bauce G, Cueva E, Peña R, Flores Z, et al. Patrones y hábitos alimentarios: reflejo de lo que comen los jóvenes ucevistas. Rev Fac Med. junio de 2009;32(1):67-74.
57. El cortisol es el principal glucocorticoide, hormona producida por las glándulas adrenales [Internet]. [citado 15 de diciembre de 2018]. Disponible en: <http://www.deportesaciclicos.com/UploadFiles/papercortisol.htm>

58. Contreras_ms.pdf [Internet]. [citado 15 de diciembre de 2018]. Disponible en:
http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5215/Contreras_ms.pdf?sequence=3
59. 49224352.pdf [Internet]. [citado 15 de diciembre de 2018]. Disponible en:
<https://core.ac.uk/download/pdf/49224352.pdf>
60. Verónica Barrón, Alejandra Rodríguez, Pamela Chavarría. Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos mayores activos de la ciudad de Chillán, Chile. [Chile];
61. 49224352.pdf [Internet]. [citado 16 de diciembre de 2018]. Disponible en:
<https://core.ac.uk/download/pdf/49224352.pdf>
62. baja serotonina.pdf [Internet]. [citado 16 de diciembre de 2018]. Disponible en:
http://www.seif-filosofos.com/seif-filosofos/serotonina_files/baja%20serotonina.pdf
63. ENCUESTA NACIONAL DE CONSUMO ALIMENTARIO.
UNIVERSIDAD DE CHILE;

ANEXOS

ANEXO 1. VARIABLES E INDICADORES

Variable	Clasificación	Definición Conceptual	Definición Operacional	Indicadores
Período	Cualitativa, nominal, dicotómica, independiente	Tiempo asignado según carga académica.	Medido a través de una encuesta considerando periodos de alta carga académico y baja carga académica.	1: Baja carga 2: Alta carga
Estrés	Ordinal	Son reacciones físicas y emocionales que ocurren cuando las exigencias curriculares sobrepasan las capacidades, los recursos o las necesidades del	Medido a través de una encuesta considerando la presencia o ausencia de estrés académico.	1: Nunca 2: Rara vez 3: A veces 4: Casi siempre 5: Siempre

		estudiante		
Manifestaciones producidas por estrés académico	Nominal	Se entienden los procesos que se desencadenan en una persona a consecuencia de los estresores. Las reacciones de estrés se producen simultáneamente a distintos niveles: físicos, psicológicos y conductual	Medidas a través de una encuesta considerando las manifestaciones producidas por estrés académico.	1: Nunca 2: Rara vez 3: A veces 4: Casi siempre 5: Siempre
Frecuencia consumo	Ordinal	Proporciona información descriptiva cualitativa sobre patrones de consumo	Medidas a través de una encuesta de considerando las frecuencia de consumo de los alimentos.	0: No consume 1: 1 vez 2: 2 veces 3: 3 veces 4: 4 veces

		alimentario		5: 5 veces 6: 6 veces
Hábitos alimentarios	Nominal	Conjunto de costumbres que condiciona la forma que los individuos o los grupos que la seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y accesos de los mismos.	Medida a través de una encuesta de considerando las frecuencia de consumo de los alimentos	1: cuanto come 2: tipo de comida 3: veces al día

ANEXO 2. INSTRUMENTO RECEPTOR DE DATOS

CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS ALIMENTARIOS

Estimados Alumnos de la Carrera de Nutrición y Dietética:

Los siguientes cuestionarios tienen como objetivo conocer las distintas situaciones de estrés, las reacciones provocadas por el estrés y las preferencias alimentarias que presentan durante el periodo académico, principalmente en certámenes y exámenes, proporcionándonos datos relevantes que influyen en la calidad de vida del estudiante. Por ende, te pedimos que contestes estos cuestionarios en forma individual y con la mayor sinceridad posible. Toda información que nos proporciones será confidencial y con fines exclusivamente académicos. Cualquier pregunta o duda comunicarlo a la persona que está encuestando. Agradecemos tu colaboración y disposición

1.- INFORMACION GENERAL

ITEM	RESPUESTAS
1. Nombre	
2. Edad	_____ Años
3. Año que cursas	_____
4. ¿Con quién vives?	____Solo ____ Amigos ____ Familia ____Pensión
5. ¿Trabajas?	_____Sí _____ No

6. Si respondes que sí, ¿En qué horario?	_____Horas ___ Mañana ___ Tarde ___ Noche
7. ¿Tienes hijos? ¿Cuántos?	Sí ___ No ___ N° hijos_____
8. ¿Eres de Concepción?	Sí ___ No ___
9. Si tu respuesta anterior fue no, ¿De qué lugar eres?	
10. ¿Recibes algún beneficio económico en beca?	Si ___ No_____
11. Carga académica inscrita	
12. ¿Has reprobado algún ramo? ¿Cuántos?	Sí___ No___ ¿Cuántos?_____
13. ¿Consumen algún tipo de medicamentos? ¿Cuál?	Si ___ No_____ ¿Cuál? _____

2.- ENCUESTA DE ESTRÉS ACADÉMICO

Lea atentamente cada frase, y señale con una cruz con qué frecuencia le causo estrés las distintas situaciones que se le presentan.

N°	Situaciones	Nunca	Rara vez	A veces	Casi siempre	Siempre
1	Sobrecarga de trabajos previo al periodo de exámenes o certámenes.					
2	Preparar un trabajo individual					
3	Prepara un trabajo en grupo					
4	Poco tiempo para la entrega de trabajos.					
5	Exposición frente a tus compañeros de forma individual.					
6	Exposición frente a tus compañeros de forma grupal					
7	Rendir un examen oral					
8	Rendir un examen escrito					
9	Realizar actividades prácticas, como simulaciones, salidas a					

	terreno, etc.					
10	Competencia entre los compañeros de curso.					
11	Preguntar mis dudas al profesor o los compañeros.					
12	Personalidad del profesor					
13	No entender temas tratados en clases					

3.-ENCUESTA DE MANIFESTACIONES PRODUCIDA POR ESTRÉS ACADEMICO

Señale con una cruz con qué frecuencia presenta estas manifestaciones durante momentos de preocupación, inquietud y nerviosismo.

N°	Manifestaciones	Nunca	Rara vez	A veces	Casi siempre	Siempre
1	Dolor de cabeza					
2	Cansancio persistente					
3	Rascarse la cabeza, piel, etc.					
4	Morderse las uñas					
5	Dificultad para conciliar el sueño					
6	Aumento del sueño					
7	Dolor de estomago					
8	Deposiciones frecuentes					
9	Deposiciones poco frecuentes					
10	Reacciones cutáneas, como eritemas, urticaria, etc.					
11	Presencia de acné					
12	Alteración en la					

	menstruación					
13	Aumento de la frecuencia cardiaca o dolores en el pecho					
14	Aumento de la sudoración					
15	Incapacidad de relajarse y estar tranquilo					
16	Ansiedad					
17	Aumento del apetito					
18	Disminución del apetito					
19	Problemas de concentración					
20	Aumento de la irritabilidad					
21	Alteración del ánimo (tristeza, pena, etc.)					
22	Falta de motivación para realizar trabajo					
23	Desesperación					
24	Angustia					
25	Aislarse					
26	Uso de medicamentos (ej, mentix)					

27	Fumas					
----	-------	--	--	--	--	--

4. ENCUESTA DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS DURANTE EL PERIODO ACADEMICO.

Indique la cantidad del alimento que consume y señale con una cruz la frecuencia que consume ese alimento durante la última semana

ALIMENTOS	FRECUENCIA						
	No consume	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	5 veces	Más de 5 veces
Snack dulces							
Queque, Brownie, tartaletas, pie.							
Galletas							
Chocolates							
Dulces							
Panqueques/ waffles							
Maní confitado							
Snack Salados							
Galletas saladas							

(Selz, twistos, etc)							
Papas fritas/doritos/ramitas							
Comida Rápida							
Completo							
Hamburguesa							
Pizza							
Tacos							
Sushi							
Handroll							
Papas fritas							
Bebidas/Jugos/Agua							
Gaseosas							
Energéticas							
Agua							
Agua mineral							
Jugo o néctar							
Café							
Te							
Mate							
Alcohol							

Bebidas Isotónicas							
Lácteos							
Leche							
Queso							
Yogurt							
Quesillo							
Frutos secos							
Frutas							
Verduras							
Cereales							
Pan							
Arroz							
Fideos							
Papas							
Legumbres							
Carnes							
Huevo							

5. Marque con una cruz cuantos días realizo los siguientes tiempos de comida durante la semana de exámenes.

	Ningún día	1 día	2 días	3 días	4 días	5 días	6 días	Todos los días
Desayuno								
Almuerzo								
Once								
Cena								
Colaciones								

ANEXO 3. CARTA PARA VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS.

VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Estimado profesor _____

En el contexto de la asignatura de Unidad de Investigación, quienes subscriben Daniela Sandoval Riffo y Catalina Torres Yima, están desarrollando su proyecto de tesis “Relación del estrés académico y los hábitos alimentarios presentes en los alumnos de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, sede Concepción durante el periodo de Julio y Agosto del año 2018” en el contexto de la problemática ¿Cuáles son los hábitos alimentarios con respecto a los estresores académicos a los que se ven expuestos los alumnos de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, sede Concepción durante el periodo Julio- Agosto del año 2018?, cuyo propósito es “Analizar la relación del estrés académico y los hábitos alimentarios presentes en los alumnos de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, sede Concepción durante el periodo Julio- Agosto del año 2018”. Esto implica la utilización de una encuesta como instrumento de recolección de datos.

Con la finalidad de validar esta herramienta mediante Juicio de expertos, usted ha sido seleccionado como posible experto.

Para ello es necesario determinar el grado de conocimiento que usted posee sobre el tema investigado (o sobre la construcción de este tipo de instrumentos).

Esta información es absolutamente confidencial y los resultados del cuestionario serán conocidos solamente por el tesista y su tutor metodológico.

Si usted está de acuerdo en participar como experto, se le solicita responder las preguntas que aparecen a continuación.

Muchas gracias por su cooperación

ANEXO 4. CUESTIONARIO DE COMPETENCIA EVALUADORA.

CUESTIONARIO DE COMPETENCIA EVALUADORA

Nombre: _____

Profesión: _____

Instrucciones:

Marque con una cruz en la alternativa que considere se adapta más a su realidad.

1) ¿Cuál es su nivel de conocimiento sobre el tema de esta investigación?

Considere que el **valor 0** indica absoluto desconocimiento de la problemática que se evalúa; mientras que el **valor 10** indica pleno conocimiento de la referida problemática.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2) En la siguiente tabla, marque con una (X) el grado de influencia que ha tenido cada una de las fuentes de argumentación en sus conocimientos sobre el tema.

FUENTES DE ARGUMENTACIÓN	GRADO DE INFLUENCIA DE CADA UNA DE LAS FUENTES EN SUS CONOCIMIENTOS		
	ALTO (A)	MEDIO (M)	BAJO (B)
1. Investigaciones teóricas y/o experimentales relacionadas con el tema.			
2. Experiencia obtenida en la actividad profesional (docencia de pregrado y postgrado recibida y/o			

impartida).			
3. Análisis de la literatura especializada y publicaciones de autores nacionales.			
4. Análisis de la literatura especializada y publicaciones de autores Extranjeros.			
5. Conocimiento del estado actual de la problemática en el país y en el extranjero.			
6. Intuición.			
TOTAL			

ANEXO 5. CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Fecha _____

Estimados (as):

Junto con saludar, los invitamos a ser partícipes de un proyecto de tesis denominado “Relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico presente en los alumnos de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo de Concepción durante el periodo Julio-Agosto del año 2018”, cuyos investigadores a cargo del proyecto son Daniela Sandoval (RUT: 19.091.600-6) y Catalina Torres (RUT: 17.883.639-0), estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad del Desarrollo, sede Concepción.

Esta investigación tiene como principal objetivo será “determinar la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en los alumnos de la carrera de Nutrición y Dietética la Universidad del Desarrollo, sede Concepción, el año 2018”. La participación de usted será contestar un cuestionario conformado por 5 ítems relacionados con la presencia del estrés bajo diversas situaciones, las manifestaciones producidas por el estrés académico, la frecuencia de consumo de alimentos durante el periodo académico y el número de veces en los que se respetan los horarios de comida establecidos dentro de una semana, todo esto dentro de la Universidad del Desarrollo, sede Concepción en los primeros, segundos y tercer año de los alumnos de la carrera de Nutrición y Dietética, del año 2018.

este cuestionario solo tiene un fin informativo, por ende no tiene ningún tipo de riesgo para su salud. En caso de no querer ser partícipe del proyecto informativo, esta en todo su derecho.

Es importante destacar que toda la información proporcionada por los participantes sera tratada de forma confidencial, a la cual solo tendrán acceso los encargados del proyecto en estudio.

Si usted ha firmado y leído detalladamente se da a entender ya ha tomado la decisión de participar en el proyecto de investigación, sin embargo en caso de no querer seguir con el procedimiento, es libre de poner fin a este cuando usted lo desee.

Finalmente y agradeciendo su participación, le saluda el equipo de investigación.

Yo _____ con cédula de identidad _____ certifico que he sido informado(a) con la claridad y veracidad debida respecto al ejercicio académico que el estudiante de 4º año de Nutrición y Dietética _____ me ha invitado a participar; que actúo consecuente, libre y voluntariamente como colaborador, contribuyendo a este proyecto de forma activa. Soy conocedor(a) de la autonomía suficiente que poseo para retirarme u oponerme al ejercicio académico, cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna.

Que se respetara la buena fe, la confiabilidad, confidencialidad e intimidad de la información por mí suministrada, lo mismo para mi seguridad física y mental.

Alumno participe:

Cédula de identidad:

ANEXO 6. CARTA DE AUTORIZACIÓN

Concepción, 22 de Agosto de 2018

Señora Victoria Halabí

Jefa de Carrera Nutrición y Dietética UDD

Presente.

De nuestra consideración:

La Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Desarrollo Concepción, en el marco curricular de la carrera de Nutrición y Dietética, establece como requisito que los alumnos de cuarto año realicen un proyecto de investigación aplicada. Unas alumnas de la carrera de Nutrición y Dietética, Srta. Daniela Sandoval Riffo, RUT 109.091.600-6 y Catalina Torres Yima, RUT 17.883.639-0, están interesadas en investigar sobre el tema ‘‘Relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico presente en los alumnos de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo de Concepción durante el periodo Julio-Agosto del año 2018’’.

El objetivo de la presente carta es solicitar vuestra autorización para que las alumnas antes mencionadas puedan desarrollar su proyecto de tesis mediante un estudio cuantitativo, correlacional, de temporalidad transversal, cuyo objetivo será Determinar la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en los alumnos de la carrera de Nutrición y Dietética la Universidad del Desarrollo, sede Concepción, el año 2018.

Para llevar a cabo esta investigación se deberá utilizar un instrumento dirigido a la recopilación de datos sobre los hábitos alimentarios en relación al nivel de estrés académico. Por consiguiente, se realizará una encuesta, en la cual se registran los hábitos alimentarios que posee el alumno durante el periodo de exámenes y el periodo regular de clases.

Las alumnas serán supervisadas por la Docente de la Universidad del Desarrollo

Sin otro particular y agradeciendo vuestra gentil disposición, le saluda atentamente:

Doctor Luis Vicentela Gutiérrez
Decano Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad del Desarrollo, Concepción