

Ansiedad y hábitos alimentarios en universitarios de Trujillo: estudio transversal.

Anxiety levels and eating habits in university students from the Trujillo district.

Cynthia Stephany Neglia-Cermeño^{1,a}, José Elías Cabrejo-Paredes^{2,b}.

Filiación:

1 Universidad César Vallejo. La Libertad, Perú.

2 Universidad Norbet Wiener. Lima, Perú.

a Licenciada en Nutrición, Magister en Gestión de los Servicios de Salud.

b Médico Cirujano, especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Doctor en Medicina y Gestión Pública.

ORCID:

▪ Cynthia Neglia Cermeño: <https://orcid.org/0000-0002-6106-1136>

▪ José Cabrejo Paredes: <https://orcid.org/0000-0002-7335-0541>

Correspondencia:

Cynthia Stephany Neglia Cermeño.

✉ stefnc_7788@hotmail.es

Conflictos de Interés:

Los autores declaran no presentar conflictos de interés.

Financiamiento:

El estudio ha sido financiado por los autores.

Revisión de Pares:

Recibido: 19-05-2025

Aceptado: 08-09-2025

Citar como:

Neglia-Cermeño C, Cabrejo-Paredes J. Ansiedad y hábitos alimentarios en universitarios de Trujillo: estudio transversal. Rev méd Trujillo.2025;20(4):149-155.

DOI: <https://doi.org/10.17268/rmt.2025.v20i4.7134>



2025. Publicado por Facultad de Medicina, UNT.

Artículo de acceso abierto bajo los términos de la licencia internacional Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0.

DOI: <http://dx.doi.org/10.17268/rmt>

OJS: <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/RMT/>

RESUMEN

Objetivo: Determinar si existe asociación entre los niveles de ansiedad y los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios del distrito de Trujillo. **Métodos:** Se realizó un estudio observacional, correlacional y transversal en 209 estudiantes de 18 a 25 años. La ansiedad se evaluó mediante el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) y los hábitos alimentarios mediante un cuestionario validado para población universitaria. Los datos se analizaron mediante estadística descriptiva y la prueba de chi-cuadrado. **Resultados:** El 65,8 % de los estudiantes presentó niveles bajos de ansiedad y el 78,4 % mostró hábitos alimentarios adecuados. No se encontró asociación estadísticamente significativa entre los niveles de ansiedad y los hábitos alimentarios ($\chi^2 = 0,040$; $p = 0,980$). **Conclusión:** En la población evaluada, los niveles de ansiedad no se relacionan significativamente con los hábitos alimentarios.

Palabras Clave: Ansiedad, Hábitos alimentarios, Trastornos alimentarios, Estudiantes universitarios. (Fuente: DeCS BIREME).

SUMMARY

Objective: To determine the association between anxiety levels and eating habits among university students in Trujillo, Peru. **Methods:** A cross-sectional, correlational study was conducted in 209 students aged 18–25 years. Anxiety was assessed using the Beck Anxiety Inventory (BAI), and eating habits were evaluated through a validated questionnaire adapted for university populations. Data were analyzed using descriptive statistics and the chi-square test. **Results:** A total of 65.8% of students presented low anxiety levels, and 78.4% reported adequate eating habits. No significant association was found between anxiety levels and eating habits ($\chi^2 = 0.040$; $p = 0.980$). **Conclusion:** Anxiety levels were not significantly related to eating habits among university students in Trujillo.

Key words: Anxiety, Eating habits, Eating disorders, University students. (Source: MeSH).

INTRODUCCIÓN

La ansiedad es un sentimiento común que ayuda al organismo a prepararse para tareas vitales. La ansiedad es un aspecto normal de la vida; todo el mundo la experimenta en cierta medida, y es una reacción adaptativa [1]. La principal diferencia entre la ansiedad normal y la patológica es que esta última se basa en una percepción errónea o distorsionada de la amenaza. Cuando la ansiedad es intensa y aguda, puede paralizar al individuo y provocar pánico [1].

Los trastornos ansiosos en estudiantes universitarios es un tema preocupante en la actualidad dentro de la salud mental, síntomas emocionales asociados al estrés afectan a alrededor del 4.4 % de la población mundial. Así mismo, los trastornos de ansiedad fueron la enfermedad mental más frecuente en 2019, afectando a 301 millones de personas en todo el mundo [3]. Los países con mayor porcentaje de casos de ansiedad en el año 2021 son: Brasil 9 %, Francia 7.7 %, Perú 7.2%, Estados Unidos 6.9 %, Chile 6.6 % y China 3.5 %. Además, la prevalencia en personas de 15 a 19 años es de 5.3 %, de 20 a 24 años es de 5.66 % y de 25 a 29 es de 5.76 % [4].

Además, estadísticas mundiales reportan un aumento de los trastornos de ansiedad en un 32% en Latinoamérica, destacándose la incidencia de casos entre los adolescentes universitarios de sexo femenino menores de 18 años. Por otro lado, la OMS manifiesta que el 29% de las personas presentan estos trastornos relacionada a diferentes factores psicosociales.

La nutrición se refiere a todos los procesos fisiológicos que permiten a los organismos utilizar los componentes químicos que se encuentran en los alimentos. Por su importancia para el bienestar individual y social, es necesario gestionar una correcta nutrición, que se deriva del consumo de alimentos saludables que cumplan los requisitos mínimos y que, como hábito, se conviertan en un factor protector del estado nutricional y la salud de los individuos a lo largo del tiempo [5]. Sin embargo, los hábitos alimentarios saludables no surgen de forma natural y están muy influidos por las condiciones socioeconómicas, ambientales y culturales de las personas, así como por las tradiciones familiares transmitidas de generación en generación [6]. Distintos autores también han departido sobre la definición de hábitos alimentarios, tal es el caso de Almeida, señala que éstos constituyen formas de comportamientos o actitudes que asumen la población en su rutina diaria, quedando plasmadas con el paso del tiempo los cuales repercutirán de forma saludable o no en sus vidas [7]. Son conductas personales y/o sociales, que están vinculados con la ingesta de alimentos, y que son establecidas por costumbres e ideologías de una sociedad o cultura determinada [8].

Es precisamente durante la etapa universitaria, donde los jóvenes enfrentan grandes cambios y retos, como el asumir nuevas responsabilidades, generar vínculos con otras personas, desarrollar mayor capacidad de adaptación y tolerancia a la frustración, lo cual implica altos niveles de estrés y ansiedad para los estudiantes, que en muchas ocasiones puede repercutir en su salud física y mental [9]. Así también, ha de decirse que durante la pandemia por Covid-19 y posterior a ella, el consumo de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y lípidos) encargados de producir la energía que requiere nuestro cuerpo ha aumentado; disminuyéndose el consumo de vitaminas y minerales que son los que mantienen la salud del organismo humano [10].

Gutiérrez et al. realizaron un estudio transversal en 474 estudiantes de medicina de la Universidad Miguel Hernández (España) durante el curso 2019–2020, con el fin de estimar la prevalencia de ansiedad, depresión y su relación con variables sociodemográficas y de estilo de vida. Encontraron que el 54,9 % de los estudiantes presentaba probable ansiedad y el 60,9 % probable depresión. Además, se identificaron asociaciones significativas con el sexo, la edad, el curso académico, la actividad física, el tipo de alimentación y el consumo de tóxicos, lo que evidencia la influencia de los hábitos de vida sobre la salud mental universitaria [11]. Asimismo, Cabeza et al examinó la ansiedad en estudiantes de primer y octavo nivel en Ciencias de la Actividad Física, Deporte y Recreación en la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. No encontró diferencias significativas entre los semestres ($p=0,282$). El primer semestre tuvo una media de ansiedad menor que el octavo, con ambos grupos mostrando ansiedad moderada a grave. Concluyendo, que los niveles de ansiedad dependen de la adaptación de cada grupo, sugiriendo la necesidad de actividades específicas [12].

De mismo modo, Miranda encontraron que el 65% tenía una nutrición adecuada y el 35% no adecuada. La ansiedad fue moderada en el 89% de los participantes. La asociación entre hábitos alimentarios y ansiedad fue débil y no significativa [13]. Arriaga y Manchego en su indagación que participaron 100 estudiantes de salud, los autores descubrieron que el 72% de ellos tenían conductas nocivas, asimismo, el 29% declaró sentirse poco ansioso, mientras que el 23% declaró sentirse extremadamente ansioso. Cabe destacar que el 26% de los educandos con malos hábitos alimentarios presentaban niveles de ansiedad leves, lo que sugiere que hay una conexión significativa entre los hábitos alimentarios y los niveles de ansiedad entre los educandos de sanidad [14].

Por otro lado, Encarnación y Orosco realizaron un estudio de casos y controles en 70 pacientes diagnosticados con síndrome de intestino irritable atendidos en el consultorio externo de gastroenterología del Hospital Hermilio Valdizán (Huánuco, 2022), con el fin de evaluar la relación entre hábitos alimentarios, estrés y ansiedad. Encontraron que el 30 % de los pacientes presentaba ansiedad leve, el 41,4 % ansiedad moderada y el 11,4 % ansiedad grave. Si bien la investigación no se realizó en población universitaria, sus hallazgos evidencian que la ansiedad se asocia con trastornos digestivos y estilos de vida poco saludables, lo que respalda la necesidad de evaluar estos factores también en estudiantes [15].

Como vemos la ansiedad se considera como el elemento que impulsa a las personas a comer de forma excesiva, entre ellos un mayor consumo de carbohidratos, los que favorecen la producción de serotonina, conocido como el activador de la alegría. Así mismo los hábitos alimentarios desempeñan un papel crucial en la calidad de vida de las personas, debido a que impactan directamente en la salud física y mental. Por lo tanto, es importante en estos tiempos cuidar los hábitos alimentarios, incluyendo aquellos que son ricos en vitaminas, minerales tales como verduras y/o frutas (antioxidantes), que proporcionan micronutrientes (vitamina A, C y E). La importancia de este trabajo es generar nuevos datos sobre la ansiedad y su asociación con los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. Hay pocos estudios sobre este tema. Esto ayudará a entender mejor esta asociación y servirá como base para futuras investigaciones. Los resultados apoyarán programas para manejar la ansiedad y mejorar los hábitos alimentarios de los universitarios.

La importancia de este trabajo es generar nuevos datos sobre la ansiedad y su asociación con los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios, un tema poco explorado en la literatura. Con base en ello, la presente investigación se plantea la siguiente pregunta: ¿existe asociación entre los niveles de ansiedad y los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios del distrito de Trujillo?.

MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño: Es un estudio observacional, de asociación y transversal.

Población: La población del estudio estuvo conformada por aproximadamente 20 000 estudiantes universitarios de la universidad Cesar Vallejo – Trujillo, matriculados durante el periodo de investigación.

Tamaño de muestra y muestreo: Para la determinación de la muestra se utilizó la fórmula para poblaciones infinitas, obteniéndose un total de 209 estudiantes. El muestreo fue probabilístico aleatorio simple, a partir del listado oficial de matriculados en I y II ciclo, seleccionados mediante un software estadístico para asegurar representatividad y evitar sesgos.

Criterios de selección.

- **Criterios de Inclusión:** estudiantes residentes en el distrito de Trujillo, matriculados en I y II ciclo, con edades entre 18 y 25 años, que completaron íntegramente el test de ansiedad y el cuestionario de hábitos alimentarios.
- **Criterios de Exclusión:** estudiantes que residen fuera del distrito de Trujillo, que no asistieron el día de recolección de datos, que no completaron los instrumentos o que se encontraban cursando otros ciclos o fuera del rango de edad establecido.

Variables de estudio.

- **Niveles de ansiedad:** Estado emotivo y de respuesta que aparece en el momento de estar expuesto a situaciones consideradas de peligro o amenaza. Para su medición se utilizó el cuestionario de ansiedad de Beck. Los indicadores fueron (0–21 - Ansiedad baja, 22–35 - Ansiedad moderada, > 36 - Ansiedad severa). El instrumento ha mostrado alta validez y confiabilidad en población universitaria peruana (alfa de Cronbach > 0.90).
- **Hábitos alimentarios:** Conjunto de patrones o costumbres adoptadas al momento de seleccionar, preparar y/o consumir un alimento. Medido a través de un cuestionario sobre hábitos alimentarios. Los indicadores fueron (0 - 31 – Hábitos alimentarios inadecuados y >31 – Hábitos alimentarios adecuados). Este instrumento reporta una confiabilidad de 0.95 en la literatura.

Recolección de datos: se realizó a través de la técnica de encuesta mediante instrumentos como cuestionarios, con preguntas de respuesta cerradas que facilitó la recolección de la información de los universitarios matriculados en I y II ciclo del distrito de Trujillo con edades comprendidas entre los 18 a 25 años. Se realizó en los meses de mayo y junio de 2024. En el presente estudio no se realizó un nuevo proceso de validación ni de confiabilidad de los instrumentos, dado que ambos fueron aplicados en su versión original, previamente validados y con confiabilidad reportada en la literatura.

Respecto a nivel de ansiedad se basó en el cuestionario de Beck [16] el cual consta de 21 ítems, donde se valoró síntomas somáticos de ansiedad: miedo, sentimientos de fracaso, llanto, pérdida de placer, tristeza, pesimismo, culpa, entre otros. El Cuestionario, el BAI o “Inventario de ansiedad de Beck” fue elaborado por Jesús Sanz y colaboradores. Fue

útil para la estimación de las sintomatologías físicas de la ansiedad, tanto en trastornos como en episodios depresivos. Este cuestionario tiene un rango de puntuación que va desde 0 hasta los 63 puntos, a saber: 0–21, Ansiedad baja, 22–35, Ansiedad moderada y > 36 - Ansiedad severa. Cada ítem tiene una puntuación de 0 a 3, en la cual 0 corresponde a "en absoluto", 1 a "levemente", 2 a "moderadamente", 3 a "severamente".

Con respecto al cuestionario sobre hábitos alimentarios [17], estuvo basado en el instrumento validado por Jessica Monge (UNMSM), que tiene 95% de confiabilidad; al cual se realizaron modificaciones en algunos ítems, quedando conformado por 19 preguntas que luego fueron revisados por profesionales en nutrición para valorar su eficacia. Estuvo diseñado para ser autoadministrado y cuenta con 3 secciones: la primera, referente a la periodicidad y cantidad de consumo de alimentos saludables; la segunda sobre el consumo de alimentos no recomendados y la tercera relacionada a la frecuencia, compañía y lugar de las comidas. Este cuestionario constó de 19 preguntas, con un rango de calificación que va desde 0 hasta los 57 puntos, a saber: 0 - 31 – Hábitos alimentarios inadecuados y >31 – Hábitos alimentarios adecuados. Donde cada pregunta tiene una puntuación de 0 a 3, donde 0 corresponde a "nunca", 1 a "interdiario", 2 a "quincenal", 3 a "siempre".

El estudio procuró minimizar posibles fuentes de sesgo mediante la aplicación de criterios de inclusión y exclusión claramente definidos, así como el uso de instrumentos previamente validados. Los cuestionarios fueron autoadministrados de forma anónima, con el fin de reducir la deseabilidad social y favorecer respuestas honestas. Para disminuir el sesgo de recuerdo, las preguntas se centraron en hábitos alimentarios recientes. No obstante, se reconoce que, por tratarse de un diseño transversal, no es posible establecer causalidad y pueden existir factores de confusión no controlados que influyan en los resultados.

Análisis estadístico: Teniendo en cuenta las variables de estudio, las variables categóricas se resumieron mediante frecuencias absolutas y porcentajes. Para las variables numéricas, se evaluó la normalidad con la prueba de Kolmogorov-Smirnov ($n > 50$): en caso de distribución normal se presentaron como media y desviación estándar, y en caso contrario como mediana y rango intercuartílico. Los datos fueron codificados, introducidos y procesados en el programa estadístico SPSS versión 29. Para el análisis inferencial se empleó la prueba de Chi-cuadrado de independencia (χ^2), utilizando la V de Cramer como medida de tamaño del efecto. Se consideró un nivel de significancia de $p < 0.05$.

Consideración Éticas: Se considero los principios éticos basados en la declaración de Helsinki y como también el código de ética de la Universidad Cesar Vallejo [18]. En especial, se prestó atención a tres aspectos fundamentales para el estudio. La veracidad ya que la investigación se basó en información auténtica y precisa, la objetividad, ya que en el proceso de investigación se mantuvo imparcial y sin alteraciones, asegurando que los resultados y conclusiones fueran una representación fiel de los datos recopilados, sin modificaciones que pudieran influir en la integridad del estudio. La originalidad, citando apropiadamente a los autores de las referencias consideradas en esta investigación, garantizando que se evitara el plagio y se reconociera adecuadamente otros investigadores.

Esta investigación fue aprobada por el comité de ética en investigación con código 0075-2025-UNT-FM-C.E.

RESULTADOS

Se invitó a participar a 300 estudiantes universitarios pertenecientes a la población objetivo. Todos respondieron inicialmente el cuestionario; sin embargo, se excluyeron 12 por presentar cuestionarios incompletos, 18 por no residir en el distrito de Trujillo, 7 por negarse a continuar y 54 por encontrarse fuera del rango de edad de 18 a 25 años. Finalmente, 209 estudiantes cumplieron con los criterios de inclusión y fueron analizados.

La evaluación de los niveles de ansiedad en los estudiantes universitarios evidenció que la mayor parte de la muestra presentó valores bajos, en tanto que un grupo menor se ubicó en los niveles moderado y severo (**Figura 1**). Este hallazgo sugiere que, en general, los estudiantes logran mantener cierto control emocional frente a las exigencias académicas y sociales, aunque se identifica un subgrupo con mayor vulnerabilidad psicológica que requiere atención prioritaria.

En relación con los hábitos alimentarios, se observó que la mayoría de los universitarios reportó prácticas consideradas adecuadas, mientras que una proporción menor refirió conductas inadecuadas (**Figura 2**). Este patrón refleja una tendencia favorable hacia el cuidado de la alimentación, aunque aún persisten estudiantes que podrían estar en riesgo por elecciones dietéticas poco saludables.

Al analizar conjuntamente ambas variables, se identificó que los estudiantes con menor nivel de ansiedad tendieron a presentar con mayor frecuencia hábitos alimentarios adecuados, mientras que quienes reportaron ansiedad moderada o severa mostraron mayor presencia de prácticas inadecuadas. El contraste estadístico mediante la prueba de chi-cuadrado mostró que no existe asociación significativa entre los niveles de ansiedad y los hábitos alimentarios en los universitarios evaluados ($\chi^2 = 0.040$; $p = 0.980$). Asimismo, el tamaño del efecto calculado mediante la V de Cramer fue prácticamente nulo ($V = 0.013$), lo que indica que ambas variables son independientes en esta muestra (**Tabla 1**).

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en esta investigación evidencian una prevalencia significativa de niveles bajos de ansiedad en la población universitaria evaluada, lo cual constituye un hallazgo relevante en el contexto actual, donde los trastornos de salud mental se han incrementado considerablemente, especialmente en jóvenes adultos. Este dato coincide con lo reportado por Arriaga y Manchego [14], quienes hallaron que el 60% de sus participantes también presentaban ansiedad baja, y con el estudio de Gutiérrez et al. [11], donde se identificó una elevada proporción de estudiantes con ansiedad leve o moderada. Este patrón puede estar relacionado con la disponibilidad de recursos de afrontamiento emocional, redes de apoyo social y mecanismos institucionales que favorecen la estabilidad emocional de los estudiantes.

Sin embargo, esta tendencia no es homogénea en toda la literatura. Investigaciones como las de Miranda [13] y Borja [19] reportan niveles mucho más bajos de ansiedad leve, lo que sugiere que existen factores contextuales, institucionales y personales que modulan estas diferencias. Por ejemplo, en poblaciones con acceso limitado a servicios de salud mental o expuestas a entornos académicos altamente demandantes, la prevalencia de ansiedad moderada y severa tiende a ser mayor. Así, estudios como el de Meza [20] y Coakley et al. [21] refieren porcentajes elevados de ansiedad moderada en universitarios, lo cual evidencia que, si bien la mayoría puede manejar adecuadamente el estrés, una fracción considerable

enfrenta dificultades emocionales que podrían comprometer su desempeño académico y su salud integral.

Este subgrupo, que presenta ansiedad moderada o severa, debe ser objeto de especial atención. De acuerdo con Rodrigues y Díaz [22], los estudiantes con mayores niveles de ansiedad suelen tener menos recursos para manejar la presión académica, lo que puede traducirse en comportamientos de evitación, baja motivación o incluso abandono de estudios. Además, factores como la inseguridad económica, los conflictos familiares o la sobrecarga académica agravan esta situación, generando un círculo vicioso difícil de romper sin intervenciones adecuadas. En este sentido, Sousa y Dantas [23] enfatizan la importancia de implementar programas de intervención temprana en las universidades, a fin de evitar que los cuadros de ansiedad moderada escalen hacia niveles clínicamente severos.

En cuanto a los hábitos alimentarios, los resultados muestran que una proporción significativa de estudiantes presenta prácticas alimenticias saludables, lo que puede interpretarse como una conducta protectora frente al estrés académico. Este hallazgo coincide con lo reportado por Salame et al. [24], quienes encontraron que cerca del 80% de sus participantes tenían hábitos alimentarios adecuados. Sin embargo, estudios como los de Arriaga y Manchego [14], Miranda [13] y Meza [20] evidencian cifras considerablemente más bajas de alimentación saludable, lo cual demuestra que este comportamiento varía ampliamente según el contexto y las características sociodemográficas.

A pesar del predominio de hábitos adecuados, preocupa la presencia de un 21.6% de estudiantes con hábitos alimentarios inadecuados. Este grupo representa una población en riesgo, ya que una dieta desequilibrada no solo afecta la salud física, sino también el bienestar psicológico. Investigaciones previas, como las de Morales et al. [25], Sogari et al. [26] y Firth et al. [27], han demostrado que los estudiantes con dietas bajas en frutas, verduras y proteínas magras tienen mayor propensión a presentar síntomas de ansiedad, depresión y disminución del rendimiento cognitivo. Asimismo, O'Neil et al. [28] concluyeron que existe una asociación clara entre una alimentación deficiente y el deterioro de la salud mental en adultos jóvenes.

Un hallazgo clave del presente estudio es que no se evidenció una asociación estadísticamente significativa entre los niveles de ansiedad y la calidad de los hábitos alimentarios ($\chi^2 = 0.040$; $p = 0.980$). La V de Cramer mostró un tamaño del efecto prácticamente nulo ($V = 0.013$), lo que indica independencia entre ambas variables en la población analizada. Este resultado difiere de algunos estudios que han reportado vínculos entre ansiedad y conducta alimentaria, lo que sugiere que factores contextuales, culturales o sociodemográficos podrían estar modulando la asociación. También es posible que los hábitos alimentarios estén más determinados por condiciones estructurales —como disponibilidad de alimentos, nivel socioeconómico o educación nutricional— que por el estado emocional inmediato de los estudiantes.

Este estudio, de diseño transversal, no permite establecer causalidad entre ansiedad y hábitos alimentarios, además de basarse en cuestionarios autoadministrados que pueden generar sesgo de recuerdo o deseabilidad social. Tampoco se controlaron posibles factores de confusión como nivel socioeconómico o actividad física. No obstante, el uso de instrumentos validados fortalece los hallazgos. Se recomienda que futuras investigaciones empleen diseños longitudinales e incluyan más variables psicosociales para

profundizar en esta asociación. En conjunto, los resultados de esta investigación refuerzan la necesidad de abordar la salud mental y los hábitos alimentarios de manera integral, aunque en esta muestra ambas dimensiones no se encontraron asociadas. La universidad, como espacio formativo, debe asumir un rol proactivo en la promoción de estilos de vida saludables, no solo a través de campañas informativas, sino también mediante acciones estructurales que favorezcan el acceso a servicios de salud mental, consejería nutricional y ambientes que propicien decisiones saludables. El enfoque debe ser multidisciplinario e incluir psicólogos, nutricionistas, docentes y autoridades universitarias comprometidas con el bienestar del estudiante.

CONCLUSIONES

■ No se encontró una asociación estadísticamente significativa entre los niveles de ansiedad y los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios del distrito de Trujillo ($\chi^2 = 0.040$; $p = 0.980$). La V de Cramer indicó un

efecto prácticamente nulo ($V = 0.013$), lo que sugiere independencia entre ambas variables en la población analizada.

- La mayoría de los universitarios evaluados reportaron niveles bajos de ansiedad (65.8%) y hábitos alimentarios adecuados (78.4%), lo que sugiere un predominio de conductas saludables en la muestra analizada.
- Sin embargo, la presencia de un porcentaje considerable de estudiantes con ansiedad moderada o severa y hábitos alimentarios inadecuados evidencia la necesidad de implementar intervenciones integradas en salud mental y nutrición dentro del entorno universitario.
- Se recomienda la elaboración de programas psicoeducativos dirigidos a la prevención de la ansiedad y la promoción de hábitos alimentarios saludables como parte de una estrategia global de bienestar estudiantil.

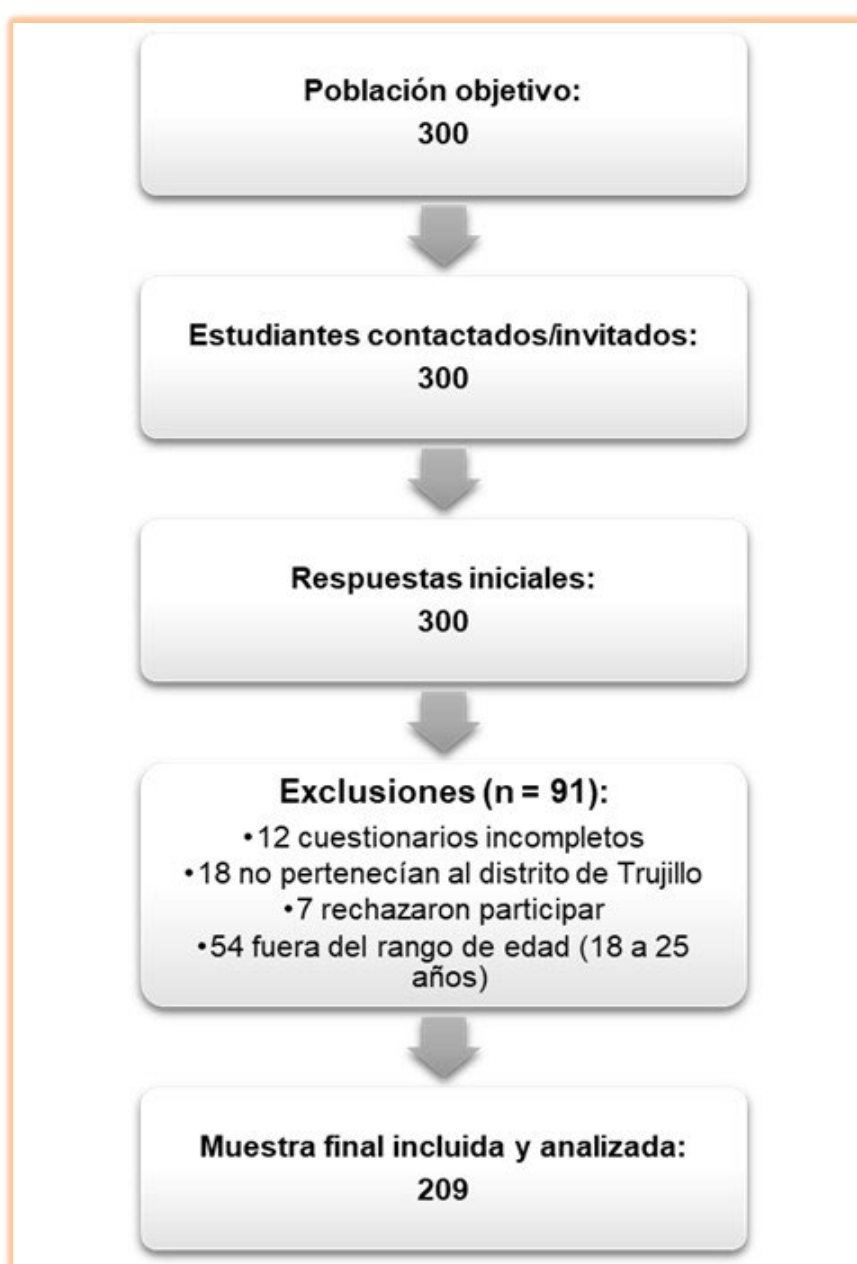


Figura 1. Proceso de selección de los participantes.

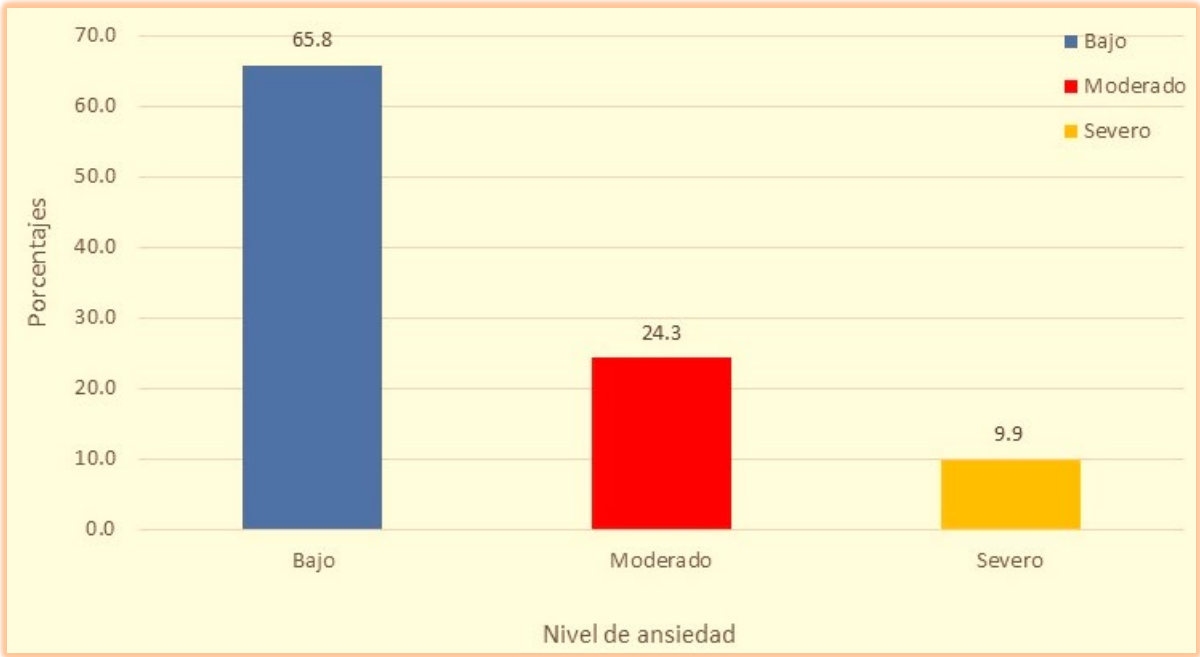


Figura 2. Nivel de ansiedad que presentan los universitarios del distrito de Trujillo.

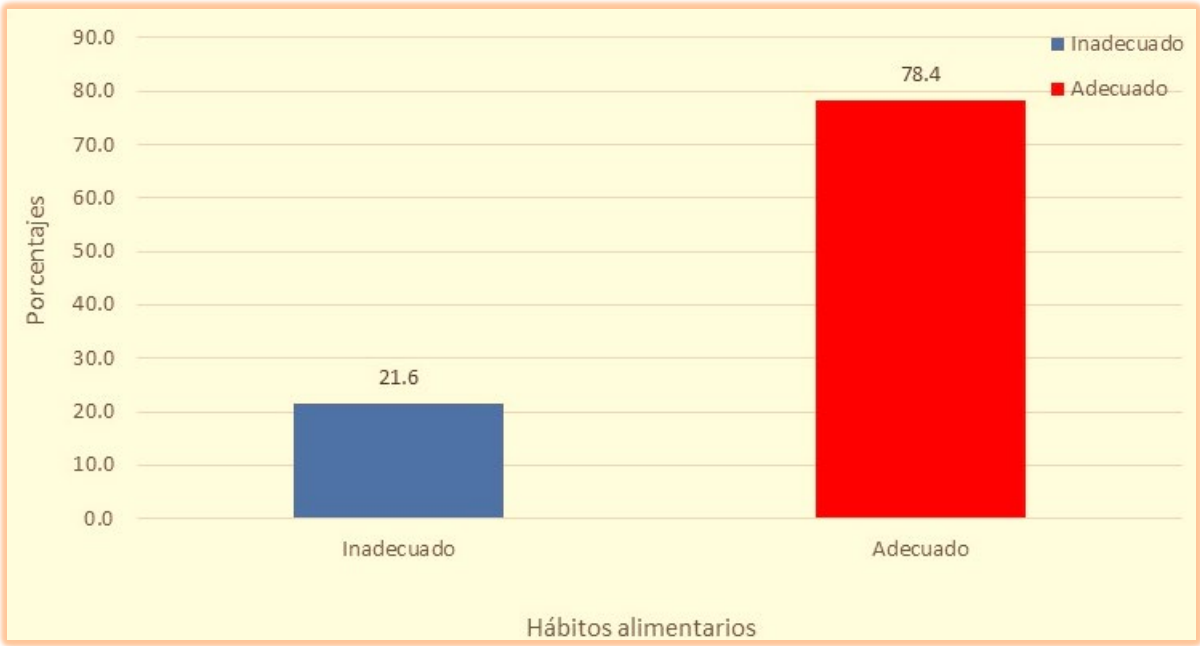


Figura 3. Hábitos alimentarios que presentan los universitarios del distrito de Trujillo.

Tabla 1. Asociación entre los niveles de ansiedad y los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios del distrito de Trujillo.

		Hábitos alimentarios		Estadístico*
		Inadecuados (%)	Adecuados (%)	
Ansiedad	Bajo	14	51.8	X ² = 0.980 p = 0.040
	Moderado	5.4	18.9	
	Severo	2.3	7.7	

Fuente: Elaboración de los autores.
* V de Cramer (V = 0.013). Pruebas de chi-cuadrado

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- [1] Sierra JC, Ortega V, Zubeidat I. Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal Estar e Subjetividad*. 2003;3(1):10-59.
- [2] Elizondo RAV. Ansiedad estudio. *Revista Psicología Científica.com*. [Internet]. 2005 [cited 2025 Feb 24]. Available from: <https://pscient.net/wclwh>
- [3] World Health Organization: WHO. Trastornos de ansiedad. World Health Organization: WHO [Internet]. 2023 [cited 2025 Feb 24]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- [4] Our World in Data. Anxiety disorders prevalence. [Internet]. 2024 [cited 2025 Feb 24]. Available from: <https://ourworldindata.org/grapher/anxiety-disorders-prevalence>.
- [5] Parra CA, Morales CLM, Medina Valencia MM. Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero, Bogotá. *Perspectivas en Nutrición Humana*. 2021;23(2):183-95. doi: <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v23n2a05>
- [6] Molina P, Gálvez P, Stecher MJ, Vizcarra M, Coloma MJ, Schwingel A. Influencias familiares en las prácticas de alimentación materna a niños preescolares de familias vulnerables de la Región Metropolitana de Chile. *Atención Primaria*. 2021;53(9):102122. doi: <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102122>
- [7] Almeida A. Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables. [Internet]. Ministerio de Educación y Deportes, Caracas; 2000. [citado el 24 febrero 2025]. Disponible en: <https://www.unicef.org/venezuela/spanish/educacion9.pdf>
- [8] Ricra JGR. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana [Tesis maestría]. Lima: Escuela de Posgrado, Universidad Nacional Federico Villarreal; 2020. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13084/4333>
- [9] Kalincauskas DH. Ansiedad por la comida, regulación emocional y afectividad en universitarios [Tesis de licenciatura]. Lima: Facultad de psicología, Pontificia Universidad Católica del Perú; 2019. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12404/14716>
- [10] Meyer BJ, Kolanu N, Griffiths DA, Grounds B, Howe PRC, Kreis IA. Food groups and fatty acids associated with self-reported depression: An analysis from the Australian National Nutrition and Health Surveys. *Nutrition*. 2013;29(7-8):1042-7. doi: <https://doi.org/10.1016/j.nut.2013.02.006>
- [11] Gutiérrez IP, Rico JAQ, Pastor AG, García RN, Munuera MCC. Depresión, ansiedad y salud autopercebida en estudiantes de Medicina: un estudio transversal. *Revista Española de Educación Médica*. 2021;2(2).
- [12] Palacios ÁEC, Guerrero JRL, Lavandero GC, García MRV. Niveles de ansiedad entre estudiantes que inician y culminan la carrera en actividad física. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 2019;37(2).
- [13] Miranda CCO. Hábitos alimentarios y nivel de ansiedad en universitarios de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, 2023. [Tesis de licenciatura]. Chachapoyas: Escuela de Enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, 2024. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14077/3734>
- [14] Domínguez ALA, Zagastizabal JAM. Relación entre hábitos alimentarios y niveles de ansiedad en estudiantes de salud de un instituto privado, Lima 2022 [Tesis de licenciatura]. Lima: Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad Privada del Norte; 2023. Disponible en: <https://hdl.handle.net/11537/33494>
- [15] Encarnación ChG, Orosco PF. (2024). Los hábitos alimentarios, el estrés y la ansiedad asociados al síndrome de intestino irritable en el Hospital Hermilio Valdizán de Huánuco, 2022. [Tesis de licenciatura]. Huánuco: Escuela de Medicina Humana, Universidad Nacional Hermilio Valdizán; 2024. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13080/10028>
- [16] Gomez JL, Acevedo FK, Cano TK, De la Cruz FI, Castillo BR, Mosquera TD. Adaptación y validación del Inventario de ansiedad de Beck en jóvenes peruanos. *Liberabit Revista Peruana de Psicología*. 2023;29(2):e715. doi: <http://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2023.v29n2.715>
- [17] Monge, JC Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la U.N.M.S.M. [Tesis de licenciatura]. Lima: Escuela de Enfermería, Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2007. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12672/478>
- [18] Ruggiero MMD. Declaración de Helsinki, principios y valores bioéticos en juego en la investigación médica con seres humanos. *Revista Colombiana de Bioética*. 2011;6(1).
- [19] Borja JJC. Hábitos alimentarios y nivel de ansiedad en universitarios de una universidad privada, Lima-2021. [Tesis de licenciatura]. Lima: Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad Privada del Norte; 2023. Disponible en: <https://hdl.handle.net/11537/33015>
- [20] Meza PJP. Repositorio Institucional de la Universidad Ricardo Palma. Estrés, ansiedad y su asociación con los hábitos alimentarios en médicos recién graduados de universidades privadas en Lima en el año 2022. [Tesis de bachiller]. Lima: Escuela de Medicina Humana, Universidad Ricardo Palma; 2023. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14138/6239>
- [21] Coakley KE, Le H, Silva SR, Wilks A. Anxiety is associated with appetitive traits in university students during the COVID-19 pandemic. *Nutrition Journal*. 2021;20(1). doi: <https://doi.org/10.1186/s12937-021-00701-9>
- [22] Rodrigues MB, Dias PC. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*. 2020;37. doi: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>
- [23] Sousa DMA, Dantas SMM dos. Associação entre hábitos alimentares e os distúrbios de ansiedade e depressão em estudantes universitários na região metropolitana do Recife-PE. *RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. 2022;16(101):217-27.
- [24] Salame OVA, Salinas GC., Acosta AE. M, López TRG. Relación entre hábitos alimenticios y salud mental en estudiantes de odontología. *Gaceta Médica Estudiantil*, 2023;4(3):e345-e345.
- [25] Morales BRA, Cruz GH, Fimbres RAG, Colmenero BR, Beltrán DKZ, Sánchez LFR. La actividad física como moderador en la ansiedad asociada al COVID-19 en estudiantes universitarios. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. 2022;(45):796-806. doi: <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.92974>
- [26] Sogari G, Menozzi D, Mora C. The food neophobia scale and young adults' intention to eat insect products. *International Journal of Consumer Studies*. 2018;43(1):68-76. doi: <https://doi.org/10.1111/ijcs.12485>
- [27] Firth J, Marx W, Dash S, Carney R, Teasdale SB, Solmi M, et al. The Effects of Dietary Improvement on Symptoms of Depression and Anxiety: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Psychosomatic Medicine*. 2019;81(3):265-80. doi: <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000673>
- [28] O'Neil A, Quirk SE, Housden S, Brennan SL, Williams LJ, Pasco JA, et al. Relationship Between Diet and Mental Health in Children and Adolescents: A Systematic Review. *American Journal of Public Health*. 2014;104(10):e31-42. doi: <https://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302110>
- [29] Lima SAL dos, Santos MLL dos, Oliveira MS, Neves SOC, Santos VE dos. Relação entre ansiedade e consumo alimentar: uma revisão de literatura. *Research, Society and Development*. 2022;11(8):e49211831325. doi: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i8.31325>
- [30] Garcia FR, Acuña VR, Sánchez JEH, García H, Noygues CB. Ansiedad, depresión y hábitos alimentarios y actividad en niños con sobrepeso y obesidad. *Horizonte Sanitario*. 2016;15(2):91-7.
- [31] Solano PN, Cano VA. Ansiedad en los trastornos alimentarios: un estudio comparativo. *Psicothema*. 2012;24(3):384-9.
- [32] Cortez GHÓ, Cortez GMM, Grados GJH, Rubiños JSL, Espinoza FBP. Asociación entre ansiedad y hábitos alimenticios. *VISUAL REVIEW International Visual Culture Review / Revista Internacional de Cultura Visual*. 2023;14(3):1-12. doi: <https://doi.org/10.37467/revvisual.v14.4972>