



*Impacto del estrés académico en los hábitos alimenticios en estudiantes de la
Escuela Superior Politécnica de Chimborazo*

*Impact of academic stress on eating habits in students at the Chimborazo
Polytechnic School*

*Impacto do stress académico nos hábitos alimentares dos alunos da Escola
Politécnica de Chimborazo*

Juan Carlos Naranjo Herrera ^I
juan.naranjoh@esPOCH.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-8611-4444>

Iván Fabricio Benítez Obando ^{II}
ivan.benitez@unach.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-3802-3932>

Zayda Vanessa Herrera Cuadrado ^{III}
zayda.herrera@esPOCH.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0009-8158-1532>

Carlos Ramiro Cepeda Godoy ^{IV}
ccepeda@esPOCH.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-4566-4180>

Correspondencia: juan.naranjoh@esPOCH.edu.ec

Ciencias de la Educación
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 17 de abril de 2025 * **Aceptado:** 27 de mayo de 2025 * **Publicado:** 14 de junio de 2025

- I. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH), Ecuador.
- II. Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador.
- III. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH), Ecuador.
- IV. Facultad de Ciencias, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH), Ecuador.

Resumen

Introducción: El estrés académico es una respuesta fisiológica y psicológica que los estudiantes de medicina relacionan significativamente con sus hábitos alimenticios, debido a la carga académica que llegan a tener provocando cambios en la ingesta de alimentos menos saludables.

Objetivo: Analizar el impacto del estrés académico en los hábitos alimenticios de los estudiantes de la carrera de medicina de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. **Métodos:** Un estudio descriptivo, analítico y correlacional para identificar la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en 60 estudiantes de Medicina de la ESPOCH, utilizando el Inventario SISCO y el instrumento de hábitos alimentarios de manera virtual para recopilar y analizar los datos.

Resultados: La mayoría de los estudiantes con un nivel de estrés alto presentan hábitos alimentarios inadecuados. Por ende, el estrés académico está fuertemente asociado con la adopción de hábitos alimenticios inadecuados, siendo el sexo femenino más vulnerables. **Conclusión:** Los estudios evidencian que el estrés académico genera un gran impacto en los hábitos alimenticios en estudiantes universitarios, de ese modo demuestra la necesidad de intervenciones que aborden tanto la gestión del estrés como la promoción de hábitos alimenticios saludables, especialmente entre las mujeres.

Palabras clave: estrés académico; estudiantes universitarios; medicina; hábitos alimenticios; presión académica; estilo de vida; estrés; salud.

Abstract

Introduction: Academic stress is a physiological and psychological response that medical students significantly associate with their eating habits. This is due to the academic load they may have, causing changes in the intake of less healthy foods. **Objective:** To analyze the impact of academic stress on the eating habits of medical students at the Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Methods: A descriptive, analytical, and correlational study was conducted to identify the relationship between academic stress and eating habits in 60 medical students from ESPOCH. The SISCO Inventory and the online eating habits instrument were used to collect and analyze data.

Results: Most students with high stress levels exhibited inadequate eating habits. Therefore, academic stress is strongly associated with the adoption of inadequate eating habits, with females being more vulnerable. **Conclusion:** Studies show that academic stress has a significant impact on

the eating habits of college students, thus demonstrating the need for interventions that address both stress management and the promotion of healthy eating habits, especially among women.

Keywords: academic stress; college students; medicine; eating habits; academic pressure; lifestyle; stress; health.

Resumo

Introdução: O stress académico é uma resposta fisiológica e psicológica que os estudantes de medicina associam significativamente aos seus hábitos alimentares. Isto deve-se à carga académica que podem ter, provocando alterações na ingestão de alimentos menos saudáveis. **Objectivo:** Analisar o impacto do stress académico nos hábitos alimentares dos estudantes de medicina da Escola Superior Politécnica de Chimborazo. **Métodos:** Foi realizado um estudo descritivo, analítico e correlacional para identificar a relação entre o stress académico e os hábitos alimentares em 60 estudantes de medicina da ESPOCH. O Inventário SISCO e o instrumento online de hábitos alimentares foram utilizados para recolher e analisar os dados. **Resultados:** A maioria dos alunos com níveis de stress elevados apresentou hábitos alimentares inadequados. Assim sendo, o stress académico está fortemente associado à adoção de hábitos alimentares inadequados, sendo o sexo feminino mais vulnerável. **Conclusão:** Estudos mostram que o stress académico tem um impacto significativo nos hábitos alimentares dos estudantes universitários, demonstrando a necessidade de intervenções que abordem tanto a gestão do stress como a promoção de hábitos alimentares saudáveis, especialmente entre as mulheres.

Palavras-chave: stress académico; estudantes universitários; medicina; hábitos alimentares; pressão académica; estilo de vida; stress; saúde.

Introducción

El estrés académico es una respuesta fisiológica y psicológica que experimentan los estudiantes ante las demandas y presiones del entorno educativo. Este tipo de estrés puede afectar significativamente la salud y el bienestar de los estudiantes, incluyendo sus hábitos alimenticios. El impacto del estrés académico no se limita únicamente al rendimiento académico, sino que también puede tener efectos a largo plazo en la salud física y emocional de los estudiantes, exacerbando problemas preexistentes o generando nuevos (López, Chinchilla, Bermúdez, & Álvarez, 2021).

En el contexto de los estudiantes de medicina, quienes enfrentan una carga académica particularmente intensa, el impacto del estrés académico en sus hábitos alimenticios es un tema de gran relevancia. La presión por obtener altas calificaciones, cumplir con plazos ajustados y adquirir conocimientos en poco tiempo contribuye significativamente a niveles elevados de estrés. La literatura sugiere que el estrés puede llevar a cambios en los patrones alimenticios, provocando tanto un aumento como una disminución en la ingesta de alimentos, así como una preferencia por alimentos menos saludables (García, Hernández, Ochoa, Cocom, & García, 2019). En el contexto de nuestra universidad, donde los estudiantes de la carrera de medicina enfrentan una carga académica exigente, es crucial entender cómo el estrés académico está afectando sus hábitos alimenticios. A pesar de la importancia de este tema, existe una escasez de investigaciones que aborden específicamente esta relación en nuestra institución.

El objetivo de esta investigación es analizar el impacto del estrés académico en los hábitos alimenticios de los estudiantes de la carrera de medicina de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Con la aplicación del Test de SISCO de Estrés Académico y el Test de Hábitos Alimenticios, se busca identificar correlaciones y tendencias que puedan entender mejor cómo el estrés influye en las decisiones alimenticias de estos estudiantes.

Marco teórico

a. Estrés

El estrés es la respuesta psicológica y fisiológica de un individuo al intentar adaptarse a presiones internas o externas, este no solo surge de situaciones de angustia y preocupación producto de hechos negativos sino también de aquellas positivas resultado de una gran exigencia física o mental. Menciona (Silva, López, & Columba, 2020) “El estrés es la reacción psicológica o fisiológica que experimenta un individuo frente a las tensiones del entorno”. De esta manera dicho termino es comprendido como una respuesta natural frente a situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes la cuales pueden llegar afectar a corto como a largo plazo dependiendo de la circunstancia.

Por lo general suele afectar en situaciones académicas, laborales, sociales, y familiares. En síntesis, el estrés es una respuesta natural del cuerpo que puede surgir tanto de situaciones negativas como positivas que imponen una gran demanda física o mental además que puede afectar a corto y largo plazo y suele manifestarse en contextos académicos, laborales, sociales y familiares.

b. Estrés académico

Según (Bonilla, 2023) el estrés académico es una respuesta emocional y física que los estudiantes experimentan como resultado de las demandas y presiones relacionadas con sus estudios. Se caracteriza por sentimientos de ansiedad, tensión y agotamiento, y puede afectar tanto el rendimiento académico como la salud mental y física. Este estrés se define como una respuesta de tensión o presión de los estudiantes por las exigencias educativas, tareas, exámenes, proyectos y la expectativa de obtener buenas calificaciones. Además (García A., 2023) menciona una de las causas más comunes del estrés académico es la carga de trabajo excesiva, grandes cantidades de tareas, lecturas, proyectos y exámenes pueden abrumar a los estudiantes, haciendo que se sientan incapaces de manejar todas sus responsabilidades académicas. Además, las expectativas académicas altas, tanto de parte de los padres, profesores, como del propio estudiante, pueden añadir una presión significativa para obtener altas calificaciones.

Para (Báez, 2023) la gestión del tiempo es otro factor importante que contribuye al estrés académico. La dificultad para equilibrar las responsabilidades académicas con otras actividades y compromisos personales puede generar ansiedad y estrés. En ambientes académicos altamente competitivos, los estudiantes también pueden sentir una presión adicional para sobresalir en comparación con sus compañeros, lo que incrementa aún más sus niveles de estrés. Con ello concuerda (Barreto, 2021) al mencionar que la falta de apoyo emocional y académico de parte de familiares, amigos o profesores puede aumentar la sensación de estrés en los estudiantes. Además, la incertidumbre sobre el futuro académico y profesional puede generar ansiedad y contribuir al estrés. Preocupaciones sobre el futuro, tales como la elección de una carrera o la obtención de un empleo, pueden pesar mucho en la mente de los estudiantes. Finalmente, los problemas personales, como problemas familiares, económicos o de salud, pueden exacerbar el estrés académico. Situaciones personales difíciles pueden hacer que los estudiantes se sientan aún más abrumados y menos capaces de manejar sus responsabilidades académicas.

c. Hábitos alimentarios

Según (Vargas & Verdezoto, 2024) los hábitos alimentarios son fundamentales para cultivar un estilo de vida saludable. Se definen como una serie de conductas y comportamientos colectivos, que influyen en la manera de escoger, preparar y consumir un determinado alimento, el cual debe cumplir con un aporte nutricional, que le permita al cuerpo obtener la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias por ello se consideran saludables, si incluyen la ingesta de

alimentos frescos y naturales, como frutas y verduras, así como alimentos ricos en minerales y vitaminas, con el fin de apoyar y mantener una buena salud física y psicológica y se caracterizan por ser comportamientos conscientes y repetitivos que guían a las personas en la selección, consumo y uso de alimentos específicos o dietas. Por lo general, en la población juvenil, están determinados por el estilo de vida adquirido desde la infancia influenciados por factores como las costumbres, la cultura y el ambiente externo en el que se desarrolla cada individuo.

Sin embargo, para (Cuevas, 2024) estos hábitos pueden verse afectados cuando las personas experimentan períodos de estrés, como es común entre los estudiantes universitarios. Esta población tiende a padecer cambios en los patrones del sueño y una notable reducción de la actividad física, debido a los cambios asociados a la entrada a la universidad; dichos cambios conllevan a la adopción de comportamientos no saludables, como la ingesta inadecuada de alimentos, el sedentarismo, el consumo de alcohol y el tabaquismo. Según (Montesinos, 2023), estos comportamientos elevan el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y los accidentes cerebrovasculares, además de trastornos metabólicos como tales como sobrepeso/obesidad y la diabetes, en ese sentido, se evidencia que los estudiantes universitarios corren el riesgo de tomar decisiones alimentarias no favorables que pueden causar repercusiones significativas en su salud a largo plazo.

d. Hábitos alimenticios y estrés

“El estrés ejerce una influencia significativa sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes” (Vilca, 2023). Cuando experimentan altos niveles de estrés, es común que opten por alimentos rápidos y poco saludables. Estos alimentos suelen ser convenientes y proporcionan una gratificación inmediata, lo que puede parecer reconfortante en momentos de tensión. Sin embargo, esta elección frecuente de comida rápida puede llevar a una dieta desequilibrada, caracterizada por un consumo excesivo de calorías vacías y una falta de nutrientes esenciales. Las personas pueden experimentar cambios en su apetito y en sus elecciones alimentarias como resultado directo del estrés. Estos cambios pueden ser tanto físicos como emocionales y pueden llevar a patrones de alimentación no saludables. Cuando una persona está bajo estrés, su cuerpo libera hormonas como el cortisol y la adrenalina. Estas hormonas pueden afectar el apetito de diversas maneras. En algunos casos, el estrés puede llevar a una disminución del apetito, lo que resulta en una menor ingesta de alimentos. Se conoce como "perder el apetito" por la ansiedad o la preocupación. En otros casos, el estrés puede aumentar el apetito, especialmente el deseo por alimentos altos en

azúcar, grasa y sal. Este fenómeno, conocido como "alimentación emocional", ocurre porque estos alimentos pueden desencadenar la liberación de neurotransmisores como la dopamina, que pueden proporcionar una sensación temporal de alivio y bienestar.

Del mismo modo este tipo de dieta no solo afecta la salud física a largo plazo, sino también la salud mental de los estudiantes. Para (Pilalumbo, 2024) la falta de nutrientes clave puede disminuir la energía y la capacidad de concentración, lo que a su vez puede afectar negativamente el rendimiento académico y la capacidad para manejar el estrés de manera efectiva. Además, el estrés puede llevar a patrones alimenticios irregulares, como saltarse comidas o comer en exceso emocionalmente como forma de hacer frente a las presiones emocionales. El estrés crónico puede llevar a hábitos alimenticios poco saludables y a problemas de salud a largo plazo. El consumo excesivo de alimentos poco nutritivos puede contribuir al aumento de peso y a condiciones como la obesidad, la diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas. Además, la alimentación emocional puede convertirse en un ciclo vicioso, donde el estrés lleva a una alimentación poco saludable, lo que a su vez puede aumentar el estrés y la ansiedad. Es importante que las personas desarrollen estrategias para manejar el estrés y mantener hábitos alimenticios saludables. Algunas de estas estrategias incluyen practicar técnicas de relajación como la meditación y el yoga, hacer ejercicio regularmente, mantener una rutina de sueño adecuada y buscar apoyo emocional a través de amigos, familiares o profesionales de la salud mental. Además, planificar las comidas y optar por alimentos nutritivos puede ayudar a contrarrestar los efectos negativos del estrés en la alimentación.

Metodología

Diseño:

El presente estudio es descriptivo, analítico y correccional. Descriptivo porque se recopila datos y se evalúa las variables de hábitos alimentarios y el nivel de estrés, de igual manera es analítico, ya que permite la relación entre el estrés con los hábitos alimentarios. Además, es correlacional ya que investiga la conexión entre el estrés y los hábitos alimentarios. Esta investigación es un estudio de corte transversal ya que analiza datos de variables recopilados en un periodo de tiempo sobre una población muestra o subconjunto predefinido.

Población de estudio:

La población de estudio está constituida por los estudiantes matriculados en la carrera de Medicina durante el período académico 2023-2024. Esta población incluye aproximadamente 60 estudiantes. Los estudiantes abarcan desde el primer hasta el último semestre de la carrera y representan una variedad de edades, géneros y lugar de procedencia, lo que asegura una muestra diversa y representativa para el estudio.

Muestra

Para obtener la muestra, se empleó la técnica de muestreo no probabilístico, compuesta por estudiantes inscritos independientemente de su año académico en la carrera de Medicina de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. En total 60 estudiantes completaron la encuesta. Para ello la distribución por género fue de 21 hombres y 39 mujeres y la edad de los participantes osciló entre los 18 y los 26 años.

Criterios de inclusión y exclusión del estudio

Criterios de inclusión. Los individuos deben ser estudiantes de medicina matriculados de primero a décimo semestre en la ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DE CHIMBORAZO. Incluir una gama diversa de años académicos permite explorar cómo el estrés académico y los hábitos alimenticios pueden variar durante la formación médica. También es importante que los sujetos en estudio tengan al menos 18 años y consientan voluntariamente en participar en la encuesta tras explicar el propósito del estudio y los procedimientos involucrados. Este proceso asegura que los estudiantes comprendan el estudio y estén dispuestos a contribuir de manera informada garantizando así su disposición para completar la encuesta en su totalidad y obtener datos completos y fiables para el análisis.

Criterios de Exclusión:

Para mantener la integridad y validez de los datos, se excluyeron del estudio aquellos estudiantes que no completaron la encuesta en su totalidad, ya que la falta de respuestas completas podría comprometer la calidad del análisis de datos. También se excluyeron los participantes cuyas respuestas presentaron inconsistencias o errores evidentes, dado que la veracidad y coherencia de las respuestas son cruciales para obtener conclusiones válidas. Se excluyeron estudiantes con diagnósticos previos de trastornos alimentarios, ya que estas condiciones alteran significativamente los resultados.

Instrumentos de Medición

Para medir el estrés académico, se utilizó el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO) de (Barraza, 2018). Este instrumento, empleado en estudios de estrés académico, cuenta con una confiabilidad de Cronbach de 0.85. El inventario consta de 36 preguntas distribuidas de la siguiente manera:

- 10 ítems para identificar la frecuencia con la que las demandas del entorno son percibidas como estímulos estresores.
- 18 ítems para determinar la frecuencia de aparición de síntomas o reacciones ante estos estímulos.
- 8 ítems para evaluar la frecuencia del uso de estrategias de afrontamiento.

El inventario utiliza una escala de Likert de seis valores categoriales (1: nunca, 2: rara vez, 3: algunas veces, 4: casi siempre, 5: siempre) para identificar el nivel de intensidad del estrés académico. Para obtener la puntuación total del inventario, se suman las puntuaciones de cada dimensión. El nivel de estrés se clasifica según la puntuación total obtenida: bajo (0-79), medio bajo (80-88), medio alto (89-96) y alto (97-180).

Se utilizó como referencia el documento de (González, Ruggiero, Antún, Mirri, & Yomal, 2016) para aplicar el instrumento de "Hábitos alimentarios", compuesto por 18 ítems. Las preguntas se presentaron en una escala tipo Likert con las siguientes opciones: Nunca (5), Casi nunca (4), En ocasiones (3), Con frecuencia (2) y Siempre (1). Esta escala se utilizó hasta el ítem 6; a partir de la pregunta 7, la calificación se invierte. La puntuación del instrumento de hábitos alimentarios se obtuvo sumando los resultados de cada ítem. Los intervalos de los puntajes del cuestionario de hábitos alimentarios fueron los siguientes: inadecuado (17-55), poco adecuado (56-60) y adecuado (61-85).

Análisis estadístico

Para este apartado hay que emplear un análisis estadístico utilizando la estadística descriptiva para sintetizar los datos recopilados de forma clara y concisa para organizarlos, tabularlos y describir los resultados mediante la discusión.

Procedimiento

La aplicación de los test en los estudiantes se llevó a cabo mediante el consentimiento informado el cual garantiza que están al tanto de la información a proporcionar y así como la confidencialidad de los datos. Dicha evaluación se realizó de manera virtual, anónima y aleatoria para garantizar la

seguridad de la información, con un tiempo estimado de aplicación de 15 minutos y un periodo de respuesta de 2 días.

Tanto el SISCO como el instrumento de hábitos alimentarios se autoadministraron de forma digital por parte de los investigadores. La recolección de los datos se almacenó en formato digital para su posterior análisis. Posteriormente se tabuló los datos mediante el programa Excel el cual nos facilitó su análisis, finalmente se realizó la discusión en busca del impacto del estrés en los hábitos alimenticios.

Consideraciones éticas

Este trabajo tuvo en cuenta los principios éticos de investigación, así como lo menciona (Arancibia, 2021) “Se debe asegurar que se respeten los derechos y la dignidad de todos los participantes” como: la autonomía, considerando el derecho de los participantes a tomar decisiones informadas, mantener su privacidad y la confidencialidad de sus datos, la justicia en la que todos los alumnos que reunieron los criterios de inclusión fueron invitados a participar del trabajo de investigación, la beneficencia detallando los beneficios y riesgos para los mismos, asegurando que el diseño del estudio sea sólido y beneficioso, finalmente la no maleficencia con la obligación de no causar daño, evaluando y minimizando los riesgos potenciales.

Resultados:

El estudio realizado incluyó una muestra de 60 estudiantes de la carrera de medicina en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Tabla 1: Edad

	Frecuencia	Porcentaje (%)
18-20	26	43,3%
21-23	26	43,3%
24 en adelante	8	13,3%
• Subtotal °	60	100%

Nota: Elaborado por los Autores de la Investigación Fuente. Base de datos del test.

Análisis: De acuerdo con la edad, en los estudiantes de medicina de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo se evidencia una diferencia significativa entendiéndose que el 43,3% de los encuestados tienen de 18-20 años, el 43,3% tienen de 21-23 años, y el 13,3% de 24 en adelante.

Tabla 2

Lugar de residencia		
	Frecuencia	Porcentaje (%)
Riobamba	42	70%
Otros	18	30%
Subtotal °	60	100%

Nota: Elaborado por los Autores de la Investigación Fuente. Base de datos del test.

Análisis: De acuerdo con el lugar de residencia, en los estudiantes de medicina de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo se evidencia una diferencia significativa debido a que el 70% de los encuestados pertenecen a Riobamba mientras que el 30% pertenecen a otros lugares.

Tabla 3

Hábitos alimentarios				
		Inadecuado	Poco adecuado	Adecuado
Estrés	Bajo	5	0	0
	Porcentajes	8.33%	0%	0%
	Medio bajo	7 11.67%	1 1.67%	2 3.33%
	Porcentaje			
	Medio alto	1	0	2 3.33%
	Porcentaje	1.67	0%	

Alto	39 65%	3 5.00%	0
Porcentajes			0%

Nota: Elaborado por los Autores de la Investigación Fuente. Base de datos del test.

Análisis: En la tabla proporcionada, se observa que la mayoría de los estudiantes con un nivel de estrés alto del 65% presentan hábitos alimentarios inadecuados. Seguido de un 11.67% con estrés medio bajo también presentan hábitos inadecuados de alimentación. Mientras que el 5% presentan un nivel de estrés alto con hábitos poco adecuados.

Tabla 4

		Estrés			
		Bajo	Medio Bajo	Medio alto	Alto
Sexo	Femenino	4 6.67%	6	1 1.67%	28
	Porcentajes		10%		46.67%
	Masculino	1	4 6.67%	2 3.33%	14
	Porcentajes	1.67			23.33%

Nota: Elaborado por los Autores de la Investigación Fuente. Base de datos del test.

Análisis: De acuerdo con el sexo, en los estudiantes de medicina de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo se evidencia una diferencia significativa en los niveles de estrés. El 46,67% de las mujeres presenta un alto nivel de estrés, mientras que solo el 23,33% de los hombres experimenta un nivel similar.

Tabla 5

		Hábitos alimentarios		
		Inadecuado	Poco adecuado	Adecuado
Sexo	Femenino	35	3	1 1.67%
	Porcentaje	58.33	5%	

Masculino	17	1 1.67%	3
Porcentaje	28.33		5%

Nota: Elaborado por los Autores de la Investigación Fuente. Base de datos del test.

Análisis: De acuerdo con el sexo, en los estudiantes de medicina de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo se percibe una marcada diferencia en cuanto a los hábitos alimenticios. El 58.33% de las mujeres presenta hábitos alimentarios inadecuados representando el porcentaje más elevado, mientras que esta misma categoría corresponde al 28.33% de los hombres, evidenciando una disparidad notable entre ambos sexos.

Discusión:

El presente estudio tuvo como objetivo determinar el impacto del estrés en los hábitos alimenticios de la ESPOCH en la carrera de medicina por medio de la aplicación del Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO) el cual evalúa el estrés y el instrumento de hábitos alimentarios. Se consideró importante sostener esta hipótesis, ya que durante la etapa universitaria existe una alta demanda de pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. Lo que provoca en los adolescentes una modificación y abandono de los hábitos alimenticios frente a distintos niveles de estrés (Cuevas, 2024).

La relación entre el estrés académico y los hábitos alimenticios en estudiantes universitarios es compleja y varía entre diferentes contextos y poblaciones, como se observa en diferentes estudios revisados. Según los resultados obtenidos en esta investigación revelan que el estrés académico influye negativamente en los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios de la carrera de medicina, destacando que un 46,67 % del sexo femenino es el que presenta un nivel elevado de estrés en comparación con un 23,33% del sexo masculino.

Así mismo el estrés académico lleva a una mayor predisposición a consumir alimentos poco saludables, con altos contenidos de azúcares y grasas, debido a la búsqueda de confort o la falta de tiempo para preparar comidas saludables. Los resultados muestran el 58,33% en cuanto a la prevalencia de hábitos alimenticios inadecuados en el sexo femenino mientras el 38,33% corresponde al masculino lo cual puede tener implicaciones serias para su salud a largo plazo. Bajo este análisis se enfatiza la necesidad de intervenciones que reduzcan el estrés académico y promuevan hábitos alimenticios saludables entre los estudiantes, especialmente en las mujeres.

Según en el estudio realizado por (Morales & Galvez, 2023) “Hábitos alimentarios y estrés académico en universitarios de Nutrición y Dietética, Lima -Perú.” se identificó una relación significativa entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de Nutrición y Dietética. El 56.7% de los estudiantes presentan hábitos alimenticios inadecuados y se reporta que un alto porcentaje que refleja niveles moderados y severos de estrés. Esto sugiere que, incluso entre estudiantes que se espera tengan conocimientos sobre nutrición, el estrés académico puede llevar a la adopción de hábitos alimenticios poco saludables. Las mujeres nuevamente muestran una mayor prevalencia de estrés académico y hábitos alimentarios inadecuados, reflejando posiblemente mayores niveles de presión y expectativas académicas. La discusión en este estudio resalta la paradoja de que los estudiantes con formación en nutrición no necesariamente aplican sus conocimientos bajo condiciones de estrés, subrayando la necesidad de programas que integren la gestión del estrés y la aplicación práctica de conocimientos nutricionales.

Del mismo modo (Tutaya, 2021) en su artículo de investigación “Hábitos alimenticios y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima” también encuentra una asociación entre el estrés académico y hábitos alimenticios inadecuados, aunque destaca que una parte significativa de los estudiantes mantiene hábitos alimenticios adecuados. Las diferencias según sexo son notables, con las mujeres reportando mayores niveles de estrés y una mayor tendencia a adoptar hábitos alimenticios inadecuados. Esto indica que, si bien el estrés académico es un factor de riesgo importante, la respuesta de los estudiantes puede variar significativamente. La variabilidad en los hábitos alimenticios sugiere que otros factores, como el apoyo social, la educación nutricional y las estrategias de afrontamiento, pueden moderar los efectos del estrés académico. La discusión en este estudio subraya la importancia de considerar estos factores adicionales al diseñar intervenciones para mejorar los hábitos alimenticios y reducir el estrés académico.

Al comparar estos estudios, se observa un patrón común: el estrés académico está fuertemente asociado con la adopción de hábitos alimenticios inadecuados, y el sexo femenino son más vulnerables a estos efectos. Sin embargo, las diferencias en los contextos y las poblaciones estudiadas reflejan la necesidad de enfoques personalizados para abordar este problema. Por ejemplo, en el estudio realizado, podría ser útil implementar programas de manejo del estrés y educación nutricional específicamente dirigidos a mujeres. En las facultades de Nutrición y Dietética, se podrían reforzar las estrategias de afrontamiento y la aplicación práctica de los conocimientos nutricionales para mejorar los hábitos alimentarios bajo condiciones de estrés. En

Lima, considerando la variabilidad en la respuesta de los estudiantes, las intervenciones podrían beneficiarse de un enfoque más holístico que incluya el apoyo social y la educación en estrategias de afrontamiento.

Implicaciones Clínicas

Las implicaciones clínicas derivadas de la relación entre el estrés académico y los hábitos alimenticios en estudiantes universitarios son significativas. En primer lugar, la alta prevalencia de hábitos alimenticios inadecuados asociados con el estrés académico puede conducir a problemas de salud a largo plazo, como obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y trastornos alimentarios. Las mujeres, en particular, parecen ser más vulnerables, lo que sugiere la necesidad de enfoques específicos de género en las intervenciones clínicas.

Además, los profesionales de la salud deben considerar el estrés académico como un factor de riesgo importante al evaluar los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes universitarios. La integración de programas de manejo del estrés en los servicios de salud universitarios podría ser una estrategia efectiva para mejorar tanto la salud mental como la nutricional de los estudiantes. Estos programas deberían incluir técnicas de manejo del estrés, educación nutricional y estrategias de afrontamiento adaptadas a las necesidades específicas de los estudiantes.

Limitaciones

Este estudio presenta ciertas limitaciones que deben ser consideradas en futuras investigaciones sobre hábitos alimenticios y estrés académico. Una de las principales debilidades es de carácter psicométrico, ya que los resultados obtenidos pueden estar influenciados por dificultades metodológicas en la evaluación de los hábitos alimenticios. Esto se debe a que no siempre se incluyen los aspectos adecuados para su medición. La investigación sugiere que una medición más precisa se lograría mediante reportes diarios, donde los individuos registren de manera detallada los alimentos consumidos, incluyendo cantidades, variedades y horarios.

Además, existen factores adicionales que no se lograron controlar debido a las características del estudio. Entre estos factores se encuentran las características de la población, ya que solo se trabajó con estudiantes universitarios de una misma universidad y facultad. Esto implica que los resultados no pueden generalizarse a toda la población universitaria. Por lo tanto, es necesario realizar estudios a mayor escala que incluyan diversas poblaciones, como universidades de provincias, públicas o

privadas de Ecuador, para observar posibles diferencias contextuales en los hábitos alimenticios y el estrés académico.

Otro factor que pudo haber influido en los resultados es el momento de la recolección de datos. Si bien esta se realizó semanas finales del semestre, es posible que las variables evaluadas varíen a lo largo del periodo académico. Por lo tanto, sería beneficioso realizar evaluaciones en dos momentos distintos: una semana antes de los exámenes parciales y otra antes de las evaluaciones finales, ya que estas son las demandas académicas reportadas como más estresantes por los estudiantes universitarios.

Conclusiones

En conclusión, los estudios revisados muestran que el estrés académico genera un gran impacto en los hábitos alimenticios en estudiantes universitarios, con una clara necesidad de intervenciones específicas que aborden tanto la gestión del estrés como la promoción de hábitos alimenticios saludables, especialmente entre las mujeres. La implementación de programas personalizados y multifacéticos puede ayudar a mitigar los efectos negativos del estrés académico y promover un bienestar integral en los estudiantes universitarios. Estas intervenciones deben ser personalizadas y considerar factores adicionales como el apoyo social y las estrategias de afrontamiento. Los programas de manejo del estrés, integrados con la educación nutricional, pueden ser especialmente efectivos en mejorar el bienestar general de los estudiantes. En última instancia, abordar el impacto del estrés académico en los hábitos alimenticios no solo mejorará la salud física y mental de los estudiantes, sino que también contribuirá a su éxito académico y bienestar general.

Anexos

Figura 1. Consentimiento informado.



Nota: Se evidencia que el 100% de los encuestados han expresado su deseo de participar en el estudio. **Figura 2.**

Encuesta

IMPACTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE LA ESPOCH

* Obligatorio

INFORMACIÓN DEL ESTUDIANTE

2. Sexo *

Femenino

Masculino

3. Edad *

18 a 20

21 a 23

24 en adelante

Detailed description: This is a screenshot of a survey form. The title is 'IMPACTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE LA ESPOCH'. It includes a section for 'INFORMACIÓN DEL ESTUDIANTE' with two questions: '2. Sexo' and '3. Edad'. Both are marked as mandatory. The 'Sexo' question has radio buttons for 'Femenino' and 'Masculino'. The 'Edad' question has radio buttons for '18 a 20', '21 a 23', and '24 en adelante'.

Nota: Enlace de la encuesta: https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=EGf41-EBHUaFmXWN5FQuK8lj30BEGedLvSe1gJ5wFx5UQ1FFOVRXRktJMldJSVc5OTg_zWE4zTVVQVC4u

Figura 3. Resumen de los resultados de la Encuesta.



Nota: Enlace de los resultados de la encuesta:

<https://forms.office.com/Pages/AnalysisPage.aspx?AnalyzerToken=aVRHz6EW4PHsgzwIuUIlhVWOMW6jq1Ci&id=EGf41->

[EBHUaFmXWN5FOuK8lj30BEGedLvSe1gJ5wFx5UO1FFOVRXRktJMIIdJSVc5OTg_zWE4zTVVQVC4u](https://forms.office.com/Pages/AnalysisPage.aspx?AnalyzerToken=aVRHz6EW4PHsgzwIuUIlhVWOMW6jq1Ci&id=EGf41-EBHUaFmXWN5FOuK8lj30BEGedLvSe1gJ5wFx5UO1FFOVRXRktJMIIdJSVc5OTg_zWE4zTVVQVC4u)

Figura 4: Tabulación de datos obtenidos.

IMPACTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE LA ESPOCH (1)																
DATOS				Competencia académica con los compañeros del grupo	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	La personalidad del profesor	Evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, mapas de investigación, etc.)	El tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	"No" entender los temas que se abordan en clase	Temor a equivocarse en las respuestas	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	Tiempo limitado para hacer el trabajo	Olvidar completamente la información sobre un tema específico (parciales, exposiciones)	Trastornos en el sueño (dificultades al dormir o pesadillas)	Fatiga crónica (cansancio permanente)	Dolor de cabeza
Nombre	Sexo	Edad	Lugar de procedencia													
1	Femenino	21 a 23	Riobamba	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	
2	Femenino	18 a 20	Allausi	1	5	2	5	5	4	4	4	4	4	4	3	2
3	Femenino	21 a 23	Riobamba	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Masculino	24 en adelante	Riobamba	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2
5	Masculino	24 en adelante	Riobamba	2	5	3	5	5	3	3	2	4	4	3	4	
6	Femenino	21 a 23	Riobamba	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	2	3	
7	Femenino	21 a 23	Riobamba	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	
8	Masculino	21 a 23	Michulla	1	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4	
9	Femenino	21 a 23	Bolivar	2	5	5	5	5	4	4	4	5	3	3	3	
10	Femenino	21 a 23	Riobamba	1	2	1	3	2	3	3	1	3	3	2	1	
11	Masculino	18 a 20	Riobamba	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	
12	Masculino	21 a 23	Pelileo, Tungurahua	2	5	1	4	4	3	4	4	2	2	3	3	
13	Femenino	21 a 23	Riobamba	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	
14	Masculino	18 a 20	Riobamba	3	4	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	
15	Masculino	21 a 23	Guaranda	2	5	3	2	4	3	5	5	4	4	3	2	
16	Femenino	21 a 23	Riobamba	2	3	3	3	2	2	4	2	3	2	3	2	
17	Femenino	21 a 23	Riobamba	4	5	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	

Nota: La tabulación de los datos se realizó en Excel. Enlace:

https://livespochedumy.sharepoint.com/:x/g/personal/anac_lopez_epoch_edu_ec/EViliZOIIIhRGmN8RLHruUtoB3q8HL5x9UCZryFt1NuFtLO?e=mWYT8q

Referencias

1. Báez, J. (2023). Estrés Académico, Doble Presencia y Factores de Riesgo Psicosocial en Estudiantes de Estrato 2. Colombia: Universidad de Santander. Obtenido de <https://repositorio.udes.edu.co/server/api/core/bitstreams/2dd386aa-d072-4996ad79-a196abea95f8/content>
2. Barraza, A. (2018). INVENTARIO SISCO SV-21 . Obtenido de Ecorfan:
3. [https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-](https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf)
4. [21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3](https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf)
5. [%A9s.pdf](https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf)
6. Barreto, D. (2021). Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. México: Scielo. Obtenido de [http://scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-](http://scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072021000100030)
7. [71072021000100030](http://scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072021000100030)
8. Bonilla, K. (2023). Análisis de disparidad en los niveles de estrés académico entre estudiantes universitarios de primer y último nivel. Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo. Obtenido de <https://prometeojournal.com.ar/index.php/prometeo/article/view/49>
9. Cuevas, C. (2024). Burnout académico personalidad, salud mental y hábitos saludables en estudiantes de enfermería y educación. Obtenido de <https://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/7685/Tesis.pdf?sequence=1>
10. [10. &isAllowed=y](https://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/7685/Tesis.pdf?sequence=1)
11. García, A. (2023). Estrés académico causado por la pandemia en alumnos del último año en la licenciatura de Psicología de la UAP Tejuzilco. México: Universidad Autónoma del Estado de México. Obtenido de [http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/139510/Tesis%201341563](http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/139510/Tesis%201341563%20A.E.C.G%201445007%20R.I.O.V._organized%20%281%29.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
12. [%20A.E.C.G%201445007%20R.I.O.V._organized%20%281%29.pdf?sequence](http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/139510/Tesis%201341563%20A.E.C.G%201445007%20R.I.O.V._organized%20%281%29.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
13. [=2&isAllowed=y](http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/139510/Tesis%201341563%20A.E.C.G%201445007%20R.I.O.V._organized%20%281%29.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
14. García, H., Hernández, I., Ochoa, J., Cocom, R., & García, A. (2019). Estrés universitario en estudiantes de medicina de la Universidad de Quintana Roo. Revista Salud Quintana Roo. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/salquintanaroo/sqr-2019/sqr1941c.pdf>

15. González, V., Ruggiero, M., Antún, M., Mirri, M., & Yomal, A. (2016). Diseño y validación de un autotest de hábitos alimentarios para la población adulta.
16. Obtenido de Revista Española de Nutrición Comunitaria: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_16_1_03.pdf
17. López, J., Chinchilla, N., Bermúdez, I., & Álvarez, A. (2021). Dislipidemia y estrés en estudiantes universitarios. *Revista de Ciencias Sociales*, 27(3). Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/280/28068276006/28068276006.pdf>
18. Montesinos, M. (2023). Asociación entre riesgo de trastornos de conducta alimentaria y depresión en estudiantes de medicina humana de la Universidad Privada de Tacna en el semestre 2023 – I. Obtenido de <http://161.132.207.135/bitstream/handle/20.500.12969/3010/Montesinos-Sagredo-Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
19. Sagredo-Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y
20. Morales, A., & Galvez, B. (2023). Hábitos alimentarios y estrés académico en universitarios de Nutrición y Dietética, Lima – Perú. Obtenido de <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/33269>
21. Pilalumbo, S. (2024). Hábitos de estudio y el desempeño académico de estudiantes.
22. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9314986>
23. Silva, M., López, J., & Columba, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. Obtenido de Redalyc: <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>
24. Tutaya, F. (2021). Hábitos alimenticios y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima. Obtenido de PUCP: <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/18600>
25. Vargas, V., & Verdezoto, G. (2024). Hábitos alimentarios y su relación con la calidad de la dieta en Adolescentes de la Unidad Educativa CEBCI. Cuenca 2023. Milagro: Universidad Estatal de Milagro. Obtenido de <https://repositorio.unemi.edu.ec/handle/123456789/7283>
26. Vilca, S. (2023). Estilo de vida en estudiantes de una universidad privada: un estudio descriptivo. Obtenido de <https://revista.saludcyt.ar/ojs/index.php/sct/article/view/630>