

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

*Tesis para optar por el grado académico de
Licenciatura en Nutrición*

Comparación de los hábitos alimentarios con la calidad de la dieta según (DQI) y el nivel de estrés según Escala de Estrés Percibido (EEP), en estudiantes universitarios de ambos sexos, que cursan el primer año de carrera, con los que cursan el nivel de licenciatura en universidades del cantón de San José, 2025.

VILMA FRANCINNI SOLIS SOTO

Junio, 2025.

Índice de Contenidos

Índice de Contenidos	2
Dedicatoria	7
Agradecimiento.....	8
Resumen	9
Abstract	10
Capítulo I El Problema de Investigación.....	11
Planteamiento del problema de investigación	12
Antecedentes del Problema	12
Antecedentes Internacionales	12
Antecedentes Nacionales.....	15
Delimitación del problema	18
Justificación	18
Redacción del problema central: Pregunta de Investigación.....	21
Objetivos de la Investigación	21
Objetivo General.....	21
Objetivos Específicos	21
Alcances y Limitaciones.....	22
Alcances de la investigación.....	22
Limitaciones de la investigación	22
Capítulo II Marco Teórico	23
El Contexto Teórico-Conceptual	24
¿Qué es un hábito?.....	24
Hábitos Alimentarios	25
Factores que influyen en los hábitos alimentarios.....	26
Calidad de la dieta	27
Índice de Calidad de la dieta (DQI).....	29
Estrés	30
Escala de estrés percibido (EEP).....	32
Capítulo III Marco Metodológico	34
Enfoque de Investigación	35

Tipo de Investigación	35
Unidades de Análisis u Objetos de Estudio	35
Área de estudio	35
Población	35
Muestra	35
Cálculo de la Muestra en Investigación.....	36
Instrumento para la Recolección de Datos	37
Datos Sociodemográficos	38
Hábitos Alimentarios	38
Índice de Calidad de Dieta.....	39
Escala de Estrés Percibido.....	39
Validez	40
Confiabilidad	41
Diseño de la Investigación.....	41
Operacionalización de las Variables	41
Plan Piloto (Validación de Instrumentos)	49
Procedimientos de Recolección de Datos.....	50
Organización de los Datos	50
Análisis de Datos	50
Capítulo IV: Presentación de los Resultados.....	52
Presentación de resultados.....	53
Características Sociodemográficas	53
Índice de Calidad de la dieta.....	59
Comparación de la Calidad de la Dieta	62
Nivel de estrés	63
Nivel de estrés	66
Estrés según la Escala de Estrés Percibido (EEP)	69
Relaciones Estadísticas.....	70
Hábitos Alimentarios y Calidad de la Dieta	70
Hábitos alimentarios y Nivel de estrés	74
Capítulo V: Discusión e Interpretación de Resultados	77
Discusión de los resultados.....	78

Características Sociodemográficas.....	78
Hábitos Alimentarios.....	79
Índice de Calidad de la Dieta.....	80
Comparación de la Calidad de la Dieta.....	81
Nivel de Estrés.....	82
Comparación de los Niveles de Estrés.....	82
Hábitos Alimentarios y Calidad de la Dieta.....	83
Hábitos Alimentarios y Nivel de estrés.....	84
Capítulo VI: Conclusiones y Recomendaciones.....	86
Conclusiones.....	87
Recomendaciones.....	89
Referencias.....	91
Glosario y Abreviaturas.....	101
Anexos.....	102
Anexo 1: Instrumento de encuesta.....	103
Anexo 2: Plan Piloto.....	107
Anexo 3: Declaración Jurada.....	121
Anexo 4: Consentimiento informado.....	122
Anexo 5: Carta del Tutor.....	124
Anexo 6: Carta del lector.....	125
Anexo 7: Carta de solicitud de cambio de tema.....	126
Anexo 8: Análisis de turnitin.....	127

Índice de tablas

Tabla 1.	37
<i>Criterios de inclusión y exclusión</i>	37
Tabla 2.	42
<i>Operacionalización de las variables</i>	42
Tabla 3.	49
<i>Cambios generados al instrumento posterior a la Prueba piloto</i>	49
Tabla 4.	53
<i>Comparación de las características sociodemográficas de los estudiantes según nivel universitario, 2025. (n=150)</i>	53
Tabla 5.	56
<i>Comparación de los hábitos alimentarios de los estudiantes según nivel universitario, 2025. (n=150)</i>	56
Tabla 6.	60
<i>Comparación sobre el consumo de alimentos en el día anterior de los estudiantes según nivel universitario, 2025 (n=150)</i>	60
Tabla 7.	62
<i>Comparación de la calidad de la dieta de los estudiantes según nivel universitario 2025, (n=150).</i>	62
Tabla 8.	64
<i>Comparación de la frecuencia de síntomas relacionados con el estrés en estudiantes de primer año de carrera en universidades de San José, 2025 (n=76)</i>	64
Tabla 9.	67
<i>Comparación de la frecuencia de síntomas relacionados con el estrés en estudiantes de licenciatura en universidades de San José, 2025 (n=74)</i>	67
Tabla 10.	69
<i>Comparación de los niveles de estrés en estudiantes de primer año de carrera y licenciatura en universidades de San José, 2025 (n=150).</i>	69
Tabla 11.	70
<i>Comparación de los hábitos alimenticios con la calidad de la dieta en estudiante de primer año de carrera y licenciatura en universidades de San José 2025</i>	70
Tabla 12.	74

Comparación de los hábitos alimenticios con niveles de estrés en estudiante de primer año de carrera y licenciatura en universidades de San José 2025. 74

Dedicatoria

A mis padres, Nelsy Soto Castro y Francisco Solís Solís, por ser mi gran ejemplo por seguir, por apoyarme en la decisión de estudiar esta carrera y por nunca dejarme sola en este proceso. Gracias por su amor incondicional, por su ejemplo de esfuerzo y por enseñarme a perseverar aun en los momentos más difíciles. Cada logro que hoy celebro es también de ustedes.

A mi esposo, Gustavo Ramírez Duran, por su apoyo incondicional en cada etapa de mi carrera, por su paciencia y su fe permanente en mí. Gracias por estar siempre a mi lado, por ayudarme en todo lo relacionado con la universidad y por acompañarme en cada paso, por motivarme a seguir adelante y por ser mi compañero en todo este camino.

Con profundo amor y gratitud, les dedico este trabajo, fruto de todos mis sacrificios, aprendizajes y el cariño que me han brindado a lo largo de toda mi formación.

Agradecimiento

En primer lugar, doy gracias a Dios por brindarme la sabiduría, el entendimiento y la fortaleza necesaria para culminar mi carrera. Sin Su guía, este logro no habría sido posible.

A mi esposo, por estar a mi lado en todo momento, por apoyarme sin condiciones y por acompañarme incluso en los días más cansados. Gracias por ir conmigo a cada lugar, por animarme a continuar y por ser mi compañero fiel en cada paso de mi vida.

A mis padres, por ofrecerme siempre su apoyo incondicional, tanto económico como emocional. Gracias por creer en mí, por acompañarme en cada etapa y por ser mi mayor motivación.

A mi tía Mayra Soto Castro, por darme su mano cuando más la necesité y por tratarme siempre como una hija. Su cariño y respaldo significan mucho para mí.

A mis suegros, quienes, a pesar de las circunstancias, me acogieron en su hogar como una hija más. Gracias por brindarme su apoyo constante y por estar presentes siempre que los necesitaba.

A cada uno de ustedes, gracias por su amor, comprensión y confianza. Este logro también es de ustedes.

A mis compañeros, gracias por hacer que esta carrera fuera más amena, por cada experiencia compartida y por los momentos tan lindos que vivimos juntos. Su compañía, apoyo y alegría hicieron de este camino un recuerdo inolvidable.

Resumen

Introducción: Los estudiantes universitarios suelen presentar cambios en sus hábitos alimentarios y niveles de estrés, caracterizados por mayor consumo de comida rápida, bebidas azucaradas y menor ingesta de frutas y verduras. Estos factores afectan la calidad de la dieta y el bienestar emocional. El DQI evalúa el patrón alimentario y la EEP mide el estrés reciente. Analizar ambos indicadores según nivel académico permite orientar intervenciones de salud. **Objetivo General:** Comparar los hábitos alimentarios con la calidad de la dieta (DQI) y el nivel de estrés (EEP) en estudiantes de primer año y licenciatura de universidades de San José, Costa Rica, 2025. **Metodología:** Estudio cuantitativo, transversal y correlacional con 150 estudiantes (75 por nivel). Se aplicó un cuestionario en Google Forms con datos sociodemográficos, hábitos alimentarios, DQI-I y EEP. Los análisis se realizaron en Excel mediante pruebas de Kruskal–Wallis y Chi-cuadrado. Se ejecutó un plan piloto para validar el instrumento. **Resultados:** La mayoría fueron mujeres de 18–25 años. Predominaron 3–4 tiempos de comida diarios y el uso frecuente de métodos fritos. En licenciatura se observó mayor hidratación y uso de métodos de cocción saludables. La calidad de la dieta fue baja o moderada en ambos grupos. Tres de cada cuatro estudiantes presentaron estrés alto. El estrés se asoció con mayor número de comidas, más frituras, y en primer año de carrera con mayor uso de sal y azúcar; en licenciatura, con menor hidratación. **Discusión:** Los patrones encontrados coinciden con estudios latinoamericanos que evidencian dietas poco saludables y altos niveles de estrés en universitarios. El estrés mostró una relación negativa con los hábitos alimentarios, favoreciendo el consumo de frituras, azúcares y comidas rápidas. A su vez, quienes presentaron mejores hábitos (más hidratación, menos frituras y mayor regularidad en las comidas) mostraron mejor calidad de dieta. Los estudiantes de licenciatura exhibieron prácticas ligeramente más saludables, lo que podría relacionarse con mayor madurez y autonomía. **Conclusiones:** Los estudiantes presentan hábitos alimentarios mixtos, baja calidad de la dieta y niveles elevados de estrés. El estrés influye negativamente en las elecciones alimentarias, especialmente en primer año de carrera. Se requieren intervenciones integrales de educación nutricional y manejo del estrés en el entorno universitario. **Palabras claves:** Hábitos alimentarios, Índice de Calidad de la Dieta (DQI) y Escala de Estrés Percibido (EEP)

Abstract

Introduction: University students often experience changes in their eating habits and stress levels, characterized by higher consumption of fast food, sugary beverages, and lower intake of fruits and vegetables. These factors affect diet quality and emotional well-being. The DQI assesses dietary patterns, and the PSS measures recent perceived stress. Analyzing both indicators according to academic level helps guide health interventions for this population. **General Objective:** To compare eating habits with diet quality (DQI) and stress levels (PSS) among first-year and senior undergraduate students from public and private universities in San José, Costa Rica, 2025. **Methodology:** A quantitative, cross-sectional, and correlational study was conducted with 150 students (75 per level). A Google Forms questionnaire was applied, including sociodemographic data, eating habits, DQI-I, and PSS. Data were processed in Excel and analyzed using Kruskal–Wallis and Chi-square tests. A pilot test was conducted to validate and adjust the instrument. **Results:** Most participants were women aged 18–25 years. Students commonly consumed 3–4 meals per day and frequently used fried cooking methods. Senior students showed greater hydration and increased use of healthier cooking methods. Diet quality was mostly low or moderate in both groups. Three out of four students presented high stress levels. Stress was associated with a higher number of meals and more fried foods; in first-year students it was also linked to greater use of salt and sugar, and in senior students to lower hydration. **Discussion:** The patterns found are consistent with Latin American studies reporting unhealthy diets and high stress levels among university students. Stress showed a negative relationship with eating habits, promoting the consumption of fried foods, sugars, and fast food. Meanwhile, students with healthier habits (greater hydration, fewer fried foods, and more regular meal patterns) demonstrated better diet quality. Senior students displayed slightly healthier practices, which may be related to greater maturity and autonomy. **Conclusions:** Students exhibit mixed eating habits, predominantly low to moderate diet quality, and elevated stress levels. Stress negatively influences food choices, particularly among first-year students. Comprehensive interventions focused on nutrition education and stress management are needed to improve university students' well-being. **Keywords:** Eating habits, Diet Quality Index (DQI), Perceived Stress Scale (PSS).

Capítulo I El Problema de Investigación

Planteamiento del problema de investigación

En el siguiente apartado se presentan los resultados teóricos obtenidos acerca del tema de investigación, comparación de los hábitos alimentarios con la calidad de la dieta según (DQI) y el nivel de estrés según Escala de Estrés Percibido (EEP), en estudiantes universitarios de ambos sexos, que cursan el primer año de carrera, con los que cursan el nivel de licenciatura.

Antecedentes del Problema

A continuación, se abordan los antecedentes tanto internacionales, como nacionales relacionados con el tema de investigación.

Antecedentes Internacionales

Los hábitos alimentarios, la calidad y cantidad de los alimentos constituyen una clave importante en el proceso de patogénesis de los trastornos del estilo de vida, como la obesidad, la diabetes mellitus tipo 2, la dislipidemia, el tabaquismo, la hipertensión y la enfermedad coronaria, que en conjunto son la principal causa de muerte en todos los países, los estudiantes universitarios en Arabia Saudita, por diferentes razones son propensos a comer alimentos poco saludables y tener malos hábitos de salud durante sus años universitarios, el consumo de comida rápida, menor ingesta de frutas y verduras, la escasa actividad física y muchas horas frente a la computadora y la televisión, lo que puede aumentar el riesgo de desarrollar los trastornos antes mencionados. (Al-Qahtani, 2016).

Una investigación realizada en Chile sobre los hábitos alimentarios incluyó una muestra de 350 estudiantes, y el muestreo utilizado fue de tipo no probabilístico, los resultados revelan que el 30,0 % de los estudiantes presentaba una alimentación no saludable, el 44,9 % seguía una alimentación poco saludable y solo el 25,1 % seguía una alimentación

saludable, en general, los estudiantes encuestados presentaron un alto porcentaje de consumo adecuado de carnes blancas (89,4 %), legumbres (77,7 %), pescados (60,6 %) y lácteos (64,9 %); junto con un bajo porcentaje de consumo adecuado de verduras (42,3 %) y frutas (19,4 %), se destacaron malas conductas alimentarias, como el alto consumo de alimentos azucarados (68,6 %) y embutidos (61,7 %), un bajo consumo de lácteos descremados (36,0 %) y de agua (46,3 %) (Mardones et al., 2021).

Un estudio realizado en una Universidad Mexicana incluyó una muestra de treinta estudiantes con edades entre 18 – 24 años, todas del sexo femenino, fueron encuestadas para registrar las cantidades ingeridas diariamente de alimento, a través de un “Recordatorio de 24 horas” para establecer la cuantía de los ingresos energéticos y nutrimentales diarios; y un “Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos” para fijar el consumo diario de los diferentes grupos de alimentos, las estudiantes encuestadas presentaron, Hidratos de carbono: 98.7 % de los requerimientos diarios de energía; Grasas: 105.5 % de los requerimientos; y Proteínas: 98.4 %. similarmente, la adecuación energética de la dieta diaria fue como se muestra a continuación: Hidratos de carbono: 58.2 % del contenido energético de la dieta; Grasas: 29.0 %; y Proteínas: 13.2 %; respectivamente la distribución de las alumnas según la calificación del índice DQI-I fue: Dieta poco saludable: 8 alumnas (26.7 %); dieta que necesita de cambios: 22 (73.3 %) (Reboredo et al., 2020).

Se comparó la calidad de la dieta entre China y Estados Unidos utilizando el Índice de Calidad de la Dieta-Internacional (DQI-I), con base en datos dietéticos nacionales exhaustivos y comparables, los resultados mostraron que la media del DQI-I fue ligeramente superior en China en comparación con Estados Unidos, no obstante, al desglosar los componentes del índice, se observó que la variedad dietética fue mayor en la dieta

estadounidense, mientras que China obtuvo mejores resultados en los componentes de moderación y equilibrio general, esta aplicación permitió capturar con éxito la variabilidad en el consumo de alimentos y nutrientes entre ambos países, además de identificar patrones característicos de dietas de baja calidad específicos en cada país (Kim et al., 2003).

El Índice Internacional de Calidad de la Dieta (DQI-I) fue aplicado siguiendo la metodología propuesta por Kim et al. (2003) la cual evalúa cuatro dimensiones claves de una dieta saludable (variedad, adecuación, moderación y equilibrio general), esta investigación se llevó a cabo en la Universidad de Chihuahua (México), se incluyó 400 mujeres universitarias en edades de 21-43 años, donde el puntaje alcanzó 53.86% lo que indica que la dieta general de las mujeres mexicanas es de mala calidad, la adecuación obtuvo el puntaje más alto, seguida de la moderación y la variedad, el balance general obtuvo el puntaje más bajo, el puntaje de variedad es de 26.3% consumió menos de 4 grupos de alimentos diariamente, y solo 12.8% toma más de 1 porción de cada grupo de alimentos y 50.6% consumió solo una fuente de proteína diariamente. con respecto a la adecuación, una gran proporción de la población reportó una ingesta de proteínas, vitamina C, calcio, hierro y fruta mayor al 50% de la recomendación; los grupos de vegetales, fibra y granos fueron menores al 50%. Se obtuvieron puntajes bajos para el consumo total de grasas y grasas saturadas en la categoría de moderación (Espino-Rosales et al., 2023a).

Una investigación efectuada en Corea, sobre estrés percibido en universitarios tuvo una muestra de 396 estudiantes, los resultados muestran que los estudiantes con niveles de estrés percibido bajos y altos, tenían comportamientos alimentarios no saludables, como el consumo de comidas preparadas, y estudio realizado en Sudáfrica, sobre estrés percibido en universitarios, tuvo la participación de 862 estudiantes, los resultados de las participantes

mujeres ($M=21,85$) de la muestra informaron más experiencias de estrés que los hombres ($M=20,36$), concluyeron que el estrés percibido se relaciona con la angustia y la autoeficacia académica (Soto, 2024).

Por otra parte, los altos niveles de estrés en los universitarios pueden representar un obstáculo para el rendimiento académico, sin embargo, se ha sugerido que mantener niveles moderados de estrés puede favorecer el aprendizaje y el logro de buenas calificaciones (Espinosa-Castro et al., 2020).

Antecedentes Nacionales

La última Encuesta Nacional de Nutrición (2008-2009) evidencio que la alimentación de los costarricenses es poco diversa y con un consumo insuficiente de leguminosas, lácteos, pescado, frutas y vegetales, con un consumo excesivo de alimentos no saludables, caracterizados por altos contenidos energéticos incluyendo grasas, azúcares y sodio, y deficiente en nutrientes esenciales como calcio y fibra lo que sugiere cambios en la calidad global de la dieta especialmente en la población adulta joven (Guevara-Villalobos et al., 2019).

Los estudiantes universitarios tienden a adoptar estilos de vida y hábitos alimentarios que difieren de los de la población general, es frecuente que recurran a alimentos de fácil y rápido acceso, lo que favorece el consumo habitual de comida rápida, además, muchos de ellos no siguen las recomendaciones nutricionales basadas en los grupos de alimentos, se saltan comidas, optan por bocadillos poco saludables y, en algunos casos, presentan un consumo elevado de alcohol también se han identificado diferencias en los patrones alimentarios según el sexo: algunos estudios señalan que las mujeres universitarias suelen evitar alimentos ricos en grasas, consumir más frutas y muestran menor inclinación hacia

productos con alta densidad energética, mientras que los hombres tienden a adquirir con mayor frecuencia bebidas alcohólicas (Choi, 2020).

El estudio de la calidad global de la dieta ha avanzado en la última década con propuestas e instrumentos propios, en los cuales se destaca el Índice de Calidad de la Dieta–Costa Rica (DQI-CR), desarrollado inicialmente para población infantil y adolescente, a partir de este instrumento, se llevó a cabo un estudio transversal en una población de 2677 estudiantes pertenecientes a 24 escuelas primarias y secundarias y 40 escuelas preparatorias con horario diurno, los participantes tenían edades entre los 7 a 18 años, como único criterio de inclusión, la muestra estuvo compuesta por 1259 (43 %) hombres y 1418 mujeres (57 %), según la nueva clasificación del Índice de Calidad de la Dieta de Costa Rica, el 1,2% (n = 33) de los participantes tiene una dieta saludable; el 9,0% (n = 239) requiere cambios en su dieta, y el 89,8% (n = 2395) tiene una dieta poco saludable debido al consumo excesivo de alimentos procesados ricos en sodio y grasas y un bajo consumo de frutas y verduras (Núñez-Rivas et al., 2020a).

Otra investigación realizada entre el 2014 y 2015, con una muestra de 798 participantes de 15 a 65 años, analizó la diversidad de la dieta utilizando el Índice de Diversidad Dietética (IDD) propuesto por la FAO. Para ello, se aplicaron dos recordatorios de 24 horas, los cuales mostraron una puntuación promedio de 4,97. Este indicador fue significativamente mayor en los hombres, lo que refleja una limitada variedad en los grupos de alimentos consumidos diariamente, ya que únicamente un 64,4% de la población costarricense alcanzó la recomendación de consumir al menos cinco grupos diferentes de alimentos (Gómez Salas et al., 2020).

Un estudio realizado en la Universidad de Costa Rica (UCR), analizó los niveles de estrés con una muestra de 112 estudiantes universitarios de la sede central pertenecientes a las carreras de Ingeniería, Ciencias Económicas y Ciencias Sociales, identifico que la principal fuente de estrés reportada por los participantes fue la académica (87%), seguida por la financiera (46%) y las presiones familiares (18%), además, se observó que las mujeres tendían a presentar niveles más altos que los hombres y se observaron diferencias según el año de carrera, también se observó que el nivel más alto de estrés se encuentra en los estudiantes provenientes de zonas alejadas de la sede universitaria. Para la clasificación del estrés se emplearon los siguientes rangos de puntaje: 20 a 36 puntos = estrés bajo, 37 a 52 puntos= estrés medio y de 53 a 76 puntos = estrés alto (Belhumeur et al., 2016).

Por otra parte, un estudio realizado en una institución pública, con una muestra de 63 personas laborando en el área administrativa, utilizó la Escala de Percepción de Estrés (PSS) para evaluar el nivel de estrés percibido durante el último mes, los resultados mostraron que el 59% de las personas presentaron un nivel medio, 36% un nivel bajo y sólo un 5% alcanzo un nivel alto. Según el análisis de los ítems, la mayoría de los participantes se sintieron nerviosas o estresadas con una frecuencia elevada (69%), lo que sugiere que los trabajadores de dicha institución atraviesan regularmente situaciones de estrés (Tencio et al., 2020).

Finalmente, un estudio realizado con el personal docente del Departamento de Ciencias Sociales y Educación de la Universidad de Costa Rica, Sede de Occidente, incluyo una muestra de 70 participantes, de los cuales un 64.3% (n=45) eran mujeres y un 35,7% (n=25) eran hombres, quienes impartieron clases durante el primer ciclo del año 2020. A este grupo se le aplico la Escala de Estrés Percibido de Cohen, cuyos resultados mostraron que el

65,7% presentó niveles de estrés medio, el 18,6% niveles bajos y el 15,7% niveles altos (Lizano & Alfaro, 2022).

Delimitación del problema

La presente investigación se realiza con una muestra de 150 estudiantes universitarios de ambos sexos, matriculados en universidades públicas y privadas del cantón de San José, Costa Rica, distribuidos en dos grupos: estudiantes que cursan el primer año de carrera, con los que cursan el nivel de licenciatura.

Justificación

El estilo de vida de los estudiantes universitarios al iniciar esta etapa se va modificando de manera drástica, afectando principalmente a los hábitos alimenticios, incrementando el consumo de comida rápida, bebidas azucaradas y disminuyendo la ingesta de frutas y verduras, estos cambios se deben en gran parte a la carga académica, actividades escolares, estrés, falta de tiempo, disponibilidad y acceso a los alimentos (Castro et al., 2024).

Los estudiantes universitarios son una población con un elevado riesgo de mala alimentación y hábitos alimenticios, esta población tiende a padecer mayores niveles de estrés, 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 (Ávila et al., 2022).

El DQI-I es una herramienta ampliamente reconocida para evaluar la calidad de la dieta en individuos y poblaciones, su diseño permite su aplicación en diversos contextos culturales, lo cual lo convierte en un instrumento útil para comparar patrones dietéticos entre diferentes regiones del mundo, este indicador tiene en cuenta nutrientes específicos asociados

con enfermedades crónicas relacionadas con la dieta e incluye grupos de alimentos particulares, como alimentos con calorías vacías, que lo convierten en una herramienta particularmente útil para evaluar la calidad cambiante de la dieta asociada con la transición nutricional (Haines et al., 1999).

El estrés académico es un estado que se produce cuando el estudiante percibe negativamente las demandas de su entorno, cuando le resultan angustiantes aquellas situaciones a las que se enfrenta durante su proceso formativo y pierde el control para afrontarlas y en algunas ocasiones se manifiestan síntomas físicos como ansiedad, cansancio, insomnio, y expresiones académicas como bajo rendimiento escolar, desinterés profesional, ausentismo e incluso deserción (Silva Ramos et al., 2020).

Diversas investigaciones han evidenciado que la carga académica y el nivel de estrés en estudiantes universitarios varían según el ciclo académico cursado. Los estudiantes de primer año de carrera suelen ser particularmente vulnerables debido al proceso de adaptación a nuevas metodologías de enseñanza, al incremento de las demandas académicas y al desarrollo de hábitos de aprendizaje autónomo propios del entorno universitario. Por otra parte, los estudiantes que se encuentran en nivel de licenciatura presentan un aumento del estrés académico asociado al desarrollo de trabajos de investigación, prácticas profesionales y requisitos de graduación, lo que implica una mayor inversión de tiempo y esfuerzo (Hernández Rueda, 2024).

En este sentido, resulta relevante considerar que las exigencias académicas propias de cada etapa formativa pueden influir no solo en el rendimiento académico, sino también en conductas relacionadas con el estilo de vida del estudiante, como sus hábitos alimentarios. Estas diferencias en la carga académica se han relacionado con la adopción de hábitos

alimentarios poco saludables durante periodos de alta exigencia, como el mayor consumo de alimentos ultraprocesados y comida rápida, lo cual podría afectar negativamente la calidad de la dieta y el nivel de estrés percibido en la población universitaria (Ramón-Arbués et al., 2020). Por ello, el análisis conjunto de la carga académica, los hábitos alimentarios y el estrés percibido permite comprender de manera integral cómo las demandas del entorno universitario pueden incidir en la calidad de la dieta de los estudiantes a lo largo de su formación académica.

Esta investigación aportará conocimiento actualizado y contextualizado al área de la nutrición, al identificar diferencias en el comportamiento alimentario y los niveles de estrés según el avance en la carrera universitaria, los resultados podrán ser utilizados en futuras investigaciones para diseñar estrategias de intervención nutricional que promuevan una mejor calidad de vida y un bienestar integral.

Los principales beneficiarios serán los estudiantes universitarios, quienes podrían mejorar su salud mediante intervenciones informadas que promuevan estilos de vida saludables, también se verán beneficiados los profesionales en nutrición, al contar con evidencia que respalde acciones preventivas.

La motivación de esta investigación nace del deseo de comprender los factores que influyen en el comportamiento alimentario y el bienestar emocional de los estudiantes a lo largo de su paso por la universidad, con el objetivo de generar herramientas y estrategias que realmente marquen una diferencia en su calidad de vida.

Redacción del problema central: Pregunta de Investigación

¿Cuál es el resultado de comparar los hábitos alimentarios con la calidad de la dieta según (DQI) y el nivel de estrés según Escala de Estrés Percibido (EEP), en estudiantes universitarios de ambos sexos, que cursan el primer año de carrera, con los que cursan el nivel de licenciatura?

Objetivos de la Investigación

En este apartado se exponen los objetivos de la presente investigación.

Objetivo General

Comparar los hábitos alimentarios con la calidad de la dieta según (DQI) y el nivel de estrés según Escala de Estrés Percibido (EEP), en estudiantes universitarios de ambos sexos, que cursan el primer año de carrera, con los que cursan el nivel de licenciatura, San José 2025.

Objetivos Específicos

1. Caracterizar socio-demográficamente a las poblaciones de estudio mediante una encuesta.
2. Conocer los hábitos alimentarios predominantes en ambos grupos de estudiantes, mediante la aplicación de una encuesta de hábitos.
3. Evaluar la calidad de la dieta que presentan ambas poblaciones mediante la aplicación del cuestionario de Índice de Calidad de la Dieta (DQI).
4. Identificar el nivel de estrés que presentan las poblaciones de universitarios mediante la Escala de Estrés Percibido (EEP).

5. Comparar los hábitos alimentarios con la calidad de la dieta según (DQI), en estudiantes universitarios de ambos sexos, que cursan el primer año de carrera, con los que cursan el nivel de licenciatura.

6. Comparar los hábitos alimentarios con el nivel de estrés según Escala de Estrés Percibido (EEP), en estudiantes universitarios de ambos sexos, que cursan el primer año de carrera, con los que cursan el nivel de licenciatura.

Alcances y Limitaciones

En este apartado se indican los alcances y limitaciones de la investigación

Alcances de la investigación

En la presente investigación no se contempla alcances más allá de los objetivos planteados.

Limitaciones de la investigación

Las limitaciones de esta investigación se relacionaron principalmente con la recolección de datos, ya que resultó difícil encontrar a 150 personas de diferentes universidades del cantón de San José que cursaran el primer año de carrera y licenciatura. Además, se identificó una escasez de literatura en estudios que utilizaran el Índice de Calidad de Dieta (DQI) y la Escala de Estrés Percibido (EEP)

Capítulo II Marco Teórico

El Contexto Teórico-Conceptual

A continuación, se presenta el contexto teórico-conceptual, donde se da definición a las variables en estudio, así como otros conceptos relevantes para la presente investigación.

¿Qué es un hábito?

Los hábitos se forman a través de la práctica constante y corresponden a respuestas contextuales que surgen de la repetición de conductas en la vida diaria; se originan en experiencias pasadas y suelen activarse de manera automática por señales del entorno, lo que los convierte en comportamientos firmemente establecidos que requieren un esfuerzo consciente mínimo para ejecutarse; sin embargo, es posible transformarlos o extinguirlos al tomar conciencia de la necesidad de cambiarlos y sustituirlos por nuevas rutinas que favorezcan el bienestar y el logro de objetivos personales (Torres et al., 2019).

La automatización de un hábito ayuda a disminuir la carga mental, facilita la realización de las tareas cotidianas y contribuye a mantener una conducta estable. No obstante, esa misma automatización puede hacer que ciertos comportamientos persistan incluso cuando ya no resultan útiles. Por eso, cambiar un hábito implica reconocer los estímulos que lo activan, ajustar la respuesta que se ha aprendido y crear nuevas asociaciones mediante una práctica consciente y repetida, en el campo de la nutrición esto es especialmente importante, ya que hábitos profundamente arraigados como la elección de alimentos o los horarios de comida pueden afectar la salud si no se ajustan a las necesidades reales de cada persona (Wood & Rüniger, 2016).

En el ámbito de la nutrición, los hábitos desempeñan un papel fundamental, ya que influyen en qué, cuándo, cuánto y cómo se come. La evidencia actual señala que muchas

decisiones alimentarias no se toman de manera racional, sino que responden a la inercia, las emociones o el entorno. Por eso, modificar la alimentación requiere más que conocimiento nutricional, implica reestructurar patrones mentales, emocionales y ambientales (Fürtjes et al., 2020).

Hábitos Alimentarios

Los hábitos alimentarios son uno de los medios más notables para mejorar la salud y 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 (Maza-Ávila et al., 2022).

Los hábitos alimentarios no solo influyen en el estado físico y metabólico, sino también en el rendimiento cognitivo, el estado emocional y la calidad de vida. Una alimentación deficiente puede incrementar la fatiga, reducir la capacidad de concentración y afectar el estado de ánimo, aspectos que resultan especialmente relevantes en estudiantes universitarios, quienes se enfrentan a elevadas demandas cognitivas y emocionales a lo largo de su formación (Nauñay & Lara, 2023).

Los estudiantes universitarios tienden a adoptar estilos de vida y hábitos alimentarios que difieren de los de la población general, es frecuente que recurran a alimentos de fácil y rápido acceso, lo que favorece el consumo habitual de comida rápida, además, muchos de ellos no siguen las recomendaciones nutricionales basadas en los grupos de alimentos, se saltan comidas, optan por bocadillos poco saludables y, en algunos casos, presentan un consumo elevado de alcohol también se han identificado diferencias en los patrones

alimentarios según el sexo: algunos estudios señalan que las mujeres universitarias suelen evitar alimentos ricos en grasas, consumir más frutas y muestran menor inclinación hacia productos con alta densidad energética, mientras que los hombres tienden a adquirir con mayor frecuencia bebidas alcohólicas (Choi, 2020).

La población universitaria se caracteriza por cambios significativos en su estilo de vida: autonomía recién adquirida, carga académica intensa, horarios cambiantes, vida social activa y, en muchos casos, acceso limitado a recursos económicos. Estos factores generan un entorno propicio para la adopción de hábitos alimentarios inadecuados (Montserrat-Hernández et al., 2023).

Factores que influyen en los hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son, en definitiva, aquellos procesos por los cuales un individuo selecciona sus alimentos, de acuerdo a la disponibilidad y al aprendizaje obtenido de su entorno, influenciados a su vez por factores socioculturales, psicológicos, geográficos y socioeconómicos, y se pueden evaluar de manera cualitativa (alimentos preferidos y rechazados), semicuantitativa con un cuestionario de frecuencia de consumo y de manera cuantitativa: (recordatorio de 24 h, pesaje de alimentos, entre otros) (Ibarra Mora et al., 2019).

La forma en que nos alimentamos está determinada por múltiples factores. En el plano psicológico, el estrés, la ansiedad o la depresión pueden influir en nuestras decisiones sobre qué y cuándo comer. Por su parte, los factores socioculturales, como las costumbres familiares, las tradiciones o el entorno, también tienen un peso importante. A esto se suma la influencia del ambiente: si en el hogar, la universidad o los lugares que frecuentamos existe

mayor disponibilidad de alimentos ultraprocesados que de opciones saludables, nuestras elecciones se ven directamente afectadas. Además, la educación nutricional cumple un papel clave, ya que quienes poseen mayor conocimiento sobre alimentación suelen tomar mejores decisiones, aunque esto no siempre se traduce en hábitos saludables sostenidos (Cheikh Ismail et al., 2022).

Por último, el tiempo disponible y el estilo de vida moderno también condicionan la forma de alimentarse. Rutinas laborales extensas, horarios académicos demandantes o múltiples responsabilidades pueden limitar la planificación de comidas, impulsando el consumo de opciones rápidas, fáciles de preparar y de alta densidad energética. La falta de sueño y el sedentarismo, comunes en la vida contemporánea, pueden además alterar hormonas relacionadas con el apetito, como la leptina y la grelina, lo que incrementa el deseo por alimentos ricos en azúcares y grasas (Marques et al., 2021).

Calidad de la dieta

La calidad de la dieta es un concepto que se refiere al grado en que la alimentación de una persona se ajusta a patrones nutricionales considerados saludables y respaldados por evidencia científica. Una dieta de alta calidad incluye diversidad de alimentos, equilibrio de macronutrientes y una alta densidad nutricional, también implica un consumo adecuado de frutas, verduras, proteínas magras, granos enteros y grasas saludables, junto con una ingesta reducida de azúcares añadidos, sodio, grasas saturadas y alimentos ultraprocesados (Galvão et al., 2023).

La calidad de la dieta es un indicador clave en la nutrición moderna, ya que evalúa no solo la cantidad de alimentos consumidos, sino también la adecuación del patrón alimentario

en relación con las guías y los estándares de salud pública. Este enfoque surge de evidencia reciente que señala que los patrones alimentarios son determinantes fundamentales de la salud metabólica y psicológica (Gil, 2015).

Diversos estudios han demostrado que la calidad de la dieta se ve afectada por los niveles de estrés psicológico, lo que favorece decisiones alimentarias impulsivas y una mayor preferencia por alimentos altamente energéticos y palatables. Durante los periodos de estrés suele aumentar el consumo de azúcares y grasas saturadas, desplazando alimentos esenciales como frutas, vegetales y granos integrales. Esta disminución en la densidad nutricional se asocia con inflamación sistémica de bajo grado, alteraciones en el metabolismo de la glucosa y un deterioro de la salud mental (López-Moreno et al., 2020).

Las dietas con un alto contenido de alimentos naturales se relacionan con una mejor regulación emocional, menor fatiga mental y mayor estabilidad energética a lo largo del día. En contraste, los patrones dietéticos ricos en ultraprocesados se asocian con niveles más altos de ansiedad, peor calidad del sueño y un estado de ánimo menos estable. Estas asociaciones han impulsado el uso de índices como el Diet Quality Index (DQI), el Healthy Eating Index (HEI) y el Mediterranean Diet Score (MDS), que permiten cuantificar la adherencia a patrones alimentarios saludables (Reguant-Closa et al., 2024).

Otro aspecto relevante es el papel de la calidad de la dieta en la prevención de conductas alimentarias disfuncionales, especialmente en adolescentes y adultos jóvenes. La evidencia indica que dietas equilibradas, con patrones regulares de consumo y una alta densidad nutricional, reducen la presencia de atracones, el comer emocional y las fluctuaciones del apetito asociadas al estrés. Además, una dieta de alta calidad se relaciona

con una mejor percepción corporal y una mayor flexibilidad alimentaria, lo que facilita la adherencia a largo plazo (Wattick et al., 2023).

En conjunto, la calidad de la dieta se ha convertido en una variable esencial en el diseño de políticas nutricionales y programas de intervención, ya que predice la adherencia, la motivación y la capacidad de mantener cambios conductuales sostenidos. Las personas que basan su alimentación en productos de alta calidad suelen experimentar mayor saciedad, mejor digestión, mejor rendimiento físico y cognitivo, y mayor bienestar general, lo que facilita la implementación de estrategias de educación nutricional y autorregulación (Timlin et al., 2020).

Índice de Calidad de la dieta (DQI)

El índice de Calidad de la Dieta (DQI) es una herramienta útil para evaluar intervenciones nutricionales y cambios en el estilo de vida, ya que su aplicación en población joven permite identificar conductas que podrían mantenerse en la adultez y orientar estrategias de prevención primaria. La evidencia señala que la mayoría de los estudiantes universitarios obtiene puntajes bajos o moderados en este índice, lo que refleja una ingesta limitada de frutas y verduras, junto con un consumo elevado de alimentos procesados y snacks calóricos. Estas tendencias suelen relacionarse con estilos de vida acelerados, limitaciones económicas y hábitos adquiridos desde la adolescencia (Ramón-Arbués et al., 2021).

El Índice de Calidad de la Dieta (DQI) es un instrumento diseñado para evaluar de manera global la alimentación y clasificar a los individuos según su grado de adherencia a comportamientos alimentarios considerados saludables. Estos índices predefinidos se basan

en patrones dietéticos sustentados en el conocimiento actual de la nutrición y se han desarrollado principalmente para identificar factores de riesgo asociados al sobrepeso, la obesidad y las enfermedades metabólicas. Su estructura contempla componentes como la variedad, la adecuación, la moderación y el equilibrio, lo que permite una valoración integral de la dieta. De esta manera, el DQI no solo considera la inclusión de alimentos protectores, sino también el control del consumo de productos con alta densidad energética, ricos en azúcares, grasas y sodio. Asimismo, este índice facilita la comparación entre poblaciones y el seguimiento de cambios en los patrones alimentarios a lo largo del tiempo, constituyéndose en una herramienta útil para la investigación epidemiológica y la formulación de estrategias de salud pública orientadas a la promoción de una alimentación saludable (Gil, 2015).

Una dieta de baja calidad se ha asociado con niveles más elevados de estrés, ansiedad y síntomas depresivos, debido a su efecto sobre la inflamación sistémica, la microbiota intestinal y la regulación de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina. Además, el consumo frecuente de alimentos ultraprocesados se vincula con un mayor grado de estrés percibido y con un deterioro del bienestar general (Lutz et al., 2025).

Estrés

El estrés es uno de los factores detonantes del desencadenamiento de una serie de trastornos mentales y causa un impacto negativo en el bienestar emocional en los estudiantes, este es un problema muy particular en la comunidad estudiantil universitaria, debido a múltiples factores relacionados a las responsabilidades académicas, los recursos financieros y el temor a un futuro profesional (Soto, 2024).

Los índices de estrés en las poblaciones universitarias son notables, alcanzando mayores niveles en los primeros cursos de carrera que en los últimos y en los períodos inmediatamente anteriores a los exámenes, debemos tener en cuenta que la exposición continua a situaciones estresantes puede provocar, por un lado, trastornos psicofisiológicos y mentales y, por otro lado, aunque el estrés no provoque directamente las enfermedades, puede deteriorar el funcionamiento normal del organismo (Valdez López et al., 2022).

El estrés es una respuesta fisiológica y psicológica que surge cuando una persona percibe que las demandas del entorno superan sus recursos para afrontarlas. Este proceso activa el eje hipotálamo hipófisis adrenal, lo que incrementa la liberación de cortisol y adrenalina, hormonas que influyen en la conducta, el sueño, los niveles de energía, el apetito y diversas funciones cognitivas (Calzadilla Pérez, 2022).

Investigaciones recientes destacan que la relación entre estrés y calidad de la dieta es bidireccional, ya que una alimentación rica en frutas, vegetales, fuentes de grasa antiinflamatoria y comida mínimamente procesada se asocia con una menor reactividad al estrés y una mejor regulación emocional. A su vez, dietas altas en ultraprocesados y baja calidad nutricional pueden aumentar la vulnerabilidad al estrés a través de mecanismos como alteraciones en la microbiota, mayor inflamación sistémica y menor estabilidad glucémica. Esta interacción refuerza la importancia de considerar el estrés como una variable crítica en intervenciones nutricionales, especialmente en poblaciones físicamente activas o en aquellas con riesgo de enfermedades metabólicas (Warren & Frame, 2025).

Escala de estrés percibido (EEP)

La Escala de Estrés Percibido (EEP) es una medida ampliamente utilizada, diseñada para evaluar la percepción del estrés durante las últimas semanas o el último mes, basada en el modelo transaccional de estrés de Lazarus y Folkman, este cuestionario de autoinforme se utiliza para evaluar el grado en el que un encuestado encuentra las circunstancias en su vida impredecibles, incontrolables y/o abrumadoras (Harris et al., 2023a).

Desde el punto de vista metodológico, la escala de estrés percibido permite identificar cambios recientes en la carga psicológica, aspecto especialmente relevante en estudios nutricionales y de comportamiento, donde las fluctuaciones en los niveles de estrés pueden influir en la adherencia a planes alimentarios o a intervenciones de actividad física. La escala incluye ítems que evalúan pensamientos y emociones específicas, como la sensación de no poder manejar las responsabilidades o la percepción de que las dificultades se acumulan. Estas dimensiones permiten una interpretación más completa del impacto real del estrés en la vida cotidiana (Schneider et al., 2020).

Numerosos estudios han encontrado una relación bidireccional entre el estrés y la conducta alimentaria. Por un lado, el estrés incrementa el consumo de alimentos ricos en azúcar, grasa y sodio debido a su efecto de recompensa inmediata; por otro, una dieta deficiente en nutrientes esenciales puede aumentar la vulnerabilidad al estrés, alterar la regulación hormonal y disminuir el bienestar emocional, estos cambios no solo afectan el puntaje del DQI y reducen la calidad general de la dieta, sino que también elevan el riesgo de problemas metabólicos. Además, la relación puede manifestarse de forma indirecta, ya que el estrés reduce el tiempo disponible para cocinar, incrementa la fatiga y favorece la

búsqueda de opciones rápidas como comida rápida, bebidas energéticas y alimentos listos para consumir (Gonçalves et al., 2024).

La escala de estrés percibido también resulta valiosa en estudios que analizan de qué manera los factores emocionales influyen en la calidad de la alimentación. Diversas investigaciones señalan que las personas con niveles elevados de estrés percibido suelen presentar una mayor tendencia a comer por emoción, omitir tiempos de comida o seleccionar alimentos con menor valor nutricional. Por el contrario, niveles bajos de estrés percibido se relacionan con patrones alimentarios más estables, mayor planificación y una mejor capacidad para regular las emociones. Esta relación convierte la escala de estrés percibido en una variable fundamental al momento de diseñar intervenciones nutricionales que buscan mejorar tanto la ingesta dietética como los determinantes psicológicos que la afectan (Carpio-Arias et al., 2022).

Su uso en el ámbito de la salud pública y la nutrición permite identificar grupos con mayor vulnerabilidad psicológica, lo que facilita el diseño de estrategias más personalizadas. La escala de estrés percibido ofrece información útil para comprender por qué algunas personas presentan dificultades para adherirse a cambios dietéticos, incluso cuando poseen un buen nivel de conocimiento nutricional. Al incorporar la evaluación del estrés percibido, los profesionales pueden planificar intervenciones más integrales que incluyan educación emocional, técnicas de afrontamiento y mejoras en el estilo de vida. De esta forma, la escala se convierte en una herramienta clave para entender la interacción entre la salud mental, el comportamiento alimentario y el bienestar general (Carpio-Arias et al., 2022).

Capítulo III Marco Metodológico

Enfoque de Investigación

La investigación adopta un enfoque cuantitativo, que se basa en la recolección de datos que pueden ser medidos numéricamente y analizados estadísticamente, este enfoque tiene como objetivo analizar las variables presentes en el estudio.

Tipo de Investigación

Esta investigación es de tipo correlacional, ya que se analizan diferentes variables de estudio y se busca determinar la correlación que existe entre ellas.

Unidades de Análisis u Objetos de Estudio

La unidad de análisis de la presente investigación está compuesta por estudiantes universitarios de ambos sexos que residen en el cantón de San José.

Área de estudio

La presente investigación se lleva a cabo en el cantón de San José, Costa Rica, durante el año 2025, el estudio se desarrolla en instituciones universitarias públicas y privadas ubicadas en esta región

Población

La población objetivo para la presente investigación está compuesta por estudiantes universitarios de ambos sexos que residen en el cantón de San José.

Muestra

La muestra para esta investigación está conformada por 150 estudiantes universitarios y se utiliza un método no probabilístico por conveniencia, lo que significa que los estudiantes son seleccionados según criterios específicos de inclusión y exclusión.

Aunque el tamaño de la muestra se estima mediante un cálculo probabilístico, la selección final de los estudiantes no garantiza que todos tengan la misma probabilidad de ser incluidos.

Cálculo de la Muestra en Investigación

$$n = \frac{NZ^2PQ}{d^2(N-1) + Z^2PQ}$$

$$n = \frac{(1.96)^2 \cdot 0.5 \cdot (1 - 0.5)}{(0.08)^2}$$

$$N = 150$$

n = tamaño de la muestra

N = tamaño de la población

Z: Nivel de confianza (para un 95% de confianza, Z=1.96)

P: 0,5

Q: 1-P= 0,5

d = Margen de error o error de muestreo (8%)

Selección de la muestra

La muestra de esta investigación es de tipo no probabilística, ya que las personas son seleccionadas bajo determinados criterios de investigación. Se utiliza una muestra por conveniencia de 150 personas:

n= 75 personas que cursan el primer año de carrera

$n= 75$ personas que cursen el nivel de licenciatura

Criterios de Inclusión y Exclusión

A continuación, se exponen los criterios de inclusión y exclusión que se utilizan para la realización de la investigación.

Tabla 1.

Criterios de inclusión y exclusión

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
Estudiantes universitarios matriculados en universidades ubicadas en el cantón de San José, Costa Rica	Estudiantes en condición de intercambio o movilidad académica
Estudiantes universitarios activos que cursan el primer año de carrera y licenciatura.	Personas que se encuentren cursando más de una carrera universitaria al mismo tiempo

Fuente: Elaboración propia, 2025

Instrumento para la Recolección de Datos

En este apartado se presentan los instrumentos utilizados para recolectar la información necesaria para cumplir con los objetivos de la investigación.

Se aplica una encuesta elaborada en Google Forms, dividida en 4 secciones (ver anexo 1): datos sociodemográficos, hábitos alimentarios, Índice de calidad de la Dieta (DQI), que permite evaluar la calidad global de la alimentación de los participantes, considerando el grado de adherencia a una dieta equilibrada y saludable. Por su parte, la Escala de Estrés

Percibido (EEP) mide el nivel de estrés percibido por los individuos durante el último mes, proporcionando una estimación del grado en que las personas consideran que las situaciones de su vida son impredecibles, incontrolables o abrumadoras. Cada sección mide dimensiones específicas mediante preguntas cerradas con opciones de respuesta predeterminadas, lo que permite obtener información cuantificable y confiable para el análisis estadístico.

Datos Sociodemográficos

Esta sección recopila información básica que permite caracterizar a los estudiantes, ya que mide variables personales, académicas y contextuales mediante preguntas de selección única. Entre los datos obtenidos se incluyen: sexo, edad, tipo de universidad, grado académico, zona de residencia, modalidad de estudio y condición laboral. Cada ítem se mide mediante categorías previamente definidas, lo cual garantiza la uniformidad y facilita la clasificación y el análisis de los datos.

Hábitos Alimentarios

Esta sección evalúa los patrones de alimentación cotidianos de los estudiantes mediante preguntas cerradas y de opción múltiple. Se consideran aspectos específicos como los tiempos de comida, el tipo de grasa utilizada, los métodos de cocción, el lugar habitual de consumo (dentro o fuera del hogar), la adición de sal en los alimentos, el tipo de endulzante utilizado y el consumo diario de agua.

Cada variable se evalúa mediante opciones estandarizadas, lo que permite cuantificar las conductas alimentarias y compararlas entre los grupos de estudiante que cursan el primer año de carrera y licenciatura.

Índice de Calidad de Dieta

Índice de Calidad de la Dieta (DQI, por sus siglas en inglés) ajustado a la población costarricense, el cual se compone de 29 preguntas de sí o no sobre el consumo de alimentos del día anterior. El cuestionario toma en cuenta las características para una alimentación saludable; se compone de variedad, adecuación, moderación y equilibrio en función de recomendaciones nutricionales globales. Según las respuestas afirmativas de cada grupo de alimentos, se realiza un cálculo obteniendo del resultado total (Núñez-Rivas et al., 2020b).

El puntaje obtenido clasifica la dieta de la siguiente manera:

- Calidad de la dieta muy baja: de 0 a 4 puntos.
- Calidad de la dieta baja: de 5 a 8 puntos.
- Calidad de la dieta moderada: de 9 a 12 puntos.
- Calidad de la dieta alta: 13 a 18 puntos.

Escala de Estrés Percibido

Las propiedades psicométricas de la PSS se examinan exhaustivamente y la evidencia respalda la validez de constructo y predictiva de la PSS original de 14 ítems (PSS-14) y las versiones abreviadas de 4 y 10 ítems. Si bien las directrices de puntuación actuales sugieren calcular una puntuación total de estrés, los estudios de análisis factorial de la PSS-10 y la PSS-14 han indicado que se puede derivar una estructura unidimensional o bifactorial (es decir, indefensión y autoeficacia percibidas) de los ítems. La confiabilidad de la consistencia interna es adecuada a alta para todas las escalas PSS-10 y PSS-14 (Harris et al., 2023b).

Esta escala es un instrumento de auto informe que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos.

Es importante notar la puntuación para cada respuesta:

En los ítems 1, 2, 3, 8, 11, 12 y 14 (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo).

En los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (4 = nunca, 3 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 1 = a menudo, 0 = muy a menudo)

Se suma el puntaje total de los 14 ítems. La puntuación directa obtenida (que va de 0 a 56) indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido. Se dice que un nivel de estrés moderado fluctúa entre 20 y 25, más allá de estos puntajes, el estrés se considera elevado (Torres Castillo et al., 2022).

Validez

Se realiza una prueba piloto del cuestionario final, que se aplica mediante la plataforma Google Forms, esta herramienta se selecciona por su facilidad de uso, accesibilidad, comprensión y porque no representa un costo económico.

Además, ofrece una estructura confiable para la recolección de datos en estudios y permite visualizar la información recolectada mediante gráficos de manera clara y ordenada.

En esta investigación se recopilan datos sobre las variables de hábitos alimentarios, la calidad de la dieta según (DQI) y el nivel de estrés según la Escala de Estrés Percibido (EEP), en estudiantes universitarios de ambos sexos, que cursan el primer año de carrera y el nivel de licenciatura en universidades del cantón de San José, 2025.

Para evaluar la calidad de la dieta se utiliza el “Índice de calidad de la dieta – Internacional (DQI-I)”, el cual demuestra una validez de contenido ya que fue diseñado con base a recomendaciones internacionales sobre alimentación saludable, debido a que es uno

de los pocos instrumentos que ha sido validado en una gran variedad de contextos culturales y patrones alimentarios, no obstante, en cuanto a su confiabilidad, diversos estudios demuestran que el DQI-I presenta niveles aceptables, especialmente cuando se aplica junto con cuestionarios de frecuencia alimentaria previamente validados (Pisa et al., 2018).

Para evaluar el Estrés percibido se utiliza la Escala de Estrés Percibido (PSS-14), con consta de 7 ítems positivos y 7 ítems negativos. Es un instrumento válido y confiable en distintos contextos, poblaciones y culturas. Presenta buena consistencia interna, una estructura factorial adecuada y correlaciones significativas con otras variables de salud mental, lo que respalda su validez convergente y criterial (Shiraseb et al., 2023).

Confiabilidad

La confiabilidad del instrumento utilizado se determina a partir de la aplicación del plan piloto empleado al 10% de la muestra total de esta investigación.

Este plan piloto tiene como objetivo estimar la confiabilidad del instrumento e identificar posibles debilidades para su posterior mejora en la recolección de datos finales

Diseño de la Investigación

El diseño de la investigación es no experimental de tipo transversal, ya que no se realizan modificaciones en ninguna de las variables de estudio, además, los datos se recolectan en un único momento, sin análisis posteriores

Operacionalización de las Variables

En el siguiente apartado se presenta la operacionalización de las variables empleadas en la investigación

Tabla 2.*Operacionalización de las variables*

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Caracterizar socio-demográficamente a las poblaciones de estudio mediante una encuesta.	Datos Sociodemográficos	Conjunto de características biológicas, socioeconómicas y culturales presentes en la población en estudio.	Se aplica un cuestionario en el cual cada estudiante responde información sobre características personales y sociales.	Sexo	Femenino Masculino Prefiero no decirlo	Encuesta sociodemográfica
				Edad	18-25 años 26-35 años 36-45 años 46-55 años Más de 55 años	
				Universidad	Publica Privada	
				Grado académico	Primer año de carrera Licenciatura	
				Zona de residencia	Rural Urbana	
Modalidad de estudio	Presencial Virtual Mixta					

Condición laboral	No trabaja Trabaja medio tiempo Trabaja tiempo completo
----------------------	---

Conocer los hábitos alimentarios predominantes en ambos grupos de estudiantes, mediante la aplicación de una encuesta de hábitos.	Hábitos Alimentarios	Conjunto de prácticas y patrones alimentarios que caracterizan la ingesta habitual de una persona.	Se aplica una encuesta con preguntas cerradas sobre métodos de cocción, tipo de grasa, tiempos de comida etc.	Tiempos de comida	Desayuno Merienda de la mañana Almuerzo Merienda de la tarde Cena Colación nocturna	Encuesta de hábitos alimentarios
				Tipo de grasa que utiliza	Aceite vegetal (soya, canola, maíz) Aceite de oliva Aceite spray Mantequilla Margarina Manteca	
				Métodos de cocción	Hervido Asado Al vapor Frito Horneado A la plancha	
				Acostumbra a consumir alimentos dentro o fuera del hogar	Principalmente dentro del hogar Principalmente fuera del hogar (restaurantes, sodas, comida rápida, etc.)	

Añade sal adicional	Si No
Endulzante que utiliza	Azúcar blanca Azúcar crudo Miel de abeja Sustituto No utiliza
Consumo de agua diario	Menos de 2 vasos Entre 3 y 4 vasos Entre 5 y 6 vasos Entre 7 y 8 vasos Más de 8 vasos

<p>Evaluar la calidad de la dieta que presentan ambas poblaciones mediante la aplicación del cuestionario de Índice de Calidad de la Dieta (DQI).</p>	<p>Calidad de la dieta (DQI)</p>	<p>Evaluación de la adecuación de la dieta en relación con las recomendaciones nutricionales, a partir de un puntaje global que integra tanto componentes favorables como desfavorables de la población en estudio.</p>	<p>Se aplica el cuestionario DQI y se calcula el puntaje total, clasificando la dieta como muy baja, baja, moderada o alta.</p>	<p>Cereales y derivados</p>	<p>Arroz, pasta, tortillas, arroz integral, avena integral, pan integral, pasta integral, entre otros)</p>	<p>Cuestionario Índice de Calidad de la Dieta (DQI)</p>
				<p>Leguminosas</p>	<p>Frijoles, garbanzos, lentejas, entre otras)</p>	
				<p>Vegetales harinosos</p>	<p>Papa, yuca, camote, ñame, tiquizque, plátano, ayote sazón, entre otros</p>	
				<p>Vegetales no harinosos</p>	<p>Vainicas, chayote, ayote tierno, pepino, lechuga, brócoli, entre otros</p>	
				<p>Frutas</p>	<p>Banano, manzana, pera, sandía, uvas, entre otras</p>	
				<p>Proteínas</p>	<p>Huevos, pechuga, chuleta, bistec, corvina, tilapia, camarones, atún, sardina, calamares</p>	

Embutidos y alimentos altos en sodio	Jamón, salchichón, salchichas, chuleta ahumada, sopas instantáneas, salsa de soya, entre otros
Grasas	Mayonesa, natilla, margarina, entre otras
Azúcares y productos dulces	Repostería o bollería, azúcar blanca, azúcar morena, miel, sirope, confites, entre otros
Alimentos procesados y ultraprocesados	Paquetes de papas tostadas, tortillas tostadas, tropical, Fanta, Coca cola, Pepsi, pollo frito, hamburguesas, tacos, pizza, entre otros
Bebidas alcohólicas	Whisky, ron, cerveza, entre otras

Identificar el nivel de estrés que presentan las poblaciones de universitarios mediante la Escala de Estrés Percibido (EEP).	Nivel de estrés (EEP)	Percepción subjetiva del estrés en el último mes, valorada mediante una escala estandarizada.	Se aplica la Escala de Estrés Percibido (EEP) y se calcula el puntaje total, clasificando a los estudiantes en niveles bajos, moderados o altos.	Se preguntan sobre la frecuencia en las que ciertas situaciones podrían generar algún grado de estrés.	En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido afectado por algo que ocurrió inesperadamente? En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida? En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido nervioso o estresado? En el último mes, ¿con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	Cuestionario de escala de Estrés Percibido (EEP)
--	-----------------------	---	--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia, 2025

Plan Piloto (Validación de Instrumentos)

El plan piloto se lleva a cabo con el 10% de la muestra total y se realiza para observar la validez y confiabilidad del cuestionario que se aplica. Además, permite identificar y corregir posibles errores en el instrumento, con el fin de asegurar que los resultados obtenidos en la aplicación final del cuestionario sean los deseados.

Durante la aplicación de la prueba piloto se identifican inconsistencias en dos preguntas del cuestionario. Por ejemplo, la pregunta sobre el número de tiempos de comida al día fue eliminada, ya que generaba contradicciones en las respuestas: algunos participantes seleccionaron la opción de 1 a 2 comidas, pero en la siguiente pregunta, donde deben detallar los tiempos de comida específicos, marcan 3 o más, lo que ocasiona confusión y afectaba la coherencia de la información.

Asimismo, se realizan ajustes en los rangos de la pregunta relacionada con el consumo diario de agua. La versión inicial presenta categorías que se cruzan, lo que dificulta la clasificación precisa de las respuestas, por ello se modifican los intervalos para hacerlos más exactos y se añade la categoría de “más de 8 vasos”, garantizando mayor claridad y exhaustividad en las opciones de respuesta.

Tabla 3.

Cambios generados al instrumento posterior a la Prueba piloto

La pregunta inicial	La propuesta	Explicación del cambio
1. ¿Cuántos tiempos de comida realiza al día?	Eliminar la pregunta	Se elimina la pregunta porque genera contradicción, algunas personas marcan de 1 a 2 y en la siguiente pregunta
<input checked="" type="checkbox"/> 1 a 2		
<input checked="" type="checkbox"/> 3 a 4		
<input checked="" type="checkbox"/> 5 a 6		

		donde deben detallar los tiempos de comida específicos marcan 3, lo que causa confusión.
12. ¿Consumo de agua diario?	12. ¿Consumo de agua diario?	Se ajustan los rangos de respuesta para hacerlos más precisos y evitar que se crucen las categorías.
<input type="checkbox"/> Menos de 2 vasos	<input type="checkbox"/> Menos de 2 vasos	
<input type="checkbox"/> Entre 2 a 4 vasos	<input type="checkbox"/> Entre 3 y 4 vasos	
<input type="checkbox"/> Entre 4 a 6 vasos	<input type="checkbox"/> Entre 5 y 6 vasos	
<input type="checkbox"/> Entre 6 a 8 vasos	<input type="checkbox"/> Entre 7 y 8 vasos	
	<input type="checkbox"/> Más de 8 vasos	

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Procedimientos de Recolección de Datos

La información utilizada para la realización de la presente investigación se recopila por medio de un formulario elaborado en Google forms, el cual se envía a los estudiantes universitarios a través de la aplicación WhatsApp.

Organización de los Datos

Los datos obtenidos se organizan en un documento de Microsoft Excel, con el fin de construir una base de datos detallada que permita tabular la información y facilitar la interpretación de los resultados de las variables en estudio.

Análisis de Datos

Los resultados obtenidos a partir de la base de datos en Microsoft Excel se tabulan para su descripción e interpretación mediante pruebas estadísticas.

Para el análisis del número de tiempos alimentarios se aplica la prueba de Krustal Wallis, es un método estadístico no paramétrico utilizado para comparar tres o más grupos independientes cuando la variable analizada no cumple los supuestos de normalidad requeridos por el ANOVA. En lugar de trabajar con medias, esta prueba ordena los datos y analiza las diferencias en los rangos entre los grupos. Su objetivo es determinar si las

distribuciones son similares o si al menos uno de los grupos presenta diferencias significativas. Es especialmente útil para datos ordinales o conteos, como el número de tiempos de comida, y se interpreta mediante el valor p: si p es menor a 0.05, se concluye que existen diferencias significativas entre los grupos evaluados (Glauco, 2023).

Para el análisis del resto de los hábitos se utiliza la prueba de Chi – cuadrado de Pearson, diseñada para determinar si existe una asociación significativa entre dos variables categóricas. Esta técnica compara las frecuencias observadas en una tabla de contingencia con las frecuencias esperadas bajo la hipótesis de independencia, calculando un estadístico que refleja la magnitud de la diferencia entre ambas. La hipótesis nula establece que las variables son independientes, mientras que la hipótesis alternativa indica que existe relación entre ellas. La decisión se basa en el valor p: si el p-valor obtenido es menor a 0.05, se rechaza la hipótesis nula, concluyendo que la asociación encontrada no es producto del azar y, por tanto, es estadísticamente significativa (Turney, 2022).

Capítulo IV: Presentación de los Resultados

Presentación de resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos a partir de la aplicación del instrumento utilizado en la encuesta de la investigación. Se tabula información relacionada con las características sociodemográficos, los hábitos alimentarios, el Índice de Calidad de la Dieta (DQI) y la Escala de Estrés Percibido (EEP), mediante las pruebas estadísticas de krustal-Wallis y Chi-cuadrado.

Características Sociodemográficas

En la tabla 4 se presenta la distribución de la población estudiada según el nivel universitario, el sexo, el grupo de edad, la zona de residencia, el tipo de universidad, la modalidad de estudio y la condición laboral.

Tabla 4.

Comparación de las características sociodemográficas de los estudiantes según nivel universitario, 2025. (n=150)

Datos sociodemográficos	Primer año de carrera		Licenciatura	
	n	%	n	%
Sexo				
Femenino	52	68.4%	60	81.1%
Masculino	24	31.6%	14	18.9%
Total	76	100.0%	74	100.0%
Grupo de Edad				
18-25 años	37	48.7%	38	51.4%
26-35 años	31	40.8%	27	36.5%
36-45 años	6	7.9%	7	9.5%
46-55 años	2	2.6%	2	2.6%
Total	76	100.00%	74	100.0%

Zona de Residencia

Urbana	57	75.0%	60	81.1%
Rural	19	25.0%	14	18.9%
Total	76	100.0%	74	100.0%

Tipo de Universidad

Privada	30	39.5%	52	70.3%
Pública	46	60.5%	22	29.7%
Total	76	100.0%	74	100.0%

Modalidad de Estudio

Mixta	28	36.8%	24	32.4%
Presencial	35	46.1%	41	55.4%
Virtual	13	17.1%	9	12.2%
Total	76	100.0%	74	100.0%

Condición Laboral

Desempleado	32	42.1%	38	51.4%
Trabajo tiempo completo	33	14.5%	28	37.8%
Trabajo medio tiempo	11	43.4%	8	10.8%
Total	76	100.0%	74	100.0%

Datos: Número de personas (Porcentaje %)

Fuente: Elaboración propia, 2025

El instrumento utilizado para la realización del trabajo final de graduación se aplica a una población de 150 estudiantes que cursan el primer año de carrera y la licenciatura en diversas universidades ubicadas en el cantón de San José, durante el año 2025.

La comparación sociodemográfica entre los estudiantes que cursan el primer año de carrera y licenciatura muestra una clara predominancia del sexo femenino en ambos niveles, siendo más acentuada en la licenciatura (81.1%) que en el primer año de carrera (68.4%). En cuanto al grupo de edad, la mayoría de los estudiantes se encuentran en el rango de 18 a 25 años, tanto en el primer año de carrera (48.7%) como en licenciatura (51.4%). Sin embargo, en la licenciatura se observa una mayor presencia de estudiantes mayores de 35 años

(12.1% correspondiente a las categorías 36–45 años y 46–55 años), lo que sugiere que este nivel académico también está siendo cursado por personas que han retomado sus estudios en etapas posteriores de la vida.

En cuanto a la zona de residencia, se evidencia una fuerte concentración de estudiantes provenientes de áreas urbanas en ambos niveles (más del 75% en primer año de carrera y un 81.1% en licenciatura), lo que podría estar relacionado con la ubicación de las universidades y el acceso a servicios educativos.

La proporción de estudiantes de zonas rurales es similar en ambos grupos, aunque ligeramente mayor en el primer año de carrera. Una diferencia significativa se presenta en el tipo de universidad, mientras que en primer año de carrera predomina la matrícula en universidades públicas (60.5%), en la licenciatura la mayoría de las estudiantes cursa sus estudios en instituciones privadas (70.3%).

En relación con la modalidad de estudio, la presencial es la más común en ambos niveles, especialmente en la licenciatura (55.4%). La modalidad mixta se mantiene constante en ambos grupos (alrededor del 36.8% en primer año de carrera y un 32.4% en licenciatura), mientras que la virtual es menos frecuente. Finalmente, la condición laboral muestra que cerca de la mitad de los estudiantes no trabaja (42.1% en primer año y 51.4% en licenciatura), aunque una proporción considerable combina sus estudios con trabajo a tiempo completo (43.4% en el primer año de carrera y 37.8% en licenciatura).

Hábitos Alimentarios

En la tabla 5 se presenta la distribución de los hábitos alimentarios de los estudiantes según nivel universitario, considerando el número de tiempos de comida, los tiempos de comida más frecuentes, el tipo de grasa más utilizada, los métodos de cocción más empleados, el lugar de consumo de los alimentos, el uso de sal, el tipo de endulzante que se utiliza y el consumo de agua.

Tabla 5.

Comparación de los hábitos alimentarios de los estudiantes según nivel universitario, 2025.

(n=150)

Hábitos alimentarios	Primer año de carrera		Licenciatura	
	N	%	n	%
Tiempos de comida				
1 a 2	26	34.2%	17	23.0%
3 a 4	40	52.6%	42	56.8%
5 a 6	10	13.2%	15	20.3%
Total	76	100%	74	100.0%
Tiempos de comida más frecuente				
Desayuno	57	75%	55	74.3%
Merienda de la mañana	23	30.3%	21	28.4%
Almuerzo	72	94.7%	71	95.9%
Merienda de la tarde	25	32.9%	44	59.5%
Cena	58	76.3%	61	82.4%
Colocación Nocturna	9	11.8%	3	4.1%
Tipo de grasa más utilizada				
Aceite Vegetal	45	59.2%	40	54.1%
Mantequilla	27	35.6%	23	31.1%
Margarina	11	14.5%	9	12.2%
Aceite de Oliva	26	34.3%	25	33.8%

Aceite Spray	14	18.4%	20	27.0%
Manteca	8	10.5%	3	4.1%

Método de cocción más utilizado

Frito	54	71.1%	49	66.2%
Hervido	36	47.4%	47	63.5%
Asado	19	25%	24	32.4%
Horneado	18	23.7%	23	31.1%
A la Plancha	32	42.1%	38	51.4%
Al Vapor	22	28.9%	18	24.3%

Lugar de consumo de alimentos

Principalmente dentro del hogar	63	82.9%	70	94.6%
Principalmente fuera del hogar	13	17.1%	4	18.9%
Total	76	100%	74	100.0%

Uso de sal

No	45	59.2%	46	62.2%
Sí	31	40.8%	28	37.8%
Total	76	100%	74	100.0%

Tipo de endulzante que utiliza

Azúcar Blanca	43	56.6%	29	39.2%
Sustituto	4	8.7%	9	12.2%
No utiliza	20	26.3%	25	33.8%
Miel de Abeja	3	3.9%	3	4.1%
Azúcar Crudo	6	8.6%	8	10.8%
Total	76	100%	74	100.0%

Consumo de agua

Menos de 2 vasos	12	15.8%	9	12.2%
3-4	32	42.10%	19	25.7%
5-6	10	13.1%	23	31.1%
7-8	11	14.5%	11	14.9%
Más de 8	11	14.5%	12	16.2%
Total	76	100%	74	100.0%

Datos: Número de personas (Porcentaje %)

Fuente: Elaboración propia, 2025.

La comparación de los hábitos alimentarios entre estudiantes que cursan el primer año de carrera y licenciatura muestra que la mayoría consume entre 3 a 4 comidas al día, con

porcentajes muy similares en ambos niveles (52.6% en el primer año de carrera y 56.8% en licenciatura). Sin embargo, los estudiantes de licenciatura presentan una mayor proporción que consume entre 5 a 6 comidas (20.3%), mientras que el consumo de solo 1 a 2 comidas es más frecuente en el primer año de carrera (34.2%).

En cuanto a los tiempos de comida más frecuentes, el almuerzo es el más consumido por ambos grupos (94.7% en el primer año de carrera y 95.9% en licenciatura), seguido por la cena y el desayuno, con porcentajes superiores al 70% (75% desayuno y 76.3% cena en el primer año de carrera; 74.3% desayuno y 82.4% cena en licenciatura). La merienda de la tarde es más común entre los estudiantes de licenciatura (59.5%) que entre los de primer año de carrera (32.9%). Finalmente, la colación nocturna es poco frecuente en ambos grupos, aunque ligeramente más presente en primer año de carrera (11.8%).

Respecto al tipo de grasa utilizada, el aceite vegetal es el más común en ambos niveles (59.2% en el primer año de carrera y 54.1% en licenciatura), seguido por la mantequilla y la margarina. El aceite de oliva presenta porcentajes relativamente altos en ambos grupos (34% en primer año de carrera y un 38.8% en licenciatura). El uso de aceite en spray también es más frecuente en licenciatura (27.0%) que en primer año de carrera (18.4%), mientras que la manteca es poco utilizada, especialmente en licenciatura (4.1%).

En relación con los métodos de cocción, el frito continúa siendo el más utilizado en ambos niveles (71.1% en el primer año de carrera y 66.2% en licenciatura), aunque se observa una mayor preferencia por métodos más saludables, como el hervido (47.4% en primer año y 63.5% en licenciatura), el asado, el horneado y la plancha, particularmente en licenciatura. Respecto al lugar de consumo de los alimentos, la mayoría de los estudiantes los consume

principalmente dentro del hogar, siendo esta práctica más común en licenciatura (94.6%) que en primer año (82.9%).

En cuanto al uso de sal, más de la mitad de los estudiantes en ambos niveles indica no utilizar sal en sus comidas (59.2% en el primer año de carrera y 62.2% en licenciatura). Finalmente, en relación con el tipo de endulzante utilizado, la azúcar blanca es la más común, especialmente en el primer año de carrera (56.6%), aunque su uso disminuye en licenciatura (39.2%). En este último grupo, se observa un aumento en el uso de sustitutos de azúcar (12.2%) y una mayor proporción de estudiantes que no utilizan endulzantes (33.8%). Asimismo, el consumo de miel de abeja y azúcar crudo se mantiene en porcentajes bajos en ambos niveles.

En cuanto al consumo de agua, los estudiantes de licenciatura presentan una mayor frecuencia de ingesta de 5 a 6 vasos (31.1%) y más de 8 vasos (16.2%), mientras que en primer año de carrera predominan consumos de 3 a 4 vasos (42.1%). Los porcentajes más bajos corresponden al consumo de menos de 2 vasos en ambos niveles (15.8% en primer año de carrera y 12.2% en licenciatura).

Índice de Calidad de la dieta

En la tabla 6 se presenta el consumo de alimentos del día anterior, clasificado según los siguientes grupos: cereales y derivados, leguminosas, vegetales harinosos, vegetales no harinosos, frutas, verduras, proteínas, embutidos y alimentos altos en sodio, grasas, azúcares y productos dulces, alimentos procesados y ultraprocesados y bebidas alcohólicas.

Tabla 6.

Comparación sobre el consumo de alimentos en el día anterior de los estudiantes según nivel universitario, 2025 (n=150)

Variable de consumo	Primer año de carrera				Licenciatura			
	Sí		No		Sí		No	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Arroz blanco, pan blanco o tortillas	72	94.7%	4	5.3%	63	85.1%	11	14.9%
Arroz integral, avena, pan integral o elote	20	26.3%	56	73.7%	18	24.3%	56	75.7%
Papa, ñampí, plátano o plátano verde	51	67.1%	25	32.9%	36	48.6%	38	51.4%
Frijoles, garbanzos, lentejas o guisantes	48	63.2%	28	36.8%	54	73.0%	20	27.0%
Zanahorias, ayote sazón o camote	32	42.1%	44	57.9%	38	51.4%	36	48.6%
Brócoli, espinaca, berros o col rizada	23	30.3%	53	69.7%	30	40.5%	44	59.5%
Tomate, pepino, lechuga o repollo	63	82.9%	13	17.1%	58	78.4%	16	21.6%
Apio, berenjena, vainicas o palmito	24	31.6%	52	68.4%	24	32.4%	50	67.6%
Papaya, melón o jocote maduro	34	44.7%	42	55.3%	34	45.9%	40	54.1%
Naranja, mandarina o limón dulce	37	48.7%	39	51.3%	38	51.4%	36	48.6%
Banano, sandía, piña, guayaba, manzana	51	67.1%	25	32.9%	46	62.2%	28	37.8%
Fresa, nance, mamones	32	39.5%	44	60.5%	28	37.8%	46	62.2%
Pan dulce, galletas, queque o repostería	43	56.6%	33	43.4%	44	59.5%	30	40.5%
Confites, chocolates, cajetas o helados	32	42.1%	44	57.9%	38	51.4%	36	48.6%
Huevos	59	77.6%	17	22.4%	60	81.1%	14	18.9%
Queso fresco o queso maduro	42	55.3%	34	44.7%	41	55.4%	33	44.6%
Yogurt o leche fermentada	26	34.2%	50	65.8%	34	45.9%	40	54.1%
Embutidos	33	43.4%	43	56.6%	31	41.9%	43	58.1%
Carne de Res	40	52.6%	36	47.4%	26	35.1%	48	64.9%
Carne de Cerdo	30	39.5%	46	60.5%	28	37.8%	46	62.2%
Pollo u menudos.	52	68.4%	24	31.6%	47	63.5%	27	36.5%
Pescado fresco, atún, sardinas o camarón	35	46.1%	41	53.9%	35	47.3%	39	52.7%
Semillas	29	38.2%	47	61.8%	25	33.8%	49	66.2%
Snacks como: papas tostadas, Picaritas.	39	51.3%	37	48.7%	38	51.4%	36	48.6%
Sopas o fideos instantáneos	16	21.1%	60	78.9%	8	10.8%	66	89.2%
Comidas Rápidas	33	43.4%	43	56.6%	41	55.4%	33	44.6%
Bebidas Calientes	37	48.7%	39	51.3%	32	43.2%	42	56.8%
Jugo de frutas, jugos empaquetados o té frío	36	47.4%	40	52.6%	28	37.8%	46	62.2%
Bebidas Gaseosas o Energéticas	37	48.7%	39	51.3%	34	45.9%	40	54.1%
KFC, Pollolandia, McDonald's, o Burger King	33	43.4%	43	56.6%	23	31.1%	51	68.9%

Datos: Número de personas (Porcentaje %)

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Los datos muestran que el consumo de arroz blanco, pan blanco o tortillas es muy elevado en ambos niveles (94.7% en el primer año de carrera y 85.1% en licenciatura), mientras que el consumo de arroz integral, avena, pan integral o elote es bajo (26.3% en el primer año de carrera y 24.3% en licenciatura), lo que indica una clara preferencia por productos refinados. En cuanto a los tubérculos, el consumo de papa, ñampí, plátano o plátano verde es mayor en el primer año de carrera (67.1%) que en licenciatura (48.6%).

Respecto a las leguminosas, el consumo de frijoles, garbanzos, lentejas o guisantes es alto en ambos grupos (63.2% en el primer año de carrera y 73% en licenciatura), lo que refleja su importancia en la dieta costarricense. En cuanto a los vegetales, se observa que el tomate, pepino, lechuga o repollo son los más consumidos (82.9% en el primer año de carrera 78.4% en licenciatura), mientras que opciones como brócoli, espinaca o berros presentan menor frecuencia (30.3% en el primer año de carrera y 40.5% en licenciatura). El consumo de frutas muestra cierta variabilidad: banano, sandía, piña, guayaba o manzana son los más frecuentes (67.1% en el primer año de carrera y 62.2% en licenciatura), mientras que frutas como fresa, nance o mamones son menos comunes (39.5% en el primer año de carrera y 37.8% en licenciatura).

En cuanto a azúcares y productos dulces, se destaca el consumo de pan dulce, galletas y repostería (56.6% en el primer año de carrera y 59.5% en licenciatura), así como de confites, chocolates o helados (42.1% en el primer año de carrera y 51.4% en licenciatura), lo que evidencia la presencia de productos altos en azúcar en la dieta diaria. En lo que respecta a las proteínas, el consumo de huevos es elevado (77.6% en el primer año de carrera y 81.1% en

licenciatura), mientras que las carnes presentan diferencias: la carne de res es más frecuente en el primer año de carrera (52.6%) que en licenciatura (35.1%), mientras que el pollo es consumido por más del 60% de los participantes en ambos grupos (68.4% en primer año de carrera y 63.5% en licenciatura).

Finalmente, se observa un bajo consumo de sopas o fideos instantáneos (21.1% en el primer año de carrera y 10.8% en licenciatura), mientras que el consumo de comidas rápidas es considerable (43.4% en el primer año de carrera y 55.4% en licenciatura), al igual que el de bebidas como gaseosas o energéticas (48.7% en el primer año de carrera y 45.9% en licenciatura).

Comparación de la Calidad de la Dieta

En la tabla 7 se presenta la clasificación de los estudiantes de cursan el primer año de carrera y licenciatura según la calidad de su dieta.

Tabla 7.

Comparación de la calidad de la dieta de los estudiantes según nivel universitario 2025, (n=150).

Dieta	Número de personas (%)		
	Baja	Moderada	Alta
Grado académico			
Primer año de carrera	32 (42.1%)	29 (38.2%)	15 (19.7%)
Licenciatura	30 (40.5%)	27 (36.5%)	17 (23%)

Datos: Número de personas (Porcentaje %)

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes, tanto los que cursan el primer año de carrera como los de nivel de licenciatura, presentan una calidad de dieta baja o moderada, mientras que un menor porcentaje alcanza una calidad de dieta alta. En los estudiantes de primer año de carrera, el 42.1% se ubica en la categoría de dieta baja, el 38.2% en moderada y solo el 19.7% en alta. Por su parte, en el nivel de licenciatura, el 40.5% presenta una dieta baja, el 36.5% moderada y el 23% alta.

Nivel de estrés

En la tabla 8 se muestra que los estudiantes que cursan el primer año de carrera experimentan síntomas de estrés con diferentes niveles de intensidad.

Tabla 8.

Comparación de la frecuencia de síntomas relacionados con el estrés en estudiantes de primer año de carrera en universidades de San José, 2025 (n=76)

Variable	Muy a menudo		A menudo		De vez en cuando		Casi nunca		Nunca	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Con qué frecuencia se ha sentido afectado (a) por algo que ocurrió inesperadamente.	1	1.3%	12	15.8%	37	48.7%	19	25.0%	6	7.9%
Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida.	5	6.6%	10	13.2%	24	31.6%	28	36.8%	9	11.8%
Con qué frecuencia se ha sentido nervioso (a) o estresado (a).	10	13.2%	21	27.6%	27	35.5%	10	13.2%	8	10.5%
Con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida.	4	5.3%	22	28.9%	38	50.0%	9	11.8%	3	3.9%
Con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida.	5	6.6%	26	34.2%	28	36.8%	13	17.1%	4	5.3%
Con qué frecuencia ha estado seguro (a) sobre su capacidad para manejar sus problemas personales.	10	13.2%	23	30.3%	17	22.4%	16	21.1%	1	13.2%
Con qué frecuencia ha sentido que las cosas van bien.	8	10.5%	31	40.8%	20	26.3%	13	17.1%	4	5.3%
Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenías que hacer.	9	11.8%	15	19.7%	27	35.5%	17	22.4%	8	10.5%
Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de tu vida.	8	10.5%	25	32.9%	25	32.9%	13	17.1%	5	6.6%
Con qué frecuencia ha sentido que tenías todo bajo control.	2	2.6%	20	26.3%	31	40.8%	14	18.4%	9	11.8%

Con qué frecuencia ha estado enfadado (a) porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control.	7	9.2%	14	18.4%	28	36.8%	13	17.1%	1	18.4%
Con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que te faltan por hacer.	20	26.3%	20	26.3%	18	23.7%	12	15.8%	6	7.9%
Con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo.	9	11.8%	12	15.8%	31	40.8%	15	19.7%	9	11.8%
Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas.	7	9.2%	18	23.7%	22	28.9%	24	31.5%	5	6.6%

Datos: Número de personas (Porcentaje %)

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En relación con la sensación de sentirse afectados por algo inesperado, la mayoría de los estudiantes responde de vez en cuando (48.7%), seguido de casi nunca (25%) y a menudo (15.8%), lo que sugiere que los eventos inesperados generan estrés de forma ocasional. Respecto a la percepción de incapacidad para controlar cosas importantes de la vida, el 31.6% manifiesta experimentar de vez en cuando, mientras que el 36.8% indica casi nunca, reflejando que esta sensación no es constante, aunque se presenta en una proporción significativa de estudiantes. En cuanto a sentirse nervioso o estresado, se observa una mayor frecuencia el 27.6% responde a menudo y otro 35.5% de vez en cuando, mientras que 13.2% lo experimenta muy a menudo, lo que evidencia que el estrés emocional es recurrente en este grupo.

Sobre la capacidad para manejar pequeños problemas irritantes, el 50% responde de vez en cuando y el 28.9% a menudo, lo cual sugiere una capacidad moderada para gestionar el estrés cotidiano. En el caso de afrontar cambios importantes, la mayoría lo hace de vez en cuando (36.8%) y a menudo (34.2%), indicando adaptación parcial a las situaciones nuevas.

En relación con la seguridad para manejar problemas personales, el 30.3% manifiesta hacerlo a menudo y el 22.4% de vez en cuando, lo que refleja un nivel intermedio de confianza. Sentir que las cosas van bien se reporta a menudo por el 40.8%, aunque un 26.3% lo experimenta solo de vez en cuando. Por otro lado, la sensación de no poder afrontar todas las tareas aparece de vez en cuando en el 35.5% y casi nunca en el 22.4%, lo que indica sobrecarga ocasional. Controlar las dificultades se logra a menudo en el 32.9% y de vez en cuando en otro 32.9%, evidenciando un manejo intermedio del estrés.

Pensar en las tareas pendientes ocurre muy a menudo en el 26.3% y a menudo en el 26.3%, reflejando una preocupación constante por las obligaciones. Finalmente, tener todo bajo control se reporta de vez en cuando por el 40.8%, mientras que sentir una acumulación de dificultades ocurre de vez en cuando en el 28.9% y casi nunca en el 31.5%, lo que sugiere que el estrés por sobrecarga es intermitente.

Nivel de estrés

En la tabla 9 se muestra que los estudiantes de licenciatura experimentan síntomas de estrés con distintos niveles de intensidad.

Tabla 9.

Comparación de la frecuencia de síntomas relacionados con el estrés en estudiantes de licenciatura en universidades de San José, 2025

(n=74)

Variable	Muy a menudo		A menudo		De vez en cuando		Casi nunca		Nunca	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Con qué frecuencia se ha sentido afectado (a) por algo que ocurrió inesperadamente.	15	20.3%	12	16.2%	29	39.2%	10	13.5%	8	10.8%
Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida.	10	13.5%	10	13.5%	26	35.1%	19	25.7%	9	12.2%
Con qué frecuencia se ha sentido nervioso (a) o estresado (a).	18	24.3%	17	23.0%	28	37.8%	10	13.5%	1	1.4%
Con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida.	12	16.2%	18	24.3%	29	39.2%	11	14.9%	4	5.4%
Con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida.	7	9.5%	26	35.1%	24	32.4%	15	20.3%	2	2.7%
Con qué frecuencia ha estado seguro (a) sobre su capacidad para manejar sus problemas personales.	7	9.5%	27	36.5%	23	31.1%	11	14.9%	6	8.1%
Con qué frecuencia ha sentido que las cosas van bien.	5	6.8%	24	32.4%	28	37.8%	11	14.9%	6	8.1%
Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenías que hacer.	9	12.2%	12	16.2%	23	31.1%	27	36.5%	3	4.1%
Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de tu vida.	9	12.2%	18	24.3%	29	39.2%	15	20.3%	3	4.1%
Con qué frecuencia ha sentido que tenías todo bajo control.	5	6.8%	15	20.3%	32	43.2%	17	23.0%	5	6.8%
Con qué frecuencia ha estado enfadado (a) porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control.	6	8.1%	18	24.3%	29	39.2%	18	24.3%	3	4.1%

Con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que te faltan por hacer.	19	25.7%	23	31.1%	18	24.3%	7	9.5%	7	9.5%
Con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo.	6	8.1%	14	18.9%	30	40.5%	18	24.3%	6	8.1%
Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas.	7	9.5%	13	17.6%	20	27.0%	19	25.7%	$\frac{1}{5}$	20.3%

Datos: Número de personas (Porcentaje %)

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En relación con sentirse afectados por algo inesperado, el 39.2% responde de vez en cuando, seguido por 20.3% muy a menudo y 16.2% a menudo, lo que indica que los eventos imprevistos constituyen una fuente frecuente de estrés. Respecto a la sensación de incapacidad para controlar cosas importantes, el 35.1% lo experimenta de vez en cuando, mientras que 25.7% casi nunca y 13.5% muy a menudo, lo que refleja que esta percepción es intermitente, aunque presente.

Sentirse nervioso o estresado es uno de los síntomas más marcados: 37.8% responde de vez en cuando, 23% a menudo y 24.3% muy a menudo, lo que evidencia altos niveles de tensión en este grupo. Lo que muestra una capacidad para manejar pequeños problemas irritantes, el 39.2% lo hace de vez en cuando y el 24.3% a menudo, mostrando una capacidad moderada para gestionar el estrés cotidiano.

Afrontar cambios importantes ocurre principalmente a menudo 35.1% y de vez en cuando 32.4%, lo que indica una adaptación parcial.

En relación con la seguridad para manejar problemas personales, el 36.5% responde a menudo y el 31.1% de vez en cuando, lo que refleja una confianza intermedia. Sentir que las cosas van bien se reporta de vez en cuando por el 37.8% y a menudo por el 32.4%, evidenciando una percepción positiva moderada. La sensación de no poder afrontar todas las tareas aparece de vez en cuando en el 31.1%

y casi nunca en el 36.5%, lo que indica sobrecarga ocasional. Controlar las dificultades se logra de vez en cuando en el 39.2% y a menudo en el 24.3%, lo que sugiere un manejo intermedio del estrés.

Pensar en lo que falta por hacer ocurre muy a menudo en el 25.7% y a menudo en el 31.1%, lo que evidencia preocupación constante por los pendientes. Tener todo bajo control se reporta de vez en cuando por el 43.2%, mientras que sentir acumulación de dificultades ocurre de vez en cuando en el 27% y casi nunca en el 25.7%, lo que indica que el estrés por sobrecarga es intermitente.

Estrés según la Escala de Estrés Percibido (EEP)

En la tabla 10 se presenta la comparación de los niveles de estrés entre los estudiantes que cursan el primer año de carrera y licenciatura.

Tabla 10.

Comparación de los niveles de estrés en estudiantes de primer año y licenciatura en universidades de San José, 2025 (n=150).

	Número de estudiantes (%)		
	Bajo	Moderado	Alto
Grado Académico			
Primer año de carrera	12 (15.8%)	9 (11.8%)	55 (72.4%)
Licenciatura	8 (10.8%)	12 (16.2%)	54 (73%)

Datos: Número de personas (Porcentaje %)

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes que cursan el primer año de carrera como los de licenciatura, presentan niveles altos de estrés según la Escala de Estrés Percibido

(EEP). Los estudiantes que cursan el primer año de carrera, el 72.4% (55 estudiantes) se ubican en la categoría de estrés alto, mientras que el 15.8% (12 estudiantes) reporta un nivel bajo y el 11.8% (9 estudiantes) un nivel moderado. Esto indica que tres de cada cuatro estudiantes de primer año de carrera experimentan altos niveles de tensión.

En el nivel de licenciatura, la tendencia es similar: el 73% (54 estudiantes) presenta estrés alto, el 16.2% (12 estudiantes) moderado y únicamente el 10.8% (8 estudiantes) bajo.

Relaciones Estadísticas

Seguidamente, se presentan las tablas que identifican las relaciones estadísticas realizadas en la presente investigación, aplicando las pruebas de Kruskal–Wallis y Chi-cuadrado de Pearson.

Hábitos Alimentarios y Calidad de la Dieta

A continuación, se presenta la tabla que muestra las relaciones entre distintos hábitos alimentarios como los tiempos de comida, los métodos de cocción, las grasas utilizadas, el lugar de consumo de los alimentos, el consumo de sal, el consumo de agua y los edulcorantes empleados según el Índice de Calidad de la Dieta (DQI), en estudiantes de primer año de carrera y licenciatura.

Tabla 11.

Comparación de los hábitos alimenticios con la calidad de la dieta en estudiante de primer año de carrera y licenciatura en universidades de San José 2025

Hábitos Alimentarios	Primer año de carrera		Licenciatura	
	Valor p	Significancia	Valor p	Significancia
Tiempos de comida	0.65	No Significativo	0.0002	Significativo

Métodos de cocción	0.0019	Significativo	0.0075	Significativo
Grasa para cocinar	0.26	No Significativa	0.65	No Significativa
Lugar de consumo	0.11	No Significativa	0.88	No Significativa
Consumo de sal	0.002	Significativa	0.42	No significativa
Endulzante utilizado	0.0001	Significativa	0.08	No Significativa
Consumo de agua	0.76	No Significativa	0.004	Significativa

Datos: Número de personas (Porcentaje %)

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Los resultados en la tabla 11, respecto al número de tiempos alimentarios, muestran que en el grupo de estudiantes que cursan el primer año de carrera no existen diferencias relevantes en el número de tiempos de comida entre quienes presentan una dieta baja, moderada o alta. Esto indica que la calidad de la dieta no parece influir en la cantidad de tiempos alimentarios en este nivel. En cambio, en el grupo de licenciatura sí se identifica una diferencia notable: los estudiantes con dietas moderadas y altas tienden a realizar un mayor número de tiempos de comida (en promedio cuatro o más) en comparación con aquellos con dietas bajas (en promedio solo tres). Este resultado sugiere que, en niveles académicos más avanzados, una mejor calidad de dieta se asocia con una mayor frecuencia de tiempos de comida.

Con respecto a los métodos de cocción, debido a la gran variedad de técnicas utilizadas, se realiza una reclasificación en dos categorías: fritos y no fritos. Los resultados muestran que tanto en el primer año de carrera como en licenciatura existe una asociación significativa entre la clasificación de la dieta y el método de cocción. Los estudiantes con una dieta de calidad baja reportan con mayor frecuencia el uso de frituras, mientras que quienes presentan una dieta moderada o alta tienden a preferir métodos no fritos (como hervido, al vapor, horneado, asado o a la plancha). En términos prácticos, esto sugiere que una mejor calidad de dieta se asocia con técnicas de cocción más saludables, mientras que el uso de frituras se concentra principalmente en quienes presentan una dieta de menor calidad.

En relación con la grasa más utilizada, se encuentra que, en ambos niveles académicos, la grasa empleada con mayor frecuencia ya sea aceite vegetal, aceite de oliva u otras grasas (como sprays, mantecas o mantequillas) no presenta diferencias significativas según la calidad de la dieta. Esto indica que, tanto en el primer año de carrera como en licenciatura, los estudiantes con dietas bajas, moderadas o altas tienden a utilizar tipos de grasa similares en la preparación de sus alimentos. En otras palabras, la elección de la grasa no parece estar asociada con una mejor o peor calidad de dieta.

Por otra parte, respecto al lugar donde los estudiantes consumen los alimentos, en ambos niveles académicos se observa que el sitio donde comen con mayor frecuencia (en casa o fuera de ella) no varía de manera significativa según la calidad de la dieta. En general, la mayoría de los estudiantes ya sea con dieta baja, moderada o alta, suele alimentarse principalmente en el hogar, mientras que solo una minoría lo hace fuera de él. Esto indica que dicha variable no resulta relevante y que no existen diferencias estadísticas significativas entre los grupos. Esta diferencia marcada en el grupo de dieta alta genera el contraste que explica la significancia estadística observada.

En cuanto al uso de sal añadida a las comidas, en los estudiantes que cursan el primer año de carrera se encuentra una relación significativa entre la calidad de la dieta y el hábito de añadir sal ($p = 0.002$). Esto se debe a que, en la dieta alta, el 92.6% (14 personas) no añade sal, mientras que solo el 7.4% (1 persona) sí lo hace. En cambio, en las dietas baja y moderada, la distribución es mucho más equilibrada (50% sí y 50% no en ambas). Por el contrario, en el nivel de licenciatura no se observan diferencias significativas ($p = 0.42$). Aunque se aprecian variaciones leves, por ejemplo, en dieta alta el 70.6% no añade sal frente al 29.4% que sí lo hace, el patrón general es similar entre las tres categorías, lo que indica que no existe

una relación clara entre dieta y uso de sal en este grupo. Considerando el tipo de endulzante, en los estudiantes que cursan el primer año de carrera se encuentra una relación estadísticamente significativa entre el tipo de endulzante utilizado y la clasificación de la dieta ($p = 0.0001$). Esto se debe a que las personas con dietas más saludables tienden a usar menos azúcar tradicional y optan por sustitutos o incluso por no utilizar endulzante, mientras que en dietas de menor calidad predomina el uso de azúcar. Esta diferencia marcada en la distribución de los endulzantes según la calidad de la dieta explica la significancia estadística observada. Por el contrario, en el nivel de licenciatura no se observa una relación significativa ($p = 0.0872$). Aunque existen variaciones leves, el patrón general es similar entre las categorías de dieta, lo que indica que el tipo de endulzante no está claramente asociado con la calidad de la dieta en este grupo.

Finalmente, en cuanto al consumo de agua, en los estudiantes que cursan el primer año de carrera, no se encuentra una relación significativa entre el consumo de agua y la clasificación de la dieta ($p = 0.76$). Las proporciones son bastante similares en todas las categorías: por ejemplo, tanto quienes presentan dietas bajas, moderadas o altas muestran patrones de consumo distribuidos entre rangos como “3-4 vasos”, “5-6 vasos” y “más de 8 vasos”, sin diferencias marcadas que indiquen una asociación clara. Por el contrario, en el nivel de licenciatura sí se observa una relación significativa ($p = 0.0040$). Esto se debe a que, en las dietas de alta calidad, predomina el consumo elevado de agua, por ejemplo, una mayor frecuencia en el rango de “más de 8 vasos”, mientras que en las dietas bajas y moderadas el consumo se concentra principalmente en rangos intermedios, como “3-4 vasos” o “5-6 vasos”. Esta diferencia en los patrones de consumo explica la significancia estadística observada las personas con dietas más saludables tienden a hidratarse en mayor medida.

Hábitos alimentarios y Nivel de estrés

A continuación, se presenta la tabla que muestra las relaciones entre distintos hábitos alimentarios como los tiempos de comida, los métodos de cocción, las grasas utilizadas, el lugar de consumo de los alimentos, el consumo de sal, el consumo de agua y los edulcorantes empleados según la Escala de Estrés Percibido (EEP) en estudiantes que cursan el primer año de carrera y licenciatura.

Tabla 12.

Comparación de los hábitos alimenticios con niveles de estrés en estudiante de primer año y licenciatura en universidades de San José 2025.

Hábitos Alimentarios	Primer año		Licenciatura	
	Valor p	Significancia	Valor p	Significancia
Tiempos de comida	0.001	Significativo	0.001	Significativo
Métodos de cocción	0.001	Significativo	0.001	Significativo
Grasa más utilizada	0.49	No Significativo	0.65	No Significativo
Lugar de consumo	0.27	No Significativo	0.88	No Significativo
Consumo de sal	0.002	Significativo	0.42	No Significativo
Endulzante utilizado	0.004	Significativo	0.09	No Significativo
Consumo de agua	0.56	No Significativo	0.0017	Significativo

Datos: Número de personas (Porcentaje %)

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En relación con el número de tiempos de comida y el nivel de estrés percibido, se encuentra que, para ambos niveles académicos, el número de tiempos de comida varía significativamente según el nivel de estrés ($p < 0.001$ en ambos casos). En los estudiantes que cursan el primer año de carrera presentan que los estudiantes con estrés bajo realizan en promedio alrededor de 3.1 tiempos de comida diarios; quienes presentan estrés moderado

aumentan a aproximadamente 3.5 tiempos, mientras que los de estrés alto alcanzan cerca de 4.1 tiempos diarios. De manera similar, en licenciatura se observa un patrón consistente: los estudiantes con estrés bajo promedian cerca de 3.2 tiempos, los de estrés moderado alrededor de 3.6, y los de estrés alto hasta 4.5 tiempos diarios. Estos resultados sugieren que, a mayor nivel de estrés percibido, los estudiantes tienden a realizar un mayor número de tiempos de comida.

Se encuentra una asociación estadísticamente significativa entre el método de cocción y el nivel de estrés percibido ($p < 0.001$). Al analizar la distribución, se observa que los estudiantes con niveles de estrés alto tienden a utilizar con mayor frecuencia métodos fritos, mientras que quienes presentan estrés bajo o moderado prefieren métodos de cocción más saludables como hervido, al vapor, horneado o a la plancha. Esta diferencia marcada en la elección del método de cocción explica la significancia estadística: a mayor nivel de estrés, se incrementa el uso de técnicas menos saludables, posiblemente debido a factores como la falta de tiempo o la preferencia por comidas rápidas y más calóricas.

En relación con el lugar de consumo de los alimentos en ambos niveles académicos, el análisis indica que no existe una relación estadísticamente significativa entre el sitio donde los estudiantes suelen comer y el nivel de estrés percibido ($p > 0.05$ en el primer año de carrera y licenciatura). Esto sugiere que, independientemente del nivel de estrés, la mayoría de los estudiantes consume sus alimentos principalmente dentro del hogar, mientras que solo una minoría lo hace fuera, sin diferencias relevantes entre quienes presentan estrés bajo, moderado o alto.

En cuanto al consumo de sal, se encuentra que, en el primer año de carrera, existe una relación significativa entre el hábito de añadir sal y el nivel de estrés percibido ($p = 0.002$). Esto indica

que los estudiantes con mayor nivel de estrés tienden a añadir sal con más frecuencia, mientras que quienes presentan niveles bajos de estrés lo hacen en menor proporción. Por el contrario, en licenciatura no se observa una asociación significativa ($p = 0.42$), lo que sugiere que, en este grupo, el uso de sal adicional no varía según el nivel de estrés.

Por otra parte, en el primer año de carrera, se encuentra una relación significativa entre el tipo de endulzante utilizado y el nivel de estrés percibido ($p = 0.004$). Los estudiantes con mayor nivel de estrés tienden a usar más azúcar tradicional, mientras que quienes presentan niveles bajos de estrés optan por sustitutos o no utilizan endulzante. Por el contrario, en licenciatura no se observa una asociación significativa ($p = 0.0872$), lo que indica que, en este grupo, el tipo de endulzante no varía según el nivel de estrés.

Finalmente, en cuanto al consumo de agua, la prueba de chi-cuadrado realizada muestra diferencias importantes entre los dos niveles académicos. En estudiantes de primer año de carrera, el consumo de agua no presenta una relación estadísticamente significativa con el nivel de estrés percibido ($p = 0.56$), lo que indica que la cantidad de agua ingerida no parece influir en cómo estos estudiantes experimentan el estrés. En contraste, en estudiantes de licenciatura sí se observa una asociación significativa ($p = 0.011$), lo que sugiere que el consumo de agua podría estar relacionado con el nivel de estrés percibido en este grupo.

Capítulo V: Discusión e Interpretación de Resultados

Discusión de los resultados

En este apartado se presentan con mayor detalle los principales resultados de la investigación, con el propósito de evidenciar las comparaciones entre las variables analizadas.

Características Sociodemográficas

La distribución por edad y nivel académico mostró diferencias coherentes con lo señalado en estudios previos. En general, los estudiantes de mayor edad especialmente quienes cursan la licenciatura tienden a presentar hábitos alimentarios más estables y estructurados. Esto suele relacionarse con un proceso natural de maduración, una mayor autonomía, mejor organización del tiempo y la asunción de responsabilidades propias de la adultez joven (Navalón-Mira et al., 2022).

Este hallazgo destaca la importancia del papel de los nutricionistas en la población universitaria, ya que pueden intervenir ofreciendo educación alimentaria adaptada a cada etapa académica: con los estudiantes más jóvenes, promoviendo el desarrollo de habilidades de planificación y organización de la dieta; y con los estudiantes de licenciatura, enfocándose en la optimización y diversificación de los hábitos alimentarios ya existentes (Avila et al., 2022).

Por último, la proporción de estudiantes que estudian y trabajan, ya sea de forma parcial o a tiempo completo, es congruente con la evidencia que indica que una fracción importante del estudiantado universitario debe trabajar para sostener sus estudios, lo que se ha asociado con mayor estrés y menor tiempo disponible para cuidar la alimentación (Hamurcu, 2025a).

Hábitos Alimentarios

El patrón observado sugiere que, conforme los estudiantes avanzan en su formación universitaria, tienden a adoptar hábitos alimentarios más saludables. Esto coincide con lo reportado en investigaciones realizadas con estudiantes de ciencias de la salud, donde se ha encontrado que la exposición continua a contenidos relacionados con nutrición y bienestar favorece la adopción de conductas más conscientes y reguladas (Maza-Ávila et al., 2022).

Asimismo, la literatura respalda que la regularidad en las comidas, la planificación alimentaria y la reducción del consumo de alimentos ultraprocesados tienden a mejorar con la edad y la experiencia académica. Las diferencias observadas entre estudiantes de primer año de carrera y de licenciatura parecen deberse tanto a factores educativos como personales (Ramírez et al., 2021).

Los nutricionistas juegan un rol fundamental en la promoción de estos hábitos, mediante la educación práctica sobre la importancia de mantener horarios regulares de comida, técnicas de preparación rápidas y saludables, y la sustitución de métodos de cocción fritos por técnicas al horno, vapor o salteadas, que disminuyen la densidad energética y mejoran la calidad nutricional (Castellanos et al., 2023).

Con respecto a los tiempos de comida, el desayuno, el almuerzo y la cena fueron los más frecuentemente reportados. Este patrón coincide con estudios que señalan que el almuerzo tiende a ser la ingesta más estable entre estudiantes universitarios, mientras que el desayuno y las meriendas suelen ser los tiempos más vulnerables a ser omitidos o reemplazados por opciones de consumo rápido (Clarke et al., 2023a).

Por otra parte, el uso de métodos de cocción fritos continúa siendo muy frecuente, lo cual coincide con la literatura que indica que las frituras y otras preparaciones de alta densidad energética forman parte habitual de la alimentación de estudiantes universitarios, especialmente en aquellos que combinan estudio y trabajo o que disponen de poco tiempo para cocinar (Clarke et al., 2023a).

Índice de Calidad de la Dieta

El Índice de Calidad de la Dieta (DQI) mostró variaciones entre los grupos, y su interpretación evidencia diferencias significativas según el nivel académico. Estudios previos señalan que la calidad dietética en estudiantes universitarios suele ubicarse en niveles intermedios o inadecuados, especialmente durante los primeros años de carrera, debido a cambios en el estilo de vida, horarios irregulares y una limitada experiencia en habilidades culinarias (Ramón-Arbués et al., 2021).

El hecho de que la población de licenciatura presente mejores puntuaciones en el índice de calidad de dieta coincide con lo señalado en estudios que indican que, a mayor experiencia académica y personal, existe una mayor adherencia a patrones alimentarios saludables. Esto podría explicarse por los conocimientos adquiridos, una mayor estabilidad en las rutinas y una mejor capacidad de organización (Müller et al., 2022).

Las diferencias observadas entre estudiantes de primer año de carrera y licenciatura refuerzan la idea de que el avance académico podría actuar como un factor protector en términos de calidad dietética. Esta tendencia ya ha sido documentada en universitarios de ciencias de la salud, donde la exposición prolongada a contenidos relacionados con nutrición se asocia con una mayor aplicación práctica en la vida cotidiana (Castellanos et al., 2023).

La alta prevalencia de consumo de pan dulce, galletas, repostería, confites y helados refleja una presencia significativa de alimentos con elevado contenido de azúcares añadidos y grasas saturadas en la dieta cotidiana. Estudios recientes señalan que los universitarios suelen consumir con frecuencia snacks, productos de repostería y bebidas azucaradas, en muchos casos asociados al estrés, la ansiedad o la necesidad de recurrir a opciones rápidas y de fácil acceso. En este contexto, los nutricionistas pueden desempeñar un papel preventivo mediante estrategias de sustitución de snacks, educación sobre lectura de etiquetas y promoción de alternativas nutritivas accesibles (Fondevila-Gascón et al., 2022a).

En relación con las proteínas de origen animal, el elevado consumo de huevos y pollo es consistente con estudios que señalan que estas constituyen las fuentes proteicas más habituales entre estudiantes universitarios. En contraste, el consumo de pescado suele ser menor y más irregular, lo que puede limitar la ingesta de ácidos grasos omega-3 (Murillo et al., 2022a).

Comparación de la Calidad de la Dieta

La clasificación de la calidad de la dieta evidencia que la mayoría de los estudiantes, tanto de primer año de carrera como de licenciatura, se ubican en categorías de dieta baja o moderada, mientras que solo una minoría alcanza una calidad alta. Este resultado es coherente con diversos estudios que, al aplicar distintos índices de calidad dietética (como el Índice de Dieta Mediterránea, el Índice de Dieta Mexicana o el Healthy Eating Index), han reportado que gran parte de la población universitaria presenta patrones alimentarios poco saludables o con necesidad de mejora (Moral-Moreno et al., 2025).

Investigaciones realizadas en universidades europeas y latinoamericanas coinciden en que los estudiantes priorizan la conveniencia y accesibilidad de los alimentos por encima de su valor nutricional, a menudo asociando las elecciones dietéticas con estrés académico, horarios irregulares y hábitos de vida sedentarios (Ángel Gil, 2015).

Estos hallazgos destacan la importancia de integrar a los nutricionistas en las políticas de salud universitaria, no solo para prevenir deficiencias y excesos nutricionales, sino también para fomentar hábitos alimentarios sostenibles, mejorar el bienestar general de los estudiantes y contribuir a la reducción del riesgo de enfermedades asociadas a la dieta en el mediano y largo plazo (Short et al., 2025).

Nivel de Estrés

Los niveles de estrés encontrados reflejan una realidad ampliamente documentada ya que la población universitaria presenta una alta prevalencia de estrés académico, influenciado por carga de trabajo, presión por el rendimiento, responsabilidades laborales y cambios propios de la vida estudiantil (Chango-Infante et al., 2025).

Lo relevante, más allá de los valores puntuales, es la manera en que este estrés podría relacionarse con los comportamientos alimentarios. La literatura ha mostrado asociaciones consistentes entre niveles elevados de estrés y prácticas alimentarias menos saludables, como omitir comidas o preferir alimentos de baja calidad nutricional (Mohamed et al., 2020).

Comparación de los Niveles de Estrés

Los niveles de estrés difirieron entre el primer año de carrera y licenciatura, esto podría explicarse por diferencias en la adaptación académica. Estudios previos señalan que los estudiantes de primeros años suelen experimentar mayor incertidumbre, un manejo

limitado del tiempo y más dificultad para equilibrar sus rutinas, lo que contribuye a niveles de estrés más elevados. En contraste, quienes cursan ciclos avanzados suelen mostrar mayor estabilidad emocional y académica, lo que coincide con la tendencia observada en este estudio (Monroy Riva, 2018).

La elevada proporción de estudiantes con estrés alto tiene implicaciones importantes para la salud mental y el rendimiento académico. Estudios recientes han identificado asociaciones significativas entre niveles elevados de estrés y un mayor consumo de alimentos ultraprocesados, patrones de alimentación emocional y una peor calidad de la dieta, así como un mayor riesgo de presentar síntomas de ansiedad y depresión (Ertaş Öztürk & Uzdil, 2025a).

Hábitos Alimentarios y Calidad de la Dieta

La asociación observada entre hábitos alimentarios más adecuados y una mejor calidad de la dieta es coherente con la evidencia científica ya que estudios han demostrado de manera consistente que comportamientos como mantener horarios regulares de comida, evitar ayunos prolongados, planificar la alimentación y priorizar el consumo de alimentos frescos o mínimamente procesados se relacionan con puntuaciones más altas en el índice de calidad de la dieta. Por otra parte, los resultados de este estudio confirman esta tendencia, lo que refuerza la importancia de promover intervenciones educativas dirigidas a mejorar los hábitos diarios, más que limitarse únicamente a la transmisión de información nutricional (Espino-Rosales et al., 2023b).

En el nivel de primer año de carrera, la asociación significativa entre el uso de sal y el tipo de endulzante con la calidad de la dieta respalda la idea de que quienes presentan

mejores puntuaciones tienden a reducir la sal añadida y el azúcar tradicional, optando por sustitutos o por no endulzar. Esto coincide con evidencia que muestra que una menor ingesta de sodio y azúcares añadidos forma parte de los patrones de mayor calidad dietética (Moral-Moreno et al., 2025).

Los resultados muestran que, en el nivel de licenciatura, el número de tiempos de comida se asocia significativamente con la calidad de la dieta, de modo que quienes presentan dietas moderadas o altas realizan más tiempos de comida que quienes tienen dietas bajas. Este hallazgo coincide con estudios que señalan que una estructura de alimentación más regular al menos tres comidas principales y una o dos meriendas saludables se relaciona con mejores puntuaciones en los índices de calidad de la dieta (Murillo et al., 2022).

Finalmente, la relación significativa entre el consumo de agua y la calidad de la dieta en licenciatura sugiere que las personas con dietas más saludables también mantienen hábitos de hidratación más adecuados. Esto coincide con estudios que describen que un mayor consumo de agua se asocia con una mayor ingesta de frutas, verduras y alimentos menos procesados (Hamurcu, 2025).

Hábitos Alimentarios y Nivel de estrés

La literatura indica que el estrés puede deteriorar los hábitos alimentarios, generando comportamientos como ingesta emocional, mayor consumo de alimentos ricos en azúcar y grasa o, en algunos casos, una reducción de la ingesta total (Hill et al., 2022).

La relación significativa entre los métodos de cocción y el estrés respalda esta interpretación: los estudiantes con niveles altos de estrés recurren con mayor frecuencia a métodos fritos, mientras que quienes presentan estrés bajo o moderado utilizan más técnicas

consideradas saludables. La evidencia reciente muestra que niveles elevados de estrés, ansiedad o depresión se asocian con mayor consumo de alimentos ultraprocesados, fritos, snacks y dulces (Ertuş Öztürk & Uzdil, 2025).

La relación observada en esta investigación entre hábitos alimentarios y niveles de estrés coincide con estos planteamientos, ya que quienes presentan patrones alimentarios más desordenados tienden a experimentar niveles de estrés más elevados. Esto sugiere que la alimentación podría estar funcionando como un mecanismo de afrontamiento poco eficaz, un fenómeno ampliamente documentado en población universitaria (Ling & Zahry, 2021).

Capítulo VI: Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

- La comparación entre niveles académicos evidencia que tanto en el primer año de carrera como en licenciatura predomina una calidad de dieta baja o moderada y altos niveles de estrés, siendo la dieta de mejor calidad aquella asociada a métodos de cocción no fritos y menor uso de azúcar y sal.
- La población estudiada muestra características sociodemográficas representativas de estudiantes universitarios de primer año de carrera y de licenciatura, lo que permitió analizar sus hábitos y niveles de estrés según el nivel académico.
- Se concluye que, en ambos grupos se observaron hábitos alimentarios mixtos, con una tendencia a elegir métodos de cocción más saludables en dietas de mayor calidad, mientras que el estrés elevado se relacionó, especialmente en primer año de carrera, con un mayor consumo de frituras, sal y endulzantes tradicionales.
- Los estudiantes de licenciatura presentaron mejores indicadores de calidad de la dieta, evidenciados en mayor frecuencia de comidas y mayor consumo de agua, mientras que en primer año de carrera las diferencias fueron más notorias en el uso de sal y endulzantes, además el método de cocción fue una variable determinante en ambos grupos.
- Se observa que un mayor nivel de estrés influye en la frecuencia de las comidas y en la elección de métodos de cocción menos saludables. En el primer año de carrera, el estrés también se relaciona con un mayor uso de sal y azúcar tradicional, mientras que en licenciatura se evidencia una relación significativa entre el estrés y el consumo de agua.

- Los resultados confirman que ciertos hábitos alimentarios, como la frecuencia de comidas, el método de cocción y la hidratación, se vinculan con una mejor calidad de la dieta, especialmente en estudiantes de licenciatura, cumpliendo con el objetivo de comparar los hábitos alimentarios con el DQI entre ambos niveles académicos.
- Finalmente, se concluye que, el estrés percibido afecta algunos hábitos alimentarios específicos, como la frecuencia de comidas, la elección del método de cocción y el uso de sal y endulzantes en el primer año de carrera, mientras que en licenciatura la relación más clara se observa con la hidratación. Esto permite concluir que el estrés tiene un impacto diferenciado según el nivel académico, cumpliendo con el objetivo de comparar hábitos alimentarios con el EEP.

Recomendaciones

1. Ampliar la diversidad geográfica de la muestra, incorporando estudiantes de universidades ubicadas en zonas rurales y costeras, con el fin de comparar cómo el entorno geográfico y la disponibilidad alimentaria influyen en la calidad de la dieta y los niveles de estrés.
2. Incluir variables relacionadas con actividad física y sueño, dado que ambos factores influyen de forma directa en los hábitos alimentarios, la calidad de la dieta y el nivel de estrés, incorporar instrumentos como el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).
3. Aplicar instrumentos más específicos de evaluación nutricional, como recordatorios de 24 horas, cuestionarios de frecuencia de consumo o mediciones antropométricas (IMC, circunferencia de cintura, % grasa), para complementar el DQI y obtener una caracterización más precisa del estado nutricional.
4. Utilizar instrumentos alternativos para medir el estrés, como el Inventario de Estrés Académico (IEA) o la Escala de Estrés de Kessler (K10), que permiten evaluar dimensiones específicas del estrés universitario y contrastarlas con los resultados obtenidos mediante la EEP.
5. Incluir variables relacionadas con el estado emocional y el bienestar psicológico, utilizando instrumentos validos como la Escala de Ansiedad Generalizada (GAD-7) o la Escala de Depresión del CES-D. Esto permitiría

analizar de forma más amplia como diversas dimensiones psicológicas se relacionan con los hábitos alimentarios y el estrés percibido.

6. Se sugiere realizar estudios futuros con muestras más amplias e incluir estudiantes de diferentes universidades, distintas carreras, rango de edad, y niveles académicos, con el fin de identificar patrones de hábitos alimentarios y niveles de estrés.

Referencias

- Al-Qahtani, M. H. (2016). Dietary Habits of Saudi Medical Students at University of Dammam. *International Journal of Health Sciences*, 10(3), 353-362.
- Ángel Gil, E. M. de V., Josune Olza,-. (2015). Indicadores de evaluación de la calidad de la dieta. *REVISTA ESPAÑOLA DE NUTRICION COMUNITARIA*, (2), 127-143.
<https://doi.org/10.14642/RENC.2015.21.sup1.5060>
- Ávila, F., Caneda-Bermejo, M., & Vivas, A. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25, 1-31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Avila, F. J. M., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura: Dietary habits and health effects among university students. A systematic review. *Psicogente*, 25(47), 1-31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Belhumeur, S., Barrientos Segura, A., & Retana Salazar, A. P. (2016). *Niveles de estrés de la población estudiantil en Costa Rica. Diferencias en función de las variables: Nivel socioeconómico, rendimiento académico, nivel académico y zona geográfica*.
<https://hdl.handle.net/10669/73732>
- Calzadilla Pérez, O. O. (2022). Bases neuroeducativas del estrés y su relación con el rendimiento académico. *EduSol*, 22(79), 208-221.
- Carpio-Arias, T. V., Solís Manzano, A. M., Sandoval, V., Vinueza-Veloz, A. F., Rodríguez Betancourt, A., Betancourt Ortiz, S. L., & Vinueza-Veloz, M. F. (2022). Relationship between perceived stress and emotional eating. A cross sectional study. *Clinical Nutrition ESPEN*, 49, 314-318. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2022.03.030>
- Castellanos, J. Y. L., Lopez-Yantuche, N. R., Soch-Archila, A. N., Orellana-Higue, F. J. Y. C., & Castillo-Melgar, L. A. (2023). Conocimientos de nutrición y alimentación en estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Panamericana. *Revista Cubana de Tecnología de la*

Salud, 14(2), e4092-e4092.

<https://revtecnologia.sld.cu/index.php/tec/gateway/plugin/pubIdResolver/ark:/83111/urn:ISSN:2218-6719rcts.v14i2.40922>

Castro, M. I. G., Martínez, D. Y. M., Barrio-Echavarría, G. F., & García, F. R. (2024). *RELACIÓN ENTRE INGESTA ALIMENTICIA Y ESTRÉS ACADÉMICO, REACCIONES FÍSICAS, PSICOLÓGICAS Y COMPORTAMENTALES EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA, MÉXICO.*

Chango-Infante, E. J., Altamirano-Sánchez, C. D., Silva-Jiménez, V., & Llerena-Aguirre, L. A. (2025). El estrés académico en estudiantes universitarios. *RICEd: Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 3(6), 54-62. <https://doi.org/10.53877/q4yvvgq73>

Cheikh Ismail, L., Osaili, T. M., Mohamad, M. N., Hashim, M., Stojanovska, L., Al Daour, R., Nader, D., Alrayis, H., Alzaabi, N. S., Elbarag, L., Binkhadim, S., Jarrar, A. H., Al Dhaheri, A. S., & Hasan, H. (2022). Psychosocial factors affecting dietary habits of university students: A cross-sectional study. *Heliyon*, 8(6), e09768. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09768>

Choi, J. (2020). Impact of Stress Levels on Eating Behaviors among College Students. *Nutrients*, 12(5), Article 5. <https://doi.org/10.3390/nu12051241>

Clarke, S., Parra Soto, S., Murillo, G., Carpio, T., Landaeta-Díaz, L., Nava-González, E., Ríos-Castillo, I., Nuñez Martínez, B., Gómez, G., Aranedá-Flores, J., Cavagnari, B., Morales, G., Miranda, E., Bejarano, J., Mauricio-Alza, S., Arrivillaga, K., & Durán Agüero, S. (2023). Self-Reported Nutritional Status and Breakfast Characterization in Latin American University Students. *Journal of the American Nutrition Association*, 43, 1-9. <https://doi.org/10.1080/27697061.2023.2263526>

Ertayş Öztürk, Y., & Uzdil, Z. (2025). Ultra-processed food consumption is linked to quality of life and mental distress among university students. *PeerJ*, 13, e19931. <https://doi.org/10.7717/peerj.19931>

- Espino-Rosales, D., Lopez-Moro, A., Heras-González, L., Jimenez-Casquet, M. J., Olea-Serrano, F., & Mariscal-Arcas, M. (2023a). Estimation of the Quality of the Diet of Mexican University Students Using DQI-I. *Healthcare*, *11*(1), Article 1.
<https://doi.org/10.3390/healthcare11010138>
- Espino-Rosales, D., Lopez-Moro, A., Heras-González, L., Jimenez-Casquet, M. J., Olea-Serrano, F., & Mariscal-Arcas, M. (2023b). Estimation of the Quality of the Diet of Mexican University Students Using DQI-I. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, *11*(1), 138.
<https://doi.org/10.3390/healthcare11010138>
- Espinosa-Castro, J.-F., Hernández-Lalinde, J., Rodríguez, J. E., Chacín, M., & Bermúdez-Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, *39*(1), 63-69.
- Fondevila-Gascón, J.-F., Berbel-Giménez, G., Vidal-Portés, E., & Hurtado-Galarza, K. (2022). Ultra-Processed Foods in University Students: Implementing Nutri-Score to Make Healthy Choices. *Healthcare*, *10*(6), 984. <https://doi.org/10.3390/healthcare10060984>
- Fürtjes, S., King, J. A., Goeke, C., Seidel, M., Goschke, T., Horstmann, A., & Ehrlich, S. (2020). Automatic and Controlled Processing: Implications for Eating Behavior. *Nutrients*, *12*(4), 1097. <https://doi.org/10.3390/nu12041097>
- Galvão, L. L. P., Santos, T. S. S., Slater, B., Lyra, C. de O., Rolim, P. M., Ramalho, A. A., Dalamaria, T., Martins, F. A., Höfelmann, D. A., Crispim, S. P., Gorgulho, B. M., Rodrigues, P. R. M., Marchioni, D. M., & Maciel, B. L. L. (2023). Diet quality and associated factors in Brazilian undergraduates during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Nutrition*, *10*, 1169147. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1169147>
- Gil, Á. (2015). Indicadores de evaluación de la calidad de la dieta. *NUTRICION HOSPITALARIA*, (3), 128-144. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.sup3.8761>
- Glauco, C. (2023, marzo 26). Test de Kruskal-Wallis. *Tests sobre todo*. <https://tests.org/es/test-de-kruskal-wallis/>

- Gómez Salas, G., Quesada Quesada, D., Chinnock Mc'Neil, A. E., & Previdelli, Á. N. (2020). *Diversidad de la dieta en la población urbana costarricense: Resultados del Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud*. <https://hdl.handle.net/10669/87364>
- Gonçalves, I. da S. A., Filgueiras, M. D. S., Moreira, T. R., Thomé, M. S., Paiva, G. L. D., Almeida, G. P. de, Cotta, R. M. M., Campos, T. do N., Freitas, D. M. de O., Novaes, J. F. de, Oliveira, A. F. de, & Costa, G. D. da. (2024). Interrelation of Stress, Eating Behavior, and Body Adiposity in Women with Obesity: Do Emotions Matter? *Nutrients*, *16*(23), 4133. <https://doi.org/10.3390/nu16234133>
- Guevara-Villalobos, D., Céspedes-Vindas, C., Flores-Soto, N., Úbeda-Carrasquilla, L., Chinnock, A., Gómez, G., Guevara-Villalobos, D., Céspedes-Vindas, C., Flores-Soto, N., Úbeda-Carrasquilla, L., Chinnock, A., & Gómez, G. (2019). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. *Acta Médica Costarricense*, *61*(4), 152-159.
- Haines, P. S., Siega-Riz, A. M., & Popkin, B. M. (1999). The Diet Quality Index Revised. *Journal of the American Dietetic Association*, *99*(6), 697-704. [https://doi.org/10.1016/s0002-8223\(99\)00168-6](https://doi.org/10.1016/s0002-8223(99)00168-6)
- Hamurcu, P. (2025). Diet Quality as a Determinant of Physical Activity, Sleep Patterns, and Quality of Life in Young Adults. *Iranian Journal of Public Health*, *54*(9), 1954-1964. <https://doi.org/10.18502/ijph.v54i9.19862>
- Harris, K. M., Gaffey, A. E., Schwartz, J. E., Krantz, D. S., & Burg, M. M. (2023a). The Perceived Stress Scale as a Measure of Stress: Decomposing Score Variance in Longitudinal Behavioral Medicine Studies. *Annals of Behavioral Medicine*, *57*(10), 846-854. <https://doi.org/10.1093/abm/kaad015>
- Harris, K. M., Gaffey, A. E., Schwartz, J. E., Krantz, D. S., & Burg, M. M. (2023b). The Perceived Stress Scale as a Measure of Stress: Decomposing Score Variance in Longitudinal Behavioral Medicine Studies. *Annals of Behavioral Medicine: A Publication of the Society of Behavioral Medicine*, *57*(10), 846-854. <https://doi.org/10.1093/abm/kaad015>

- Hernández Rueda, K. (2024). Comparativa de nivel de estrés de estudiantes de primer semestre y semestres superiores. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 15(29). <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2024>
- Hill, D., Conner, M., Clancy, F., Moss, R., Wilding, S., Bristow, M., & O'Connor, D. B. (2022). Stress and eating behaviours in healthy adults: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 16(2), 280-304. <https://doi.org/10.1080/17437199.2021.1923406>
- Ibarra Mora, J., Hernández Mosqueira, C. M., Ventura-Vall-Llovera, C., Ibarra Mora, J., Hernández Mosqueira, C. M., & Ventura-Vall-Llovera, C. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 292-301. <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.4.804>
- Kim, S., Haines, P. S., Siega-Riz, A. M., & Popkin, B. M. (2003). The Diet Quality Index-International (DQI-I) Provides an Effective Tool for Cross-National Comparison of Diet Quality as Illustrated by China and the United States. *The Journal of Nutrition*, 133(11), 3476-3484. <https://doi.org/10.1093/jn/133.11.3476>
- Ling, J., & Zahry, N. R. (2021). Relationships among perceived stress, emotional eating, and dietary intake in college students: Eating self-regulation as a mediator. *Appetite*, 163, 105215. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105215>
- Lizano, L. L., & Alfaro, R. S. (2022). Niveles de estrés en personal docente de los departamentos de Ciencias Sociales y Educación de la Universidad de Costa Rica, Sede de Occidente ante la situación del COVID-19. *Wimb Lu*, 17(1), 7-22. <https://doi.org/10.15517/wl.v17i1.49498>
- López-Moreno, M., López, M. T. I., Miguel, M., & Garcés-Rimón, M. (2020). Physical and Psychological Effects Related to Food Habits and Lifestyle Changes Derived from COVID-19 Home Confinement in the Spanish Population. *Nutrients*, 12(11), 3445. <https://doi.org/10.3390/nu12113445>

- Lutz, M., Arancibia, M., Moran-Kneer, J., & Manterola, M. (2025). Ultraprocessed Foods and Neuropsychiatric Outcomes: Putative Mechanisms. *Nutrients*, *17*(7), 1215. <https://doi.org/10.3390/nu17071215>
- Mardones, L., Muñoz, M., Esparza, J., & Pantoja, C. (2021). Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Región de Bío-Bío, Chile, 2017. *Perspectivas en Nutrición Humana*, *23*, 27-38. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v23n1a03>
- Marques, C. G., dos Santos Quaresma, M. V. L., Nakamoto, F. P., Magalhães, A. C. O., Lucin, G. A., & Thomatieli-Santos, R. V. (2021). Does Modern Lifestyle Favor Neuroimmunometabolic Changes? A Path to Obesity. *Frontiers in Nutrition*, *8*. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.705545>
- Maza-Ávila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., Vivas-Castillo, A. C., Maza-Ávila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, *25*(47), 110-140. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Mohamed, B. A., Mahfouz, M. S., & Badr, M. F. (2020). Food Selection Under Stress Among Undergraduate Students in Riyadh, Saudi Arabia. *Psychology Research and Behavior Management*, *13*, 211-221. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S236953>
- Monroy Riva, P. M. C. (2018). *Estrés académico y manejo de tiempo en estudiantes universitarios de Lima, Perú*. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/9938>
- Montserrat-Hernández, M., Checa-Olmos, J. C., Arjona-Garrido, Á., López-Liria, R., & Rocamora-Pérez, P. (2023). Academic Stress in University Students: The Role of Physical Exercise and Nutrition. *Healthcare*, *11*(17), 2401. <https://doi.org/10.3390/healthcare11172401>
- Moral-Moreno, L., Flores-Ferro, E., Cid, F. M., Vizcarra, I., Benítez-Arciniega, A. D., García, E. G., & Cortés, M. E. (2025). Risk Profiles of Poor Diet Quality Among University Students: A Multivariate Segmentation Analysis. *Nutrients*, *17*(23), 3639. <https://doi.org/10.3390/nu17233639>

- Müller, C., El-Ansari, K., & El Ansari, W. (2022). Health-Promoting Behavior and Lifestyle Characteristics of Students as a Function of Sex and Academic Level. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(12), 7539.
<https://doi.org/10.3390/ijerph19127539>
- Murillo, A. G., Gómez, G., Durán-Agüero, S., Parra-Soto, S. L., Araneda, J., Morales, G., Ríos-Castillo, I., Carpio-Arias, V., Cavagnari, B. M., Nava-González, E. J., Bejarano-Roncancio, J. J., Núñez-Martínez, B., Cordon-Arrivillaga, K., Meza-Miranda, E. R., Mauricio-Alza, S., & Landaeta-Díaz, L. (2022). Dietary Patterns and Dietary Recommendations Achievement From Latin American College Students During the COVID-19 Pandemic Lockdown. *Frontiers in Sustainable Food Systems*, *6*. <https://doi.org/10.3389/fsufs.2022.836299>
- Nauñay, T. I. M., & Lara, L. M. L. (2023). Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, *4*(1), 40-53. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.222>
- Navalón-Mira, A., Fabregat-Cabrera, M. E., Navalón-Mira, A., & Fabregat-Cabrera, M. E. (2022). Sociodemografía de los hábitos alimentarios. Una investigación en jóvenes universitarios de Alicante. *Index de Enfermería*, *31*(3), 156-160.
- Núñez-Rivas, H. P., Holst-Schumacher, I., Campos-Saborío, N., Núñez-Rivas, H. P., Holst-Schumacher, I., & Campos-Saborío, N. (2020a). Nuevo Índice de Calidad de la Dieta de niños y adolescentes en Costa Rica. *Nutrición Hospitalaria*, *37*(1), 65-72.
<https://doi.org/10.20960/nh.02695>
- Núñez-Rivas, H. P., Holst-Schumacher, I., Campos-Saborío, N., Núñez-Rivas, H. P., Holst-Schumacher, I., & Campos-Saborío, N. (2020b). Nuevo Índice de Calidad de la Dieta de niños y adolescentes en Costa Rica. *Nutrición Hospitalaria*, *37*(1), 65-72.
<https://doi.org/10.20960/nh.02695>
- Pisa, P. T., Landais, E., Margetts, B., Vorster, H. H., Friedenreich, C. M., Huybrechts, I., Martinprevel, Y., Branca, F., Lee, W. T. K., Leclercq, C., Jerling, J., Zotor, F., Amuna, P., Al

- Jawaldeh, A., Aderibigbe, O. R., Amoussa, W. H., Anderson, C. A. M., Aounallah-Skhiri, H., Atek, M., ... Slimani, N. (2018). Inventory on the dietary assessment tools available and needed in africa: A prerequisite for setting up a common methodological research infrastructure for nutritional surveillance, research, and prevention of diet-related non-communicable diseases. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 58(1), 37-61. <https://doi.org/10.1080/10408398.2014.981630>
- Ramírez, M. I., Alonso, J. A. R., Sánchez, D. D. F., Hernández, D. A. F., & Juárez, D. I. S. (2021). Hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. Una reflexión en torno al rendimiento académico. *D'perspectivas siglo XXI*, 8(16), 46-58. <https://doi.org/10.53436/7x21PiC5>
- Ramón-Arbués, E., Gea-Caballero, V., Granada-López, J. M., Juárez-Vela, R., Pellicer-García, B., & Antón-Solanas, I. (2020). The Prevalence of Depression, Anxiety and Stress and Their Associated Factors in College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7001. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197001>
- Ramón-Arbués, E., Granada-López, J.-M., Martínez-Abadía, B., Echániz-Serrano, E., Antón-Solanas, I., & Jerue, B. A. (2021). Factors Related to Diet Quality: A Cross-Sectional Study of 1055 University Students. *Nutrients*, 13(10), 3512. <https://doi.org/10.3390/nu13103512>
- Reboredo, T. B., Castañón, L. F. G., González, J. A. O., Orrego, A. A. F. de G., & Pliego, M. V. (2020). Sobre el empleo del Índice Internacional de Calidad de la Dieta en la calificación de los ingresos dietéticos de las alumnas de la Licenciatura en Nutrición Clínica de una universidad mexicana. *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*, 30(1), 55-76.
- Reguant-Closa, A., Pedolin, D., Herrmann, M., & Nemecek, T. (2024). Review of Diet Quality Indices that can be Applied to the Environmental Assessment of Foods and Diets. *Current Nutrition Reports*, 13(2), 351-362. <https://doi.org/10.1007/s13668-024-00540-0>
- Schneider, E. E., Schönfelder, S., Domke-Wolf, M., & Wessa, M. (2020). Measuring stress in clinical and nonclinical subjects using a German adaptation of the Perceived Stress Scale.

International Journal of Clinical and Health Psychology, 20(2), 173-181.

<https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.03.004>

Shiraseb, F., Ebrahimi, S., Noori, S., Bagheri, R., Alvarez-Alvarado, S., Wong, A., & Mirzaei, K.

(2023). The association between diet quality index-international and inflammatory markers in Iranian overweight and obese women. *Frontiers in Nutrition*, 10.

<https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1164281>

Short, E., Akers, L., Callahan, E. A., Cliburn Allen, C., Crespo-Bellido, M., Deuman, K., Dimond,

E., Hollowell, C., López, M. Á., & Anderson Steeves, E. (2025). The Role of Registered Dietitian Nutritionists within Food Is Medicine: Current and Future Opportunities. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 125(8), 1075-1084.

<https://doi.org/10.1016/j.jand.2025.03.004>

Silva Ramos, M. F., López Cocotle, J. J., & Columba Meza Zamora, M. E. (2020). Estrés

académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia: de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, (79), 75-83.

Soto, A. C. Z. (2024). Estrés en estudiantes de un programa de pregrado en una universidad en

Madre de Dios, Perú. *Revista Cuidado y Salud Pública*, 4(2), Article 2.

<https://doi.org/10.53684/csp.v4i2.119>

Tencio, L. B. C., Mendoza, L. R. V., & López, A. L. S. (2020). La regulación emocional y el estrés

en población trabajadora costarricense. *Presencia*, e12581-e12581.

Timlin, D., McCormack, J. M., Kerr, M., Keaver, L., & Simpson, E. E. A. (2020). Are dietary

interventions with a behaviour change theoretical framework effective in changing dietary patterns? A systematic review. *BMC Public Health*, 20(1), 1857.

<https://doi.org/10.1186/s12889-020-09985-8>

Torres Castillo, K. D., Marquez Hurtado, M. C., Paz Saavedra, M. F., & Libreros Rangel, J. E.

(2022). Aplicación de la prueba de estrés percibido PSS-14 a estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia, campus Cali. <https://hdl.handle.net/20.500.12494/46743>

- Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M., Leal, R., Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M., & Leal, R. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: Discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la educación*, (50), 357-392. <https://doi.org/10.31619/caledu.n50.728>
- Turney, S. (2022, mayo 30). Chi-Square Test of Independence | Formula, Guide & Examples. *Scribbr*. <https://www.scribbr.com/statistics/chi-square-test-of-independence/>
- Valdez López, Y. C., Marentes Patrón, R. A., Correa Valenzuela, S. E., Hernández Pedroza, R. I., Enríquez Quintero, I. D., Quintana Zavala, M. O., Valdez López, Y. C., Marentes Patrón, R. A., Correa Valenzuela, S. E., Hernández Pedroza, R. I., Enríquez Quintero, I. D., & Quintana Zavala, M. O. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enfermería Global*, 21(65), 248-270. <https://doi.org/10.6018/eglobal.441711>
- Warren, A., & Frame, L. A. (2025). Restoring a Healthy Relationship with Food by Decoupling Stress and Eating: A Translational Review of Nutrition and Mental Health. *Nutrients*, 17(15), 2466. <https://doi.org/10.3390/nu17152466>
- Wattick, R. A., Olfert, M. D., Hagedorn-Hatfield, R. L., Barr, M. L., Claydon, E., & Brode, C. (2023). Diet quality and eating behaviors of college-attending young adults with food addiction. *Eating Behaviors*, 49, 101710. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101710>
- Wood, W., & Runger, D. (2016). Psychology of Habit. *Annual Review of Psychology*, 67(1), 289-314. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033417>

Glosario y Abreviaturas

DQI: Índice de Calidad de la Dieta.

DQI-CR: Índice de Calidad de la Dieta–Costa Rica

DQI-I: Índice Internacional de Calidad de la Dieta

EEP o PSS: Escala de Estrés Percibido

FAO: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

IDD: Índice de Diversidad Dietética

OMS: Organización Mundial de la Salud

UCR: Universidad de Costa Rica

Anexos

Anexo 1: Instrumento de encuesta

Datos Sociodemográficos

Indique su sexo

- Femenino
- Masculino
- Prefiero no decirlo

Indique el rango de edad en el cual usted se encuentra

- 18-25 años
- 26-35 años
- 36-45 años
- 46-55 años
- Más de 55 años

¿Tipo de universidad en la que estudia?

- Pública
- Privada

¿Cuál es el grado académico que actualmente cursa?

- Primer año de Carrera
- Licenciatura

¿Tipo de zona en la que reside?

- Rural
- Urbana

¿Modalidad de estudio actual?

- Presencial
- Virtual
- Mixta

¿Condición laboral actual?

- No trabajo
- Trabajo medio tiempo
- Trabajo tiempo completo

Hábitos Alimentarios

¿Cuáles tiempos de comida acostumbra a realizar con mayor frecuencia?

- Desayuno
- Merienda de la mañana
- Almuerzo
- Merienda de la tarde
- Cena
- Colación Nocturna

¿Qué tipo de grasa que utiliza con mayor frecuencia para preparar sus alimentos?

- Aceite Vegetal
- Aceite de Oliva
- Aceite Spray
- Mantequilla
- Margarina
- Manteca

¿Qué métodos de cocción utiliza habitualmente?

- Hervido
- Asado
- Al vapor
- Frito
- Horneado
- A la plancha

¿Acostumbra a consumir alimentos con mayor frecuencia dentro del hogar o fuera de él?

- Principalmente dentro del hogar
- Principalmente fuera del hogar (restaurantes, sodas, comida rápida, etc)

¿Añade sal adicional a sus comidas de forma habitual?

- Si
- No

¿Endulzante que utiliza para bebidas?

- Azúcar Blanca
- Azúcar Crudo
- Miel de abeja
- Sustituto
- No utiliza

¿Consumo de agua diario?

- Menos de 2 vasos
- Entre 3 y 4 vasos
- Entre 5 y 6 vasos
- Entre 7 y 8 vasos
- Mas de 8 vasos

Evaluación de la Calidad de la Dieta

Grupo de alimentos	SI	NO
Cereales (arroz, pasta, tortillas, entre otros)		
Cereales integrales (arroz integral, avena integral, pan integral, pasta integral, entre otros)		
Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas, entre otras)		
Vegetales harinosos (papa, yuca, camote, ñame, tiquizque, plátano, ayote sazón, entre otros)		
Vegetales no harinosos (vainicas, chayote, ayote tierno, pepino, lechuga, brócoli, entre otros)		
Frutas (banano, manzana, pera, sandía, uvas, entre otras)		
Repostería o bollería		
Azúcar simple (azúcar blanca, azúcar morena, miel, sirope, confites, entre otros)		
Huevos		
Lácteos (leche, yogurt, queso, entre otros)		
Carnes de pollo, res o cerdo (pechuga, chuleta, bistec, entre otros)		
Pescado o mariscos frescos (corvina, tilapia, camarones, entre otros.)		
Pescado o mariscos enlatados (atún, sardina, calamares entre otros)		
Embutidos y alimentos altos en sodio (jamón, salchichón, salchichas, chuleta ahumada, sopas instantáneas, salsa de soya, entre otros)		
Grasas (mayonesa, natilla, margarina, entre otras)		
Paquetes de snacks (Paquetes de papas tostadas, tortillas tostadas, entre otros)		
Bebidas gaseosas o bebidas azucaradas (Tropical, Fanta, Coca cola, Pepsi, entre otras)		
Comidas rápidas (pollo frito, hamburguesas, tacos, pizza, entre otros)		
Bebidas alcohólicas (whisky, ron, cerveza, entre otras.)		

Evaluación del Nivel de Estrés

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido afectado por algo que ocurrió inesperadamente?					
En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida?					
En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido nervioso o estresado?					
En el último mes, ¿con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?					
En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?					
En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado seguro sobre tu capacidad para manejar tus problemas personales?					
En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las cosas van bien?					
En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?					
En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?					
En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que tenías todo bajo control?					
En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado enfadado porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?					
En el último mes, ¿con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que te faltan por hacer?					
En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo?					
En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?					

Anexo 2: Plan Piloto

Resultados del Plan Piloto

A continuación, se expondrán los resultados obtenidos de la aplicación del plan piloto en estudiantes de primer año de carrera y de nivel de licenciatura.

Tabla 1.

Comparación de las características sociodemográficas de los estudiantes según nivel universitario, 2025. (n=15)

Datos sociodemográficos	Primer año de carrera		Licenciatura	
	n	%	n	%
Sexo				
Femenino	4	57.1%	7	87.5%
Masculino	3	42.9%	1	12.5%
Total	7	100.0%	8	100.0%
Grupo de Edad				
18-25 años	5	71.4%	1	12.5%
36-45 años	0	0.0%	4	50.0%
26-35 años	2	28.6%	3	37.5%
Total	7	100.0%	8	100.0%
Zona de Residencia				
Urbana	4	57.1%	6	75.0%
Rural	3	42.9%	2	25.0%
Total	7	100.0%	8	100.0%
Tipo de Universidad				
Privada	1	14.3%	7	87.5%
Pública	6	85.7%	1	12.5%
Total	7	100.0%	8	100.0%
Modalidad de Estudio				
Mixta	1	14.3%	6	75.0%
Presencial	6	85.71%	0	0.0%
Virtual	0	0.0%	2	25.0%
Total	7	100.0%	8	100.0%
Condición Laboral				
No trabajo	6	85.7%	3	37.5%

Trabajo tiempo completo	0	0.0%	4	50.0%
Trabajo medio tiempo	1	14.3%	1	12.5%
Total	7	100.0%	8	100.0%

Datos: Número de personas (Porcentaje %)

Fuente: Elaboración propia, 2025.

La distribución por género muestra que en el primer año de carrera universitaria hay una participación relativamente equilibrada entre mujeres (57.1%) y hombres (42.9%). Sin embargo, en el nivel de licenciatura, la proporción de mujeres aumenta significativamente hasta el 87.5%, mientras que los hombres representan solo el 12.5%. En cuanto al grupo de edad, los estudiantes de primer año de carrera son mayoritariamente jóvenes entre 18 y 25 años (71.4%), lo cual resulta esperable dado que corresponde al inicio de la formación universitaria. En cambio, en licenciatura predomina el grupo de 36 a 45 años (50%), seguido del de 26 a 35 años (37.5%).

Respecto a la zona de residencia, la mayoría de los estudiantes de ambos niveles provienen de zonas urbanas, con un 57.1% en primer año de carrera y un 75% en licenciatura. En relación con el tipo de universidad, se observa que los estudiantes de primer año de carrera se concentran principalmente en instituciones públicas (85.7%), en licenciatura la mayoría cursa sus estudios en universidades privadas (87.5%).

En cuanto a la modalidad de estudio, en primer año de carrera predomina la presencialidad (85.71%), lo cual es habitual en las etapas iniciales de formación. En licenciatura, por el contrario, se observa una preferencia por modalidades más flexibles: el 75% cursa sus estudios en modalidad mixta y el 25% en modalidad virtual. Finalmente, respecto a la condición laboral, la mayoría de los estudiantes de primer año de carrera no trabajan (85.7%),

mientras que en licenciatura el 50% tiene empleo a tiempo completo y el 12.5% trabaja medio tiempo.

Tabla 2.

Comparación de los hábitos alimentarios de los estudiantes según nivel universitario, 2025. (n=15)

Hábitos alimentarios	Primer año de carrera		Licenciatura	
	n	%	n	%
Tiempos de comida				
1 a 2	1	14.3%	1	12.5%
3 a 4	6	85.7%	4	50.0%
5 a 6	0	0.0%	3	37.5%
Total	7	100.0%	8	100.0%
Tiempos de comida más frecuente				
Desayuno	5	71.4%	7	87.5%
Almuerzo	7	100.0%	7	87.5%
Merienda de la tarde	3	42.7%	8	100.0%
Cena	6	85.7%	7	87.5%
Merienda de la mañana	0	0.0%	2	25.0%
Colocación Nocturna	0	0.0%	1	12,5%
Tipo de grasa más utilizada				
Aceite Vegetal	6	85.7%	3	37.5%
Mantequilla	2	28.6%	1	12,5%
Margarina	4	57.1%	1	12.5%
Aceite de Oliva	0	0.0%	4	50.0%
Aceite spray	0	0.0%	3	37.5%
Manteca	1	14.3%	0	0.0%
Método de cocción más utilizado				
Frito	6	85.7%	6	75.0%
Hervido	5	71.4%	5	62.5%
Asado	3	42.9%	5	62.5%
Horneado	2	28.6%	4	50.0%
A la Plancha	1	14.2%	5	62.5%
Al Vapor	0	0.0%	3	37.5%
Lugar de consumo de alimentos				

Principalmente dentro del hogar	6	85.7%	8	100.0%
Principalmente fuera del hogar	1	14.3%	0	0.0%
Total	7	100.0%	8	100.0%
Uso de sal				
No	4	57.1%	8	100.0%
Sí	3	42.9%	0	0.0%
Total	7	100.0%	8	100.0%
Tipo de endulzante que utiliza				
Azúcar Blanca	6	85.7%	3	37.5%
Sustituto	0	0.0%	3	37.5%
No utiliza	1	14.3%	1	12.5%
Azúcar Crudo	0	0.0%	1	12.5%
Total	7	100.0%	8	100.0%

Datos: Número de personas (Porcentaje %)

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En cuanto a la cantidad de tiempos de comida diarios, la mayoría de los estudiantes de primer año de carrera (85.7%) consume entre tres y cuatro tiempos, mientras que en licenciatura esta misma categoría corresponde al 50%, además, un 37.5% de los estudiantes de licenciatura llega a consumir entre cinco y seis tiempos de comida. Respecto a los tiempos de comida más frecuentes, el almuerzo es el más común en ambos niveles (100% en el primer año de carrera y 87.5% en licenciatura), seguido por la cena y el desayuno. En licenciatura, se observa una mayor diversidad con la incorporación de meriendas, destacando la de la tarde (100%), la de la mañana (25%) y la colación nocturna (12.5%).

En relación con el tipo de grasa utilizada, los estudiantes de primer año de carrera tienden a implementar principalmente aceite vegetal (85.7%) y margarina (57.1%), en cambio, en licenciatura se observa una mayor diversidad, destacando el uso de aceite de oliva (50%) y aceite en spray (37.5%), en cuanto a los métodos de cocción, en ambos niveles predominan el frito y el hervido; sin embargo, en licenciatura se amplía el repertorio con técnicas como

el asado, el horneado, la plancha y al vapor, lo que sugiere una alimentación más variada y más saludable. Con respecto al consumo de alimentos, la mayoría de los estudiantes de ambos niveles prefiere comer dentro del hogar, con un 100% en licenciatura y un 85.7% en el primer año de carrera.

En relación con el hábito de añadir sal a las comidas ya preparadas, el 42.9% de los estudiantes de primer año de carrera lo practican, mientras que en licenciatura ninguno reporta este comportamiento. Finalmente, respecto al tipo de endulzante utilizado en las bebidas, la mayoría de los estudiantes de primer año de carrera utiliza azúcar blanca (85.7%), en licenciatura, en cambio, se observa una distribución más equilibrada entre azúcar blanca (37.5%) y sustitutos (37.5%), además de un pequeño porcentaje que no utiliza endulzantes o prefiere azúcar crudo.

Tabla 3.

Comparación sobre el consumo de alimentos en el día anterior de los estudiantes según nivel

universitario, 2025 (n=15)

Variable de consumo	Primer año de carrera				Licenciatura			
	Sí		No		Sí		No	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Arroz blanco, pan blanco o tortillas	7	100.0%	0	0.0%	7	87.5%	1	12.5%
Arroz integral, avena, pan integral o elote	0	0.0%	7	100.0%	2	25.0%	6	75.0%
Papa, ñampí, plátano o plátano verde	1	14.3%	6	85.7%	3	37.5%	5	62.5%
Frijoles, garbanzos, lentejas o guisantes	4	57.1%	3	42.9%	6	75.0%	2	25.0%
Zanahorias, ayote sazón o camote	2	28.6%	5	71.4%	3	37.5%	5	62.5%
Brócoli, espinaca, berros o col rizada	1	14.3%	6	85.7%	2	25.0%	6	75.0%
Tomate, pepino, lechuga o repollo	4	57.1%	3	42.9%	7	87.5%	1	12.5%
Apio, berenjena, vainicas o palmito	1	14.3%	6	85.7%	3	37.5%	5	62.5%
Papaya, melón o jocote maduro	0	0.0%	7	100.0%	4	50.0%	4	50.0%
Naranja, mandarina o limón dulce	0	0.0%	7	100.0%	2	25.0%	6	75.0%
Banano, sandía, piña, guayaba, manzana	2	28.6%	5	71.4%	7	87.5%	1	12.5%
Fresa, nance, mamones	0	0.0%	7	100.0%	2	25.0%	6	75.0%
Pan dulce, galletas, queque o repostería	3	42.9%	4	57.1%	5	62.5%	3	37.5%
Confites, chocolates, cajetas o helados	4	57.1%	3	42.9%	2	25.0%	6	75.0%
Huevos	5	71.4%	2	28.6%	6	75.0%	2	25.0%
Queso fresco o queso maduro	3	42.9%	4	57.1%	5	62.5%	3	37.5%
Yogurt o leche fermentada	1	14.3%	6	85.7%	4	50.0%	4	50.0%
Embutidos	6	85.7%	1	14.3%	2	25.0%	6	75.0%
Carne de Res	1	14.3%	6	85.7%	1	12.5%	7	87.5%

Carne de Cerdo	5	71.4%	2	28.6%	1	12.5%	7	87.5%
Pollo u menudos.	3	42.9%	4	57.1%	6	75.0%	2	25.0%
Pescado fresco, atún, sardinas o camarón	1	14.3%	6	85.7%	3	37.5%	5	62.5%
Semillas	2	28.6%	5	71.4%	1	12.5%	7	87.5%
Snacks como: papas tostadas, Picaritas.	4	57.1%	3	42.9%	1	12.5%	7	87.5%
Sopas o fideos instantáneos	0	0.0%	7	100.0%	2	25.0%	6	75.0%
Comidas Rápidas	2	28.6%	5	71.4%	2	25.0%	6	75.0%
Bebidas Calientes	4	57.1%	3	42.9%	5	62.5%	3	37.5%
Jugo de frutas, jugos empaquetados o té frío	2	28.6%	5	71.4%	2	25.0%	6	75.0%
Bebidas Gaseosas o Energéticas	3	42.9%	4	57.1%	2	25.0%	6	75.0%
KFC, Pollolandia, McDonald's, o Burger King	0	0.0%	7	100.0%	2	25.0%	6	75.0%

Datos: Número de personas (Porcentaje %)

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Se observa que los estudiantes de ambos niveles consumen con mayor frecuencia alimentos como arroz blanco, pan blanco o tortillas, aunque los de licenciatura presentan un consumo ligeramente menor, por otro lado, los alimentos integrales como arroz integral, avena o pan integral son consumidos principalmente por los estudiantes de licenciatura, mientras que los de primer año de carrera muestran un consumo prácticamente nulo. En cuanto a frutas y verduras, se evidencia que los estudiantes de licenciatura tienden a variar más su consumo, incluyendo zanahorias, brócoli, pepino, lechuga, y frutas como papaya y banano, mientras que los estudiantes de primer año de carrera presentan un consumo limitado en pocos tipos de vegetales y frutas.

Respecto a proteínas, ambos grupos consumen huevos y pollo con relativa frecuencia, aunque los estudiantes de primer año de carrera reportan un mayor consumo de embutidos y carne de cerdo, mientras que los de licenciatura muestran mayor diversidad incluyendo

pescado y productos lácteos como yogurt, finalmente, se observa que los alimentos procesados y bebidas azucaradas presentan un consumo moderado en ambos niveles, con ligera tendencia a mayor ingesta de snacks y refrescos entre los estudiantes de primer año de carrera.

Tabla 4.

Comparación de la calidad de la dieta de los estudiantes según nivel universitario 2025, (n=15).

Dieta	Número de estudiantes (%)		
	Moderadamente Saludable	Poco Saludable	Saludable
Grado académico			
Primer año de carrera	1 (14.3%)	4 (57.1%)	2 (28.6%)
Licenciatura	2 (25.0%)	0 (0.0%)	6 (75.0%)

Datos: Número de personas (Porcentaje %)

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En el primer año de carrera, la mayoría de los estudiantes (57,1%) presenta una dieta poco saludable, mientras que un 28,6% tienen una dieta saludable y solo un 14,3% alcanza un nivel moderadamente saludable. En licenciatura, por el contrario, predominan las dietas saludables (75%), seguidas de las moderadamente saludables (25%).

Tabla 5.

Comparación de la frecuencia de síntomas relacionados con el estrés en estudiantes de primer año de carrera en universidades de San José, 2025 (n=15)

Variable	Muy a menudo		A menudo		De vez en cuando		Casi nunca		Nunca	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Con qué frecuencia se ha sentido afectado (a) por algo que ocurrió inesperadamente.	3	42.0%	0	0.0%	2	28.6%	2	28.6%	0	0.0%
Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida.	4	57.1%	0	0.0%	2	28.6%	1	14.3%	0	0.0%
Con qué frecuencia se ha sentido nervioso (a) o estresado (a).	4	57.1%	0	0.0%	2	28.6%	1	14.3%	0	0.0%
Con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida.	0	0.0%	3	42.9%	3	42.9%	1	14.3%	0	0.0%
Con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida.	0	0.0%	2	28.6%	3	42.9%	2	28.6%	0	0.0%
Con qué frecuencia ha estado seguro (a) sobre su capacidad para manejar sus problemas personales.	0	0.0%	2	28.6%	1	14.3%	2	28.6%	2	28.6%
Con qué frecuencia ha sentido que las cosas van bien.	0	0.0%	2	28.6%	3	42.9%	2	28.6%	0	0.0%
Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenías que hacer.	1	14.3%	2	28.6%	2	28.6%	2	28.6%	0	0.0%
Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de tu vida.	0	0.0%	2	28.6%	4	57.1%	1	14.3%	0	0.0%
Con qué frecuencia ha sentido que tenías todo bajo control.	0	0.0%	2	28.6%	2	28.6%	1	14.3%	2	28.6%
Con qué frecuencia ha estado enfadado (a) porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control.	3	42.9%	0	0.0%	2	28.6%	2	28.6%	0	0.0%
Con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que te faltan por hacer.	4	57.1%	1	14.3%	1	14.3%	0	0.0%	1	14.3%

Con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo.	0	0.0%	2	28.6%	2	28.6%	3	42.9%	0	0.0%
Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas.	2	28.6%	2	28.6%	1	14.3%	2	28.6%	0	0.0%

Datos: Número de personas (Porcentaje %)

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En este grupo de N=7 estudiantes se observa un patrón de estrés percibido elevado y baja sensación de control, se destaca que el 57,1% reporta sentirse “muy a menudo” nervioso(a) o estresado(a) e incapaz de controlar aspectos importantes de su vida, mientras que las dificultades se acumulan para el 57,1% de los estudiantes (28,6% “muy a menudo” y 28,6% “a menudo”). La preocupación sobre pendientes es notable: el 71,4% piensa con frecuencia en lo que le falta por hacer (57,1% “muy a menudo” y 14,3% “a menudo”). Al mismo tiempo, los indicadores de afrontamiento positivo son débiles: ningún estudiante respondió “muy a menudo” en los ítems de control o eficacia, y el 57,1% declara “casi nunca” o “nunca” sentirse seguro(a) para manejar problemas personales; además, el 42,9% indica “casi nunca” o “nunca” tener todo bajo control, y otro 42,9% “casi nunca” controla la forma de pasar el tiempo.

Tabla 6.

Comparación de síntomas relacionados con el estrés en estudiantes de licenciatura en universidades de San José, 2025 (n=15)

Variable	Muy a menudo		A menudo		De vez en cuando		Casi nunca		Nunca	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Con qué frecuencia se ha sentido afectado (a) por algo que ocurrió inesperadamente.	1	12.5%	3	37.5%	3	37.5%	1	12.5%	0	0.0%
Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida.	0	0.0%	2	25.0%	3	37.5%	3	37.5%	0	0.0%
Con qué frecuencia se ha sentido nervioso (a) o estresado (a).	1	12.5%	3	37.5%	3	37.5%	1	12.5%	0	0.0%
Con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida.	0	0.0%	2	25.0%	6	75.0%	0	0.0%	0	0.0%
Con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida.	1	12.5%	2	25.0%	5	62.5%	0	0.0%	0	0.0%
Con qué frecuencia ha estado seguro (a) sobre su capacidad para manejar sus problemas personales.	0	0.0%	4	50.0%	2	25.0%	2	25.0%	0	0.0%
Con qué frecuencia ha sentido que las cosas van bien.	2	25.0%	3	37.5%	2	25.0%	1	12.5%	0	0.0%
Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenías que hacer.	0	0.0%	2	25.0%	3	37.5%	2	25.0%	1	12.5%
Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de tu vida.	0	0.0%	2	25.0%	4	50.0%	2	25.0%	0	0.0%
Con qué frecuencia ha sentido que tenías todo bajo control.	1	12.5%	2	25.0%	2	25.0%	3	37.5%	0	0.0%
Con qué frecuencia ha estado enfadado (a) porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control.	1	12.5%	2	25.0%	5	62.5%	0	0.0%	0	0.0%
Con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que te faltan por hacer.	2	25.0%	2	25.0%	4	50.0%	0	0.0%	0	0.0%
Con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo.	2	25.0%	2	25.0%	2	25.0%	2	25.0%	0	0.0%

Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas.

0	0.0%	1	12.5%	2	25.0%	5	62.5%	0	0.0%
---	------	---	-------	---	-------	---	-------	---	------

Datos: Número de personas (Porcentaje %)

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En este grupo de N=8 estudiantes de licenciatura se observa un perfil de estrés percibido menos extremo que en el primer año de carrera, aunque persisten señales de estrés percibido. Los ítems negativos muestran que el 50% piensa con frecuencia en las cosas pendientes (25% muy a menudo y 25% a menudo), y un 50% se siente afectado por eventos inesperados de manera similar. La sensación de nerviosismo o estrés alcanza el 50% (12.5% muy a menudo y 37.5% a menudo), mientras que la percepción de incapacidad para controlar aspectos importantes es menor (25% a menudo y 0% muy a menudo).

Tabla 7.

Comparación de los niveles de estrés en estudiantes de primer año de carrera y licenciatura en universidades de San José, 2025 (n=15).

	Número de estudiantes (%)		
	Alta	Bajo	Moderado
Grado Académico			
Primer año de carrera	5 (71.4%)	1 (14.3%)	1 (14.3%)
Licenciatura	6 (75%)	1 (12.5%)	1 (12.5%)

Datos: Número de personas (Porcentaje %)

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En el primer año de carrera, la mayoría de los estudiantes presenta niveles altos de estrés (71,4%), mientras que solo un 14,3% se encuentra en niveles bajos o moderados. En licenciatura, se observa un patrón similar, con un 75% de estudiantes con niveles altos de estrés, y el 12,5% con niveles bajos o moderados.

Anexo 3: Declaración Jurada

Yo Vilma Francinni Solis Soto , cédula de identidad número 3-0484-0524, en condición de egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduación, para optar por el título de Licenciatura titulado “ Comparación de los hábitos alimentarios con la calidad de la dieta según (DQI) y el nivel de estrés según Escala de Estrés Percibido (EPP), en estudiantes universitarios de ambos sexos, que cursan el primer año de carrera, con los que cursan el nivel de licenciatura en universidades del cantón de San José.” es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derecho Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: “Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original”. Asimismo, que conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de San José, el 28 de noviembre del 2025.

(FIRMA) NOMBRE COMPLETO

Francini Solis Soto.

Vilma Francinni Solis Soto

Anexo 4: Consentimiento informado**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
ESCUELA DE NUTRICIÓN
COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN**

Teléfono:(506) 2256-8197

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación: Comparación de los hábitos alimentarios con la calidad de la dieta según (DQI) y el nivel de estrés según Escala de Estrés Percibido (EPP), en estudiantes universitarios de ambos sexos, que cursan el primer año de carrera, con los que cursan el nivel de licenciatura.

Nombre del Investigador (a) Principal: Vilma Francinni Solís Soto

A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:

La presente investigación es realizada por Vilma Francinni Solis Soto, estudiante de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, con el fin de optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición. El objetivo de la investigación es el resultado de comparar los hábitos alimentarios con la calidad de la dieta según (DQI) y el nivel de estrés según Escala de Estrés Percibido (EPP), en estudiantes universitarios de ambos sexos, que cursan el primer año de carrera, con los que cursan el nivel de licenciatura.

B. ¿QUÉ SE HARÁ?:

1. La participación consiste en completar una serie de cuestionarios incluyendo uno sociodemográfico, un cuestionario sobre hábitos alimentarios con la calidad de la dieta según (DQI), y el cuestionario de escala de estrés percibido según (EPP), los participantes pueden completarlo desde la comodidad de su hogar u otro lugar de preferencia.
2. Para participar en esta investigación, la persona debe cumplir con los siguientes requisitos:
 - Estar matriculado en cualquier carrera universitaria.
 - Residir en la provincia de San José.

- Estar dispuesto a completar los cuestionarios mencionados relacionados con hábitos alimentarios con la calidad de la dieta y el estrés percibido.

C. RIESGOS:

No existen riesgos asociados al participar en la presente investigación, sin embargo, el participante puede sentir incomodidad al responder algunas preguntas, por lo que se recalca que la información que se brinda es totalmente confidencial y será utilizada con fines académicos exclusivamente.

D. BENEFICIOS:

Como resultado de su participación en este estudio, no obtendrá ningún beneficio directo, sin embargo, será posible que los investigadores aprendan sobre los hábitos alimentarios con la calidad de la dieta y el nivel de estrés según Escala de Estrés Percibido.

- E.** Su participación en este estudio es confidencial por lo que, en caso de la publicación de los resultados o su divulgación en una reunión científica, se garantiza estrictamente el anonimato de toda la información y datos de las personas participantes en el estudio.
- F.** No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.
- G.** Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana ***al teléfono 2241-9090, Consejo de investigación*** de lunes a viernes en el horario de 8 am a 5 pm, o con el investigador Vilma Francinni Solis Soto, al correo vilma.solis@uhispano.ac.cr o al número 89507909
- H.** Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho **de negarse a participar o a interrumpir su participación en cualquier momento**, sin que esta decisión afecte la calidad de la atención médica o de otra índole que requiera.
- I.** Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.

Anexo 5: Carta del Tutor

CARTA DEL TUTOR

San José, 10 de diciembre de 2025

Carrera de Nutrición
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores(as):

La estudiante Vilma Francinni Solís Soto, cédula de identidad número 3-0484-0524, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **"Comparación de los hábitos alimentarios con la calidad de la dieta según (DQI) y el nivel de estrés según Escala de Estrés Percibido (EEP), en estudiantes universitarios de ambos sexos, que cursan el primer año de carrera, con los que cursan el nivel de licenciatura en universidades del cantón de San José, 2025"**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de licenciatura

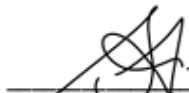
En mi calidad de tutor, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

De los resultados obtenidos por el postulante, se obtiene la siguiente calificación:

a)	Original del tema	10%	8
b)	Cumplimiento de entrega de avances	20%	17
c)	Coherencia entre los objetivos, los instrumentos aplicados y los resultados de la investigación	30%	27
d)	Relevancia de las conclusiones y recomendaciones	20%	18
e)	Calidad, detalle del marco teórico	20%	20
	Total		90

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura.

Atentamente,



Dr. Sergio Mora Mora
Cédula: 1-0972-0223
CPN 162-09

Anexo 6: Carta del lector**CARTA DEL LECTOR**

San José, 24 de marzo del 2026.

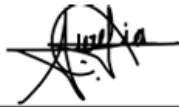
***Carrera de Nutrición
Universidad Hispanoamericana***

Estimados señores:

La estudiante Vilma Francinni Solís Soto, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado: "Comparación de los hábitos alimentarios con la calidad de la dieta según (DQI) y el nivel de estrés según Escala de Estrés Percibido (EEP), en estudiantes universitarios de ambos sexos, que cursan el primer año de carrera, con los que cursan el nivel de licenciatura en universidades del cantón de San José, 2025.", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

En mi calidad de lectora, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de lectoría y he evaluado aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación, antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos, conclusiones y recomendaciones.

Por consiguiente, se avala el traslado al siguiente proceso que corresponda
Atentamente,



***Dra. Aurelia Blanco Lobo
Cédula identidad 6-0379-0947
Carné Colegio Profesional CPN 2491-18***

Anexo 7: Carta de solicitud de cambio de tema



SOLICITUD CAMBIO DE TEMA REQUISITO DE GRADUACIÓN: TESINA O TESIS

Vilma Francini Solis Soto, estudiante de la carrera de Nutrición, cédula de identidad: 304840524, solicito autorización a la Dirección de la Carrera de: Nutrición, para realizar modificaciones al tema de mi tesis: Comparación del indicador de Dieta (IDH), los hábitos alimentarios y el estrés según Escala de Estrés Percibido (EEP), de estudiantes universitarios en los primeros años de carrera con los que cursan el final de la carrera, San José 2025, por las siguientes razones: El indicador de dieta saludable fue retirado del estudio debido a la limitada disponibilidad de información científica que lo relacionara específicamente con la población y las variables consideradas en esta investigación.

El nuevo tema sería: Comparación de los hábitos alimentarios con la calidad de la dieta según (DQI) y el nivel de estrés según Escala de Estrés Percibido (EEP), en estudiantes universitarios de ambos sexos, que cursan el primer año de carrera, con los que cursan el nivel de licenciatura en universidades del cantón de San José, 2025.

PARA USO EXCLUSIVO DEL DIRECTOR DE CARRERA

Una vez analizada la solicitud del estudiante, se proceda a:

Firma Director (a)

Dado en San José, a los 17 días del mes de noviembre, de 2025.

Anexo 8: Análisis de turnitin



Página 2 de 131 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:coid::1:3443605254




16% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 16%  Fuentes de Internet
- 4%  Publicaciones
- 12%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Anexo 9: Autorización del CENIT

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO (CENIT)
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACION**

San José, 14/04/2026

Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Vilma Francinni Solis Soto con número de identificación 304840524 autor (a) del trabajo de graduación titulado COMPARACION DE LOS HABITOS ALIMENTARIOS CON LA CALIDAD DE LA DIETA SEGUN (DQI) Y EL NIVEL DE ESTRES SEGUN ESCALA DE ESTRES PERCIBIDO (EPP), EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE AMBOS SEXOS, QUE CURSAN EL PRIMER AÑO DE CARRERA, CON LOS QUE CURSAN EL NIVEL DE LICENCIATURA EN UNIVERSIDADES DEL CANTON DE SAN JOSE, 2025 presentado y aprobado en el año 2026 como requisito para optar por el título de LICENCIATURA EN NUTRICION; SI autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que, con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento. De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,

Vilma Francinni Solis Soto.
Cedula: 304840524