



Artículo de Investigación

Estrés académico y su impacto en los hábitos de alimentación en estudiantes universitarios

Academic Stress and Its Impact on Eating Habits in University Students

César Uziel Estrada-Reyes¹  , Alejandra Karina Pérez Jaimes²  ,
Carmen Cecilia Lara Gamboa³  , Margarita Salomé Chiquini Herrera³  

¹ Universidad Mexiquense del Bicentenario, Toluca de Lerdo, México

² Universidad Autónoma del Estado de México, Toluca de Lerdo, México

³ Universidad Autónoma de Campeche, San Francisco de Campeche, México

Recibido: 2025-05-01 / Aceptado: 2025-06-02 / Publicado: 2025-07-01

RESUMEN

Los hábitos alimentarios son un componente fundamental en la salud y el bienestar, particularmente durante etapas de alta exigencia cognitiva y emocional como la vida universitaria. Este estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de nutrición. Metodología: se realizó un estudio longitudinal prospectivo con 38 estudiantes de entre 19 y 24 años ($\bar{x} = 21, \pm 1.47$), de los cuales el 92.1% fueron mujeres y el 7.9% hombres. Se evaluaron los hábitos alimentarios y niveles de estrés en dos momentos: durante la semana de exámenes finales (alta carga académica) y dos semanas después (fase de recuperación). La comparación de estos periodos permitió identificar posibles variaciones en las conductas alimentarias relacionadas con el nivel de exigencia académica. Resultados: en la primera medición, el 81.6% de los estudiantes presentó hábitos alimentarios parcialmente inadecuados, el 10.5% inadecuados y solo el 7.9% adecuados. En la segunda medición, el 73.7% mantuvo hábitos parcialmente inadecuados, mientras que ningún estudiante presentó hábitos adecuados, y el porcentaje con hábitos inadecuados aumentó a 26.3%. A pesar de la reducción del estrés, los hábitos alimentarios no mejoraron, e incluso se observaron retrocesos en algunos casos. Estos resultados evidencian la necesidad de promover estrategias de intervención que integren la alimentación saludable como herramienta de afrontamiento al estrés académico, más allá del contexto inmediato, favoreciendo conductas sostenibles y conscientes en la población universitaria. Conclusión: el estrés académico influye negativamente en los hábitos alimentarios de los estudiantes, y su persistencia incluso en momentos de menor presión sugiere la urgencia de implementar programas educativos y de acompañamiento que promuevan estilos de vida saludables de manera constante.

Palabras clave: estrés académico; hábitos de alimentación; estudiantes universitarios

ABSTRACT

Eating habits are a fundamental component of health and well-being, particularly during periods of high cognitive and emotional demand, such as university life. This study aimed to analyze the relationship between academic stress and eating habits among university nutrition students. Methodology: A prospective longitudinal study was conducted with 38 students aged between 19 and 24 years ($\bar{x} = 21, \pm 1.47$), of whom 92.1% were women and 7.9% were men. Eating habits and stress levels were assessed at two key academic moments: during final exam week (high academic load) and two weeks later (recovery phase). The comparison of these periods allowed the identification of potential behavioral changes related to varying levels of academic demand. Results: In the first assessment, 81.6% of students had partially inadequate eating habits, 10.5% had inadequate habits, and only 7.9% had adequate habits. In the second measurement, 73.7% maintained partially inadequate habits, no students had adequate eating habits, and the proportion with inadequate habits increased to 26.3%. Despite the reduction in academic stress, eating habits did not improve and even worsened in some cases. These findings highlight the need to promote intervention strategies that incorporate healthy eating as a coping tool for academic stress, beyond the immediate academic context, encouraging sustainable and conscious behaviors among university students. Conclusion: Academic stress negatively affects students' eating habits, and its persistence even during periods of lower pressure suggests the urgent need for educational and support programs that consistently promote healthy lifestyles.

keywords: academic stress; eating habits; university students

RESUMO

Os hábitos alimentares são um componente fundamental para a saúde e o bem-estar, particularmente durante etapas de alta exigência cognitiva e emocional, como a vida universitária. Este estudo teve como objetivo analisar a relação entre o estresse acadêmico e os hábitos alimentares em estudantes universitários de nutrição. Metodologia: realizou-se um estudo longitudinal prospectivo com 38 estudantes entre 19 e 24 anos ($\bar{x} = 21, \pm 1,47$), dos quais 92,1% eram mulheres e 7,9% homens. Avaliaram-se os hábitos alimentares e os níveis de estresse em dois momentos: durante a semana de provas finais (alta carga acadêmica) e duas semanas depois (fase de recuperação). A comparação desses períodos permitiu identificar possíveis variações nos comportamentos alimentares relacionados ao nível de exigência acadêmica. Resultados: na primeira medição, 81,6% dos estudantes apresentaram hábitos alimentares parcialmente inadequados, 10,5% inadequados e apenas 7,9% adequados. Na segunda medição, 73,7% mantiveram hábitos parcialmente inadequados, enquanto nenhum estudante apresentou hábitos adequados, e a porcentagem com hábitos inadequados aumentou para 26,3%. Apesar da redução do estresse, os hábitos alimentares não melhoraram, e em alguns casos observaram-se retrocessos. Esses resultados evidenciam a necessidade de promover estratégias de intervenção que integrem a alimentação saudável como ferramenta de enfrentamento ao estresse acadêmico, para além do contexto imediato, favorecendo comportamentos sustentáveis e conscientes na população universitária. Conclusão: o estresse acadêmico influencia negativamente os hábitos alimentares dos estudantes, e sua persistência mesmo em momentos de menor pressão sugere a urgência de implementar programas educativos e de acompanhamento que promovam estilos de vida saudáveis de forma constante.

palavras-chave: estresse acadêmico; hábitos alimentares; estudantes universitários

Forma sugerida de citar (APA):

Estrada-Reyes, C. U., Pérez Jaimes, A. K., Lara Gamboa, C. C., & Chiquini Herrera, M. S. (2025). Estrés académico y su impacto en los hábitos de alimentación en estudiantes universitarios. *Revista Científica Multidisciplinar SAGA*, 2(3), 485-495. <https://doi.org/10.63415/saga.v2i3.196>



Esta obra está bajo una licencia internacional
Creative Commons de Atribución No Comercial 4.0

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios son un componente fundamental en la salud y el bienestar de los individuos, especialmente durante etapas de alta demanda cognitiva y emocional, como lo es la vida universitaria. Una alimentación adecuada no solo contribuye al rendimiento académico, sino que también influye en la capacidad de manejar el estrés y mantener un equilibrio físico y mental (Sogari et al. 2018; Moguel et al. 2025). Sin embargo, en el contexto universitario, los estudiantes suelen enfrentar desafíos que pueden alterar sus patrones de alimentación, siendo el estrés académico uno de los principales factores que inciden en este fenómeno (Maqsood et al. 2023; Brito-Cruz et al. 2025).

El estrés académico, definido como la respuesta psicológica y fisiológica a las demandas del entorno educativo, es una experiencia común entre los estudiantes universitarios. Este tipo de estrés puede manifestarse a través de síntomas como ansiedad, fatiga y dificultades para concentrarse, lo que a su vez puede llevar a

cambios en los hábitos alimentarios, como la omisión de comidas, el consumo de alimentos poco saludables o la dependencia de sustancias estimulantes como la cafeína (Bedewy & Gabriel, 2015; Maqsood et al. 2023). Estudios previos han demostrado que los estudiantes bajo presión académica tienden a reducir la frecuencia de sus comidas, omitir el desayuno y consumir alimentos altos en grasas y azúcares, lo que puede tener repercusiones negativas en su salud a corto y largo plazo (Choi, 2020; Sogari et al. 2018).

En el caso específico de los estudiantes de nutrición, existe una paradoja interesante: aunque estos estudiantes poseen conocimientos avanzados sobre alimentación saludable, no están exentos de sufrir alteraciones en sus hábitos alimentarios debido al estrés académico. De hecho, investigaciones recientes han señalado que los estudiantes de ciencias de la salud, incluyendo aquellos en programas de nutrición, experimentan niveles significativos de estrés debido a la carga académica, las prácticas clínicas y la presión por mantener un alto rendimiento (Arruè et al.

2021; Flores & Maraví, 2020). Este estrés puede llevar a comportamientos alimentarios poco saludables, como el consumo de comida rápida, la omisión de comidas principales y la dependencia de bebidas energéticas (Maqsood et al., 2023; Choi, 2020).

A nivel global, se ha documentado que los estudiantes universitarios enfrentan desafíos similares en cuanto a la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios. Por ejemplo, en un estudio realizado en Arabia Saudita, se encontró que el 63.8% de los estudiantes universitarios eran dependientes de la cafeína debido al estrés educativo (Al-Shagawi et al. 2017). De manera similar, en Corea, el 53% de los estudiantes reportaron olvidar comer debido a la presión académica (Choi, 2020). En México, la situación no es diferente. Según investigadores del Instituto Nacional de Salud Pública (Shamah et al. 2024), el 40.4% de los adolescentes mexicanos presentan sobrepeso u obesidad. Entre las causas principales se encuentran el consumo de alimentos procesados con altos niveles de sodio, azúcares y grasas, saturadas y trans; así como el consumo de bebidas azucaradas y refrescos, debido a su fácil acceso, su amplia distribución, bajo costo y su promoción en medios masivos y redes sociales.

Los factores estructurales, como los sistemas alimentarios y entornos obesogénicos, que dificultan el acceso y consumo de alimentos saludables como frutas, verduras, oleaginosas, lácteos, leguminosas y grasas buenas, tienen repercusión sobre los niveles actuales de sobrepeso y obesidad en México (Shamah et al. 2024; Torres-Zapata et al. 2024).

Este estudio busca analizar la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios. Comprender esta relación permitirá diseñar intervenciones específicas que ayuden a los alumnos a manejar el estrés de manera más efectiva y a mantener una alimentación adecuada, lo que a su vez mejorará su bienestar y su desempeño académico.

METODOLOGÍA

Este estudio se desarrolló bajo un diseño longitudinal prospectivo con el objetivo de analizar la dinámica entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de nutrición, evaluando estos parámetros en dos momentos clave del ciclo académico: en un periodo de máxima carga académica (semana de exámenes finales) y en fase de recuperación (dos semanas posteriores a los exámenes). La selección de estos periodos permitió capturar las variaciones comportamentales asociadas a diferentes niveles de demanda académica.

Para conformar la muestra, se consideró la población total de estudiantes matriculados en los semestres 4° y 8° de la licenciatura en Nutrición de la Universidad Mexiquense del Bicentenario, de la cual se seleccionaron 60 participantes mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Este tamaño muestral se calculó considerando un nivel de confianza del 95%, un margen de error del 5% y una prevalencia esperada del fenómeno del 50%. Los criterios de inclusión exigían que los participantes estuvieran activamente matriculados, no presentaran diagnósticos previos de trastornos de la conducta alimentaria o condiciones psicológicas que pudieran interferir con las variables de estudio, y que aceptaran participar voluntariamente mediante consentimiento informado escrito. Se excluyó a aquellos estudiantes que, durante el estudio, iniciaran tratamiento psicológico o farmacológico para condiciones relacionadas con estrés o alimentación y se eliminaron los registros incompletos en cualquiera de las dos mediciones. Derivado de lo anterior, se trabajó con un total de 38 estudiantes.

La evaluación del estrés académico se realizó mediante la versión completa del Inventario SISCO, compuesto por 31 ítems que exploran 5 dimensiones fundamentales: El primer apartado funciona como filtro a través de una pregunta que se responde con Sí o No, y permite determinar si el encuestado es candidato para contestar los demás reactivos (dimensión estrés general). El segundo apartado valora la intensidad del estrés académico (dimensión intensidad del estrés). El tercer apartado identifica con qué frecuencia

aparecen las situaciones que resultan estresantes (dimensión frecuencia de presencia del agente estresor). El cuarto apartado evidencia las reacciones que se tienen ante el agente estresor (dimensión reacciones ante el estrés). El quinto y último apartado abarca las estrategias de afrontamiento utilizadas (dimensión estrategias de afrontamiento). El inventario tiene una confiabilidad por mitades de 0.87 y una confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0.90, su validez fue basada en la estructura interna por medio de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Para clasificar el nivel de estrés académico basado en el Inventario SISCO se utilizó el punto de corte a partir de una sumatoria de los puntos obtenidos del apartado 3 al apartado 5 con las siguientes opciones de respuesta 0 (nunca), 1 (rara vez), 2 (algunas veces) 3, (casi siempre), 4 (siempre). Los puntajes obtenidos en los apartados del 3 al 5 fueron promediados y transformados en porcentajes y se clasificaron en tres categorías, utilizando el Baremo indicativo centrado en el valor teórico de la variable: estrés leve (0-33%), moderado (34-66%) y severo (67-100%), siguiendo los parámetros establecidos en la literatura especializada (Torres-Zapata et al. 2023).

La evaluación de los hábitos alimentarios se llevó a cabo mediante el Cuestionario Autocompletado de Hábitos Alimentarios validado en población estudiantil mexicana, el cual consta de 27 preguntas agrupadas en tres secciones: La primera sección consta de 4 ítems (6 preguntas) referentes a la frecuencia y cantidad de consumo de alimentos recomendados; la segunda contiene 7 ítems (9 preguntas) sobre el consumo de alimentos no recomendados y la tercera con 3 ítems (12 preguntas) se refiere a la frecuencia, compañía y lugar de los tiempos de comida. Para la evaluación de los hábitos de alimentación se le asignó un puntaje de 0 a 3 a los ítems que constan de una sola pregunta y de 0 a 1.5 a los que contienen dos o más preguntas. Cada dominio aporta un puntaje parcial que, al sumarse, genera un puntaje global categorizado como hábitos inadecuados (<25.5), parcialmente inadecuados (≥25.5-

<38.5) o adecuados (≥38.5) (Flores-Vázquez & Macedo-Ojeda, 2016).

El proceso de recolección de datos se realizó mediante plataformas digitales seguras (Google Forms), con supervisión presencial del investigador principal en cada sesión para garantizar la correcta comprensión de los ítems y minimizar errores en las respuestas. Cada participante recibió un código único que permitió vincular sus respuestas a lo largo de las tres mediciones, preservando el anonimato. Se implementó un seguimiento personalizado para mantener la adherencia al estudio.

El análisis estadístico incluyó tres enfoques complementarios. Primero, se emplearon pruebas de Rho de Spearman para examinar la relación entre las variables categóricas (nivel de estrés vs. categoría de hábitos alimentarios), esto debido a la presencia de frecuencias esperadas menores a cinco en las tablas de contingencia. Segundo, se aplicó la prueba t de Student para muestras emparejadas para comparar los cambios en los puntajes continuos de estrés y hábitos alimentarios a través de los dos momentos de evaluación, para identificar diferencias específicas entre periodos. Tercero, se calcularon coeficientes de correlación de Pearson para explorar relaciones lineales entre los puntajes numéricos de estrés y los hábitos alimentarios. Todos los análisis se ajustaron por covariables potenciales como sexo, edad y semestre, utilizando el paquete estadístico SPSS versión 27, con un nivel de significancia establecido en $p < 0.05$.

RESULTADOS

En la presente investigación se trabajó con un total de 38 estudiantes, con edades que oscilaron entre los 19 hasta los 24 años ($\bar{x} = 21$, ± 1.47), divididos en 3 hombres (7.9%) y 35 mujeres (92.1%). Los participantes cursaban el 4° (52.6%, $n=20$) y 8° semestre (47.4%, $n=18$) de la Licenciatura en Nutrición.

Los hábitos alimentarios y los niveles de estrés se evaluaron en dos momentos, el primero durante un mayor momento de estrés (exámenes finales) y el segundo durante un menor momento de estrés (dos semanas posteriores a los exámenes finales). En la tabla

1 se observa que el 81.6% (n=31) de los estudiantes presentaron hábitos de alimentación parcialmente inadecuados y solo el 7.9% (n=3) mostraron hábitos de alimentación adecuados, esto durante la primera medición. Para la segunda medición, el 73.7% (n=28) de los participantes tenían hábitos parcialmente inadecuados, sin embargo, en esta medición, ningún estudiante presentó adecuados hábitos de alimentación y, por el contrario, aumentaron a 26.3% (n=10) los hábitos inadecuados.

En cuanto a los niveles de estrés, en la tabla 2 se muestra que el 57.9% (n=22) de los alumnos tenían un nivel de estrés moderado y el 23.7% (n=9) de ellos un nivel severo de estrés en la primera medición. En la segunda medición disminuyó a 13.2% (n=5) el nivel de estrés severo y pasó a 65.8% (n=25) el nivel de estrés moderado.

Se relacionó el nivel de estrés con los hábitos de alimentación en los dos momentos evaluados. En la tabla 3 se muestra que, en la primera medición, durante su mayor periodo de estrés, el 66.7% (n=2) de los alumnos con adecuados hábitos de alimentación presentaron un nivel leve de estrés, por el contrario, el 50% (n=2) de los que presentaron hábitos de alimentación inadecuados tenían un nivel de estrés severo. A pesar de esta tendencia, no se encontró una relación estadísticamente significativa entre estas variables (p=.27). En el caso de la medición 2, no se encontró una tendencia tan marcada, ya que el 60.7% (n=17) de los alumnos con hábitos de alimentación parcialmente inadecuados tuvieron un nivel de estrés moderado y, de manera similar, el 80.0% (n=8) de los participantes con hábitos inadecuados tenían un nivel de estrés moderado. Es por esto por lo que no se encontró una relación estadísticamente significativa entre estas variables (p=.60)

Tabla 1. Distribución de los hábitos de alimentación de la primera y segunda medición

	Frecuencia	Porcentaje
Hábitos de alimentación medición 1		
Adecuados	3	7.9%
Parcialmente inadecuados	31	81.6%
Inadecuados	4	10.5%
Hábitos de alimentación medición 2		
Parcialmente inadecuados	28	73.7%
Inadecuados	10	26.3%

Fuente: Elaboración

Tabla 2. Distribución del nivel de estrés de la primera y segunda medición

	Frecuencia	Porcentaje
Hábitos de alimentación medición 1		
Leve	7	18.4%
Moderado	22	57.9%
Severo	9	23.7%
Hábitos de alimentación medición 2		
Leve	8	21.1%
Moderado	25	65.8%
Severo	5	13.2%

Fuente: Elaboración

Tabla 3. *Relación de los hábitos de alimentación con el nivel de estrés en las dos mediciones*

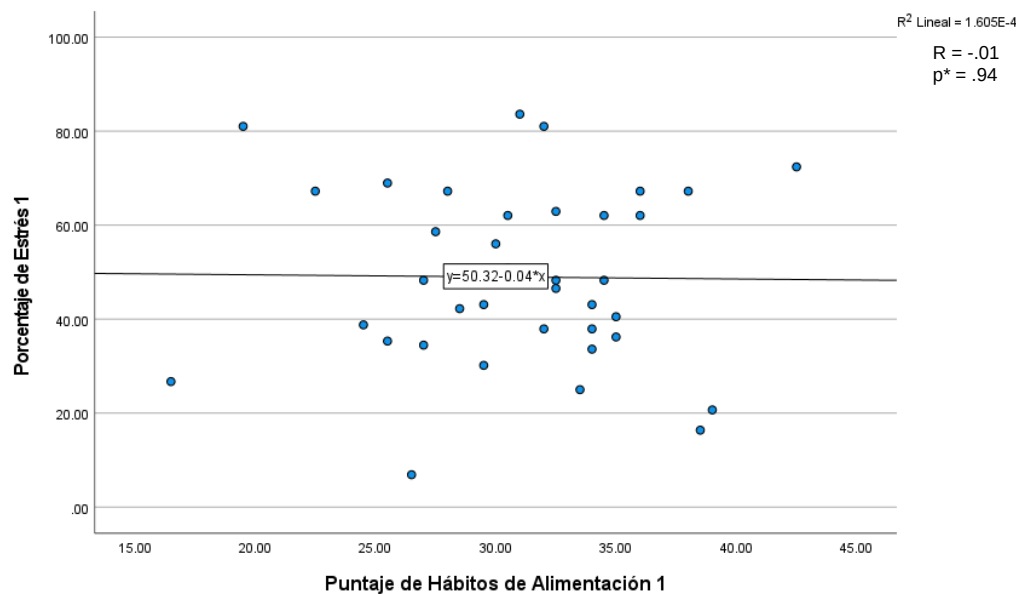
	Adecuados		Parcialmente inadecuados		Inadecuados		
Medición 1							
Estrés	F	%	F	%	F	%	p*
Leve	2	66.7	4	12.9	1	25.0	.27
Moderado	0	0.0	21	67.7	1	25.0	
Severo	1	33.3	6	19.4	2	50.0	
Medición 2							
Leve	0	0.0	7	25.0	1	10.0	.60
Moderado	0	0.0	17	60.7	8	80.0	
Severo	0	0.0	4	14.3	1	10.0	

*Se consideró significativo un p valor menor a 0.05 para la prueba Rho de Spearman

Como siguiente análisis, se procedió a realizar una correlación entre los porcentajes del nivel de estrés y los puntajes de los hábitos de alimentación de los universitarios, poniendo énfasis en que entre menor fuesen las puntuaciones de los hábitos alimentarios, peor serían estos y que a menor porcentaje de estrés, menor nivel de este. Considerando esto, en el gráfico 1 se observa una correlación negativa

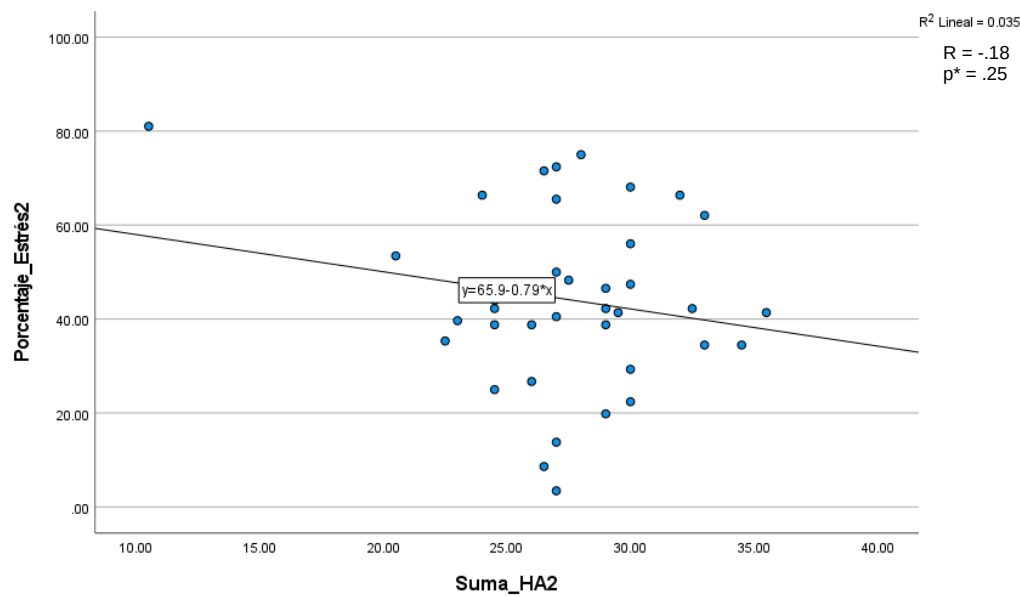
muy débil ($R = -.01$) no significativa ($p = .94$) entre estas variables en la primera medición. Datos similares se presentaron en la medición 2 (Gráfico 2), ya que se obtuvo una correlación negativa muy débil ($R = -.18$) no significativa ($p = .25$), por lo que no existió una correlación estadísticamente significativa entre las variables en ambas mediciones.

Gráfico 1. *Correlación del puntaje de hábitos de alimentación y el porcentaje de estrés en la medición 1.*



*Se consideró significativo un p valor menor a 0.05 para la prueba Pearson

Gráfico 2. *Correlación del puntaje de hábitos de alimentación y el porcentaje de estrés en la medición 2.*



*Se consideró significativo un p valor menor a 0.05 para la prueba Pearson

Finalmente, se evaluaron las diferencias entre los puntajes de hábitos de alimentación y los porcentajes del nivel de estrés en la medición 1 y 2. En la tabla 4 se puede observar que el puntaje de los hábitos de alimentación en la medición 1 fue de 30.98 puntos (± 5.33), mientras que en la medición 2 fue de 27.38 puntos (± 4.40), encontrando así diferencias estadísticamente significativas ($p=.01$), esto sugiere que los hábitos alimentarios

empeoraron tras la etapa de mayor estrés académico. Datos similares se obtuvieron en los porcentajes de estrés, ya que en la medición 1 se tuvo una media de 48.95% (± 18.58) mientras que en la medición 2 fue de 44.23% (± 18.53), por lo que se demuestra que disminuyó el nivel de estrés en el segundo momento de medición, sin embargo, esta disminución no fue significativa ($p=.11$).

Tabla 4. *Diferencias de los puntajes de hábitos de alimentación y los porcentajes del nivel de estrés en la medición 1 y 2.*

	Media	DE	p*
Hábitos de alimentación			
Medición 1	30.98	5.33	.01
Medición 2	27.38	4.40	
Estrés			
Medición 1	48.95	18.58	.11
Medición 2	44.23	18.53	

*Se consideró significativo un p valor menor a 0.05 para la

DISCUSIÓN

El presente estudio analizó la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de nutrición. Participaron 38 estudiantes universitarios de la Licenciatura en Nutrición, con edades entre 19 y 24 años ($\bar{x} = 21$, $DE = \pm 1.47$), siendo el

92.1% mujeres y el 7.9% hombres, distribuidos en los semestres 4.º (52.6%) y 8.º (47.4%). Este perfil demográfico es consistente con lo reportado por Al-Naimi et al. (2025), quienes estudiaron a 388 estudiantes de medicina en la Universidad de Sharjah y encontraron que el 67% de la muestra fueron mujeres y el grupo de edad predominante fue de 20 a 22 años

(52.1%), con una media de edad de 20.3 años ($DE = \pm 1.7$). Por otro lado, Maqsood et al. (2023), en una muestra de 100 estudiantes universitarios en Pakistán, reportaron también una predominancia femenina (74%) y edades centradas entre los 18 y 24 años, lo cual refleja una tendencia constante en los estudios relacionados con salud y nutrición, donde la participación femenina tiende a ser más alta. Esta similitud en los perfiles demográficos permite establecer puntos de comparación válidos entre investigaciones y sugiere que las características personales, como la edad y el sexo, podrían influir en la percepción del estrés y las conductas alimentarias observadas.

En cuanto a la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios, no se encontró una correlación significativa entre ambas variables en ninguna de las dos mediciones ($r = -.01$, $p = .94$; $r = -.18$, $p = .25$). Esta ausencia de asociación estadística no concuerda con lo reportado por Fernández et al. (2022), ya que ellos encontraron que el nivel de estrés alto estuvo relacionado a un alto consumo de dulces ($AOR = 2.94$, $1.57-5.51$), alto consumo de comida rápida ($AOR = 2.23$, $1.14-4.32$), bajo consumo de frutas ($AOR = 1.66$, $0.99-2.79$), saltarse el almuerzo ($AOR = 2.94$, $1.55-5.60$) y el aumento de las colaciones diarias ($AOR = 3.36$, $1.74-6.47$). Es posible que la relación entre ambas variables esté mediada por factores intermedios, como ansiedad, emociones negativas o acceso a alimentos saludables, los cuales no fueron considerados en el presente análisis.

En el presente estudio no se encontró una relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y los hábitos de alimentación en ninguna de las dos mediciones ($p = .27$, $p = .60$). Diversas investigaciones han explorado la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios, obteniendo resultados distintos según la población analizada. Por ejemplo, Choi (2020), en un estudio con estudiantes universitarios en Corea, observó que aquellos con niveles elevados de estrés tendían con mayor frecuencia a comer como una forma de afrontamiento, en comparación con quienes presentaban niveles bajos de estrés. En contraste, Durán y Mamani (2021) no

identificaron una relación significativa entre ambas variables ($p = 0.517$). Esta falta de asociación podría explicarse por el perfil particular de la muestra, compuesta mayoritariamente por estudiantes de nutrición, quienes posiblemente poseen mayor conciencia y control sobre sus prácticas alimentarias, como lo fue en la presente investigación.

En trabajos más complejos, como la de Chai et al. (2024), se ha demostrado que la ansiedad media la relación entre estrés prolongado y conducta alimentaria. En ese estudio, el estrés agudo por sí solo no tuvo un impacto significativo en los patrones alimentarios ($p = .12$), pero sí se observó un efecto indirecto significativo cuando se introdujo la variable ansiedad ($\beta = .29$, $p < .01$). Este hallazgo sugiere que, aunque no se detecte una correlación directa entre estrés y alimentación, pueden existir mecanismos subyacentes que expliquen la alteración de hábitos, lo cual es coherente con la tendencia encontrada en este estudio.

Los hallazgos de este estudio contrastan con lo reportado por Perez-Jaimes et al. (2020), quienes analizaron la alimentación emocional y la actividad física en estudiantes universitarios durante el confinamiento por COVID-19. En su investigación, se observó un aumento temporal en el consumo de alimentos poco saludables y una disminución de la actividad física durante situaciones de estrés, como el encierro, pero sin evidencias de un deterioro sostenido una vez superado el evento estresante. En cambio, en nuestro estudio, se evidenció que el porcentaje de estudiantes con hábitos alimentarios inadecuados aumentó del 10.5 % al 26.3 % después del periodo de exámenes, lo que sugiere que el impacto del estrés académico puede extenderse más allá del momento crítico. Cabe aclarar que, en el instrumento utilizado, un menor puntaje en hábitos alimentarios refleja mayor deterioro en la calidad de la dieta, lo cual se vio corroborado con la disminución significativa del puntaje promedio de 30.98 ($DE = \pm 5.33$) a 27.38 ($DE = \pm 4.40$) ($p = .01$). De igual forma, Galali et al. (2025) encontraron que el 73% de los estudiantes disminuyeron o incrementaron su apetito durante los exámenes, y no después.

Además, en una muestra de estudiantes jordanos concluyó que el aumento de peso después de comenzar la universidad y comer por estrés mientras se estudia para los exámenes están significativamente correlacionados [$\chi^2 = 8.762$, $df = 2$, $P = 0.013$], sin que esta tendencia se mantuviera posteriormente (Al-Dalaeen et al., 2024).

Estos contrastes sugieren que, en esta población, los efectos del estrés académico sobre la alimentación pueden extenderse más allá del momento de tensión aguda, lo que podría deberse a un desajuste emocional prolongado, fatiga acumulada o ausencia de estrategias de recuperación. En consecuencia, es necesario considerar no solo los periodos críticos, sino también las fases de recuperación como momentos clave para intervenir en la mejora de los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos en este estudio permiten concluir que, si bien el nivel de estrés académico disminuyó en la segunda medición, los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de nutrición no mostraron una mejora correspondiente; por el contrario, se observó un deterioro significativo en la calidad de la alimentación posterior al periodo de exámenes. Este hallazgo resulta relevante al contradecir lo reportado en diversas investigaciones previas, en las que se describe una recuperación parcial de los hábitos alimentarios una vez superada la etapa de mayor carga académica.

Además, no se encontró una relación estadísticamente significativa entre los niveles de estrés académico y los hábitos alimentarios en ninguno de los dos momentos evaluados, tanto en su forma categórica como en los puntajes continuos. Este resultado sugiere que, en esta muestra particular de estudiantes de nutrición, otros factores podrían estar influyendo en la conducta alimentaria, como el estado emocional postestrés, la fatiga acumulada, el entorno alimentario o las estrategias de afrontamiento empleadas.

Asimismo, el hecho de que los estudiantes evaluados pertenezcan a un programa

educativo con formación en salud y nutrición, no los exime de desarrollar prácticas alimentarias inadecuadas en contextos de presión académica. Esto plantea la necesidad de implementar estrategias institucionales de acompañamiento emocional y nutricional durante y después de los periodos de evaluación académica, que promuevan no solo el rendimiento académico, sino también el bienestar integral de los estudiantes.

Se recomienda que futuras investigaciones incorporen variables psicológicas adicionales, como la ansiedad, el sueño, el tiempo de estudio y el apoyo social, así como un seguimiento con más mediciones a lo largo del semestre. Esto permitiría obtener una comprensión más profunda de los factores que modulan la relación entre estrés académico y alimentación en estudiantes universitarios.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Al-Dalaeen, A., Batarseh, N., Al-Bashabsheh, Z., Aljeradat, B., Batarseh, D., & Karablieh, A. (2024). Stress levels and eating behavior among university students in Jordan: A cross-sectional study. *Journal of Education and Health Promotion*, 13, 285.
https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_168_24
- Al-Naimi, S., Sooud, M., Alyahyae, M., Al-Saedi, Z., Feroz, H., Thacharayil, F., Almarar, M., & Hussein, A. (2025). Relationship between academic stress and eating habits among University of Sharjah medical students. *Clinical Psychology Review*, 119, 103890.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.103890>
- Al-Shagawi, M. A., Ahmad, R., Naqvi, A. A., & Ahmad, N. (2017). Determinants of academic stress and stress-related self-medication practice among undergraduate male pharmacy and medical students of a tertiary educational institution in Saudi Arabia. *Tropical Journal of Pharmaceutical Research*, 16(12), 2997–3003.
<https://doi.org/10.4314/tjpr.v16i12.26>
- Arruê, L. (2021). *Estrés académico y hábitos alimenticios en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, 2020–2021* (Tesis de licenciatura). Facultad de Derecho y Humanidades, Universidad Señor de Sipán.
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/ha>

- ndle/20.500.12802/9533/Arru%C3%A8%20Vinces%20Liz%20Katherine.pdf?sequence=1
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Brito-Cruz, T., Torres-Zapata, A., Acuña-Lara, J., Castillo, S., & Zarza-García, A. (2025). Alimentación y rendimiento académico: Un estudio en universitarios estudiantes de nutrición. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 12(3). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v12i3.4647>
- Chai, Y., Fu, G., Liu, Y., Song, Q., Xue, C., & Luo, S. (2024). The relationship between stress, anxiety and eating behavior among Chinese students: A cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 12, 1466700. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1466700>
- Choi, J. (2020). Impact of stress levels on eating behaviors among college students. *Nutrients*, 12(5), 1241. <https://doi.org/10.3390/nu12051241>
- Durán, R., & Mamani, V. (2021). Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Revista Chilena de Nutrición*, 48(3), 389–395. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182021000300389>
- Fernández, D., Barrios, L., Viveros, G., Espínola, R., González, G., Martínez, G., & Méndez, J. (2022). Hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19, Paraguay 2021. *Revista Chilena de Nutrición*, 49(5), 616–624. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182022000600616>
- Flores-Vázquez, A., & Macedo-Ojeda, G. (2016). Validación de un cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes, en Jalisco, México. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 22(2). <https://www.renc.es/imprimirNoticia.asp?sec=8&cod=23>
- Flores, S., & Maraví, Y. (2020). *Estrés académico y hábitos alimentarios de estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora*, 2020 (Tesis de licenciatura). Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad María Auxiliadora. <https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/464>
- Galali, Y., Sadee, B., Zebari, S., Ali, A., Abdul, H., & Hasan, S. (2024). The effect of exam stress on students' eating habits and lifestyle of university students in Erbil. *5th International Conference on Biomedical and Health Sciences (CIC-BIOHS 2024)*, 63–69. <https://doi.org/10.24086/biohs2024/paper.1326>
- Maqsood, L., Aslam, M., Masood, F. J., Asad, I., Iqbal, M., Sheikh, N. U. A., Waqar, O., Tahir, W., & Zafar, Z. (2023). Association between academic stress and eating patterns among university students. *Diet Factor (Journal of Nutritional & Food Sciences)*, 4(2), 6–10. <https://doi.org/10.54393/df.v4i02.74>
- Moguel, J., Zarza, A., Zúñiga, M., Torres, A., & Torres, Á. (2025). Condición nutricional y hábitos de vida en estudiantes universitarios del área de la salud. *Dékau Perú*, 2(2), 22–30. <https://doi.org/10.55996/dekape.v2i2.336>
- Pérez Jaimes, A. K., Estrada-Reyes, C. U., & Estrada-Gutiérrez, C. E. (2020). Estado emocional en alumnos de nivel superior de universidades públicas/privadas tras la contingencia del SARS-COV-2. *Revista RedCA*, 3(8), 182–191. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4705/470554881009>
- Shamah, T., Gaona, E., Cuevas, L., Valenzuela, D., Morales, C., Rodríguez, S., Méndez, I., Ávila, M., Álvarez, C., Ávila, A., Díaz, L., Espinosa, A., Fajardo, I., Perea, A., Véjar, L., & Villalpando, S. (2024). Sobrepeso y obesidad en población escolar y adolescente. *Salud Pública de México*, 66(4), 404–413. <https://doi.org/10.21149/15842>
- Sogari, G., Velez-Argumedo, C., Gómez, M., & Mora, C. (2018). College students and eating habits: A study using an ecological model for healthy behavior. *Nutrients*, 10(12), 1823. <https://doi.org/10.3390/nu10121823>
- Torres-Zapata, Á., Torres-Zapata, A., Acuña-Lara, J., Moguel-Ceballos, J., & Brito-Cruz, T. (2023). Burnout, estrés y autoestima sobre el rendimiento académico en universitarios del área de la salud. *Revista*

Transdisciplinaria de Estudios Sociales y Tecnológicos, 3(1), 47–60.

<https://doi.org/10.58594/rtest.v3i1.63>

Torres-Zapata, Á., Zapata-García, D., Zarza-García, A., Moguel-Ceballos, J., & Brito-Cruz, T. (2024). La salud nutricional en

escolares de Ciudad del Carmen, México: Implicaciones para educación alimentaria. *Revista-E Ibn Sina*, 15(1), 41–57.

<https://doi.org/10.48777/ibnsina.v15i1.2168>

DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.



DERECHOS DE AUTOR

Estrada-Reyes, C. U., Pérez Jaimes, A. K., Lara Gamboa, C. C., & Chiquini Herrera, M. S. (2025)



Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo la licencia Creative Commons de Atribución No Comercial 4.0, que permite su uso sin restricciones, su distribución y reproducción por cualquier medio, siempre que no se haga con fines comerciales y el trabajo original sea fielmente citado.



El texto final, datos, expresiones, opiniones y apreciaciones contenidas en esta publicación es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la revista.