

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE ENFERMERÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESIS

HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CALIDAD DE SUEÑO EN
ESTUDIANTES DEL CENTRO DE ESTUDIOS
PREUNIVERSITARIOS UNSAAC – CUSCO, 2025

PRESENTADO POR:

Br. MABELIN SOFIA, SULLCA MAMANI

PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

ASESORA:

DRA. CAYREL GENOVEVA JIMENEZ
PAREDES

CUSCO-PERÚ

2026



Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco

INFORME DE SIMILITUD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-321-2025-UNSAAC)

El que suscribe, el Asesor Dña. Cayrel Genoveva Timones Paredes.....
..... quien aplica el software de detección de similitud al
trabajo de investigación/tesis titulada:
Hábitos alimentarios y Calidad de sueño en estudiantes
del Centro de Estudios Preuniversitarios UNSAAC-Cusco,
2025

Presentado por: Dr. Dulca Mamani, Mabelin Rofia DNI N° 75418475 ;
presentado por: DNI N°:

Para optar el título Profesional/Grado Académico de
Licenciada en Enfermería

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 2 veces, mediante el
Software de Similitud, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso del Sistema Detección de**
Similitud en la UNSAAC y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 9%.

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No sobrepasa el porcentaje aceptado de similitud.	<u>X</u>
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las subsanaciones.	
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, conforme al reglamento, quien a su vez eleva el informe al Vicerrectorado de Investigación para que tome las acciones correspondientes; Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	

Por tanto, en mi condición de Asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y **adjunto**
las primeras páginas del reporte del Sistema de Detección de Similitud.

Cusco, 25 de Agosto de 2026.....

Himenes Paredes
Firma

Post firma Dña. Cayrel Genoveva Timones Paredes

Nro. de DNI 02431106

ORCID del Asesor 0000-0003-4725-5003

Se adjunta:

- Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
- Enlace del Reporte Generado por el Sistema de Detección de Similitud: oid: 27259:617018340



HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DEL CENTRO DE ESTUDIOS PREUNIVERSITAR...

 Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::27259:617018540

93 páginas

Fecha de entrega

25 ago 2026, 4:34 a.m. GMT-5

20.310 palabras

Fecha de descarga

25 ago 2026, 4:42 a.m. GMT-5

121.299 caracteres

Nombre del archivo

HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DEL CENTRO DE ESTUDIOS PRE....docx

Tamaño del archivo

7.6 MB

9% 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 13 palabras)

Fuentes principales

- 6%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 7%  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.

PRESENTACIÓN

Señora Decana de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional De San Antonio Abad Del Cusco.

Conforme al reglamento de Grados y Títulos vigente de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. Se dispone del presente estudio titulado “HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DEL CENTRO DE ESTUDIOS PREUNIVERSITARIOS UNSAAC – CUSCO, 2025” con el propósito de alcanzar el título profesional de Licenciado en Enfermería.

Se espera culminar de manera satisfactoria el proceso académico y que los resultados obtenidos contribuyan significativamente a la comunidad científica y al área de la salud.

Br. Mabelin Sofia Sulca Mamani

AGRADECIMIENTO

Expreso mi profundo agradecimiento a la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco y a la Facultad de Enfermería, por brindarme una sólida formación académica y ética, que contribuyó al desarrollo de mis competencias personales y profesionales.

A mi asesora, Dra. Cayrel Genoveva Jiménez Paredes, por su paciencia, orientación y valiosas sugerencias, que fueron fundamentales para la mejora y culminación del presente trabajo de investigación.

A mis dictaminantes, Dra. María Guadalupe Holgado Canales y Dra. Aurora Ernestina Rendón Villena, por su apoyo, dedicación, observaciones y recomendaciones, así como por la serenidad y confianza brindadas durante el desarrollo del presente trabajo de investigación.

Al director y al personal del Centro de Estudios Preuniversitarios, por abrirme las puertas de su institución y brindarme las facilidades necesarias para llevar a cabo la presente investigación.

Finalmente, a los estudiantes participantes del estudio, por su disposición, colaboración y valioso aporte durante el proceso de recopilación de datos, contribuyendo así a la ejecución y culminación de esta investigación.

DEDICATORIA

Al Dios Altísimo, por su gracia, fidelidad y amor inagotable. Anhele que mi profesión sea para la gloria de su nombre y al servicio de su obra. Él me ha guiado hasta este momento y, donde Él me envíe, allí iré.

A mis hermanos, Jonathan y Benjamin, por ser un motivo más para esforzarme y ser un ejemplo a seguir para ellos. A mi familia, tías y primas que me alentaron con sus palabras, gracias por ese cariño incondicional que transforma tristezas en alegrías.

A mis queridos amigos, Ale, Ray y Monserath. Gracias por escuchar cada una de mis tragedias, celebrar conmigo cada pequeño logro, hacerme reír cuando más lo necesitaba y no permitirme rendirme. Gracias por confiar siempre en mí, incluso cuando atravesé momentos en los que dudé de mis propias capacidades.

A mi madre, Gloria Mamani Nina, por ser el ejemplo de persistencia y mi ángel en la tierra, por sostenerme en mis debilidades y consolarme cuando no me creí capaz. A mi pequeño Kenai por hacer mas llevaderas las noches en vela.

A mis padrinos, John y Cindy Kreider, por caminar a mi lado con generosidad, cariño y un apoyo constante. Gracias por preocuparse siempre por mi bienestar y por ser una bendición en este camino que hoy culmina con la consecución de esta meta.

ÍNDICE

	Pág.
PRESENTACIÓN.....	II
AGRADECIMIENTO.....	III
DEDICATORIA.....	IV
RESUMEN	VIII
ABSTRACT	IX
INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO I.....	12
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	12
1.1. Caracterización del problema.....	12
1.2 Formulación del problema.....	17
1.2.1 Problema general.....	17
1.2.2 Problema específico	17
1.3. Objetivos.....	17
1.3.1. Objetivo general	17
1.3.2. Objetivo específico	18
1.4. Hipótesis	18
1.4.1. Hipótesis general	18
1.4.2. Hipótesis específica.....	18
1.5 Variables de estudio	18
1.6 Justificación.....	19
1.7 Ámbito de estudio.....	20
CAPITULO II.....	21
MARCO TEÓRICO.....	21
2.1 Antecedentes	21

2.2 Bases teóricas	24
2.2.1 Hábitos alimentarios	24
2.2.2 Calidad de sueño	34
2.2.3 Relación entre los hábitos alimentarios y la calidad de sueño	43
2.2.4 Centro de estudios preuniversitarios	46
2.3 Marco conceptual	47
CAPITULO III.....	48
DISEÑO METODOLÓGICO.....	48
3.1 Tipo y diseño de investigación	48
3.2 Población y muestra de estudio	48
3.2.1 Población.....	48
3.2.2 Muestra.....	48
3.3 Operacionalización de variables	51
3.4 Técnica e instrumento de recolección de datos	55
3.5 Validación y confiabilidad.....	57
3.6 Procedimiento de recopilación de datos.....	58
3.7 Procesamiento de datos.....	58
CAPÍTULO IV	59
RESULTADOS	59
DISCUSIÓN.....	65
CONCLUSIONES	71
RECOMENDACIONES.....	72
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	74
ANEXOS	79

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Relación entre los hábitos alimentarios y calidad de sueño en los estudiantes del CEPRU,, Cusco – 2025.....	60
Tabla 2 Características demográficas generales de los estudiantes del CEPRU, Cusco – 2025	61
Tabla 3 Hábitos alimentarios que predominan en los estudiantes del CEPRU, Cusco - 2025	62
Tabla 4 Calidad de sueño en los estudiantes del CEPRU, Cusco – 2025.	63
Tabla 5 Relación entre las dimensiones de los hábitos alimentarios y la calidad de sueño en los estudiantes del CEPRU, Cusco – 2025.	64

RESUMEN

Los hábitos alimentarios y la calidad de sueño en estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitarios UNSAAC, constituyen componentes fundamentales que condicionan el bienestar físico, mental y el rendimiento académico. La adopción de prácticas alimentarias inadecuadas y alteraciones en el sueño afectan negativamente la salud en los estudiantes. Por tanto, el estudio plantea como

Objetivo: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la calidad de sueño en estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitarios UNSAAC – Cusco, 2025.

Metodología: Estudio descriptivo - correlacional, con corte transversal conformado por 176 estudiantes preuniversitarios del CEPRU. El instrumento aplicado para los hábitos alimentarios fue un cuestionario y para el sueño se aplicó el índice de sueño de Pittsburgh validado en su versión español por Rayuela y Macías. Ambos instrumentos obtuvieron una validez aceptable con un valor de Alfa de Cronbach = 0,80 para el sueño y un Alfa de Cronbach = 0,81 para los hábitos. **Resultados:** Los hábitos alimentarios de los estudiantes fueron en un 35,2% poco saludables y solo el 30,7 % de los estudiantes presentó hábitos saludables. En relación a la calidad sueño: 64,8 % de los estudiantes presentó una calidad deficiente y 35,2 % fue adecuada. Además, los resultados obtenidos mediante Rho de Spearman y X^2 mostraron ambas variables presentan un comportamiento inverso, fuerte y estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y la calidad del sueño, ($\rho = - 0,724$; $p < 0,001$). **Conclusión:** Existe una relación significativa entre ambas variables de estudio.

Palabras claves: Hábitos alimentarios, Calidad de sueño, Alimentación saludable, Higiene de sueño, Salud integral.

ABSTRACT

Dietary habits and sleep quality among students at the UNSAAC Pre-University Studies Center are fundamental components that influence physical and mental well-being, as well as academic performance. The adoption of inadequate dietary practices and sleep disturbances negatively affects students' health. Therefore, the study aimed to **determine:** The relationship between dietary habits and sleep quality among students at the UNSAAC Pre-University Studies Center – Cusco, 2025. **Methodology:** A descriptive-correlational, cross-sectional study was conducted among 176 pre-university students from CEPRU. A questionnaire was used to assess dietary habits, while the Pittsburgh Sleep Quality Index, validated in its Spanish version by Rayuela and Macías, was applied to assess sleep quality. Both instruments showed acceptable validity, with a Cronbach's alpha value of 0.80 for sleep quality and 0.81 for dietary habit. **Results:** Among the students, 35.2% had unhealthy dietary habits, while only 30.7% presented healthy dietary habits. Regarding sleep quality, 64.8% of the students had poor sleep quality, whereas 35.2% had adequate sleep quality. In addition, the results obtained using Spearman's Rho and the chi-square test (χ^2) showed a strong and statistically significant inverse relationship between dietary habits and sleep quality ($\rho = -0.724$; $p < 0.001$). **Conclusion:** There is a statistically significant relationship between the two study variables.

Keywords: Dietary habits, Sleep quality, Healthy eating, Sleep hygiene, Holistic health.

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios comprenden el conjunto de conductas adquiridas durante la infancia que regulan la alimentación personal. A nivel mundial se sufre una crisis alimentaria, reportándose malnutrición e inseguridad alimentaria por la deficiencia de micronutrientes en la dieta diaria de las personas. (1)

Por otro lado, la calidad del sueño representa un concepto amplio que integra diferentes aspectos relacionados con las condiciones y características del descanso. Existen reportes y estudios donde evidencian que la somnolencia y los trastornos en el sueño representan una epidemia global, afirmando que una deficiente calidad de sueño acorta la vida. (2)

Ante lo expuesto, representa un importante problema de salud ya que regulan procesos metabólicos, neurocognitivos e inmunológicos para el adecuado funcionamiento del organismo. Ambos resultan indispensables para el bienestar físico y mental del estudiante para evitar la aparición de afecciones crónicas entre las cuales se encuentran: la desnutrición, el sobrepeso, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes mellitus, cáncer y otros. (1, 2)

Frente a esta problemática, se planteó la necesidad de desarrollar la presente investigación, tomando en cuenta que la alimentación habitual y el descanso nocturno de los estudiantes jóvenes condicionan su regulación metabólica, el funcionamiento cognitivo, salud integral, el desempeño académico y el estilo de vida.

Por tanto, se planteó como propósito establecer relación entre los hábitos alimentarios y la calidad de sueño en estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitarios de la UNSAAC, Cusco.

El desarrollo de la investigación se distribuyó en las siguientes secciones:

CAPÍTULO I: Desarrolla el problema del estudio, caracterización, objetivos, hipótesis, variables, justificación y el ámbito de estudio.

CAPÍTULO II: Presenta el Marco Teórico, antecedentes internacionales y nacionales, bases teóricas y marco conceptual.

CAPÍTULO III: Expone la metodología de investigación: tipo y diseño de estudio, población y muestra, operacionalización de las variables, técnica e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad, recopilación y procesamiento de datos

CAPÍTULO IV: Presenta los resultados, discusión, conclusiones y recomendaciones, finalizando con las referencias bibliográficas y anexos.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Caracterización del problema

Las dinámicas cotidianas de los estudiantes, caracterizadas por extensas jornadas académicas y una mayor autonomía para decidir sobre su alimentación y descanso, pueden favorecer la adopción de conductas que comprometen su salud.

De acuerdo con el planteamiento de Birch y Fisher (1998), los hábitos alimentarios son patrones de conducta adquiridas y consolidan con el pasar del tiempo por el intercambio social de las experiencias individuales y los factores familiares, socioculturales y ambientales. Tales hábitos orientan lo que eligen y consumen, pudiendo favorecer o perjudicar el estado de salud según las prácticas alimentarias adoptadas.(3)

Por su parte, Buysse et al. (1989) conceptualizan la calidad del sueño como la valoración personal acerca de cómo ha sido su descanso y de la capacidad del sueño para proporcionar recuperación física y mental, permitiéndole mantener un adecuado funcionamiento durante el día. Cuando esta se ve afectada, puede repercutir negativamente el bienestar físico, cognitivo y emocional, así como elevar la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas y disminuir el rendimiento en las actividades diarias.(4)

Organizaciones internacionales informan un declive en la alimentación saludable y patrones dietéticos, según la Organización de las Naciones Unidas (ONU) 2023, aproximadamente 131 millones de latinoamericanos carecen de acceso a una dieta saludable debido a la falta de recursos económicos deteriorando las prácticas alimentarias saludables.(5)

Así la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO) indica que el 22,5% de la población no goza de alimentos nutritivos. (6)

Un reporte publicado por Fernández D. 2024, en Barcelona relata acerca de los “pantanos alimentarios”, zonas urbanas con alta presencia de alimentos

industrializados la información alerta que más del 97,4% de la población que habita ahí presentan deficientes prácticas alimentarias.(7)

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) ha alertado el consumo en productos industrializados como factor en el deterioro de la salud poblacional. Esta situación se evidencia en diversos países de América Latina, donde se incrementó el 26.7% en desequilibrios nutricionales favoreciendo la prevalencia y aumento de enfermedades como la desnutrición y sobrepeso. Subrayando así un desafío en la inseguridad alimentaria y el aumento en las prácticas dietéticas no saludables. (8)

En el contexto peruano, la situación nutricional constituye una problemática de salud pública relevante. La Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) Nacional y Departamental 2024, reporta que alrededor de seis de cada diez habitantes de 15 años o más presenta problemas de salud relacionados a una mala nutrición, lo que incrementa la predisposición a patologías no contagiosas, como la diabetes mellitus, anemia, así como patologías de origen cardiovascular resaltando la necesidad a la intervención de mejorar los hábitos alimentarios. (9)

El Gremio de Comercio Exterior del Perú advierten que lamentablemente el país presenta alto niveles de inseguridad alimentaria en comparación con otros países de Sudamérica. Estimó que más del 50% de ciudadanos no tienen dietas saludables y en consecuencia hábitos alimentarios deficientes. (10)

En la región de Cusco, un dossier junto a la Canasta Solidaria Mikhuna Kachun 2020, mencionan que la inseguridad alimentaria constituye un problema sanitario público por el impacto en la calidad de vida poblacional. Relatan que debido a las necesidades y crecimiento capitalista la población se ha visto obligada al consumo de alimentos industriales, agroindustriales, transgénicos y comidas rápidas debido a la accesibilidad y bajo coste. (11)

Por otro lado, respecto a la calidad de sueño, la OMS indica que a nivel mundial alrededor del 40% manifiesta alteraciones en el descanso nocturno.(12)

La Clínica de Trastornos del Sueño de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) detalla que el 45 % de la población adulta evidencia dificultades en la calidad del descanso, relacionadas con diversos factores del entorno.(13)

Un artículo publicado en México por Florencia Melo en el 2024 recopila información estadística de estudios sobre el sueño. Afirma que, según la revista del Colegio Americano de Cardiología, en su investigación “Dormir bien podría añadir años de vida”, una mala calidad de sueño tiende a llevar mayor riesgo a contraer enfermedades cardiovasculares y muerte prematura. (14, 15)

Conforme describe el Instituto Nacional de Salud Mental del Perú correspondientes a 2025, 35% de la población padecen insomnio aumentando en un 81% comparado al año 2022.(15)

Así también reporta que, junto a estudios regionales en 2025, más del 58.4% de la población cusqueña sufre alteraciones de sueño como el insomnio, la somnolencia diurna, y otros causados por factores fisiológicos y psicosociales que resultan en una mala calidad de sueño. (16)

En el Centro de Estudios Preuniversitarios de la UNSAAC (CEPRU), institución dedicada a la labor de preparación académica para el ingreso universitario, los estudiantes permanecen varias horas en actividades académicas y disponen únicamente de un tiempo de receso durante la mañana. Dentro de la institución existen dos quioscos donde se ofrecen alimentos tanto industrializados como naturales; asimismo, en los alrededores funcionan puestos ambulantes y establecimientos de venta de alimentos, constituyendo las principales opciones para la alimentación de los estudiantes.

Durante las entrevistas, varios estudiantes manifestaron que el tiempo disponible antes de iniciar las clases resultaba insuficiente para preparar o consumir un desayuno completo. Algunos señalaron que preferían dormir unos minutos más antes que levantarse temprano para desayunar, mientras que otros comentaron que debían salir apresuradamente de sus hogares debido a la distancia o al transporte, ocasionando que iniciaran la jornada académica sin haber ingerido alimentos o que reemplazaran un desayuno completo por bebidas o preparaciones de fácil acceso.

Al conversar sobre la calidad de su alimentación, diversos estudiantes reconocieron de forma general que esta no era saludable. En relación con la selección de alimentos, se observó una marcada preferencia por productos de preparación rápida y fácil acceso, como empanadas, sándwiches, frituras y

galletas, debido a la practicidad de su consumo durante la jornada académica. Asimismo, se observó que la incorporación de frutas como parte de la merienda era poco frecuente.

Respecto a la composición de las comidas principales, los estudiantes describieron platos donde predominaban alimentos ricos en carbohidratos, como arroz, papa y fideos, mientras que las proteínas como carnes o menestras se encontraban en menor proporción. Del mismo modo, manifestaron que el consumo de verduras y ensaladas no formaba parte habitual de su alimentación diaria.

En cuanto a la hidratación, varios estudiantes relataron que el consumo de agua era escaso, llegando en muchos casos a ingerir únicamente una botella comercial durante el día. Esta situación coincidía con lo observado, ya que pocos llevaban agua desde sus hogares y, durante su permanencia en el CEPRU, era más frecuente que optaran por consumir gaseosas, jugos procesados o bebidas energizantes.

Al interrogarles sobre dónde comían y si disponían de tiempo para sus comidas relataron que cuando se alimentaban en sus hogares, lo hacían de manera apresurada debido a sus actividades académicas, mientras que otros manifestaron recurrir con frecuencia a restaurantes, puestos ambulantes o establecimientos cercanos al centro de estudios, situación que dificultaba mantener una rutina alimentaria organizada y favorecía la elección de alimentos según la disponibilidad del momento.

Estas conductas alimentarias también parecían extenderse a la forma en que los estudiantes organizaban su descanso diario. Algunos estudiantes refirieron que, debido a las actividades académicas ingerían sus comidas principales a altas horas de la noche, llegando a experimentar molestias digestivas al momento de acostarse. A fin de disponer más tiempo para estudiar, postergaban sus horarios de alimentación, consumían preparaciones rápidas y recurrían con frecuencia al café, gaseosas o bebidas energizantes para mantenerse despiertos. Estas situaciones evidenciaron que la organización de la alimentación y del descanso respondía a una misma dinámica cotidiana, donde el estudio era priorizado sobre necesidades básicas como comer oportunamente o dormir las horas suficientes.

Respecto al descanso nocturno, los estudiantes manifestaron que les resultaba difícil conciliar sueño. La preparación constante para los exámenes de admisión, el tiempo dedicado al estudio, la asistencia a academias complementarias y otras actividades propias de su rutina diaria hacían que prolongaran sus horas de vigilia y redujeran el tiempo destinado al descanso. Para ellos, dormir pocas horas formaba parte de la rutina académica y era percibido como un sacrificio necesario para alcanzar una vacante universitaria.

También mencionan que, al momento de intentar dormir, muchos estudiantes manifestaron que les resultaba difícil conciliar el sueño. Refirieron permanecer despiertos por más de media hora pensando en las evaluaciones, los resultados de los exámenes o las actividades pendientes, situación que les generaba frustración al no poder descansar cuando lo deseaban. Asimismo, señalaron que habitualmente se acostaban pasada la medianoche, llegando incluso a dormir después de las dos de la madrugada. Con el propósito de mantenerse despiertos y continuar estudiando, referían consumir con frecuencia café o bebidas energizantes. Del mismo modo, comentaron que postergaban la cena hasta altas horas de la noche, optando en muchas ocasiones por alimentos de preparación rápida y alta densidad energética, como comida rápida, sopas instantáneas, golosinas u otros refrigerios. Algunos expresaron que, pese al cansancio acumulado, permanecían despiertos por más tiempo del que esperaban antes de lograr dormir.

Respecto al tiempo de descanso, muchos admitieron que no dormían las horas suficientes para sentirse recuperados al día siguiente. Algunos preferían sacrificar horas de sueño para continuar estudiando, mientras que otros debían levantarse muy temprano para trasladarse desde distritos alejados o asistir previamente a otras actividades académicas, reduciendo aún más el tiempo destinado al descanso.

Además de dormir pocas horas, algunos estudiantes describieron que su sueño era interrumpido por despertares durante la noche, sensación de calor, pesadillas e incluso episodios en los que sentían incapacidad para moverse al despertar, situación que les generaba preocupación y afectaba la percepción de haber descansado adecuadamente.

Durante las primeras horas de la mañana, varios estudiantes manifestaron que su desayuno solía ser escaso o de preparación rápida, limitándose en muchos casos al consumo de café, una bebida caliente o un pan, mientras que otros reconocieron asistir a clases sin desayunar. Posteriormente, durante las clases era frecuente observar estudiantes bostezando, frotándose los ojos, apoyando la cabeza sobre el escritorio o, en algunos casos, quedándose dormidos por breves momentos. Otros permanecían distraídos y manifestaban dificultad para mantener la atención durante las sesiones. Para continuar con las actividades académicas, varios recurrían nuevamente al consumo de café, bebidas energizantes o productos azucarados porque consideraban que les ayudaban a mantenerse despiertos. Asimismo, refirieron presentar irritabilidad, cefalea, pesadez ocular y disminución de la energía, especialmente después de jornadas prolongadas de estudio.

Por todo lo mencionado se plantea:

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

- ¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios y la calidad de sueño en los estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitarios UNSAAC – Cusco 2025?

1.2.2 Problema específico

- ¿Cuáles son las características demográficas en los estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitarios UNSAAC – Cusco, 2025?
- ¿Qué hábitos alimentarios predominan en los estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitarios UNSAAC – Cusco, 2025?
- ¿Cuál es la calidad de sueño en los estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitarios UNSAAC – Cusco 2025?
- ¿Qué relación existe entre las dimensiones de los hábitos alimentarios y la calidad de sueño en los estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitarios UNSAAC – Cusco 2025?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

- Determinar los hábitos alimentarios con la calidad de sueño en estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitarios UNSAAC - Cusco 2025.

1.3.2. Objetivo específico

- Describir las características demográficas en los estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitarios UNSAAC – Cusco, 2025
- Identificar los hábitos alimentarios que predominan en los estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitarios UNSAAC – Cusco, 2025
- Identificar la calidad de sueño en los estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitarios UNSAAC – Cusco, 2025.
- Establecer relación entre las dimensiones de los hábitos alimentarios y la calidad de sueño en los estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitarios UNSAAC – Cusco 2025

1.4. Hipótesis

1.4.1. Hipótesis general

- Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y la calidad de sueño en estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitarios UNSAAC – Cusco, 2025.

1.4.2. Hipótesis específica

- Las características demográficas de los estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitarios UNSAAC – Cusco, 2025 tienen predominio del sexo femenino y son de procedencia urbana.
- Los hábitos alimentarios predominantes en los estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitarios UNSAAC – Cusco, 2025 son no saludables.
- La calidad de sueño en los estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitarios UNSAAC – Cusco, 2025 es deficiente.
- Existe una relación significativa entre las dimensiones de los hábitos alimentarios y la calidad de sueño en estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitarios UNSAAC – Cusco 2025

1.5 Variables de estudio

Hábitos alimentarios

- Consumo habitual de alimentos
- Selección y calidad de alimentos
- Comportamiento alimentario

Calidad de sueño

- Calidad subjetiva del sueño
- Latencia del sueño
- Duración del sueño
- Eficiencia habitual del sueño
- Alteraciones del sueño
- Uso de medicación para dormir
- Disfunción diurna

Características demográficas

- Sexo
- Lugar de procedencia

1.6 Justificación

El presente estudio tiene importancia por abordar dos variables esenciales en los patrones diarios del estudiante: los hábitos alimentarios y la calidad de sueño. La elección del tema surge porque a la observación los estudiantes del CEPRU manifiestan consumo inadecuado de alimentos, horarios irregulares de alimentación, elección de alimentos industrializados, pocas horas de descanso y somnolencia durante las actividades académicas, situaciones que podrían afectar su bienestar y rendimiento.

A nivel teórico, el estudio busca llenar una brecha de conocimiento relacionada con los patrones alimentarios y el sueño en los estudiantes del CEPRU, permitiendo comprender cómo las conductas alimentarias y los patrones de descanso influyen el estado de salud y desarrollo integral en la población estudiantil. Los resultados podrán ser usados por instituciones y autoridades como base teórica y fuente de futuras investigaciones fortaleciendo el campo de estudio relacionado con la salud, comportamiento y educación.

En lo práctico, los resultados servirán como fuente para implementar estrategias de promoción en hábitos alimentarios saludables y calidad de sueño en los estudiantes del CEPRU. Del mismo modo pretende contribuir como herramienta práctica como modelo preventivo para abordar la problemática y dejar una huella positiva en salud.

Los resultados del estudio tendrán relevancia social puesto que, al conocer la importancia de los hábitos saludables, así como una adecuada calidad de sueño beneficiará los estudiantes, la familia y comunidad.

1.7 Ámbito de estudio

La investigación se desarrolló en el Centro de Estudios Preuniversitarios pertenecientes a la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. Ubicación: Av. de la Cultura N.º 733, distrito, provincia y departamento del Cusco. Esta institución brinda preparación académica preuniversitaria a estudiantes de distintas edades y procedencias que buscan obtener una vacante de ingreso a la universidad mediante las diferentes modalidades de admisión ofrecidas por la UNSAAC.

El CEPRU desarrolla sus actividades académicas en distintos turnos y horarios, entre ellos turno matutino, vespertino y nocturno, dependiendo del ciclo académico. Los horarios de clases comprenden aproximadamente desde las 07:00 hasta las 21:00 horas, distribuidos según las modalidades ordinaria, intensiva y primera oportunidad.

Asimismo, la institución alberga una importante cantidad de estudiantes durante cada ciclo académico. Según reportes institucionales, el ciclo ordinario 2025-II contó con aproximadamente 4,300 estudiantes con formación: virtual y presencial en sus diferentes filiales alrededor del Cusco.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

Antecedentes internacionales

Al Jawarneh, et al. “Relación de los hábitos alimentarios poco saludables y la calidad de sueño en estudiantes jóvenes” Hungría – 2025. **Objetivo:** Determinar cómo los hábitos alimentarios afectan el sueño en los estudiantes. **Metodología:** Cuantitativo y transversal. **Resultados:** La población estudiada se conformó de estudiantes mayores de 18 años, la mayoría fueron mujeres en un 68,83%. La mayor parte presentó deficiente descanso. (51,7%). El 50,6% presentaron hábitos alimentarios no saludables, además se reveló que los estudiantes con el comportamiento $p=0,048$ y selección alimentaria no saludable presentaban una relación estadísticamente significativa con la calidad de sueño $p=0.038$. Es decir, aquellos estudiantes que tenían cenas más copiosas manifestaban dificultad para para iniciar el descanso nocturno, se halló también la sustitución de comidas principales por refrigerios presentaban mayores problemas de sueño y finalmente los estudiantes que comían tres horas antes de dormir presentaban mejor calidad de sueño. En síntesis, revelaron que los hábitos alimentarios se relacionan con la calidad de sueño $p<0,001$. A mejor alimentación mejora el sueño. **Conclusión:** Los hábitos alimentarios no saludables se relacionan significativamente a un deficiente descanso.(17)

Cohelo da Silva E, et al.- “Relación de los hábitos alimenticios con la calidad de sueño en estudiantes adolescentes y jóvenes de una ciudad capital en el Noroeste de Brasil” Brasil - 2022. **Objetivo:** “Determinar la relación de los hábitos y la calidad de sueño en adolescentes y jóvenes”. **Metodología:** Estudio cuantitativo y transversal. La población estudio se conformó de 964 adolescentes. **Resultados:** La mayoría de la población eran mujeres 52%. El 57.57% presentaron hábitos alimentarios no saludables, 4.41% alimentos poco saludables y 34,72% hábitos saludables. Además, que el promedio de sueño en la población era de 6 horas. La relación con el sueño y los hábitos de alimentación ($p= 0.924$) no fue significativa. **Conclusión:** No existe ninguna relación significativa en ambas

variables. Más destacan la alta proporción en el consumo de alimentos poco y nada saludables como preocupantes. (18)

Ordoñez Y, et al.- “Hábitos alimenticios y calidad de sueño en jóvenes estudiantes de Chile” Chile - 2024. **Objetivo:** “Determinar cómo los hábitos alimentarios se relacionan con la calidad de sueño en los estudiantes chilenos.”. **Metodología:** Estudio cuantitativo y transversal. La población se conformó por un total de 1079 jóvenes universitarios. **Resultados:** Del total la mayoría eran mujeres 80,26%. El 73,86% tiene calidad de sueño inadecuada. Revela que un consumo habitual de alimentos saludables mejora la calidad de sueño ($p<0,001$) igual que la elección alimentaria saludable ($p<0,05$). Es decir que los estudiantes que desayunaban, cenaban a su hora y comían proteínas informaron mejor sueño y aquellos que bebían bebidas cargadas en cafeína y alcohol tenían problemas de sueño. El análisis conjunto de ambas variables evidenció una asociación estadísticamente significativa ($p<0,01$). **Conclusión:** En conclusión, los hallazgos sugieren que los estudiantes que mantienen hábitos saludables presentan una mejor calidad del sueño.(19)

Meneses A, et al.- “Calidad del sueño y hábitos alimentarios en estudiantes ecuatorianos” Ecuador, 2025. **Objetivo:** Establecer la posible asociación entre las prácticas alimentarias y las características del sueño de los estudiantes. **Metodología:** Cuantitativo, transversal y descriptivo, el estudio incluyó a 476 estudiantes. **Resultados:** Del total, el 73,1% eran mujeres. El 70% provenían del área rural. Asimismo, los resultados evidenciaron que el 83,6 % de los participantes presentó una calidad de sueño deficiente y que el 60,3 % mantuvo prácticas alimentarias poco saludables. La prueba estadística reveló valores significativos $p=0,002$. **Conclusión:** El análisis estadístico confirmó la existencia de una asociación significativa entre ambas variables. (20)

Antecedentes nacionales

Moreno R. - “Relación entre la calidad del sueño y los hábitos alimenticios en estudiantes de una institución pública Lima, Perú – 2023” **Objetivo:** “Analizar la asociación entre la calidad del sueño y la alimentación en estudiantes.”. **Metodología:** El estudio adoptó un enfoque cuantitativo y correspondió a un diseño descriptivo-correlacional, transversal, observacional y prospectivo.

Participaron 102 estudiantes en el estudio. **Resultados:** Del total la mayoría eran mujeres 97%. Los resultados mostraron predominio de una calidad de sueño deficiente, presente en el 95,1 % de los estudiantes, mientras que el 4,9 % alcanzó una valoración adecuada del descanso. En cuanto a la alimentación, el 94,1% tenían malos hábitos, 3,9% mantenía una alimentación poco saludable y 2% tenían hábitos saludables. De acuerdo a la selección y calidad alimentaria tan solo el 24,5% era saludable. Para el consumo habitual el 97,1% no eran saludables y en cuanto al comportamiento alimentario e higiene la mayoría eran poco saludables. **Conclusión:** El análisis estadístico no evidenció una correspondencia significativa entre los hábitos alimentarios y la calidad del sueño de los estudiantes.(21)

Laguna M, Requejo C.- “Hábitos alimentarios y calidad de sueño en estudiantes de una institución pública de Puente Piedra, Lima, Perú - 2023”. **Objetivo:** “Analizar la relación entre los hábitos alimentarios y la calidad del sueño en adolescentes de una institución pública.”. **Metodología:** Se adoptó un enfoque cuantitativo, sin manipulación de variables y con una medición realizada en un único momento, orientada al análisis correlacional. La población de estudio estuvo integrada por 224 participantes. **Resultados:** Se obtuvo que la mayoría eran varones 58%, también que la mayoría presentaba hábitos alimentarios no saludables 64,7% y solo 35,3% eran saludables. En cuanto a la calidad del sueño, se registró una condición deficiente en el 55,8 % de los participantes y solo el 44,2% era bueno. El análisis entre ambas variables arrojó un valor positivo, fuerte y significativo de $p = 0,001$. **Conclusión:** Los resultados evidenciaron una vinculación significativa entre la calidad del sueño y las prácticas alimentarias de los adolescentes participante. (22)

Fernández A.- “Relación entre hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño en mujeres adolescentes de una institución educativa pública de Lima” Perú, 2021. **Objetivo:** “Determinar la relación entre los hábitos alimentarios, práctica de actividad física y calidad de sueño en mujeres adolescentes”. **Metodología:** La investigación se desarrolló mediante un diseño observacional, con alcance descriptivo-correlacional y evaluación transversal. La población se integró por 726 estudiantes. **Resultados:** El 52% presentaron hábitos alimentarios no saludables, y el 64% evidenció un deficiente descanso. Así también tan solo el

41% presentaron una selección alimentaria saludable y 47% comportamientos alimentarios saludables relacionadas a la calidad de sueño $p < 0,001$. Además de una relación significativa entre ambas variables ($p = 0,041$). **Conclusión:** Presenta correspondencia significativa entre los hábitos de alimentación y la calidad de sueño. (23)

Lopez M, et al.- “Relación entre calidad de sueño y hábitos alimentarios en estudiantes de una institución educativa pública” Perú, Lima - 2023. **Objetivo:** “Determinar la relación entre las variables de estudio en los estudiantes”. **Metodología:** Transversal. Conformada por un total de 240 estudiantes. **Resultados:** El 53,1% eran de sexo masculino. El 55,8% presentaron buen descanso y 77,9% tuvieron patrones de alimentación saludable. La calidad de sueño se relacionó significativamente con los hábitos alimentarios, $\rho = -,252$; $p < ,000$. **Conclusión:** Existe relación significativa entre las variables. (24)

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Hábitos alimentarios

2.2.1.1 Alimentación

La alimentación constituye una conducta consciente, donde uno elige qué comer, cómo los prepara y lo que incorpora en su organismo para la demanda diaria. (25) Su desarrollo responde a factores: económicos, culturales, familiares, ambientales y personales, los cuales determinan las preferencias y elecciones alimentarias de cada individuo. La OMS y la FAO reconocen que una alimentación saludable conforma uno de los múltiples pilares para el mantenimiento de salud y la prevención en aparición de enfermedades y la promoción del bienestar.(6)

2.2.1.2 Nutrición

A diferencia de la alimentación, la nutrición engloba los mecanismos fisiológicos involuntarios a través de los cuales el organismo procesa y aprovecha los nutrientes provenientes de los alimentos para mantener el crecimiento, el funcionamiento celular y el equilibrio fisiológico. Un adecuado proceso de nutrición depende de la calidad y cantidad de los alimentos consumidos, por lo que una alimentación adecuada favorece un estado nutricional óptimo y el correcto funcionamiento del organismo.(26)

Si bien ambos conceptos se encuentran vinculados, alimentación y nutrición corresponden a procesos diferentes. La primera comprende las decisiones y acciones conscientes relacionadas con la ingesta de alimentos, mientras que la segunda engloba los mecanismos fisiológicos mediante los cuales el organismo utiliza los nutrientes obtenidos. En este contexto, la forma en que las personas organizan, selecciona y consumen sus alimentos da lugar a la formación de los hábitos alimentarios, los cuales constituyen un comportamiento aprendido que influye directamente en la salud.(26)

2.2.1.3 Conceptualización de los hábitos alimentarios

La Real Academia Española define el hábito como una conducta que se adquiere mediante la repetición constante de un mismo acto, convirtiéndose con el tiempo en una práctica realizada de forma habitual. Desde esta perspectiva, los hábitos representan comportamientos aprendidos que se incorporan progresivamente a la vida cotidiana de las personas.(27)

En el ámbito de la salud pública, la OMS señala que los hábitos alimentarios comprenden un grupo de patrones relacionados con la alimentación diaria, los cuales incluyen la frecuencia de consumo, la selección de los alimentos y conductas relacionadas al acto de alimentarse. Estos patrones influyen directamente en el estado nutricional, el crecimiento y desarrollo adecuados, así como la reducción del riesgo de enfermedades, por lo que constituyen un componente esencial para mantener una adecuada salud.(25)

Según la teoría del comportamiento alimentario propuesta por Birch y Fisher, los hábitos alimentarios constituyen una conducta aprendida que se desarrolla mediante la exposición repetida a los alimentos, la influencia del entorno y las experiencias tempranas de alimentación. Los autores sostienen que la aceptación o el rechazo de determinados alimentos, así como las preferencias alimentarias, se construyen progresivamente a como consecuencia de la combinación de factores biológicos, familiares y del entorno social consolidándose como prácticas que perduran a lo largo de la vida. Con base en esta teoría, el comportamiento alimentario puede entenderse como las acciones y decisiones cotidianas relacionadas con la selección, el consumo y la organización de la alimentación,

las cuales, al mantenerse de forma repetitiva, favorecen la adquisición y permanencia de los hábitos alimentarios.(3)

En concordancia con este planteamiento, Horovitz sostiene que los hábitos alimentarios inician la formación en los primeros años de vida, etapa en la que las preferencias, creencias y experiencias relacionadas con la alimentación condicionan las prácticas alimentarias que predominarán durante la vida adulta. (34)

Asimismo, Contreras Hernández y García Arnaiz señalan que los hábitos alimentarios son conductas adquiridas social y culturalmente que orientan la elección de los alimentos, la forma de prepararlos y el momento en que son consumidos, evidenciando que la alimentación trasciende el aspecto biológico y se encuentra influenciada por el contexto familiar, cultural y social. (28)

En conjunto, estos aportes permiten comprender que los hábitos alimentarios comprenden prácticas que las personas incorporan y mantienen en su vida cotidiana, relacionadas con la manera en que eligen y preparan los alimentos, además de aspectos vinculados con la frecuencia de ingesta, los horarios, la hidratación y las formas de consumo. (25)

Los hábitos alimentarios favorecen la conservación del bienestar y contribuyen a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades. La adopción de prácticas alimentarias saludables favorece la adquisición y consolidación del crecimiento, el desarrollo y un adecuado estado nutricional; mientras que hábitos alimentarios inadecuados se relacionan con una mayor probabilidad de desarrollar sobrepeso y obesidad, así como diversas enfermedades crónicas no transmisibles, entre las que se encuentran la diabetes mellitus y las enfermedades cardiovasculares. (29)

Asimismo, durante etapas de alta demanda académica, como la preparación preuniversitaria, estos hábitos pueden repercutir sobre el rendimiento cognitivo, el nivel de energía y otros comportamientos relacionados con la salud, entre ellos la calidad del sueño.

a) Hábitos Alimentarios Saludables

Diariamente se hace un consumo energético por lo que es necesario tener una dieta adecuada y sana, no solo es el consumo de alimentos al azar. Son todos los alimentos nutritivos que benefician el funcionamiento del cuerpo. (22)

Se caracteriza por las prácticas alimentarias que se ajustan a las recomendaciones de organismos internacionales, las guías nutricionales y las conductas adecuadas durante la alimentación. (22)

b) Hábitos Alimentarios Poco Saludables

Son las prácticas que presentan un cumplimiento irregular en las recomendaciones nutricionales. Este tipo de hábitos refleja una adhesión parcial a las recomendaciones nutricionales, evidenciándose en elecciones alimentarias que, si bien incluyen ocasionalmente alimentos nutritivos, se ven interrumpidas por un consumo frecuente, aunque no constante, de alimentos con bajo valor nutricional, horarios irregulares de comida, una distribución inadecuada de los alimentos a lo largo del día o comportamientos alimentarios que no se sostienen a las necesidades del cuerpo. Son patrones que están en proceso de consolidación que pueden evolucionar de forma saludable.(17)

c) Hábitos Alimentarios No Saludables

Se menciona que los hábitos no saludables incluyen la ingesta de alimentos industrializados compuesto por lípidos, azúcares y sodio inadecuado, de consumo bajo en alimentos como frutas, verduras y cereales. Esta dieta se aleja de las recomendaciones saludables siendo un problema de salud nutricional para la persona. (23)

Se considera como parte de esos hábitos lo siguiente:

- 1) Alimentos procesados: Alimentos como las papas fritas, caramelos, helado, pasteles, etc.
- 2) Grasas, azúcares y sal: Alimentos con elevadas cantidades de grasa, azúcar, bebidas dulces.(24)
- 3) Falta de nutrientes esenciales: La usencia de consumo de alimentos con muchos nutrientes importantes para la salud.(24)
- 4) Comida rápida: Alimentos con alta grasa y sal. (24)

- 5) Bebidas azucaradas: Bebidas dulces, gaseosas, energizantes.(24)
- 6) Omisión de comidas: Evitar el desayuno, u otro alimento que pone en riesgo la salud. (24)

2.2.1.4 Dimensiones de los hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios constituyen un comportamiento multidimensional que integra diversas prácticas relacionadas con la alimentación cotidiana, incluyendo la frecuencia de consumo, la elección de los alimentos y las conductas desarrolladas durante el acto alimentario. Debido a la complejidad de este comportamiento, su evaluación requiere considerar los diferentes aspectos que intervienen en la manera en que las personas seleccionan, consumen y organizan su alimentación.(29) En este sentido, para la presente investigación los hábitos alimentarios fueron abordados mediante tres dimensiones: consumo habitual de alimentos, selección y calidad de alimentos, y comportamiento alimentario, las cuales permiten evaluar las principales prácticas alimentarias del estudiante. Esta clasificación se sustenta en la teoría del comportamiento alimentario propuesta por Birch y Fisher, así como en las recomendaciones nutricionales establecidas por la FAO y las Guías de Alimentación en peruanos.

- a) Consumo habitual de alimentos:** El consumo habitual de alimentos hace referencia al patrón de ingesta que mantiene una persona respecto a los alimentos que incorpora de manera cotidiana, considerando la frecuencia y regularidad con la que consume los diferentes grupos alimentarios. Este componente permite identificar la regularidad con la que se consumen alimentos fuente de energía, proteínas, vitaminas, minerales y otros nutrientes necesarios para el adecuado funcionamiento del organismo. La evaluación del consumo habitual permite reconocer tanto la incorporación de alimentos recomendados dentro de una alimentación equilibrada como la presencia frecuente de productos cuyo consumo excesivo puede relacionarse con efectos negativos sobre la salud.

De acuerdo con las recomendaciones de alimentación saludable propuestas por la FAO y las Guías, el consumo habitual debe considerar la incorporación regular de los principales grupos de alimentos y una

adecuada hidratación, aspectos que se desarrollan mediante los siguientes indicadores:

- Frecuencia de consumo de carbohidratos: Este indicador evalúa la frecuencia con la que el estudiante incorpora alimentos fuente de carbohidratos dentro de su alimentación habitual. El organismo obtiene de los carbohidratos una fuente importante de energía, ya que su metabolismo permite disponer de glucosa para sustentar las funciones cerebrales, musculares y metabólicas. Dentro de este grupo se consideran alimentos como cereales (arroz, pan, pastas), tubérculos (papa) y leguminosas o menestras (lentejas, frijoles), los cuales además aportan fibra y otros nutrientes. Según las recomendaciones alimentarias, se promueve el consumo diario de cereales y tubérculos, así como la incorporación regular de leguminosas durante la semana por su elevado aporte nutricional.(30)
- Frecuencia de consumo de frutas y verduras: Este indicador evalúa la frecuencia con la que el estudiante incorpora frutas y verduras dentro de su alimentación habitual. Estos alimentos constituyen fuentes importantes de vitaminas, minerales, fibra dietaria y compuestos bioactivos que participan en diversos procesos fisiológicos. Estos alimentos constituyen fuentes importantes de vitaminas, minerales, fibra dietaria y compuestos bioactivos que favorecen el adecuado funcionamiento del organismo. Su consumo diario promueve mejores prácticas de alimentación. Las recomendaciones nutricionales promueven su consumo diario como parte de una alimentación equilibrada. (30)
- Frecuencia de consumo de proteínas y lácteos: Este indicador evalúa los alimentos que aportan nutrientes esenciales como las carnes rojas, pollo, pescado, huevo, leche, yogurt y derivados. Este indicador evalúa la frecuencia con la que el estudiante incorpora alimentos fuente de proteínas y productos lácteos dentro de su alimentación habitual. Las proteínas cumplen funciones esenciales en el organismo, participando en el mantenimiento y reparación de tejidos, la formación de estructuras celulares y diversos procesos metabólicos. Dentro de este grupo se consideran alimentos como carnes rojas, pollo, pescado, huevo, leche, yogurt y sus derivados, los cuales aportan proteínas de alto valor biológico relevantes para el adecuado funcionamiento del organismo. Las recomendaciones alimentarias promueven la inclusión regular de estos

alimentos dentro de una dieta equilibrada; en el caso de las carnes y otras fuentes proteicas se recomienda una incorporación frecuente durante la semana, mientras que los lácteos pueden formar parte del consumo diario o habitual según las necesidades individuales. (30)

- Frecuencia de consumo de alimentos procesados: Este indicador evalúa la frecuencia con la que el estudiante incorpora alimentos procesados y ultraprocesados o alimentos de preparación rápida dentro de su alimentación habitual. Incluye productos como galletas, bebidas azucaradas, pasteles, frituras, snacks, comidas rápidas y otros alimentos con elevada transformación industrial. El consumo frecuente de estos productos puede asociarse con patrones alimentarios de menor calidad porque suelen aportar mayores cantidades de azúcares industriales, sodio y grasas saturadas. Las recomendaciones nutricionales promueven limitar su consumo y priorizar alimentos frescos o con mayor valor nutricional como parte de una alimentación equilibrada. (30)
- Cantidad de ingesta de agua: Este indicador evalúa la cantidad aproximada de agua que el estudiante consume diariamente como parte de sus hábitos de hidratación. El agua constituye un pilar importante en el organismo, debido a su participación en procesos fisiológicos como: el mantenimiento del equilibrio de líquidos y electrolitos, junto con la regulación térmica, el transporte de nutrientes y la eliminación de productos de desecho. Una adecuada hidratación favorece el rendimiento físico y cognitivo, aspectos relevantes en estudiantes sometidos a jornadas académicas prolongadas, donde se requiere mantener adecuados niveles de atención y concentración. De manera general, para adultos jóvenes se recomienda una ingesta de 2 a 3 litros diarios dependiendo de las características individuales. (30)
- Horario de alimentación: Este indicador evalúa la organización temporal de las comidas principales del estudiante, considerando los momentos del día destinados al desayuno, almuerzo y cena, así como la permanencia de horarios regulares o irregulares de consumo. La distribución adecuada de los tiempos de alimentación forma parte de los patrones de comportamiento alimentario, debido a que permite organizar la ingesta diaria y mantener una adecuada disponibilidad energética diaria. La falta de regularidad en los horarios puede

relacionarse con prácticas como omitir comidas principales, realizar ingestas desordenadas o concentrar el consumo de alimentos en determinados momentos del día. Por ello, la evaluación de los horarios de alimentación permite identificar características del comportamiento alimentario habitual del estudiante. (30)

b) Selección y calidad alimentaria: Hace referencia a las decisiones que realiza la persona al momento de elegir los alimentos que forman parte de su alimentación cotidiana, considerando sus características nutricionales, composición y valor para la salud. Según Birch y Fisher, la selección alimentaria constituye una conducta aprendida influenciada por las experiencias, las preferencias y el entorno; asimismo, Contreras Hernández y García Arnaiz señalan que dichas elecciones están condicionadas por factores sociales y culturales. En este sentido, la calidad de la alimentación no depende únicamente de la cantidad de alimentos consumidos, sino también del tipo de alimentos seleccionados y de las decisiones que orientan su consumo.(3,31)

- **Acompañamientos en el desayuno:** Este indicador evalúa los alimentos que el estudiante incorpora como complemento de su desayuno habitual, considerando opciones como palta, huevo, queso, embutidos u otros alimentos de consumo frecuente. El desayuno constituye una de las principales comidas del día, ya que permite aportar energía y nutrientes después del periodo de ayuno nocturno, favoreciendo el inicio de las actividades diarias. La elección de sus acompañamientos influye en el aporte nutricional de la comida; incorporar fuentes de proteínas y grasas saludables favorece una dieta más balanceada, mientras que el predominio de productos de menor valor nutricional puede disminuir su calidad.(32)
- **Composición del plato principal:** Este indicador evalúa el reconocimiento que tiene el estudiante sobre la distribución adecuada de los grupos de alimentos dentro de un plato principal a partir de la identificación de una representación gráfica del plato saludable. La composición equilibrada de una comida permite combinar alimentos fuente de energía, proteínas, fibra, vitaminas y minerales necesarios para el funcionamiento del organismo. Para su valoración se considera como referencia el modelo de plato saludable de Harvard, el cual

propone: la mitad del plato con verduras y frutas, una cuarta parte con fuentes de carbohidratos de adecuada calidad y una cuarta parte con alimentos fuente de proteínas. La identificación de una composición equilibrada refleja el conocimiento y la capacidad del estudiante para seleccionar una alimentación equilibrada.(33)

- **Tipo de bebida consumida:** Este indicador evalúa el tipo de bebidas que el estudiante selecciona habitualmente para acompañar sus comidas o satisfacer la sed durante el día. La elección de bebidas forma parte de los hábitos alimentarios, debido a que algunas opciones pueden contribuir al aporte de nutrientes e hidratación, mientras que otras pueden incrementar el consumo de azúcares añadidos, estimulantes u otros componentes relacionados con una menor calidad de la alimentación. Dentro de las bebidas consideradas se incluyen agua, jugos naturales, bebidas azucaradas, bebidas con cafeína y energizantes, cuya elección refleja las preferencias y prácticas alimentarias del estudiante. (32)

c) Comportamiento alimentario: Comprende las conductas y condiciones que acompañan el acto de alimentarse, incluyendo el lugar donde se consumen los alimentos, el tiempo destinado a las comidas y las prácticas relacionadas con la manipulación de los alimentos antes de su consumo. Estos comportamientos forman parte de los hábitos alimentarios, ya que reflejan la manera en que las personas organizan el momento de la alimentación y adoptan acciones orientadas a preservar el consumo de alimentos seguros como medida de protección de la salud.

- **Lugar de consumo:** Evalúa el espacio donde el estudiante consume habitualmente sus alimentos, considerando ambientes como el hogar, la institución educativa, restaurantes, quioscos o puestos de venta ambulancia. El lugar donde se realiza la alimentación forma parte del comportamiento alimentario, ya que puede influir en la disponibilidad, selección, calidad e inocuidad de los alimentos. Consumir los alimentos en el hogar suele favorecer una mayor planificación, preparación y control de las condiciones higiénicas; mientras que hacerlo de forma frecuente fuera de casa puede estar condicionado por la disponibilidad de alimentos, el tiempo disponible y la oferta alimentaria del entorno.(6)

- **Tiempo dedicado a la alimentación:** Este indicador evalúa el tiempo que el estudiante destina al consumo de sus comidas principales, como el desayuno, almuerzo y cena. El tiempo empleado durante la ingesta influye en la velocidad con la que se consumen los alimentos y en la percepción de las señales fisiológicas de hambre y saciedad. Comer de manera apresurada puede favorecer una masticación insuficiente y dificultar el reconocimiento de la saciedad, mientras que dedicar un tiempo adecuado a la alimentación promueve una ingesta más consciente y organizada. De manera general, diferentes guías y profesionales en nutrición recomiendan destinar aproximadamente entre 16 y 30 minutos para las comidas principales, aunque este tiempo puede variar según las características individuales.(34)
- **Lavado de alimentos:** Este indicador evalúa las prácticas que realiza el estudiante para limpiar los alimentos antes de su consumo, especialmente aquellos que se ingieren crudos o con mínima preparación. El lavado de los alimentos constituye una medida básica de higiene alimentaria que contribuye a disminuir la presencia de suciedad, residuos y algunos microorganismos adquiridos durante la producción, transporte, almacenamiento o comercialización. Esta medida permite reducir los riesgos asociados al consumo de alimentos contaminados y, con ello, disminuir la aparición de enfermedades transmitidas por alimentos.(34)

2. Importancia de los hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios constituyen un determinante esencial de la salud integral y el estado nutricional individual.(18) La adopción de prácticas alimentarias adecuadas favorece el equilibrio metabólico, el mantenimiento de las funciones fisiológicas y el bienestar general; mientras que hábitos alimentarios inadecuados incrementan el desarrollo de alteraciones como el sobrepeso y la obesidad, además de enfermedades crónicas no transmisibles, incluyendo la diabetes mellitus y las afecciones cardiovasculares.(29)

Durante la etapa preuniversitaria, las demandas académicas, junto con las transformaciones propias del estilo de vida estudiantil, hacen necesario prestar mayor atención a las prácticas relacionadas con la alimentación. La falta de tiempo, la carga académica y disponibilidad pueden modificar la organización alimentaria y favorecer prácticas como omitir tiempos de alimentación, consumir

productos ultraprocesados o mantener horarios irregulares de ingesta, situaciones que repercuten en el estado nutricional y en el funcionamiento del organismo.

En el ámbito académico, una alimentación equilibrada favorece el desarrollo cognitivo, la retención memorial, la capacidad para mantener la atención y concentrarse, aspectos fundamentales para el aprendizaje y el rendimiento académico. En contraste, una alimentación insuficiente o de baja calidad nutricional puede asociarse con fatiga, disminución del rendimiento intelectual y menor capacidad para afrontar las exigencias propias del proceso educativo. Birch y Fisher las prácticas alimentarias incorporadas durante los primeros años de vida pueden influir en los patrones de alimentación posteriores, con repercusiones sobre el bienestar y el desempeño de las personas a lo largo de su vida.(3)

Asimismo, diversos estudios señalan que la alimentación participa en múltiples procesos fisiológicos del organismo, entre ellos aquellos relacionados con la sincronización de los periodos de sueño y vigilia El consumo habitual de alimentos ricos en nutrientes favorece el funcionamiento cerebral y la síntesis de sustancias involucradas en el descanso; por el contrario, la ingesta frecuente de bebidas con cafeína, energizantes o alimentos de alta densidad energética durante horarios nocturnos puede interferir con el inicio y descanso.(35)

Finalmente, promover patrones alimentarios saludables trasciende el ámbito individual y constituye una estrategia de salud pública, debido a que contribuye a disminuir la carga de enfermedades relacionadas con la alimentación y los costos asociados a su atención.(6) En conjunto, los hábitos alimentarios trascienden el ámbito individual y constituyen un componente fundamental para promover el bienestar, mejorar la calidad de vida y favorecer un desarrollo humano saludable.

2.2.2 Calidad de sueño

2.2.2.1 Concepto de Sueño

Desde el punto de vista fisiológico, el sueño corresponde a un estado temporal y reversible que se sucede cíclicamente con la vigilia, durante el cual la respuesta a los estímulos externos se reduce y se producen cambios particulares en la actividad cerebral, neuronal, neuroendocrina y en diversos procesos fisiológicos del organismo. Constituye un proceso biológico altamente organizado y regulado

por mecanismos homeostáticos y circadianos que permiten mantener el equilibrio funcional del organismo.(36)

Según el Instituto del Sueño de España, como función fisiológica indispensable, el sueño ocupa un lugar habitual dentro de las actividades diarias, durante este periodo se restablecen funciones físicas y psicológicas indispensables para un adecuado rendimiento y bienestar. Durante este período ocurren procesos indispensables: recuperación física, consolidación memorial y aprendizaje, regulamiento en el sistema inmunológico, el equilibrio metabólico y hormonal, así como el mantenimiento de las funciones cognitivas y del estado emocional.(37)

Debido a su importancia fisiológica, resulta indispensable para el bienestar y el funcionamiento adecuado del organismo.

2.2.2.2 Concepto

La calidad de sueño hace referencia al grado en que el descanso nocturno cumple adecuadamente su función reparadora, permitiendo la recuperación física, mental y emocional del organismo y favoreciendo un óptimo desempeño durante la vigilia.

Bórquez define la calidad de sueño como la capacidad de dormir adecuadamente durante la noche y mantener un buen funcionamiento durante el día, considerándola no solo un determinante de la salud, sino también un componente esencial de la calidad de vida. (38)

Por su parte, David Buysse señala que la calidad de sueño constituye un constructo multidimensional que no depende únicamente de la duración del sueño, sino también de cómo este se desarrolla a lo largo del tiempo, integrando aspectos relacionados con la percepción subjetiva del descanso y las alteraciones experimentadas durante el último mes.(4)

En concordancia con ello, la Fundación Nacional del Sueño sostiene que un sueño de buena calidad comprende la facilidad para conciliar el sueño, su continuidad sin interrupciones significativas, la sensación de descanso al despertar y la capacidad para desempeñar normalmente las actividades diurnas. En consecuencia, evaluar la calidad del sueño implica considerar tanto aspectos objetivos, como la duración y continuidad del descanso, como aspectos subjetivos

relacionados con la percepción de un sueño reparador y sus repercusiones en la vida cotidiana. (39)

2.2.2.3 Fisiología

Comprende un proceso fisiológico activo y de naturaleza compleja, estructurado repetitivos a lo largo de la noche. Su regulación depende de la interacción entre la regulación homeostática, relacionada con la necesidad de descanso, y el sistema circadiano, que interviene en sincronizar el ciclo sueño-vigilia con los cambios ambientales. Durante el sueño se producen modificaciones en la actividad cerebral, la función cardiovascular, respiratoria, endocrina y metabólica, indispensables para la recuperación y el mantenimiento del organismo.(2)

La actividad electrofisiológica permite distinguir dos estados durante el sueño. Por un lado, se encuentra la fase NREM (Non-Rapid Eye Movement) y, por otro, la fase REM (Rapid Eye Movement), diferenciadas principalmente por la presencia o ausencia de movimientos oculares rápidos. El descanso nocturno comprende varios ciclos sucesivos en los que se intercalan las fases NREM y REM, generalmente entre cuatro y seis veces por noche, conformando ciclos de aproximadamente 90 minutos.(36)

1. Sueño NREM

Durante una noche de sueño, la mayor proporción del tiempo transcurre en la fase NREM, que comprende cerca del 75 %-80 % del descanso total, constituye la fase de recuperación física del organismo. Se caracteriza por una disminución progresiva de la actividad cerebral, los latidos cardíacos, la cantidad de respiraciones, la presión y tonificación muscular, favoreciendo los procesos de reparación tisular, conservación de energía y fortalecimiento del sistema inmunológico. (36)

Se divide:

- N1: marca la transición en que el organismo pasa del consciente al descanso. Es la fase más superficial y de menor duración, donde la persona puede despertarse fácilmente ante estímulos externos. (40)

- N2: representa la etapa de mayor duración del sueño. En ella disminuye aún más la actividad muscular y desaparecen los movimientos oculares, favoreciendo la estabilización del sueño. (40)
- N3: también denominado sueño profundo o de ondas lentas, constituye la fase de mayor recuperación física. Durante esta etapa ocurre una importante recuperación tisular, la actividad del sistema inmunológico y secreción de somatotropina y recuperación del desgaste físico acumulado durante el día. (40)

2. Sueño REM

Representa una cuarta parte del tiempo destinado al descanso y aparece por primera vez alrededor de 90 minutos después del inicio del sueño. En esta etapa, el cerebro mantiene un nivel de actividad semejante al observado durante la vigilia, mientras se presentan movimientos oculares rápidos y cambios en la regularidad de la frecuencia cardíaca y respiratoria, así como una disminución casi completa del tono muscular. (36)

Es fundamental en la consolidación cognitiva y regulación emocional. Asimismo, durante el sueño REM ocurre la mayor parte de la actividad onírica, por lo que se asocia con la formación de los sueños. (36)

La adecuada alternancia entre las fases NREM y REM es indispensable para obtener un sueño reparador. Alteraciones en la duración, continuidad o distribución de estas fases pueden comprometer la calidad del sueño y afectar el funcionamiento físico, cognitivo y emocional de la persona. (36)

3. Ciclo sueño – vigilia

Fenómeno fisiológico que regula el patrón de la consciencia al descanso durante las 24 horas del día. Este ciclo está controlado principalmente por el ritmo circadiano, un mecanismo interno que sincroniza las funciones fisiológicas del organismo con los cambios ambientales, especialmente con la alternancia entre la luz y la oscuridad. Gracias a este sistema, el organismo coordina procesos homeostáticos, metabólicos y períodos de descanso, favoreciendo un sueño oportuno y reparador. (41)

El ciclo circadiano se encuentra regulado por mecanismos neurobiológicos en los que destaca el núcleo supraquiasmático del hipotálamo. Su función consiste en recibir información procedente de la retina sobre las condiciones de iluminación del ambiente y utilizarla para coordinar los ritmos del organismo con el ciclo día-noche. Durante los periodos de oscuridad aumenta la señal que favorece la fabricación de melatonina, mientras que la exposición a la luz disminuye esta secreción y facilita la permanencia en estado de vigilia. (41)

La melatonina comunica al organismo el momento adecuado para iniciar el sueño. Su concentración comienza a incrementarse durante la noche, alcanza su máxima producción en la madrugada y disminuye progresivamente con la llegada de la luz diurna, contribuyendo a mantener la sincronización del ciclo sueño-vigilia. (41)

Cuando el ritmo circadiano se altera debido a horarios irregulares de sueño, exposición nocturna a la luz artificial, uso prolongado de dispositivos electrónicos, trabajo por turnos o cambios bruscos de horario (desfase horario o jet lag), puede producirse una desincronización entre el reloj biológico y el ambiente externo. Esta alteración interfiere en el inicio y continuidad del descanso, disminuye su efecto reparador. (41)

a) Dimensiones de la calidad de sueño

En este contexto, evaluar el descanso constituye un indicador integral del estado de salud, ya que refleja la interacción entre los procesos fisiológicos del sueño y el funcionamiento físico, cognitivo y emocional del individuo. En la presente investigación, esta variable se evalúa con el índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), el cual contempla los diferentes componentes durante el último mes.(42)

1. Calidad subjetiva del sueño:

Corresponde a la percepción global que tiene la persona sobre su propio descanso durante el último mes. Este componente evalúa cómo el individuo valora la calidad de su sueño a partir de su experiencia personal, considerando si lo percibe como muy bueno, bueno, malo o muy malo. Aunque este componente se basa en la apreciación personal del individuo y no en una medición fisiológica objetiva,

constituye un indicador clínicamente relevante, ya que refleja el grado de satisfacción con el descanso experimentado. (42)

Si bien esta valoración es de naturaleza subjetiva, no constituye una apreciación arbitraria, sino una percepción consciente que el individuo desarrolla a partir de la experiencia acumulada de su descanso nocturno y de sus efectos durante la vigilia. En otras palabras, la persona íntegra de manera consciente aspectos como el tiempo requerido para iniciar el sueño, su continuidad durante la noche, la percepción de recuperación al despertar y el desempeño de la persona durante el día, emitiendo una valoración global sobre la calidad de su sueño. (42)

2. Latencia:

Expresa el intervalo necesario para que se produzca el inicio del sueño, considerando desde el momento en que la persona se dispone a descansar hasta que finalmente se duerme. Considera también la frecuencia con la que el individuo presenta dificultad para iniciar el descanso. Una latencia prolongada constituye uno de los principales indicadores de alteración del inicio del sueño y puede estar relacionada puede verse afectada por situaciones de tensión o ansiedad, preocupaciones de la vida cotidiana, prácticas poco favorables para el descanso y trastornos del descanso como el insomnio. Desde lo clínico, una latencia prolongada disminuye el tiempo efectivo de descanso y repercute negativamente en la calidad global del sueño, al dificultar el inicio normal del proceso fisiológico del dormir. (42)

3. Duración:

Este componente considera el tiempo destinado al descanso nocturno que efectivamente se emplea en dormir. La cantidad de sueño requerida puede diferir entre las personas de acuerdo con su etapa de vida y las características individuales, organismos como la Organización Nacional del Sueño y la Academia Médica Americana del sueño señalan que dormir un tiempo inferior al recomendado repercute en la recuperación física y alteraciones en las funciones como: la memoria, la capacidad cognitiva, el estado de ánimo y el rendimiento durante la vigilia. En este sentido, este componente permite valorar si el individuo obtiene un tiempo de descanso suficiente para satisfacer sus necesidades fisiológicas y favorecer un sueño reparador. En adultos jóvenes, dormir entre siete

y nueve horas por noche se considera el tiempo recomendado para favorecer una adecuada recuperación fisiológica.(42)

4. Eficiencia habitual:

Refleja la relación entre el tiempo efectivo de sueño y la permanencia total en cama. Su determinación se realiza comparando las horas destinadas al descanso que fueron efectivamente utilizadas para dormir con el tiempo total pasado en la cama. Una elevada eficiencia indica que el tiempo destinado al descanso es aprovechado adecuadamente, mientras que una eficiencia reducida suele asociarse con despertares frecuentes, sueño fragmentado o dificultad para mantener el sueño de forma continua, lo que disminuye su capacidad reparadora.(42)

5. Alteraciones:

Las alteraciones del sueño comprenden aquellos eventos o condiciones que interrumpen o dificultan la continuidad del descanso nocturno. Entre ellas se incluyen la necesidad de levantarse durante la noche por motivos fisiológicos, molestias físicas, dolor, dificultades respiratorias, pesadillas, ruido ambiental, temperatura inadecuada u otros factores que alteran el desarrollo normal del sueño. La presencia frecuente de estas interrupciones modifica la arquitectura del sueño.(42)

6. Uso de medicación para dormir:

Contempla la recurrencia en el consumo de fármacos o sustancias destinados a facilitar el inicio del sueño o evitar interrupciones durante el descanso. El uso ocasional puede responder a una indicación terapéutica; sin embargo, el consumo frecuente o sin supervisión profesional puede alterar el patrón fisiológico del sueño, generar tolerancia, dependencia y dificultar el mantenimiento de un sueño natural. Por ello, la utilización de medicación para dormir constituye un indicador relevante al valorar la calidad global del sueño.(42)

7. Disfunción diurna:

La disfunción diurna hace referencia a las repercusiones que un inadecuado descanso afecta el quehacer diario de la persona. Este componente valora la

presencia de somnolencia durante el día, fatiga, disminución de la energía, dificultad para mantener la atención y la concentración, alteraciones de la memoria y disminución del rendimiento en las actividades académicas, laborales o sociales. Estas manifestaciones reflejan que el descanso nocturno no ha sido suficientemente reparador.(42)

b) Importancia del sueño

Dormir adecuadamente resulta esencial para conservar la salud y garantizar el funcionamiento normal del organismo. Favorece el equilibrio físico, cognitivo y emocional del individuo. Diversos estudios señalan que un sueño de adecuada calidad contribuye a preservar la homeostasis, fortalecer el sistema inmunológico, regular el metabolismo y optimizar el desempeño durante las actividades cotidianas. (43)

Entre las principales funciones del sueño destacan las siguientes:

1. Recuperación física del organismo

En el NREM, el organismo desarrolla procesos de reparación y regeneración celular que favorecen la recuperación de los tejidos, el crecimiento muscular y la cicatrización. Asimismo, ocurre la liberación de diversas hormonas, se regulan procesos endocrinos relacionados con el metabolismo energético, el apetito y el sistema inmune. Estas funciones permiten restablecer el equilibrio fisiológico después de las actividades realizadas durante el día. (43)

2. Organización de la información adquirida y fortalecimiento de la memoria

Las funciones cognitivas también se benefician del sueño. Mientras la persona descansa, el cerebro procesa los contenidos previamente adquiridos y participa en su integración en la memoria, lo que favorece posteriormente el aprendizaje. Asimismo, organiza la información relevante, elimina conexiones neuronales innecesarias y favorece la transferencia de recuerdos del corto al largo plazo, permitiendo una mejor capacidad para recordar, comprender y aplicar nuevos conocimientos. (43)

3. Regulación emocional y salud mental

Dormir adecuadamente favorece la estabilidad emocional al participar en la regulación de estructuras cerebrales relacionadas con las emociones, como la amígdala y la corteza prefrontal. Un sueño reparador contribuye a mejorar el control del estrés, disminuir los niveles de ansiedad y favorecer un estado de ánimo estable. En contraste, la restricción o alteración del sueño incrementa la irritabilidad, reduce la tolerancia al estrés e incrementa el riesgo de manifestarse trastornos del estado de ánimo. (43)

4. Mantenimiento de la salud cerebral

Durante el sueño se activan mecanismos que favorecen la eliminación de productos de desecho y metabolitos acumulados en el tejido cerebral mediante el sistema linfático. Este proceso contribuye al mantenimiento de la función neuronal y podría participar en la prevención del deterioro cognitivo y de enfermedades neurodegenerativas. Además, el descanso adecuado favorece la plasticidad neuronal y la comunicación entre diferentes áreas del cerebro, aspectos indispensables para el funcionamiento cognitivo normal. (43)

Importancia del sueño en estudiantes

La calidad del sueño adquiere especial relevancia en la población estudiantil, debido a que las exigencias académicas requieren un adecuado funcionamiento cognitivo, emocional y físico. Los estudiantes preuniversitarios suelen enfrentarse a extensas jornadas de estudio, presión por el rendimiento y modificaciones en sus horarios de descanso, factores que pueden alterar el sueño y afectar su desempeño.

1. Favorece el aprendizaje y la retención de información

El sueño facilita la consolidación de los conocimientos adquiridos durante el estudio, permitiendo almacenar y recuperar la información con mayor eficacia. Una adecuada calidad del sueño mejora el aprendizaje. (44)

2. Mejora la atención, concentración y funciones ejecutivas

Dormir adecuadamente permite mantener un nivel óptimo de alerta, atención sostenida, concentración, razonamiento y capacidad para resolver problemas.

Mientras que la falta de descanso incurre en la elevación de cometer errores durante las actividades académicas. (44)

3. Favorece el crecimiento y el mantenimiento de la salud física

En adultos jóvenes, el sueño continúa desempeñando un papel importante en la recuperación del organismo, la regulación hormonal, el metabolismo y el fortalecimiento del sistema inmunológico. Asimismo, favorece la recuperación del desgaste físico producido por las actividades académicas y cotidianas. (44)

4. Disminuye el estrés y el agotamiento académico

Un descanso adecuado contribuye a mejorar la capacidad de afrontamiento frente a las demandas académicas y emocionales. Los estudiantes que mantienen una buena calidad del sueño presentan menor fatiga, mejor regulación emocional y mayor tolerancia al estrés generado por las evaluaciones y la carga de estudio. (44)

5. Optimiza el rendimiento durante las actividades diarias

El sueño reparador favorece un mejor desempeño en las actividades académicas, sociales y personales. (44)

2.2.3 Relación entre los hábitos alimentarios y la calidad de sueño

La alimentación y el sueño mantienen una relación bidireccional. Por un lado, el aporte de nutrientes obtenido a través de la alimentación participa en el funcionamiento del sistema nervioso y en la producción de sustancias relacionadas con la regulación del ciclo sueño-vigilia. Por otro, las características del descanso pueden modificar procesos hormonales y metabólicos vinculados con el apetito y, por consiguiente, influir en las decisiones alimentarias y en los patrones de consumo. De este modo, las modificaciones en uno de estos aspectos pueden generar cambios en el otro y establecer una interacción capaz de repercutir en el bienestar físico, psicológico y desempeño cotidiano. (35,45)

1) Nutrientes que regulan el sueño

Los nutrientes obtenidos a través de la alimentación intervienen en la producción de sustancias implicadas en la regulación del ciclo sueño-vigilia, por lo que la alimentación puede influir en este proceso fisiológico. En consecuencia, la calidad,

composición y horario de consumo de los alimentos pueden favorecer o alterar el inicio, la duración y la calidad en el descanso. (46)

Dentro de los aminoácidos esenciales, el triptófano se obtiene mediante la alimentación. Una vez absorbido, el triptófano atraviesa la barrera hematoencefálica y participa en la producción de serotonina, neurotransmisor que participa en mecanismos vinculados con la estabilidad emocional, sensación de bienestar y la inducción del sueño. Posteriormente, durante la noche y en ausencia de luz, parte de la serotonina es transformada en melatonina por la glándula pineal, hormona encargada de sincronizar el ritmo circadiano y favorecer el inicio del sueño. Por ello, una adecuada disponibilidad de triptófano favorece el funcionamiento normal de este proceso fisiológico.(46)

Asimismo, la síntesis y acción de estos neurotransmisores requieren la participación de diversos nutrientes como: la vitamina B6, el magnesio, el zinc y los ácidos grasos omega-3, estos producen múltiples reacciones metabólicas relacionadas con el sistema nervioso. Una alimentación variada y equilibrada favorece el aporte de estos nutrientes y contribuye al adecuado funcionamiento de los mecanismos que regulan el sueño.(45)

2) Nutrientes que favorecen el sueño

- Triptófano: este aminoácido esencial regula el estado de ánimo y la relajación. Una adecuada disponibilidad de triptófano favorece la producción de melatonina y contribuye al mantenimiento de un descanso de mejor calidad. Los principales alimentos ricos en triptófano están presentes en carnes magras, pollo, marinos, huevos, la leche y de la misma familia derivada, además de legumbres, frutos secos y algunas semillas. (46)
- El magnesio: participa como transmisor nervioso al relajar la musculatura y el sistema nervioso. Las principales fuentes alimentarias de magnesio incluyen verduras de hoja verde, legumbres, cereales integrales, frutos secos y semillas. (46)
- La vitamina B6: interviene como cofactor en la conversión del triptófano en serotonina, por lo que contribuye indirectamente a la producción de

melatonina. Esta vitamina se encuentra en alimentos como pescado, pollo, plátano, papa, cereales integrales y legumbres. (46)

- Los carbohidratos complejos: pueden favorecer el aprovechamiento del triptófano al facilitar su ingreso al sistema nervioso central cuando forman parte de una alimentación equilibrada. Se recomienda priorizar fuentes como avena, arroz integral, quinua, papa, camote y otros cereales integrales(46)

En conjunto, estos nutrientes actúan de manera complementaria en los mecanismos fisiológicos que regulan el sueño.

3) Alimentos que alteran el sueño

Por el contrario, determinados componentes de la dieta pueden interferir con este proceso. El consumo excesivo de cafeína, presente en: café, té, bebidas energizantes, algunas gaseosas y chocolate, modifica el estado de vigilia al interferir con la acción de la adenosina sobre el sistema nervioso central. Esta sustancia se acumula mientras permanecemos despiertos y participa en la generación de la somnolencia. Al impedir que la adenosina ejerza su efecto, la cafeína favorece un mayor nivel de alerta y puede prolongar el tiempo necesario para iniciar el sueño y puede disminuir su duración y calidad, especialmente cuando se consume durante las horas de la tarde o la noche. Del mismo modo, las bebidas energizantes, además de cafeína, contienen otros estimulantes que pueden potenciar estos efectos. (35)

4) Horarios de alimentación y ritmo circadiano

Los horarios de alimentación constituyen un componente del comportamiento alimentario que influye sobre el funcionamiento del sistema circadiano, encargado de regular la alternancia entre los períodos de vigilia y sueño. El organismo no solo responde a los ciclos de luz y oscuridad, sino también a la regularidad con que se consumen los alimentos. Cuando las comidas se realizan en horarios constantes, se favorece la sincronización de diversos procesos metabólicos y hormonales. En cambio, los horarios irregulares de alimentación pueden alterar dichos mecanismos y repercutir negativamente en la calidad del sueño.(47)

- Cenas tardías:

Consumir alimentos poco tiempo antes de acostarse obliga al organismo a mantener activos los procesos digestivos durante el período destinado al descanso. Una ingesta excesiva o de digestión prolongada puede alterar el descanso nocturno, favoreciendo dificultades para iniciar el sueño y una mayor frecuencia de despertares.(47)

- Saltarse el desayuno:

El desayuno constituye la primera comida después del ayuno nocturno. Su omisión se ha relacionado con alteraciones en los ritmos circadianos, menor regulación del metabolismo energético y mayor probabilidad de compensar la ingesta durante la tarde o la noche. Favoreciendo el consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas estimulantes a lo largo del día. (47)

- Horarios irregulares de alimentación:

La variación constante en los horarios de desayuno, almuerzo o cena dificulta la sincronización entre los relojes biológicos centrales y periféricos que regulan el metabolismo. Esta desorganización circadiana puede alterar la secreción de hormonas relacionadas con el apetito, el metabolismo y el sueño. (47)

- Reflujo y molestias digestivas:

Las prácticas alimentarias inadecuadas, como ingerir comidas copiosas antes de dormir o acostarse inmediatamente después de cenar, incrementan el riesgo de reflujo gastroesofágico, acidez y otras molestias digestivas. Estas condiciones pueden ocasionar despertares frecuentes, dificultar la conciliación del sueño y reducir el tiempo de permanencia en las fases profundas del descanso. Por ello, diversos organismos recomiendan finalizar la última comida al menos dos o tres horas antes de acostarse, permitiendo un adecuado proceso digestivo y favoreciendo un sueño más reparador.(48)

2.2.4 Centro de estudios preuniversitarios

En el contexto educativo peruano, los Centros de Estudios Preuniversitarios (CEPRE) constituyen espacios académicos que operan en articulación con instituciones universitarias, con el fin de preparar y reforzar a los aspirantes a una plaza dentro de la institución (49)

El Centro Preuniversitario perteneciente a la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco (UNSAAC), brinda preparación intensiva a jóvenes y adolescentes con aspiraciones universitarias, mediante un currículo diseñado para reforzar competencias disciplinares específicas.(50)

2.3 Marco conceptual

1. **Hábitos alimentarios:** Patrones adquiridos de forma progresiva y repetitiva relacionados con alimentación, qué tipo de alimentos, su forma de consumo y cantidad condicionado por el entorno.(27)
2. **Calidad de sueño:** Grado en que una persona experimenta un descanso reparador durante el período que sueña. Se considera el tiempo, continuidad, lo profundo, alteraciones y como se percibe uno mismo sueño.(51)
3. **Alimentación saludable:** Proceso de consumo equilibrado de alimentos que aporta nutrientes necesarios para el adecuado funcionamiento del organismo y mantenimiento de la salud. (52)
4. **Higiene de sueño:** Comprende las conductas cotidianas orientadas a facilitar un descanso reparador y preservar la calidad del sueño.(42)
5. **Estilo de vida:** Conjunto de comportamientos y prácticas cotidianas relacionadas con la alimentación, descanso, actividad física y hábitos de salud. (53)
6. **Salud integral:** estado de bienestar óptimo que se alcanza cuando existe un equilibrio entre el área física, mental y social de una persona. (54)

CAPITULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Tipo

Descriptivo, describe características, comportamientos y perfiles del grupo estudiado.

Correlacional porque se buscó identificar la posible relación entre los hábitos alimentarios y calidad de sueño.

3.1.2 Diseño

Transversal porque la aplicación del instrumento se hizo en un momento haciendo un corte en el tiempo.

3.2 Población y muestra de estudio

3.2.1 Población

Conformada por 324 matriculados en el CEPRU, correspondiente al ciclo ordinario 2025-II, pertenecientes al turno mañana y modalidad presencial. Esta población fue definida considerando los criterios de inclusión establecidos para la investigación, debido a que presentaba características homogéneas respecto a la modalidad académica y condiciones de aplicación del estudio.

3.2.2 Muestra

El tamaño de la muestra se determinó mediante el procedimiento estadístico para poblaciones finitas, bajo un nivel de confianza de 95 %, un margen de error de 5 % y una proporción esperada de 0,5, resultando en 176 estudiantes.

La fórmula aplicada fue:

$$n = \frac{Z^2 pqN}{(N-1)E^2 + Z^2 pq}$$

$$n = \frac{324 \times 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}{(324-1) \times 0.05 + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n = 176$$

Donde:

N= 324 totalidad de población

E= 0,05 margen al error

p = 0.5 porcentaje en éxito

q= (1- 0.5) porcentaje de fracaso

z= 1.96 valor al 95% de confiabilidad

n= Tamaño muestral

Criterio de inclusión:

- Estudiantes matriculados en el CEPRU, periodo académico 2025-II.
- Estudiantes del turno mañana en la modalidad presencial.
- Participantes cuya edad se encontrará dentro del rango de 18 a 25 años.
- Aquellos que expresaran su conformidad para participar en el estudio mediante la suscripción del consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Los matriculados en turno tarde o noche.
- Estudiantes matriculados en la modalidad virtual.
- No haber estado presente durante la jornada establecida para la aplicación de los instrumentos.
- Haber decidido no formar parte del estudio o no otorgar su consentimiento para participar.

3.2.3 Muestreo

Para la selección de los participantes se recurrió al muestreo probabilístico aleatorio simple. Bajo este procedimiento, cada integrante de la población accesible contó con una posibilidad equivalente de formar parte de la muestra, sin establecer preferencias entre los estudiantes. Esta estrategia permitió realizar la selección de manera aleatoria y reducir la posibilidad de sesgos durante este proceso.

Para la selección de los participantes, se consideró los criterios previamente establecidos.

3.3 Operacionalización de variables

VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	CATEGORÍA	VALORACIÓN FINAL	ESCALA
Hábitos alimentarios	Se valoró la forma en que los estudiantes consumen sus alimentos de manera habitual, mediante un cuestionario estructurado que midió el consumo habitual, la selección y calidad de los alimentos y el comportamiento alimentario.	Consumo habitual de alimentos	Frecuencia de consumo de carbohidratos	-Diario -1 a 2 veces -Nunca o casi nunca	Saludable = 27 – 40 puntos Poco saludable = 14 – 26 puntos No saludable = 0 – 13 puntos	Ordinal
			Frecuencia de consumo de verduras y frutas	-Interdiario -Diario -Ocasional		
			Frecuencia de consumo de proteínas	-Diario -1 a 3 veces -Nunca o casi nunca		
			Frecuencia de consumo de productos lácteos	-Diario -2 a 3 veces -Ocasional		
			Frecuencia de consumo de alimentos procesados	-Diario -1 a 2 veces -Ocasional, casi nunca		
			Ingesta diaria de agua	-2,5 a 3L -1,5 a 2 Litros -Menos de 1L		
			Horario del desayuno	-6:00 am a 9:00am -Apenas despierta -No desayuna		
			Horario del almuerzo	-De 1:00 a 3:00 pm -Más de las 4:00 pm -No almuerza		

		Selección y calidad de alimentos	Horario de la cena	-De 6:00 a 7:00 pm -De 8:00 a 9:00 -No cena		
			Acompañamientos en el desayuno	-Queso, palta, huevo, etc -Embutidos -Frituras		
			Composición del plato principal	50% de vegetales, 25 % de carbohidratos y 25% de guarnición		
			Tipo de bebida consumida	-Agua -Infusiones, bebidas naturales -Gaseosas, refrescos, energizantes		
		Conducta alimentaria	Lugar de consumo	-Casa -Restaurante -Calle		
			Tiempo dedicado a la alimentación	-Menos de 10 minutos -11 a 15 minutos -16 a 30 minutos		
			Lavado de alimentos	Siempre A veces Nunca		

Calidad de sueño	Fue medida a partir de la percepción y características del descanso experimentado por los participantes durante el mes previo, utilizando como instrumento el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI). Su aplicación permitió valorar distintos aspectos relacionados con la calidad del descanso nocturno.	Calidad subjetiva	Percepción personal del sueño	Muy bueno =0 Bueno = 1 Malo = 2 Deficiente = 3	-Buena calidad de sueño < 5 -Deficiente calidad de sueño >5	Ordinal
		Latencia del sueño	Tiempo que demora en dormir			
		Duración	Horas promedio de sueño nocturno	Muy bueno =>7 Bueno = 6 a 7 horas Malo = 5 a 6 horas Deficiente = <5 horas		
		Eficiencia	Número de horas del sueño y número de horas despierto en cama	Muy bueno =>85% Bueno = 75-84% Malo = 65-74% Deficiente = <65%		
		Alteraciones del sueño	Frecuencia de despertarse, ronquidos, dolores, etc.	Ninguna vez en el último mes=0 Menos de una vez a la semana=1 Una o dos veces a la semana=2 Tres o más veces a la semana=3		
		Uso de medicación para dormir	Ingesta farmacológica			
		Disfunción diurna	Somnolencia, falta de energía, baja motivación.			

VARIABLES DE AJUSTES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	CATEGORÍA	ESCALA
Sexo	Condición biológica que distingue al ser humano como varón o mujer.(55)	Masculino Femenino	Nominal
Lugar de procedencia	Lugar geográfico de origen del estudiante. (56)	Rural Urbano	Nominal

3.4 Técnica e instrumento de recolección de datos

Técnica

Se aplicó como técnica la encuesta.

Instrumento

En la evaluación de la variable hábitos alimentarios se aplicó un cuestionario estructurado de elaboración propia, diseñado a partir de la teoría del comportamiento alimentario, así como en las recomendaciones nutricionales establecidas por la FAO y Guías de alimentación peruanas.(3)

Dicho cuestionario estuvo conformado por 20 ítems, distribuidos en tres dimensiones: consumo habitual de alimentos, selección y calidad de alimentos, y comportamiento alimentario e higiene. La primera dimensión estuvo conformada por los ítems del 1 al 12, orientados a evaluar aspectos relacionados con la frecuencia y regularidad del consumo de los principales grupos de alimentos. La segunda dimensión comprendió los ítems del 13 al 17, los cuales evaluaron características relacionadas con la elección y composición de los alimentos consumidos. Finalmente, la tercera dimensión estuvo constituida por los ítems del 18 al 20, dirigidos a valorar prácticas relacionadas con el comportamiento alimentario, incluyendo aspectos vinculados al momento y condiciones de consumo de alimentos.

Cada ítem presentó tres alternativas de respuesta, asignándose una puntuación según la condición alimentaria identificada: saludable (2 puntos), poco saludable (1 punto) y no saludable (0 puntos).

Para las dimensiones se dividió de la siguiente manera:

Consumo habitual de alimentos (0-24 puntos)

- Saludable: 17-24
- Poco saludable: 9-16
- No saludable: 0-8

Selección y calidad de alimentos (0-10 puntos)

- Saludable: 8-10
- Poco saludable: 4-7
- No saludable: 0-3

Comportamiento alimentario (0-6 puntos)

- Saludable: 5-6
- Poco saludable: 3-4
- No saludable: 0-2

La puntuación total del instrumento se obtuvo mediante la suma de los valores asignados a cada respuesta, donde un mayor puntaje representó la presencia de mejores prácticas alimentarias.

BAREMACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS	
Hábitos saludables	27 – 40 puntos
Hábitos poco saludables	14 – 26 puntos
Hábitos no saludables	0 – 13 puntos

Fuente: Cuestionario de hábitos alimentarios

Para medir la calidad del sueño se recurrió al Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI), elaborado por Buysse, Reynolds, Monk, Berman y Kupfer en 1989. Este instrumento permite obtener una valoración global del descanso experimentado durante las cuatro semanas anteriores y contempla diferentes componentes relacionados con el sueño.⁽⁴²⁾ Asimismo, considera tanto la percepción subjetiva del descanso como las características y dificultades que pueden presentarse durante el periodo nocturno.

La evaluación se realiza mediante 19 preguntas de autorreporte que permiten obtener siete puntuaciones correspondientes a diferentes aspectos del sueño: calidad subjetiva, latencia, duración, eficiencia habitual, alteraciones nocturnas, utilización de medicación y disfunción durante el día. Estos componentes permiten realizar una evaluación multidimensional de la calidad del sueño, considerando aspectos relacionados con la experiencia personal del descanso y las dificultades que pueden presentarse durante el periodo nocturno.

Cada componente es valorado mediante una puntuación de 0 a 3 puntos, donde valores mayores representan una mayor alteración del sueño. El resultado final del instrumento se expresa en una escala de 0 a 21 puntos, calculada a partir de las puntuaciones obtenidas en sus siete componentes, en la cual un puntaje menor representa una mejor calidad de sueño, mientras que puntuaciones elevadas indican mayores dificultades relacionadas con el descanso.

Para la interpretación de la calidad del sueño, en la interpretación del resultado global, los valores de 0 a 5 puntos corresponden a una adecuada calidad del sueño; en cambio, cuando el puntaje supera los 5 puntos, se considera que existe una calidad de sueño deficiente.

BAREMACIÓN DE LA CALIDAD DE SUEÑO	
Buena calidad de sueño	0 – 5 puntos
Deficiente calidad de sueño	>5 puntos

Fuente: Índice de calidad de sueño de Pittsburgh

3.5 Validación y confiabilidad

En cuanto al instrumento utilizado para evaluar hábitos alimentarios, debido a que fue un instrumento de elaboración propia, el instrumento fue sometido a un proceso de validación por juicio de expertos, orientado a valorar aspectos como la claridad, pertinencia y coherencia de los ítems. Posteriormente, la validez de contenido se estableció mediante el coeficiente V de Aiken, alcanzándose un valor de superior a 0,80, considerado como un nivel aceptable de validez para su aplicación en la población de estudio.

Respecto al instrumento de calidad de sueño, se utilizó el PSQI en su versión adaptada al español por Royuela y Macías, instrumento que cuenta con evidencia de validez y adecuadas propiedades psicométricas, reportándose índices de validez superiores a 0,80.(57)

En cuanto a la confiabilidad, el cuestionario de hábitos alimentarios fue evaluado mediante el coeficiente Alfa de Cronbach = 0,813, lo que permite considerar que existe una adecuada homogeneidad entre los ítems que integran el instrumento.

Asimismo, el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh presenta una confiabilidad reportada mediante Alfa de Cronbach de 0,83 en su versión adaptada al español,

evidenciando una adecuada consistencia interna para la evaluación de la calidad del sueño.

3.6 Procedimiento de recopilación de datos

Se gestionó el permiso formal ante el director de la CEPRU, con el fin de obtener acceso a las instalaciones y a la población estudiantil.

Después de la aprobación, junto al coordinador se logró programar los días en horario de receso.

Tras una exposición informativa sobre la investigación y composición del instrumento previo consentimiento informado se aplicó el cuestionario.

3.7 Procesamiento de datos

Tras la recopilación de información se verificó la calidad de los instrumentos, se registró en el software estadístico SPSS ver. 29, donde se realizó la codificación, tabulación y análisis correspondiente.

El análisis descriptivo permitió los resultados generales, y en lo que respecta a los resultados inferenciales se usó el estadístico de Spearman y X^2 .

Este procesamiento permitió interpretar adecuadamente los datos y establecer las relaciones significativas necesarias de acuerdo a los objetivos del estudio.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

Tabla 1

Relación entre los hábitos alimentarios y calidad de sueño en los estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitarios (CEPRU) , Cusco – 2025.

Hábitos alimentarios	Calidad de sueño			
	Bueno		Deficiente	
	n	%	n	%
Saludable	47	26.7	7	4
Poco saludable	15	8,5	47	26.7
No saludable	0	0	60	34,1
TOTA	n=176		%=100	

Fuente: Cuestionario hábitos alimentarios y Pittsburgh

Prueba estadística: $X^2 = p < 0,001$ Rho= -0,724

Análisis

En la relación entre los hábitos alimentarios y la calidad de sueño en los estudiantes del CEPRU, se halló que 34,1% presentó hábitos alimentarios no saludables y a su vez deficiente sueño, Además, se evidenció una relación estadísticamente significativa entre ambas variables $p < 0,001$ y una correlación inversa fuerte. Es decir que entre mejores hábitos alimentarios saludables tuvieron era menos probable que tuvieran una deficiente calidad de sueño.

Tabla 2

Características demográficas generales de los estudiantes del CEPRU, Cusco – 2025

Sexo	n	%
Masculino	64	36.4
Femenino	112	63.6
Lugar de procedencia	n	%
Rural	62	35.2
Urbano	114	64.8
Total	176	100

Fuente: Cuestionario estructurado

Análisis

Respecto a las características demográficas generales en los estudiantes del CEPRU, se evidenció predominio del sexo femenino con un 63,6%, mientras que el sexo masculino representó el 36,4% de la población estudiada. Asimismo, en relación con el lugar de procedencia, se encontró que el 64,8% de estudiantes provenían de zonas urbanas y el 35,2% de zonas rurales.

Tabla 3

Hábitos alimentarios que predominan en los estudiantes del CEPRU, Cusco - 2025

Hábitos alimentarios	n = 176	%= 100
Saludable	54	30.7
Poco saludable	62	35.2
No saludable	60	34.1

Fuente: Cuestionario hábitos alimentarios

Análisis:

Los hábitos alimentarios predominantes en los estudiantes del CEPRU, se evidenció que el 35,2% presentó hábitos poco saludables y únicamente el 30,7% de los estudiantes tenían hábitos saludables.

Tabla 4

Calidad de sueño que predomina en los estudiantes del CEPRU, Cusco – 2025

Calidad de sueño	n = 176	% = 100
Buena	62	35.2
Deficiente	114	64,8

Fuente: Cuestionario Pittsburgh

Análisis:

Los resultados presentan que el 64,8 % de los estudiantes del CEPRU tuvieron deficiente calidad de sueño y 35,2 % restante alcanzó una calidad de sueño adecuada.

Tabla 5

Relación entre las dimensiones de los hábitos alimentarios y la calidad de sueño en los estudiantes del CEPRU, Cusco – 2025.

Calidad de sueño		Bueno		Deficiente		Prueba estadística
		n	%	n	%	
Consumo habitual de alimentos	Saludable	16	9,1	4	2,3	χ^2 p=0,001
	Poco saludable	44	25	45	25,6	
	No saludable	2	1,1	62	36,9	
	Total	62	35,2	114	64,8	
Selección y calidad de alimentos	Saludable	34	19,3	14	8	χ^2 p=0,001
	Poco saludable	27	15,3	63	35,8	
	No saludable	1	0,6	37	21	
	Total	62	35,2	114	64,8	
Comportamiento alimentario	Saludable	49	27,8	34	19,3	χ^2 p=0,001
	Poco saludable	13	7,4	42	23,9	
	No saludable	0	0	38	21,6	
	Total	62	35,2	114	64,8	

Fuente: Cuestionario de hábitos alimentarios y Pittsburgh

Análisis:

En relación con las dimensiones de los hábitos alimentarios y la calidad de sueño en los estudiantes del CPERU, el 36,9% de los estudiantes consumían habitualmente alimentos no saludables y a su vez presentaban deficiente calidad de sueño. El 35,8% tenían una selección y poco saludable a la vez. Por último, el 27,8% de los estudiantes tenían comportamientos alimentarios saludables y buena calidad de sueño. Además, que cada dimensión presentó una relación estadísticamente significativa con la calidad de sueño ($p < 0,001$)

DISCUSIÓN

En el estudio de hábitos alimentarios y calidad de sueño en estudiantes del CEPRU, UNSAAC, Cusco-2025 en respuesta a los objetivos de investigación planteados se discute lo siguiente:

Respecto a la relación entre los hábitos alimentarios y la calidad de sueño, muestran que, la mayoría de estudiantes con hábitos alimentarios saludables presentaron una buena calidad de sueño, mientras que aquellos con hábitos poco saludables y no saludables concentraron mayor frecuencia de sueño deficiente. Evidenciando la estrecha relación entre los patrones alimentarios y las características del descanso nocturno.

Desde el punto de vista fisiológico, la relación encontrada podría explicarse porque la alimentación participa en el sueño y la vigilia mediante aporte con nutrientes necesarios para la síntesis de sustancias involucradas en el descanso.(29) El triptófano presente en alimentos como carnes, huevos, lácteos y legumbres participa en la producción de serotonina y posteriormente melatonina, hormona fundamental para la regulación del ritmo circadiano y la inducción del sueño. Por ello, una alimentación equilibrada puede favorecer el adecuado funcionamiento de los mecanismos neuroquímicos relacionados con el descanso. (43)En contraste, una alimentación caracterizada por un mayor consumo de alimentos procesados, bebidas estimulantes con cafeína o azúcares elevados junto a una distribución inadecuada de las comidas puede alterar estos mecanismos y asociarse con dificultades para alcanzar un sueño reparador. (45) De igual manera, las comidas abundantes antes del descanso pueden incrementar la actividad digestiva y favorecer molestias gastrointestinales que interfieran con la conciliación o continuidad del sueño. En este sentido, los hábitos alimentarios no representan únicamente la calidad nutricional de los alimentos consumidos, sino también la manera en que estos se integran dentro de los ritmos biológicos diarios. Esta relación adquiere importancia debido a que tanto la alimentación como el sueño resultan esenciales para preservar la salud integral. Una alimentación equilibrada aporta los nutrientes requeridos para el adecuado funcionamiento del organismo, mientras que un sueño de calidad permite la recuperación física, cognitiva y emocional.(31) La alteración de cualquiera de estos componentes puede repercutir

en el bienestar general, especialmente en estudiantes sometidos a altas exigencias académicas. Por ello, promover hábitos alimentarios saludables y favorecer condiciones adecuadas de descanso representa una estrategia importante para el cuidado de la salud y el desarrollo óptimo de los estudiantes.

Asimismo, los resultados presentan similitud con estudios nacionales como Fernández (2021) y Laguna y Requejo (2023), quienes identificaron una correspondencia estadísticamente significativa entre las prácticas alimentarias y la calidad del descanso nocturno en adolescentes peruanos. Esta coincidencia podría atribuirse a que ambas investigaciones evaluaron poblaciones jóvenes sometidas a demandas académicas, donde factores como falta de tiempo, cambios en los horarios y disponibilidad de alimentos pueden influir simultáneamente sobre la alimentación y el descanso.(22,23)

Sin embargo, existen estudios con resultados diferentes, como los realizados Cohelo da Silva et al. (2022) y Moreno (2023), quienes no encontraron tal significancia estadística entre ambas variables. (22,26).

Respecto a las características demográficas, predominó la participación de estudiantes de sexo femenino y de procedencia rural. La mayor presencia femenina podría estar relacionada con el creciente interés de las mujeres por continuar su formación académica y acceder a estudios universitarios. Por otro lado, la presencia importante de estudiantes procedentes de zonas rurales podría vincularse con la ubicación del CEPRU-UNSAAC en la ciudad del Cusco, debido a que su cercanía y accesibilidad. Este resultado coincide con diversos estudios realizados en estudiantes universitarios, Ayob en Malasia con 68,8% (59,60) así como Meneses et al. con 73,1% reportándose en cada estudio la presencia mayoritaria de población femenina. Sin embargo, los resultados difieren de estudios como Laguna y Requejo y López et al. en Perú, quienes reportaron mayor proporción de participantes varones con 58% y 55,8%, respectivamente. (22,58) Respecto a la procedencia mayoritaria en el área urbana, contrasta con los hallazgos descritos por Meneses et al. (2025) en Ecuador, quienes encontraron predominio de estudiantes procedentes de zonas rurales. (20) Esta diferencia podría estar relacionada con las características geográficas, sociales y educativas de cada contexto, debido a que la distribución de estudiantes según procedencia

depende de las condiciones de acceso y ubicación de las instituciones donde se desarrollan los estudios.

En relación con los hábitos alimentarios de los estudiantes, se observó un predominio de prácticas poco saludables, mientras que una menor proporción presentó hábitos saludables. De acuerdo con el marco teórico, los hábitos saludables se caracterizan por mantener prácticas alimentarias acordes con las recomendaciones nutricionales, como el consumo diario de frutas y verduras, la constante hidratación favoreciendo una alimentación adecuada y el consumo de alimentos que contribuyan al funcionamiento del organismo.(22) En contraste, los hábitos poco saludables reflejan un cumplimiento irregular de dichas recomendaciones, expresado en elecciones alimentarias que no mantienen de manera constante una adecuada calidad y organización de la alimentación. Por su parte, los hábitos no saludables representan un alejamiento más marcado de las recomendaciones nutricionales, asociado con prácticas como el consumo de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcares y sodio, una baja ingesta de alimentos nutritivos, el consumo frecuente de comida rápida y bebidas azucaradas, así como la omisión de comidas.(53) La mayor proporción de estudiantes con hábitos poco saludables podría estar relacionada con las características propias de la etapa preuniversitaria, en la que las exigencias académicas y la distribución del tiempo entre las clases, el estudio y las actividades cotidianas pueden dificultar la organización regular de la alimentación. Los hallazgos obtenidos presentan similitud con investigaciones como la de Meneses et al. (2025) en Ecuador, Coelho da Silva et al. (2022) en Brasil, Fernández (2021), Laguna y Requejo (2023) en Perú, quienes identificaron una mayor proporción de estudiantes con hábitos alimentarios poco saludables o inadecuados. Esta coincidencia podría explicarse porque las poblaciones estudiadas corresponden principalmente a adolescentes y jóvenes en formación académica, etapa en la que suelen presentarse modificaciones en los horarios, mayor autonomía en la selección de alimentos y exposición a factores que pueden influir negativamente en la alimentación.

Sin embargo, los resultados difieren con López et al. (2023), quien reporta predominio de hábitos saludables en sus poblaciones de estudio. Estas diferencias podrían relacionarse con las características socioculturales de los participantes, el contexto educativo, los instrumentos empleados para evaluar los hábitos

alimentarios y las condiciones particulares de cada población. En este contexto, los estudiantes pueden presentar dificultades para mantener de manera constante prácticas alimentarias adecuadas, lo que permitiría comprender por qué predominan los hábitos clasificados como poco saludables.

En relación con la calidad del sueño de los estudiantes del CEPRU-UNSAAC, se encontró que más de la mitad presentaron deficiente calidad de sueño y en menor cantidad buena calidad de sueño. De acuerdo con el marco teórico, una buena calidad de sueño implica un descanso suficiente, continuo y reparador, que permita a la persona recuperar sus condiciones físicas y mentales y desenvolverse adecuadamente durante la vigilia.(2) Por el contrario, una calidad de sueño deficiente se caracteriza por dificultades que afectan la continuidad y efectividad del descanso, pudiendo manifestarse mediante problemas para conciliar o mantener el sueño, alteraciones durante la noche, descanso insuficiente y repercusiones durante el día. (54) Los resultados obtenidos coinciden con Ordoñez et al. en Chile, Meneses et al. en Ecuador, Huamán et al. y Fernández en Perú hallaron un predominio de estudiantes que presentaban dificultades en la calidad de su descanso nocturno, con valores de 73,86%, 83,6%, 69% y 64% respectivamente.(20) En conjunto, los resultados muestran que la calidad de sueño deficiente es común entre la población estudiantil, independientemente del contexto geográfico. Sin embargo, los resultados difieren de estudios como los realizados por López et al. en Perú reportaron predominio de una adecuada calidad de sueño con valores 69% respectivamente. (24,61) Estas diferencias podrían explicarse por las características particulares de cada población, las condiciones académicas, los estilos de vida, los instrumentos empleados y los factores socioculturales que pueden influir en los patrones de descanso. El predominio de una calidad de sueño deficiente indica que una población mayoritaria importante de los estudiantes no estaría alcanzando un descanso nocturno suficientemente adecuado y reparador, debido a que los estudiantes deben responder a exigencias académicas que requieren mantener atención, concentración, memoria y capacidad para procesar información. Cuando el descanso no resulta adecuado, estas funciones pueden verse comprometidas y repercutir en el desenvolvimiento cotidiano y académico.

(15)

Respecto a la relación entre las dimensiones de los hábitos alimentarios y la calidad del sueño de los estudiantes del CEPRU-UNSAAC, se encontró:

En relación con el consumo habitual de alimentos, se encontró que una más de un tercio importante de estudiantes con prácticas no saludables presentó una calidad de sueño deficiente, mientras que solo una minoría alcanzó una buena calidad de sueño. Esto comprende aspectos relacionados con la regularidad del consumo de alimentos, los horarios establecidos para las comidas y la incorporación de los diferentes grupos alimentarios durante el día. Mantener horarios irregulares, retrasar constantemente las comidas o realizar ingestas próximas al momento de dormir puede generar una menor organización de las rutinas diarias y relacionarse con alteraciones del ciclo sueño-vigilia. Por el contrario, mantener horarios ordenados para las comidas y respetar un intervalo adecuado entre la última ingesta y el momento de dormir podría favorecer una rutina más compatible con un descanso reparador.(55)

Respecto a la selección y calidad de alimentos, se observó que más de un tercio de los estudiantes con prácticas poco saludables presentó una calidad de sueño deficiente, mientras que solo una proporción muy reducida alcanzó una buena calidad de sueño. La elección alimenticia comprende la selección y composición de los alimentos que forman parte de la alimentación habitual, considerando aspectos como la variedad, los acompañamientos y las características nutricionales de los alimentos consumidos. En este sentido una menor calidad de la alimentación llega a crear condiciones menos favorables para el descanso. El consumo habitual de productos procesados, bebidas azucaradas o alimentos con componentes estimulantes constituye un aspecto que debe considerarse dentro de los patrones alimentarios, debido a que determinados componentes pueden relacionarse con dificultades para conciliar o mantener el sueño.(27)

Por otro lado, en cuanto al comportamiento alimentario, se encontró que cerca de un tercio de los estudiantes con prácticas saludables presentó una buena calidad de sueño, mientras que ninguno de los estudiantes con comportamiento alimentario no saludable alcanzó una valoración favorable del descanso. (29) Esta dimensión comprende la manera en que se desarrolla la alimentación, incluyendo el lugar donde se consumen los alimentos, el tiempo destinado a las comidas, los horarios

y las prácticas de higiene. Estos resultados permiten considerar que mantener comportamientos alimentarios más organizados podría formar parte de rutinas cotidianas que favorecen condiciones adecuadas para el descanso.

Los resultados obtenidos coinciden con investigaciones internacionales. Ayob, 2025 encontrando relación significativa entre los patrones alimentarios y la calidad de sueño en estudiantes, señalando que conductas como la irregularidad alimentaria y la presencia de prácticas poco saludables se asociaron con mayores alteraciones del descanso. Ordoñez también encuentra una relación significativa entre la selección alimentaria y la calidad de sueño, destacando que la composición de la alimentación constituye un factor relacionado con el bienestar del estudiante. De igual manera, los resultados relacionados con el comportamiento alimentario coinciden con Fernández, 2021, quien identificó una relación significativa entre las conductas alimentarias y la calidad de sueño. Estas coincidencias pueden explicarse porque las poblaciones estudiadas comparten características similares, como encontrarse en etapas educativas con alta demanda académica, donde la organización del tiempo influye tanto en la alimentación como en los patrones de descanso. En conjunto, los resultados muestran que las distintas dimensiones de los hábitos alimentarios se relacionan con la calidad del sueño de manera diferenciada. Esto permite comprender que la relación entre alimentación y descanso no depende únicamente de los alimentos consumidos, sino también de la regularidad, la organización de los horarios y las conductas que acompañan la alimentación.

CONCLUSIONES

- Se determinó que existe una relación negativa fuerte y significativa entre los hábitos alimentarios y la calidad de sueño de los estudiantes del CEPRU. Esto indica que los estudiantes con mejores prácticas alimentarias presentan una menor afectación de la calidad de sueño, mientras que aquellos con hábitos alimentarios desfavorables presentan mayor presencia de sueño deficiente.
- La mayoría de los estudiantes que asisten al CEPRU son del sexo femenino y de procedencia urbana.
- Se identificó que más de un tercio de los estudiantes predominaron hábitos alimentarios poco saludables, reflejando la presencia de prácticas alimentarias desfavorables.
- La calidad de sueño en los estudiantes fue mayoritariamente deficiente, evidenciando que más de la mitad de la población presenta dificultades relacionadas con las características del descanso.
- En cuanto al análisis relacional entre las dimensiones de los hábitos alimentarios y la calidad de sueño de los estudiantes del CEPRU, se encontró una relación significativa con el consumo habitual de alimentos, la selección y calidad de alimentos, y el comportamiento alimentario.

RECOMENDACIONES

A las autoridades del Centro de Estudios Preuniversitarios – Cusco

- Implementar estrategias institucionales orientadas a fortalecer hábitos alimentarios saludables y prácticas adecuadas de descanso en los estudiantes, considerando que la alimentación y el sueño se relacionan con el bienestar integral y el desempeño académico durante la etapa preuniversitaria.
- Promover, en coordinación con el servicio médico o profesionales del área de salud, programas educativos permanentes sobre alimentación saludable, organización de horarios de comida, selección adecuada de alimentos, hidratación y medidas para favorecer una adecuada calidad de sueño.
- Fortalecer la supervisión y orientación de la oferta alimentaria disponible dentro de la institución, promoviendo en los establecimientos de venta opciones con mayor valor nutricional, accesibles para los estudiantes y acordes con las recomendaciones de alimentación saludable.
- Considerar la incorporación de actividades preventivas relacionadas con estilos de vida saludables dentro de la formación complementaria del CEPRU, debido a que los estudiantes atraviesan una etapa de alta exigencia académica donde pueden modificarse sus patrones de alimentación y descanso

A los docentes

- Reforzar espacios de sensibilización dirigidos a los estudiantes sobre la importancia de mantener horarios adecuados de alimentación y descanso, resaltando su influencia en la concentración, memoria, recuperación física y desempeño académico.
- Fomentar dentro del acompañamiento académico prácticas de autocuidado y organización del tiempo, promoviendo un equilibrio entre las actividades de preparación académica, alimentación y descanso.

A los estudiantes

- Adoptar prácticas alimentarias más saludables mediante la organización de sus tiempos de comida, evitando la omisión frecuente de comidas principales y priorizando una alimentación variada que incluya alimentos naturales y nutritivos.
- Mejorar la selección de alimentos y bebidas durante la jornada académica, priorizando alternativas como agua, frutas, preparaciones caseras y alimentos con adecuado aporte nutricional, limitando el consumo frecuente de productos ultraprocesados y bebidas estimulantes.
- Mantener hábitos adecuados de descanso mediante una organización del horario académico y personal que permita disponer de un tiempo suficiente para dormir, evitando retrasar constantemente la hora de descanso y reconociendo la importancia del sueño para la salud física, cognitiva y emocional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Álvarez Munárriz L, Álvarez de Luis A. Estilos de vida y alimentación. 2010. junio de 2009;1:15. doi:10.30827/Digibug.6858
2. Nelson KL, Davis JE, Corbett CF. Calidad del sueño: un análisis conceptual evolutivo. Nurs Forum (Auckl). enero de 2022;57(1):144-51. doi:10.1111/nuf.12659 PubMed PMID: 34610163.
3. Birch LL, Fisher JO. Teoría del comportamiento alimentario. En: Teoría del comportamiento alimentario. PMID; 1998. p. 539-49. PubMed PMID: 12224660.
4. Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. El Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh: un nuevo instrumento para la práctica y la investigación psiquiátrica. Psychiatry Res. mayo de 1989;28(2):193-213. doi:10.1016/0165-1781(89)90047-4 PubMed PMID: 2748771.
5. Giulio Viola C. Informe ONU: 131 millones de personas en América Latina y el Caribe no pueden acceder a una dieta saludable [Internet]. enero de 2023 [citado 19 de julio de 2025]. Report no.: 1. Disponible en: <https://es.wfp.org/noticias/informe-onu-131-millones-de-personas-no-pueden-acceder-una-dieta-saludable-en-america-latina>
6. Americas [Internet]. [citado 19 de julio de 2025]. Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe 2022 | Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe | Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Disponible en: <https://www.fao.org/americas/publicaciones/panorama/panorama-2022/es>
7. Fernández D. El desafío alimentario de Barcelona. La Razón [Internet]. 23 de diciembre de 2024 [citado 15 de abril de 2025]. Disponible en: https://www.larazon.es/cataluna/barcelona/desafio-alimentario-barcelona-97-poblacion-riesgo_202412236769308bbc785b0001689b68.html
8. La Organización Panamericana de la Salud, culpa a alimentos procesados como factor de deterioro en la salud de los países de América Latina [Internet]. Vol. 1. marzo de 2025 [citado 20 de abril de 2025];1. Disponible en: <https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/announcement/view/793>
9. Perú: Encuesta Demográfica y de Salud Familiar, Endes 2024 [Internet]. Perú: Instituto Nacional de Estadística e Informática; mayo de 2025 [citado 11 de julio de 2026]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/inei/informes-publicaciones/6813623-peru-encuesta-demografica-y-de-salud-familiar-endes-2024>
10. 1 de cada 5 peruanos padecen de inseguridad alimentaria. Sociedad de Comercio Exterior del Perú [Internet]. 2024 [citado 21 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.comexperu.org.pe/articulo/1-de-cada-5-peruanos-padece-de-inseguridad-alimentaria-grave>
11. Canasta Solidaria Mikhuna Kachun. Ritimo [Internet]. Cusco: Ritimo; 2020 [citado 11 de julio de 2026]. Resistencias y autonomías desde la alimentación ancestral, Cusco – Perú. Disponible en: <https://www.ritimo.org/Resistencias-y-autonomias-desde-la-alimentacion-ancestral-Cusco-Peru>

12. Día mundial del sueño [Internet]. México D.F.; 2024 [citado 20 de abril de 2025]. Organización Mundial de La Salud: Alteraciones del sueño en el mundo. Disponible en: <http://www.gob.mx/insabi/es/articulos/dia-mundial-del-sueno-18-de-marzo?idiom=es>
13. 45% de la población en México tiene mala calidad de sueño. 2021 [Internet]. 12 de marzo de 2021 [citado 20 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/45-de-la-poblacion-en-mexico-tiene-mala-calidad-de-sueno-unam/>
14. Florencia Melo M. Los trastornos del sueño en el mundo [Internet]. Statista Consumer; 2024 [citado 20 de abril de 2025]. Disponible en: <https://es.statista.com/grafico/29491/encuestados-que-padecieron-trastornos-del-sueno-en-los-ultimos-doce-meses>
15. El descanso inadecuado podría agravar los problemas de salud mental de los peruanos [Internet]. Perú; [citado 21 de abril de 2025]. Report no.: 1. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/inism/noticias/1127564-dia-mundial-del-sueno-el-descanso-inadecuado-podria-agravar-los-problemas-de-salud-mental-de-los-peruanos>
16. Encuesta Demográfica y de Salud Familiar 2024, Cusco [Internet]. Perú: Instituto Nacional de Estadística e Informática; 2025. p. 89. Disponible en: <https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2024/departamentales/Endes08/pdf/Cusco.pdf>
17. Al-Jawarneh M, Chauhan S, Csölle I, Lohner S. Relación de los hábitos alimentarios poco saludables y la calidad de sueño entre estudiantes jóvenes Hungría – 2025. *Nutrients*. enero de 2025;17(22):3580. doi:10.3390/nu17223580
18. Cohelo DaSilva EC, Carneiro JR, de Almeida Fonseca Viola PC, Confortin SC, Da Silva AAM. Relación de los hábitos alimenticios con la calidad de sueño en estudiantes adolescentes y jóvenes de una ciudad capital en el Noroeste de Brasil, 2022. *Nutrients*. 5 de diciembre de 2022;14(23):5180. doi:10.3390/nu14235180 PubMed PMID: 36501210; PubMed Central PMCID: PMC9735429.
19. Ordóñez Y, Saavedra-Clarke S, Reyes-García S, Crovetto M, Valladares M, Espinoza V, et al. Hábitos alimenticios y calidad de sueño en jóvenes estudiantes de Chile, 2024. *Rev Int Med Salud Adolesc*. 1 de octubre de 2024;36(5):441-8. doi:10.1515/ijamh-2024-0120
20. Meneses A del RB, Castro KH, Jácome GEM, Parra MJM. CALIDAD DEL SUEÑO Y Hábitos Alimentarios en Estudiantes Ecuatorianos. *Cienc AL Serv SALUD Nutr*. 2025;16(2):A_42-50. doi:10.47187/cssn.Vol16.Iss2.442
21. Moreno Rosas. Relación entre la calidad del sueño y hábitos alimenticios en estudiantes de una institución pública, Lima 2023 [Internet]. 2023. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/b7d3031c-3a7f-4f4e-860b-64b6f38f92fc/content>
22. Laguna Moreno CI, Requejo Cabello AV. Hábitos alimentarios y calidad de sueño en estudiantes de una institución pública de Puente Piedra, Lima, Perú - 2023. *Univ Priv Norte* [Internet]. 12 de diciembre de 2023 [citado 3 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/36935>

23. Fernandez AC, Carlos J. Relación entre hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño en adolescentes mujeres de una institución educativa pública de Lima, 2021 [Internet]. 2022. doi:10.21142/tl.2022.2725
24. Lopez Malque JJ. Calidad de sueño y hábitos alimentarios y perfil antropométrico en estudiantes de una institución educativa pública [Internet]. 13 de febrero de 2024 [citado 3 de mayo de 2025]. Disponible en: <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/7570>
25. OMS. Dieta saludable [Internet]. 2023 [citado 17 de diciembre de 2025]. Report no.: 1. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
26. UNIR [Internet]. [citado 13 de julio de 2026]. ¿Cuál es la diferencia entre nutrición y alimentación? Disponible en: <https://www.unir.net/revista/salud/diferencia-nutricion-alimentacion/>
27. RAE. «Diccionario esencial de la lengua española» [Internet]. 2020 [citado 3 de mayo de 2025]. hábito | Diccionario esencial de la lengua española. Disponible en: <https://www.rae.es/desen/hábito>
28. Horovitz O. Teoría de la alimentación. Nutrients. 31 de enero de 2024;16(3):428. doi:10.3390/nu16030428 PubMed PMID: 38337713; PubMed Central PMCID: PMC10857510.
29. Maza-Ávila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Psicogente [Internet]. 2022 [citado 13 de julio de 2026];25(47):110-40. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/4975/497576583006/html/>
30. Guías alimentarias para la población peruana [Internet]. 2025 [citado 3 de julio de 2026]. Disponible en: https://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/regions/peru/es/?utm_source
31. Contreras Hernández J, Gracia Arnaiz M. Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas [Internet]. Ariel España; 2005 [citado 3 de junio de 2026]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=254460>
32. La buena alimentación como motor del rendimiento académico [FB Fundación] [Internet]. 16 de febrero de 2024 [citado 1 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://fundacionbeca.net/la-buena-alimentacion-como-motor-del-rendimiento-academico/>
33. El Plato para Comer Saludable [Internet]. 3 de marzo de 2015 [citado 3 de julio de 2026]. Disponible en: <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/translations/spanish/>
34. Sistemas alimentarios [Internet]. 2025 [citado 3 de agosto de 2026]. Disponible en: <https://www.wfp.org/food-systems>
35. Nutrición y sueño: Efecto de la alimentación en el sueño. Fundación del sueño [Internet]. 6 de noviembre de 2020 [citado 4 de agosto de 2026]. Disponible en: <https://www.sleepfoundation.org/nutrition>

36. Cómo funciona el sueño - Fases y etapas del sueño | NHLBI, NIH [Internet]. 2022 [citado 4 de agosto de 2026]. Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/sueno/estadios-del-sueno>
37. Instituto Del Sueño [Internet]. España; 2018 [citado 12 de julio de 2026]. Qué es el sueño y sus beneficios. Disponible en: <https://www.iis.es/que-es-como-se-produce-el-sueno-fases-cuantas-horas-dormir/>
38. Borquez P. Calidad de sueño, somnolencia diurna y salud autopercibida. Eureka Asunción En Línea [Internet]. 2011 [citado 12 de julio de 2026];8(1):80-90. Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2220-90262011000100009&lng=pt&nrm=iso&tlng=es
39. ¿Qué es la calidad de sueño? Fundación Nacional del Sueño [Internet]. 12 de abril de 2024 [citado 3 de junio de 2026]. Disponible en: <https://www.thensf.org/what-is-sleep-quality/>
40. Qué es el sueño NREM. Sleep Foundation [Internet]. 12 de enero de 2022 [citado 13 de julio de 2026]. Disponible en: <https://www.sleepfoundation.org/stages-of-sleep/nrem-sleep>
41. <https://www.cun.es> [Internet]. [citado 4 de agosto de 2026]. Ritmo sueño-vigilia: qué es y cómo influye | Diccionario CUN. Disponible en: <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/ritmo-sueno-vigilia>
42. Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. El Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh: un nuevo instrumento para la práctica e investigación. *Psychiatry Res.* mayo de 1989;28(2):193-213. doi:10.1016/0165-1781(89)90047-4 PubMed PMID: 2748771.
43. Fundación Nacional del Sueño [Internet]. 2014 [citado 6 de mayo de 2025]. ¿Por qué necesitamos dormir? Disponible en: <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/why-do-we-need-sleep>
44. El papel del sueño en el éxito estudiantil | Oficina de Educación India [Internet]. 2024 [citado 6 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.bie.edu/news-article/role-sleep-student-success>
45. Zuraikat FM, Wood RA, Barragán R, St-Onge MP. Sueño y dieta: evidencia creciente de una relación cíclica. *Rev Anu Nutr.* 11 de octubre de 2021;41:309-32. doi:10.1146/annurev-nutr-120420-021719 PubMed PMID: 34348025; PubMed Central PMCID: PMC8511346.
46. Triptófano: MedlinePlus enciclopedia médica [Internet]. [citado 4 de agosto de 2026]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002332.htm>
47. RobertiSeguir PM. infobae [Internet]. 2026 [citado 2 de agosto de 2026]. Cómo el horario de las comidas afecta el sueño y la glucosa. Disponible en: <https://www.infobae.com/salud/ciencia/2026/07/25/como-el-horario-de-las-comidas-afecta-el-sueno-y-la-glucosa/>
48. ¿Sabías que la hora a la que comes afecta a tu descanso? | Cigna Salud [Internet]. [citado 2 de agosto de 2026]. Disponible en: <https://www.cignasalud.es/biblioteca-de-salud/sabias-que-la-hora-a-la-que-comes-afecta-a-tu-descanso>

49. Herrera D. Masificación de las Academias Preuniversitarias: Una revisión de la transitabilidad educativa en el Perú. Observatorio de la Educación Peruana [Internet]. 12 de diciembre de 2024 [citado 7 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://obepe.org/general/transitabilidad-educativa-academias-peru/>
50. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. [Internet]. [citado 1 de mayo de 2025]. Centro de Estudios Preuniversitarios - UNSAAC. Disponible en: <http://cepru.unsaac.edu.pe/nosotros.php>
51. Conceptos de calidad: todo lo que usted necesita saber [Internet]. [citado 6 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.paripassu.com.br/es/blog/conceptos-de-calidad>
52. Galarza V, Gálích GC. Hábitos alimentarios saludables [Internet]. Confederación de consumidores y usuarios; 2008. Disponible en: <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/H%C3%A1bitos%20alimentarios.%20saludables>
53. Atención Primaria [Internet]. 2021 [citado 24 de mayo de 2026]. Estilos de Vida. Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida>
54. Universidad Europea peru [Internet]. 2024 [citado 2 de junio de 2026]. ¿Qué es la salud integral? | UE Perú. Disponible en: <https://peru.universidadeuropea.com/blog/salud-integral/>
55. ASALE R, RAE. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario [Internet]. [citado 20 de mayo de 2026]. Definición de sexo. Disponible en: <https://dle.rae.es/sexo>
56. Procedencia rural y urbano [Internet]. [citado 20 de mayo de 2026]. Disponible en: <https://onu-habitat.org/index.php/distinciones-entre-lo-rural-y-lo-urbano>
57. Casas Peña LP. Evidencias psicométricas del índice de calidad de sueño de pittsburgh en adultos de Trujillo. 2023.
58. Yaguachi-Alarcón RA, Yaguachi-Alarcón AL, Burgos-Angulo DJ, Vera-Unda RG, Morales-Prado ES, Boza-Mendoza JG, et al. Relación entre calidad de hábitos alimentarios y sueño en estudiantes universitarios, Ecuador 2025. Retos. 15 de diciembre de 2025;73:1490-8. doi:10.47197/retos.v73.117943
59. Dagar D, Shrivastava J, Singh G. Relación entre los hábitos alimenticios y la calidad del sueño en atletas universitarios. Nutr Clínica Dietética Hosp. 25 de noviembre de 2025;45(4). Located at: from 2007. doi:10.12873/454dagar
60. Ayob AF. Relación entre la calidad de sueño y los hábitos alimenticios entre estudiantes universitarios de la Universidad Sains Malaysia Kubang Kerian, Kelantan [Internet]. 2024 [citado 19 de mayo de 2026]. Disponible en: <https://erepo.usm.my/handle/123456789/21004>
61. Tataje Flores LJ, De La Flor Quispe AHC. Relación entre hábitos alimenticios y la calidad de sueño en estudiantes en universidades privadas de Lima Metropolitana, 2020 - 2021. Univ Peru Cienc Apl UPC. 27 de marzo de 2024. doi:10.19083/tesis/673419

ANEXOS

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado(a) estudiante:

Estoy realizando una investigación titulada **“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DEL CENTRO DE ESTUDIOS PREUNIVERSITARIOS – CUSCO, 2025.”**

El cual fue realizado por el bachiller: Sullca Mamani Mabelin Sofia; el objetivo de esta investigación es “Establecer la relación los hábitos alimentarios con la calidad de sueño en estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitarios - Cusco 2025.”

Mediante este cuestionario brindará información valiosa para la base de datos del estudio, que serán utilizados únicamente con fines de investigación, por lo cual pido su sinceridad y si tiene cualquier duda preguntar, la duración aproximada que le tomará responder estas preguntas es de 20 a 25 minutos.

Toda información recogida, así como la toma de datos tiene fines únicamente académicos resguardando sus datos personales e intereses en todo el proceso de investigación.

Si usted cuenta con un rango de edad de 18 a 25 años, proceda a continuar.

Si está de acuerdo en aceptar la participación voluntaria lo invito a firmar el presente documentos, agradeciendo de todas maneras el tiempo y participación.

Firma del participante

CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

Instrucciones:

- Lea atentamente cada pregunta.
- Marque con un aspa (X) o círculo la alternativa que refleje mejor su situación.
- Si alguna pregunta no aplica a usted, responda según su percepción más cercana.

Datos generales:

Sexo: Masculino (☐) Femenino (☐)

Lugar de procedencia: Rural (☐) Urbano (☐)

- 1. ¿Con qué frecuencia consumes arroz, pan, pastas, papa, etc?**
 - a) Diario
 - b) 1 a 2 veces a la semana
 - c) Nunca o casi nunca
- 2. ¿Con qué frecuencia consumes legumbres o menestras como lentejas, frijol, payar, etc.?**
 - a) 1 a 3 veces a la semana
 - b) Diario
 - c) Nunca o casi nunca
- 3. ¿Con qué frecuencia consumes pollo, carne de res, pescado, carne de cerdo, etc.?**
 - a) 1 a 3 veces a la semana
 - b) Diario
 - c) Nunca o casi nunca
- 4. ¿Con qué frecuencia consumes verduras?**
 - a) Diario
 - b) Interdiario
 - c) Ocasionalmente
- 5. ¿Con qué frecuencia consumes frutas?**
 - a) Diario
 - b) Interdiario
 - c) Ocasional
- 6. ¿Con qué frecuencia consumes productos lácteos como queso, yogurt o derivados?**
 - a) Diario
 - b) 2 a 3 veces a la semana
 - c) Ocasionalmente

7. **¿Con que frecuencia comes alimentos dulces como galletas, empanadas, tortas, queques, caramelos, etc.?**
- a) Ocasionalmente, casi nunca
 - b) Diario
- 1 o 2 veces a la semana
8. **¿Cuántos litros de agua aproximadamente consumes al día?**
- a) 2,5 a 3 litros de agua
 - b) 1,5-2 litros de agua
 - c) Menos de un litro
9. **¿En qué horario desayunas habitualmente?**
- a) De 06:00 am a 9:00 am.
 - b) Inmediatamente después de despertar.
 - c) No desayuno
10. **¿En qué horario almuerzas habitualmente?**
- a) De 01:00 pm a 3:00 pm
 - b) Más de las 04:00 pm
 - c) No almuerzo
11. **¿En qué horario cenas habitualmente?**
- a) De 06:00 pm a 07:00 pm
 - b) De 08:00 pm a 09:00 pm
 - c) No ceno
12. **¿Consumes regularmente tus comidas principales (desayuno, almuerzo y cena)?**
- a) Si
 - b) A veces
 - c) No
13. **¿Con cuál de estos alimentos sueles acompañar el desayuno?**
- a) Queso, aceituna, palta, huevo revuelto, pollo, etc.
 - b) Embutidos (jamón, chorizo, mortadela, etc.)
 - c) Alimentos fritos (hamburguesas, papas, etc.)
14. **¿Tu plato de almuerzo suele componerse de la siguiente manera?**



- a) Si
 - b) A veces
 - c) No
15. **¿Qué bebida sueles elegir cuando tienes sed?**
- a) Agua
 - b) Infusiones (té, manzanilla, etc), bebidas naturales (limonada, etc)
 - c) Gaseosas, refrescos, gaseosas, jugos procesados

16. ¿Qué bebida eliges para el desayuno?

- a) Maca, quinua, avena, leche, yogurt, jugo de frutas.
- b) Infusiones como té, manzanilla, anís o café
- c) No consume ninguna bebida

17. ¿Cuándo compras algún alimento tiene en consideración el octógono nutricional (alto en sodio, alto en azúcar, alto en grasas, etc.)?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

18. ¿Lavas los alimentos antes de prepararlos o ingerirlos?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

19. ¿Cuánto te demoras habitualmente en comer (desayuno, almuerzo, cena)?

- a) De 16 minutos a 30 minutos
- b) 11 a 15 minutos
- c) Menos de 10 minutos

20. ¿Habitualmente consumes tus alimentos en casa?

- a) Sí
- b) Voy a restaurante
- c) Consumo en quiosco, puestos ambulantes o zonas similares.

CUESTIONARIO DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH

Respecto a las últimas 4 semanas, responda las siguientes preguntas:

1. Durante el último mes ¿Cómo calificarías tu sueño?

- a) Muy bueno
- b) Bueno
- c) Malo
- d) Deficiente

2. ¿Cuánto tiempo tardes en quedarte dormido después de recostarte?

- a) ≤ 15 minutos
- b) 16–30 minutos
- c) 31–60 minutos
- d) 60 minutos

Dimensión 3: Duración del sueño

1. Durante el último mes, ¿Cuántas horas de sueño efectivas sueles dormir cada noche?

- a) Más de 7 horas
- b) 6–7 horas
- c) 5–6 horas
- d) Menos de 5 horas

Dimensión 4: Eficiencia habitual del sueño

2. ¿A qué hora sueles acostarte por la noche?

3. ¿A qué hora sueles levantarte por la mañana?

4. ¿Cuántas horas permaneces en la cama durante la noche incluso si no duermes?

5. Durante el último mes, cuántas veces has tenido problemas para dormir a causa de:

a) No poder dormir en la primer media hora	Menos de una vez a la semana	_____
	Una o dos veces a la semana	_____
	Tres o más veces a la semana	_____
Ninguna vez en el último mes		_____
Menos de una vez a la semana		_____
Una o dos veces a la semana		_____
Tres o más veces a la semana		_____
b) Despertarse durante la noche o de madrugada	f) Sentir frío	
	Ninguna vez en el último mes	_____
Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	_____
Menos de una vez a la semana	Una o dos veces a la semana	_____
Una o dos veces a la semana	Tres o más veces a la semana	_____
Tres o más veces a la semana	g) Sentir demasiado calor	
c) Tener que levantarse para ir al baño	Ninguna vez en el último mes	_____
	Menos de una vez a la semana	_____
Ninguna vez en el último mes	Una o dos veces a la semana	_____
Menos de una vez a la semana	Tres o más veces a la semana	_____
Una o dos veces a la semana	h) Tener pesadillas o “malos sueños”	
Tres o más veces a la semana	Ninguna vez en el último mes	_____
d) No poder respirar bien	Menos de una vez a la semana	_____
	Una o dos veces a la semana	_____
Ninguna vez en el último mes	Tres o más veces a la semana	_____
Menos de una vez a la semana	i) Sufrir dolores	
Una o dos veces a la semana	Ninguna vez en el último mes	_____
Tres o más veces a la semana	Menos de una vez a la semana	_____
e) Toser o roncar ruidosamente	Una o dos veces a la semana	_____
	Tres o más veces a la semana	_____
Ninguna vez en el último mes		_____

ESCALA DE VALORACIÓN

- a) Ninguna vez → 0 puntos
- b) Menos de una vez a la semana → 1 punto
- c) Una o dos veces a la semana → 2 puntos
- d) Tres o más veces a la semana → 3 puntos

6. Durante el último más con qué frecuencia has tomado medicamentos para dormir (bajo su cuenta o recetados)
- a) Ninguna vez
 - b) Menos de una vez a la semana
 - c) Una o dos veces a la semana
 - d) Tres veces o más veces a la semana
7. ¿Cuántas veces has sentido mucho sueño cuando estas estudiando o haces otra actividad?
- a) Ninguna vez
 - b) Menos de una vez a la semana
 - c) Una o dos veces a la semana
 - d) Tres veces o más veces a la semana
8. ¿Te resulta problemático estar despierto (a) durante el día cuando estudias o haces otra actividad?
- a) Ninguna vez
 - b) Menos de una vez a la semana
 - c) Una o dos veces a la semana
 - d) Tres veces o más veces a la semana



UNIVERSIDAD DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE ENFERMERÍA
Escuela profesional de Enfermería
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"



Cusco, 07 de octubre del 2025

DE: Br. Sulca Mamani Mabelin Sofia

PARA: Dr. Mario Oswaldo Guzmán Huamán
Director del CEPRU de la UNSAAC

**ASUNTO: SOLICITUD DE PERMISO PARA LA APLICACIÓN DEL
INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN PRE-GRADO**

Yo Sulca Mamani Mabelin Sofia con DNI: 75418475, en calidad de bachiller, de la facultad de Enfermería través del presente tengo el agrado de dirigirme a Ud con la finalidad de aplicar los instrumentos de investigación titulado **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DEL CENTRO DE ESTUDIOS PREUNIVERSITARIOS – CUSCO, 2025.** Comprometiéndome a actuar con respeto y transparencia dentro de la institución, así como entregar una copia de la investigación cuando esté finalmente sustentada y aprobada para los fines necesarios

Atentamente

Sulca Mamani Mabelin Sofia
Br. de la Facultad de Enfermería



Autorizado

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
CENTRO DE ESTUDIOS PREUNIVERSITARIOS CUSCO - CUSCO

Dr. Mario Oswaldo Guzmán Huamán
DIRECTOR



JUICIO DE EXPERTOS

DATOS GENERALES:

1. Título del trabajo de investigación: **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES CENTRO DE ESTUDIOS PREUNIVERSITARIOS – CUSCO, 2025**
2. Investigadora: **Br. Sulca Mamani, Mabelin Sofia**

PREGUNTAS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
1. ¿Considera Ud. que las preguntas del instrumento, miden lo que pretenden medir?	1	2	3	4X	5
2. ¿Considera Ud. ¿Que la cantidad de ítems registrados en esta versión son suficientes para tener una comprensión de la materia en estudio?	1	2	3	4	5X
3. ¿Considera Ud. ¿Que los ítems contenidos en este instrumento son una muestra representativa del universo materia de estudio?	1	2	3	4X	5
4. ¿Considera Ud. ¿Que los conceptos utilizados en este instrumento son todos y cada uno de ellos propios de las variables de estudio?	1	2	3	4X	5
5. ¿Considera Ud. Que, si aplicamos en reiteradas oportunidades este instrumento a nuestras similares, ¿obtendríamos datos también similares?	1	2	3	4X	5
6. ¿Considera Ud. ¿Que todos y cada uno de los ítems contenidos en este instrumento responden a los objetivos del estudio?	1	2	3	4	5X
7. ¿Considera Ud. ¿Que el lenguaje utilizado en el presente instrumento es claro, sencillo y no da lugar a diferentes interpretaciones?	1	2	3	4X	5
8. ¿Considera Ud. ¿Que la estructura del presente instrumento es adecuada al tipo de unidad de análisis a quien se dirige el instrumento?	1	2	3	4	5X
9. ¿Estima Ud. ¿Que las escalas de medición utilizadas son pertinentes a los objetos materia de estudio?	1	2	3	4	5X

10. ¿Qué aspectos habría que modificar o que aspectos tendrían que incrementarse o que aspectos habría que aumentarse?

.....
.....
.....


Sello y Firma del experto.



JUICIO DE EXPERTOS

DATOS GENERALES:

1. Título del trabajo de investigación: HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES I CENTRO DE ESTUDIOS PREUNIVERSITARIOS – CUSCO, 2025
2. Investigadora: Br. Sulca Mamani, Mabelin Sofia

PREGUNTAS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
1. ¿Considera Ud. que las preguntas del instrumento, miden lo que pretenden medir?	1	2	3	4	5
2. ¿Considera Ud. ¿Que la cantidad de ítems registrados en esta versión son suficientes para tener una comprensión de la materia en estudio?	1	2	3	4	5
3. ¿Considera Ud. ¿Que los ítems contenidos en este instrumento son una muestra representativa del universo materia de estudio?	1	2	3	4	5
4. ¿Considera Ud. ¿Que los conceptos utilizados en este instrumento son todos y cada uno de ellos propios de las variables de estudio?	1	2	3	4	5
5. ¿Considera Ud. Que, si aplicamos en reiteradas oportunidades este instrumento a nuestras similares, ¿obtendríamos datos también similares?	1	2	3	4	5
6. ¿Considera Ud. ¿Que todos y cada uno de los ítems contenidos en este instrumento responden a los objetivos del estudio?	1	2	3	4	5
7. ¿Considera Ud. ¿Que el lenguaje utilizado en el presente instrumento es claro, sencillo y no da lugar a diferentes interpretaciones?	1	2	3	4	5
8. ¿Considera Ud. ¿Que la estructura del presente instrumento es adecuada al tipo de unidad de análisis a quien se dirige el instrumento?	1	2	3	4	5
9. ¿Estima Ud. ¿Que las escalas de medición utilizadas son pertinentes a los objetos materia de estudio?	1	2	3	4	5

10. ¿Qué aspectos habría que modificar o que aspectos tendrían que incrementarse o que aspectos habría que aumentarse?

.....

.....

.....



Yuly Huaman Ojeda
LICENCIADA EN ENFERMERIA
C.E.P. 093438

Sello y Firma del experto



JUICIO DE EXPERTOS

DATOS GENERALES:

1. **Título del trabajo de investigación:** **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES I CENTRO DE ESTUDIOS PREUNIVERSITARIOS – CUSCO, 2025**
2. **Investigadora:** Br. Sulca Mamani, Mabelin Sofia

PREGUNTAS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
1. ¿Considera Ud. que las preguntas del instrumento, miden lo que pretenden medir?	1	2	3	4	5
2. ¿Considera Ud. ¿Que la cantidad de ítems registrados en esta versión son suficientes para tener una comprensión de la materia en estudio?	1	2	3	4	5
3. ¿Considera Ud. ¿Que los ítems contenidos en este instrumento son una muestra representativa del universo materia de estudio?	1	2	3	4	5
4. ¿Considera Ud. ¿Que los conceptos utilizados en este instrumento son todos y cada uno de ellos propios de las variables de estudio?	1	2	3	4	5
5. ¿Considera Ud. Que, si aplicamos en reiteradas oportunidades este instrumento a nuestras similares, ¿obtendríamos datos también similares?	1	2	3	4	5
6. ¿Considera Ud. ¿Que todos y cada uno de los ítems contenidos en este instrumento responden a los objetivos del estudio?	1	2	3	4	5
7. ¿Considera Ud. ¿Que el lenguaje utilizado en el presente instrumento es claro, sencillo y no da lugar a diferentes interpretaciones?	1	2	3	4	5
8. ¿Considera Ud. ¿Que la estructura del presente instrumento es adecuada al tipo de unidad de análisis a quien se dirige el instrumento?	1	2	3	4	5
9. ¿Estima Ud. ¿Que las escalas de medición utilizadas son pertinentes a los objetos materia de estudio?	1	2	3	4	5

10. ¿Qué aspectos habría que modificar o que aspectos tendrían que incrementarse o que aspectos habría que aumentarse?


 Patricia Jarama Romero
 LIC EN ENFERMERIA
 CEP N° 53147

Sello y Firma del experto

Confiabilidad del instrumento

Alfa de Cronbach	N de elementos
,832	20

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
H1	33,15	96,239	,267	,831
H2	32,90	88,095	,707	,810
H3	33,40	92,779	,424	,824
H4	34,30	99,063	,205	,832
H5	33,05	92,050	,521	,819
H6	34,10	91,884	,481	,821
H7	33,80	98,274	,148	,837
H8	33,80	86,274	,603	,813
H9	33,30	92,221	,534	,819
H10	33,30	89,274	,513	,819
H11	34,05	96,261	,221	,834
H12	33,35	95,818	,197	,838
H13	33,20	94,379	,522	,821
H14	33,15	97,503	,219	,833
H15	33,05	98,787	,109	,840
H16	32,80	91,642	,531	,819
H17	33,45	88,366	,559	,816
H18	32,90	93,358	,522	,820
H19	32,60	92,253	,674	,816
H20	34,20	94,905	,440	,824

Base de datos del cuestionario

Sex	Pro	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	p19	p20	c1	c2	c3	c4	c5	c6	c7	Tot	TO1	D1	D2	D3			
1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	0	0	2	2	0	2	0	1	2	2	1	3	1	3	3	1	0	1	12	22	8	9	5		
1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	0	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	0	0	1	0	1	4	27	10	9	8		
1	1	1	2	1	0	2	1	1	1	2	2	0	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	0	1	0	1	1	0	4	27	9	10	8		
1	2	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	3	0	1	0	1	0	3	8	9	3	3	3	
1	1	0	2	1	1	1	1	2	0	2	0	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	0	0	1	0	1	4	27	9	9	9	
1	1	0	0	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	1	1	0	1	1	1	1	1	2	3	1	0	1	9	9	1	3	5		
1	1	2	1	1	2	2	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	2	2	1	1	0	1	8	15	4	8	3	
1	1	1	2	1	0	1	0	1	0	2	0	0	0	0	0	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	0	1	0	1	6	17	3	6	8	
1	1	2	1	2	0	2	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	0	0	0	1	0	1	0	1	3	20	4	8	8	
1	1	0	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	0	2	2	2	2	2	1	1	1	3	1	1	0	1	8	30	14	8	8	
1	2	0	2	2	0	2	1	1	0	1	0	0	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	0	1	0	1	5	23	6	8	9		
2	1	2	2	2	0	1	1	1	2	0	0	0	2	1	2	1	2	1	3	2	1	3	2	1	1	0	0	1	0	1	4	26	7	10	9	
2	2	0	2	2	0	2	1	1	0	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	0	0	1	0	1	4	29	11	8	10	
2	1	2	2	2	0	2	1	2	1	2	0	1	2	0	1	2	2	2	2	2	2	2	1	0	0	0	1	1	0	2	4	29	9	10	10	
2	2	2	2	0	2	1	2	2	0	0	1	2	1	2	2	2	2	0	2	2	2	2	1	1	3	3	0	0	0	3	10	28	9	11	8	
2	2	2	2	0	1	1	0	0	0	2	1	2	0	0	2	2	0	2	0	0	2	2	1	2	3	2	1	1	1	1	13	20	6	8	6	
2	2	2	2	1	0	2	1	0	1	0	0	2	0	2	2	2	2	0	2	2	2	2	1	2	2	2	0	1	0	1	8	22	4	10	8	
2	2	2	2	1	0	0	1	1	0	0	0	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	1	1	0	1	10	20	5	8	7	
1	2	2	2	1	0	2	1	1	0	0	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	0	1	1	1	0	0	0	1	4	25	9	8	8	
2	2	1	1	2	0	2	1	0	2	0	2	0	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	0	0	1	6	25	8	8	9	
2	1	0	2	2	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	2	0	0	0	0	1	3	2	0	1	0	2	9	13	1	8	4		
2	2	1	2	1	0	2	1	2	2	0	1	2	0	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	0	1	0	1	0	1	4	29	10	10	9	
1	1	0	2	2	0	0	1	0	1	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	2	0	0	1	3	1	3	0	1	1	1	10	13	4	5	4	
2	2	1	0	2	0	2	1	2	0	0	2	2	1	1	2	2	2	2	0	1	2	0	1	1	1	0	0	1	0	1	4	23	9	7	7	
1	2	2	2	1	1	2	1	1	0	0	1	0	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	0	0	0	0	1	0	1	2	25	6	11	8	
2	2	2	0	2	1	1	1	0	0	2	0	1	0	2	0	1	0	2	0	0	1	1	0	2	0	2	0	1	0	2	7	14	4	6	4	
2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	0	1	0	1	0	1	1	1	2	1	2	1	2	0	1	0	0	0	1	0	1	3	20	6	7	7	
1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	0	1	0	2	2	2	2	1	0	1	2	2	2	1	1	0	0	1	0	1	1	3	27	10	11	6	
2	2	1	0	0	0	2	1	0	0	0	1	2	0	2	1	1	0	0	1	0	1	2	1	2	2	1	1	0	1	0	1	8	12	4	5	3
1	2	2	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	2	2	2	0	2	0	2	0	0	2	1	2	1	0	2	7	14	2	4	8	
2	2	2	0	0	0	0	1	0	0	0	2	0	1	0	2	0	1	0	1	0	1	0	1	2	1	3	1	1	0	2	10	11	4	5	2	
1	2	2	2	2	1	2	1	0	1	0	2	0	0	1	2	1	1	1	0	2	1	1	1	0	3	0	0	0	0	0	4	22	5	12	5	
2	2	2	2	1	1	2	1	1	0	1	1	2	1	1	0	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	0	0	1	0	1	4	26	8	10	8	
2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	0	2	2	0	2	0	2	2	2	2	0	2	0	0	1	0	0	1	0	1	0	3	25	10	7	8	
1	2	0	0	0	0	2	1	1	0	0	1	0	1	0	0	2	2	0	2	0	2	0	0	3	2	2	1	2	0	2	12	12	4	2	6	
2	1	2	2	0	0	2	1	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	2	3	3	3	3	3	3	20	13	5	6	2	
2	2	0	0	1	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	2	1	0	1	0	2	2	2	1	0	2	0	3	10	10	3	1	6			
2	2	1	2	0	1	2	1	2	2	0	2	1	1	1	2	2	2	0	2	2	2	2	0	0	2	1	1	3	0	1	8	24	9	7	8	
1	2	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	3	1	3	3	2	1	1	14	13	5	4	4		
1	2	2	2	1	2	2	1	1	0	0	2	0	0	0	1	0	2	1	2	2	1	2	1	0	1	0	0	1	0	1	3	22	4	11	7	
2	2	2	2	2	0	2	1	2	1	0	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	2	2	1	3	3	3	3	2	0	3	17	27	10	9	8	
2	2	2	2	2	0	2	1	0	1	0	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	1	1	1	0	0	0	2	4	29	10	9	10		
2	1	2	1	0	0	2	1	1	1	0	1	2	0	0	1	2	2	2	2	1	2	3	2	2	1	1	0	1	0	1	10	23	6	8	9	
2	2	2	0	0	0	2	1	2	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	2	2	1	2	0	3	0	2	0	1	8	13	5	5	3		
2	1	0	0	1	2	2	1	1	2	0	1	2	1	2	0	2	2	1	2	2	2	2	0	0	1	3	2	1	0	1	8	24	10	5	9	
2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	0	0	1	2	0	0	2	2	2	2	2	2	2	1	0	1	1	1	0	0	1	4	27	7	10	10	
2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	0	2	0	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	0	0	1	2	0	0	1	4	30	8	13	9	
2	2	2	2	2	1	1	1	1	0	2	1	2	0	0	0	0	1	2	1	2	1	2	0	0	1	0	0	1	0	1	3	22	8	8	6	
1	1	2	2	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	3	3	1	1	1	11	12	6	5	1		
2	1	0	2	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	2	2	0	2	0	2	0	3	2	3	2	1	0	1	12	13	3	3	7		
2	2	2	0	2	1	2	1	1	0	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	0	0	0	1	0	1	2	29	9	10	10	
2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	0	2	1	2	0	1	1	2	2	1	2	2	2	2	0	0	1	1	0	0	1	3	29	10	11	8	
2	1	0	0	2	1	2	1	1	0	0	1	1	2	0	0	0	2	0	2	0	2	0	0	3	2	3	1	1	1	2	13	15	6	5	4	
2	2	2	2	2	0	2	1	1	2	0	0	2	0	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	0	1	0	0	0	2	3	26	6	12	8		
2	2	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	2	2	0	2</																



Aplicación de la prueba piloto



Aplicación de ambos cuestionarios en el CEPRU



MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES Y DIMENSIONES	METODOLOGIA
Problema general: 1. ¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios y la calidad de sueño en los estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitarios UNSAAC – Cusco 2025?	Objetivo general: 1. Determinar la relación entre los hábitos alimentarios con la calidad de sueño en estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitarios UNSAAC – Cusco 2025.	Hipótesis general: Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y la calidad de sueño en estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitarios UNSAAC – Cusco, 2025.	1. Hábitos alimentarios - Consumo habitual alimentario - Selección y calidad de alimentos - Comportamiento alimentario	Tipo de estudio Descriptiva Correlacional Transversal Población Conformada por 324 estudiantes del CEPRU 2025-2 Tipo de muestreo Probabilístico aleatorio simple
Problema específico: 1. ¿Cuáles son las características demográficas en los estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitarios UNSAAC – Cusco, 2025? 2. ¿Qué hábitos alimentarios predominan en los estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitarios UNSAAC – Cusco, 2025? 3. ¿Cuál es la calidad de sueño en los estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitarios UNSAAC – Cusco, 2025? 4. ¿Qué relación existe entre las dimensiones de los hábitos alimentarios y la calidad de sueño en los estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitarios UNSAAC – Cusco 2025?	Objetivo específico: 1. Identificar las características demográficas en los estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitarios UNSAAC – Cusco, 2025 2. Determinar los hábitos alimentarios que predominan en los estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitarios UNSAAC – Cusco, 2025 3. Determinar la calidad de sueño en los estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitarios UNSAAC – Cusco, 2025. 4. Establecer relación entre las dimensiones de los hábitos alimentarios y la calidad de sueño en los estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitarios UNSAAC – Cusco 2025	Hipótesis específica: 1. Las características demográficas de los estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitarios UNSAAC – Cusco, 2025 tienen predominio del sexo femenino y son de procedencia rural. 2. Los hábitos alimentarios en los estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitarios UNSAAC – Cusco, 2025 no son saludables. 3. La calidad de sueño en los estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitarios UNSAAC – Cusco, 2025 es deficiente. 4. Existe relación significativa entre las dimensiones de los hábitos alimentarios y la calidad de sueño en estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitarios UNSAAC – Cusco 2025	2. Calidad de sueño - Calidad subjetiva del sueño - Latencia del sueño - Duración del sueño - Eficiencia habitual del sueño - Alteraciones del sueño - Uso de medicación para dormir - Disfunción diurna	