Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú. Decana de América
Facultad de Medicina
Escuela Profesional de Nutrición

Relación entre el riesgo de consumo de sustancias psicoactivas y los hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad pública de Lima, 2025

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición

AUTOR

Joaquin Sebastian VALLE ARGUEDAS

ASESORA

Mg. Patricia María del Pilar VEGA GONZÁLEZ

Lima, Perú

2026



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Valle J. Relación entre el riesgo de consumo de sustancias psicoactivas y los hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad pública de Lima, 2025 [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Nutrición; 2026.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Joaquin Sebastian Valle Arguedas
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	74500128
URL de ORCID	----------
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Patricia María del Pilar Vega González
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	06174206
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-6634-7013
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Katya del Pilar Laos Choy
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	10722550
Miembro del jurado 1	

Nombres y apellidos	Jovita Silva Robledo De Ricalde
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	25832917
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Irene Gerarda Arteaga Romero De Pacheco
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	07213534
Datos de investigación	
Línea de investigación	Nutrición y Desarrollo humano
Grupo de investigación	No aplica
Agencia de financiamiento	Autofinanciado
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: La Victoria Latitud: -12.057985 Longitud: -77.019270
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2025
URL de disciplinas OCDE	https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.00

Firmado digitalmente por HUAMÁN GUTIÉRREZ Oscar Gustavo FAU 20148092282 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 20.10.2026 10:12:36 -05:00

Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú.Decana de América Facultad de Medicina

Escuela Profesional de Nutrición

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

Firmado digitalmente por VASQUEZ ALVA Rolando FAU 20148092282 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 20.10.2026 13:15:01 -05:00

ACTA Nº 33-2026

SUSTENTACIÓN DE TESIS EN MODALIDAD PRESENCIAL PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN NUTRICIÓN

Autorizado por RR-01242-20

1. **FECHA DE LA SUSTENTACIÓN** **:**14 de octubre del 2026

   HORA INICIO : 2:30 pm
   HORA TÉRMINO : 3:30 pm

2. **MIEMBROS DEL JURADO**

   PRESIDENTE: Dra. Katya Del Pilar Laos Choy
   MIEMBRO: Mg. Jovita Silva Robledo De Ricalde
   MIEMBRO: Mg. Irene Gerarda Arteaga Romero De Pacheco
   ASESORA: Mg. Patricia María Del Pilar Vega González

3. **DATOS DEL TESISTA**

   APELLIDOS Y NOMBRES : Joaquin Sebastian Valle Arguedas
   CÓDIGO 20010010

   TÍTULO DE LA TESIS: "Relación entre el riesgo de consumo de sustancias psicoactivas y los hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad pública de Lima, 2025"

4. **RECOMENDACIONES:**

5. **NOTA OBTENIDA**

   19 (diecinueve)

Que corresponde a la mención de: **Aprobado con mención honrosa**

6. **PÚBLICO ASISTENTE**

Nº	Nombres y Apellidos	DNI
1	Fabian Valle Salvador	09431505
2	Evelyn Arguedas Alvarado	08875604
3	Chela Alvarado	07808983

FIRMAS DE LOS MIEMBROS DEL JURADO

Estando de acuerdo con la presente acta, el Jurado de Sustentación firma en señal de conformidad:

Dra. Katya Del Pilar Laos Choy
Docente Auxiliar
Presidente

Mg. Jovita Silva Robledo de Ricalde
Docente Asociado
Miembro

Mg. Irene Gerarda Arteaga Romero De Pacheco
Docente Auxiliar
Miembro

Mg. Patricia María Del Pilar Vega González
Docente Asociado
Asesora

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
Universidad del Perú, Decana de América

CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo, Patricia Maria del Pilar Vega González en mi condición de asesora acreditado con DICTAMEN N°004-EPN-FM-2023 de la tesis, cuyo título es **"Relación entre el riesgo de consumo de sustancias psicoactivas y los hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad pública de Lima, 2025,** presentado por el bachiller **Joaquín Sebastián Valle Arguedas**, para optar el Título Profesional en Nutrición, CERTIFICO que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante la plataforma PIDS, el documento evaluado cuenta con el 9% % de similitud, nivel PERMITIDO para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional.**

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del Título Profesional de Licenciado en Nutrición.

Lima, 06 de Octubre de 2026

Firma del Asesor 

Nombres y Apellidos de asesora: PATRICIA MARIA DEL PILAR VEGA GONZÁLEZ

DNI: 06174206

La vigencia del presente certificado corresponde a un período de noventa (90) días desde la fecha de su emisión; siempre que no haya observaciones en el texto durante el proceso de revisión por el jurado informante o surja alguna contingencia.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, quiero agradecer a la Universidad Nacional Mayor de San Marcos y a la Escuela Profesional de Nutrición, por haberme brindado la oportunidad de formarme como profesional y por ser el espacio donde crecí académica y personalmente.

A mi asesora, la Mg. Patricia María del Pilar Vega González, por su paciencia, dedicación y valiosa orientación a lo largo de este proceso. Sus enseñanzas y su compromiso fueron fundamentales para la culminación de esta tesis.

A mis padres, Fabián y Evelyne, y a mi hermano Rodrigo por su apoyo constante, su amor incondicional, por estar siempre a mi lado, por escucharme en los momentos de duda y por ser esa presencia firme que me recordaba que no estaba solo en este camino.

A Ana Paola, por su apoyo inconmensurable en la realización de este proyecto.

Muchas gracias a todos por su apoyo durante todo el proceso de elaboración de esta tesis.

DEDICATORIA

A mis abuelos Eusebio y Alicia, aunque ya no estén físicamente, su recuerdo vive en cada paso que doy. Papito Eusebio gracias por enseñarme con tu ejemplo el valor de la perseverancia, por tus consejos que aún resuenan en mi mente y por ser mi guía desde el cielo. Esta tesis es también un homenaje a ti.

A mis padres, Fabián y Evelyne, por su amor incondicional, por creer en mí y por ser mi refugio en cada etapa de mi vida.

A mi hermano Rodrigo, por su apoyo constante, por estar siempre a mi lado en las buenas y en las malas, y por ser ese compañero incondicional que nunca me dejó solo.

A Tobi, mi fiel compañero, que con su lealtad incondicional me acompañó en las largas noches de estudio y que desde el cielo sigue cuidándome.

A mis amigos, especialmente a aquellos que han estado a mi lado desde siempre, y a quien, con su apoyo invaluable, hizo posible este logro.

Esta tesis es también fruto de su fe en mí.

CONTENIDO

RESUMEN **1**

1. PROBLEMA **3**

1.1. Planteamiento del Problema, delimitación y formulación 3

1.1.1. Planteamiento del problema 3

1.1.2. Delimitación 5

1.1.3. Formulación del problema 6

1.2. Objetivos 6

1.2.1. Objetivo general 6

1.2.2. Objetivos específicos 6

1.3. Justificación de la investigación 7

1.4. Limitaciones del estudio 8

2. REVISIÓN DE LITERATURA **8**

2.1. Marco Teórico 8

2.2. Antecedentes del estudio 10

3. HIPOTESIS Y VARIABLES **18**

3.1. Hipótesis 18

3.2. Variables 18

3.3. Operacionalización de variables 19

4. MATERIALES Y MÉTODOS **20**

4.1. Área de estudio 20

4.2. Diseño de la investigación 20

4.3. Población estudio y muestra 20

4.3.1. Población 20

4.3.2. Muestra y muestreo 20

4.3.2.1. Muestra 20

4.3.2.2. Muestreo 21

4.4. Criterios de elegibilidad 21

4.5. Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de información 22

4.5.1. Procedimiento 22

4.5.2. Análisis estadístico de los datos 22

4.5.3. Consideraciones éticas 23

5. Resultados.....23

6. Discusión.....28

7. Conclusiones.....31

8. Recomendaciones.....32

9. Referencias bibliográficas 33

10. Anexos.....40

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N°1: Operacionalización de variables 19

TABLA N°02: Características sociodemográficas de los estudiantes universitarios de una universidad pública de Lima 2025 24

TABLA N°03: Hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de una universidad pública de Lima 2025.....25

TABLA N°04: Riesgo de consumo de sustancias psicoactivas de los estudiantes universitarios de una universidad pública de Lima 2025 25

TABLA N°05: Relación entre hábitos alimentarios y riesgo de consumo de alcohol de los estudiantes universitarios de una universidad pública de Lima 2025 26

TABLA N°06: Relación entre hábitos alimentarios y riesgo de consumo de tabaco de los estudiantes universitarios de una universidad pública de Lima 2025 27

TABLAS N°07: Relación entre hábitos alimentarios y riesgo de consumo de otras drogas de los estudiantes universitarios de una universidad pública de Lima 2025.....27

RESUMEN

Introducción: El consumo de sustancias psicoactivas y los hábitos alimentarios inadecuados constituyen problemas de salud pública que afectan especialmente a la población universitaria, una etapa crítica donde los jóvenes adquieren conductas que pueden impactar negativamente en su salud y rendimiento académico. A pesar de ello, la evidencia sobre la relación entre ambas variables en estudiantes universitarios peruanos es aún limitada. **Objetivo:** Determinar la relación entre el riesgo de consumo de sustancias psicoactivas y los hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad pública de Lima, 2025. **Metodología:** Estudio observacional, descriptivo, correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 171 estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Se aplicó el autotest de hábitos alimentarios para población adulta y la prueba de detección de consumo de alcohol, tabaco y sustancias (ASSIST) para evaluar el riesgo de consumo de alcohol, tabaco y otras drogas (categorías: bajo, moderado, alto). Para el análisis estadístico se utilizó la prueba de Chi-cuadrado, con un nivel de significancia de $p < 0.05$. **Resultados:** El 50.3% de los estudiantes presentó hábitos alimentarios adecuados, y el 49.7% presentó hábitos poco adecuados. En cuanto al riesgo de consumo de sustancias psicoactivas, para el alcohol se encontró que el 78.9% presentó riesgo bajo, el 20.5% riesgo moderado y el 0.6% riesgo alto. Para el tabaco, el 91.8% presentó riesgo bajo y el 8.2% riesgo moderado. Para otras drogas, el 93.6% presentó riesgo bajo y el 6.4% riesgo moderado. Se encontró una asociación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el riesgo de consumo de alcohol ($p = 0.049$), donde los estudiantes con hábitos inadecuados presentaron mayor riesgo de consumo. No se encontraron asociaciones significativas para el riesgo de consumo de tabaco ($p = 0.079$) ni para otras drogas ($p = 0.129$). **Conclusiones:** Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el riesgo de consumo de alcohol en estudiantes de Nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Palabras clave: hábitos alimentarios, riesgo de consumo, alcohol, tabaco, drogas ilícitas, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

Introduction: The consumption of psychoactive substances and inadequate eating habits constitute public health problems that especially affect the university population, a critical stage where young people acquire behaviors that can negatively impact their health and academic performance. Despite this, evidence on the relationship between these two variables in Peruvian university students is still limited. **Objective:** To determine the relationship between the risk of psychoactive substance use and eating habits in students from a public university in Lima, 2025. **Methodology**: An observational, descriptive, correlational, cross-sectional study was conducted. The sample consisted of 171 students from the Professional School of Nutrition at the Universidad Nacional Mayor de San Marcos, selected through non-probabilistic convenience sampling. The self-test of eating habits for the adult population was applied, and the Alcohol, Smoking and Substance Involvement Screening Test (ASSIST) was used to assess the risk of alcohol, tobacco and other drug use (categories: low, moderate, high). For statistical analysis, the Chi-square test was used, with a significance level of $p < 0.05$. **Results:** Of the students, 50.3% had adequate eating habits and 49.7% had poor eating habits. Regarding the risk of psychoactive substance use, for alcohol, 78.9% had low risk, 20.5% moderate risk, and 0.6% high risk. For tobacco, 91.8% had low risk and 8.2% moderate risk. For other drugs, 93.6% had low risk and 6.4% moderate risk. A statistically significant association was found between eating habits and the risk of alcohol consumption ($p = 0.049$), where students with inadequate eating habits presented a higher risk of consumption. No significant associations were found for the risk of tobacco use ($p = 0.079$) or other drugs ($p = 0.129$). **Conclusions:** There is a significant relationship between eating habits and the risk of alcohol consumption in Nutrition students at the Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Keywords: eating habits, risk consumption, alcohol, tobacco, illicit drugs, university students

1. PROBLEMA

1.1. Planteamiento del Problema, delimitación y formulación

1.1.1. Planteamiento del problema

El consumo de bebidas alcohólicas, el tabaco u otras sustancias psicoactivas, son un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades, tal es el caso del consumo nocivo del alcohol, el cual es un factor de predisposición en múltiples enfermedades y trastornos y ocasiona alrededor de más de 3 millones de muertes al año lo que equivale aproximadamente al 5% de defunciones a nivel mundial [(1)]. En cuanto al consumo de tabaco, para el año 2020, el 22,3% de la población mundial lo consume lo cual es un aumento muy notorio con respecto al 2013, en donde el 12% de la población mundial lo consumía. [(2)]

El incremento en el consumo de estas sustancias es preocupante, siendo los jóvenes los principales consumidores, debido a que, durante los primeros años de juventud, el realizar prácticas no saludables como el consumo de productos ultraprocesados, el sedentarismo, la ingesta de bebidas alcohólicas, el consumo de productos de tabaco y el uso de otras sustancias psicoactivas va a generar un mal hábito cuya modificación resulte muy difícil. [(3)] Siendo los estudiantes universitarios un grupo vulnerable con respecto a la adquisición de estos hábitos, ya que en el periodo universitario gran parte de la población estudiantil, por primera vez, asumen la responsabilidad de sus dietas, lo que lo convierte en un periodo crítico para la formación de ciertos hábitos saludables o no saludables. [(4)]

En Ecuador, un estudio realizado en el año 2021 por Hernández et al. hallaron que el 51,03 % de los estudiantes universitarios tienen una dieta que es poco saludable o que necesita cambios, ya que en los resultados del estudio se determinó que el patrón dietético de la población evaluada se caracterizó por un muy deficiente consumo de frutas, verduras y hortalizas. [(5)]

En Perú en el año 2019, una investigación desarrollada en estudiantes que ingresaron a la universidad evaluó tanto su estado nutricional como las características de los hábitos alimentarios que presentaban, donde se señaló que más del 50% tiene una dieta baja en grasa, fruta, vegetales y fibra, mientras que, en un estudio tuvo como resultado que el 32.7% de los estudiantes universitarios presenta hábitos alimentarios inadecuados [(6)]. Durante tiempos del COVID-19, en Perú se realizó un estudio en universitarios donde en sus resultados se halló que el 32,7% de los estudiantes tiene hábitos alimentarios

inadecuados, el 34% tiene hábitos alimentarios poco adecuados y sólo el 33,3% de los estudiantes mantenían hábitos alimentarios adecuados. Estos dejan en evidencia magnitud del problema en la población universitaria. [7]

Respecto al consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes universitarios, en el año 2022 en Colombia, el 98,3% de los estudiantes refirió haber consumido alcohol alguna vez en su vida, el 64,8% tabaco, el 43,7% cannabis y el 16,7% anfetaminas. Así mismo, el 91,2% y el 45,4% manifestó haber ingerido bebidas alcohólicas o productos de tabaco durante los 3 meses previo a la evaluación [8]. Estudios realizados en el Perú, hallaron que el 33.02%, 22.53% y 10.49% de los estudiantes universitarios presentaron niveles correspondientes a un riesgo moderado asociado con el consumo de tabaco, bebidas alcohólicas y marihuana, respectivamente,

Diversos estudios recientes han evidenciado una asociación significativa entre el riesgo de consumo de sustancias psicoactivas y los hábitos alimentarios en universitarios. En este sentido, el consumo de sustancias como el alcohol, el tabaco o drogas ilegales puede alterar directamente el apetito, la toma de decisiones y los patrones de conducta relacionados con la alimentación, configurando un perfil de estilo de vida no saludable.

Por ejemplo, el estudio longitudinal de Gómez-Infante et al. en el 2023 que tenía la finalidad de evaluar las diferencias en la ingesta habitual de nutrientes, gasto energético y actividad física de acuerdo con el consumo de alcohol. Se evidenció que quienes consumían alcohol presentaban una mayor ingesta calórica, mayor consumo de carbohidratos y mayor composición corporal en comparación con quienes no consumían alcohol; por lo que estos resultados evidencian cómo el consumo de sustancias se podría asociar con elecciones alimentarias inadecuadas [10].

Asimismo, el estudio transversal de Rodríguez-Muñoz et al. en el 2020 evaluó el consumo de bebidas alcohólicas, tabaco, los hábitos alimentarios y actividad física en una muestra de 264 estudiantes de carrera de enfermería. Los hallazgos del estudio revelaron que el 15,5% de los participantes eran fumadores, mientras que el 83% señalaron que consumía alcohol, de los cuales aproximadamente 97% señaló que lo consumía los días sábado o domingo. En cuanto a su alimentación, se observó que el 70,5% de la población estudiada necesitaba modificar su dieta. [4]

Estos estudios respaldan la hipótesis de que el riesgo de consumo de sustancias psicoactivas actúa como un determinante negativo de los hábitos alimentarios en

estudiantes universitarios, ya sea a través de la alteración del comportamiento alimentario, la priorización de conductas de riesgo, o la disminución del autocuidado.

En la actualidad, el consumo de sustancias psicoactivas y los hábitos alimentarios inadecuados son temas preocupantes en la población universitaria de nuestro país; sin embargo, la información específica sobre estos parámetros en el ámbito universitario sigue siendo limitada, lo que resalta la necesidad de investigaciones que profundicen en esta problemática.

1.1.2. Delimitación

La presente investigación se desarrolló en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, específicamente en la Escuela Profesional de Nutrición de la Facultad de Medicina. El estudio estuvo dirigido a los estudiantes de la carrera de Nutrición, quienes conformaron la población para analizar la posible asociación existente entre el nivel de riesgo relacionado con el consumo de sustancias psicoactivas y los hábitos alimentarios. La investigación se llevó a cabo durante el segundo semestre del año 2025, en el cual se realizó la recolección de datos, el procesamiento de la información y el análisis de los resultados. La información obtenida permitió identificar si existe una relación entre ambas variables, así como describir los hábitos alimentarios y la magnitud del nivel de riesgo asociado al consumo de sustancias psicoactivas presentes en esta población. Este conocimiento servirá como base para proponer estrategias de prevención y promoción de la salud adaptadas al contexto universitario, que contribuyan al bienestar integral de los estudiantes.

1.1.3. Formulación del problema

¿Existe relación estadísticamente significativa entre el riesgo de consumo de sustancias psicoactivas y los hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad pública de Lima durante el año 2025?

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Determinar la relación estadísticamente significativa entre el riesgo de consumo de sustancias psicoactivas y los hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad pública de Lima, 2025.

1.2.2. Objetivos específicos

- Identificar los hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad pública.
- Determinar el riesgo de consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes de una universidad pública.

1.3. Justificación de la investigación

El presente estudio posee relevancia social, científica y metodológica, debido a que permitirá generar evidencia local que contribuya al diseño de estrategias preventivas basadas en evidencia.

El consumo de sustancias psicoactivas y los hábitos alimentarios inadecuados son temas preocupantes en la población universitaria, ya que pueden tener consecuencias negativas en el estado de salud de los estudiantes y su desempeño o rendimiento en las actividades académicas. Además, estos problemas pueden afectar el bienestar de los estudiantes tanto en la dimensión emocional como en sus relaciones y desenvolvimiento dentro del entorno social, y en algunos casos, conducir a la dependencia y adicción.

A pesar de la importancia de este tema, la evidencia disponible ha permitido identificar que aún existe información insuficiente acerca del nivel de riesgo relacionado con el consumo de sustancias psicoactivas y de las características de los hábitos alimentarios presentes en los estudiantes universitarios. Por lo tanto, se considera necesario realizar un estudio que permita conocer la situación actual en cuanto a estos aspectos en esta población.

Los resultados de este estudio podrían contribuir al diseño e implementación de programas y estrategias de prevención y tratamiento dirigidos a mejorar la calidad de vida de los estudiantes universitarios y promover su bienestar integral. Además, los hallazgos podrían ser de utilidad para las autoridades educativas, los profesionales de la salud y otros actores sociales interesados en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades y trastornos relacionados con el consumo de sustancias psicoactivas y los hábitos alimentarios inadecuados dentro del contexto específico de la población universitaria.

Además, el estudio contribuirá a la literatura científica al brindar evidencia específica sobre una población poco estudiada, lo que puede servir de base o referente para futuras

investigaciones similares para poder realizar acciones de promoción de la salud en esta población,

1.4. Limitaciones del estudio

El estudio presentó limitaciones contextuales ya que, durante la evaluación del nivel de riesgo asociado con el consumo de sustancias psicoactivas, pudo haber existido una tendencia a que los participantes respondieran de manera socialmente aceptable. Esto debido a que la percepción social sobre el consumo de estas sustancias pudo influir en sus respuestas. Asimismo, existió la posibilidad de un sesgo de memoria, dado que los instrumentos aplicados requirieron que los estudiantes recordarán y estimaran la frecuencia de sus hábitos alimentarios y el consumo de sustancias psicoactivas correspondiente a los tres meses previos a la evaluación, situación que pudo ocasionar cierto grado de imprecisión o dificultad al momento de recordar y reportar las conductas de consumo.

En cuanto a las limitaciones relacionadas con la muestra, está radicó en que esta, estuvo conformada solo por estudiantes pertenecientes de la carrera de Nutrición de una universidad pública, lo que puede limitar la representatividad de los resultados frente a otras carreras o universidades.

A pesar de las limitaciones señaladas, la información obtenida en esta investigación fue valiosa, ya que podrá orientar el diseño e implementación de programas y estrategias de prevención y tratamiento dirigidos a mejorar la calidad de vida de los estudiantes universitarios.

2. REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. Marco Teórico

Los hábitos alimentarios comprenden un conjunto de comportamientos mediante los cuales las personas seleccionan, organizan y consumen sus alimentos. Estas conductas no dependen exclusivamente de las preferencias individuales, sino que también están condicionadas por factores psicológicos, socioculturales, geográficos y económicos.
En la etapa universitaria, los estudiantes experimentan cambios significativos en sus estilos de vida. El comienzo de una mayor independencia, las demandas académicas, las nuevas interacciones sociales y la necesidad de pertenecer a un grupo, crean un escenario en el cual aparecer comportamientos perjudiciales, como la presencia de

conductas relacionadas al uso de sustancias psicoactivas y la adopción de hábitos alimentarios inadecuados [11].

Algunas drogas tienen efectos directos sobre los hábitos alimentarios. Por ejemplo, la cocaína es un estimulante potente que puede reducir el deseo de comer. Aunque produce una sensación momentánea de bienestar y energía, también puede generar ansiedad, paranoia e inquietud. Estos cambios en el estado emocional ponen a los estudiantes en estilos de vida de riesgo y propicia cambios en sus hábitos alimentarios [12].

El consumo de sustancias psicoactivas puede alterar mecanismos neuroendocrinos relacionados con la regulación del apetito, especialmente mediante la modulación de neurotransmisores como la serotonina y dopamina. Por lo tanto, cuando el equilibrio de estos neurotransmisores se ve comprometido por el uso de estas sustancias, los hábitos alimentarios pueden resultar afectados [13].

Otra sustancia ampliamente consumida es el tabaco. La nicotina es su componente psicoactivo y tiene efectos sobre el comportamiento, entre ellos la disminución del apetito. Por eso, muchas personas que fuman lo hacen no solo por dependencia, sino también como una forma de controlar el peso, lo que podría fomentar hábitos alimentarios inadecuados [13].

Además, algunas sustancias como el éxtasis, no solo reducen el apetito, sino que también pueden causar molestias como náuseas, vómitos y dolor abdominal, lo que influye negativamente en la alimentación de los estudiantes universitarios [13].

Un estudio realizado por Berro et al. en el año 2021 en Líbano tuvo como objetivo investigar la relación entre los hábitos alimentarios inadecuados y la dependencia del tabaco y del consumo de alcohol. Este estudio reveló una asociación entre los hábitos alimentarios inapropiados y la dependencia del tabaco y el alcohol. Este hallazgo es importante porque muestra que estas conductas no ocurren de forma aislada, sino que muchas veces se refuerzan entre sí [14].

Entender cómo se relaciona el consumo de estas sustancias con los hábitos alimentarios contribuye con el diseño de intervenciones que mejoren la calidad de vida y rendimiento académico de los estudiantes. Más allá de verlos como problemas separados, este enfoque ayuda a entender que muchas veces tienen raíces comunes y que se pueden abordar de manera conjunta. Por tal motivo, la presente investigación busca aportar una visión más integral, que sirva como base para futuras intervenciones de promoción de la salud.

2.2. Antecedentes del estudio

2.2.1. Antecedentes internacionales

Villaquirán et al. realizaron un estudio en estudiantes de la facultad de ciencias contables, económicas y administrativas de una universidad pública del departamento del Cauca con el objetivo de identificar los factores de riesgo asociados a los estilos de vida y a las enfermedades no transmisibles. El estudio incluyó a 99 participantes y se utilizó el paso 1 y el paso 2 del instrumento STEPS de la OMS. Los resultados de la investigación mostraron que el 60,6% de los estudiantes que participaron en el estudio consumía alcohol, el 12,1% fumaba tabaco y el 74% mencionó que no consumía ni frutas ni verduras de manera regular. A partir de estos hallazgos, se concluyó que los estudiantes universitarios presentan diversas conductas relacionadas con estilos de vida poco saludables, las cuales podrían contribuir al desarrollo de enfermedades no transmisibles desde edades tempranas identificado entre sus principales causas al estilo de vida predominantemente sedentario, al bajo consumo habitual de frutas o verduras y a la ingesta de bebidas alcohólicas. [15].

Rodríguez- Muñoz y colaboradores, en el 2020 realizaron un estudio con el fin de determinar las características del consumo de alcohol y tabaco, los hábitos alimentarios y la práctica de actividad física en estudiantes de enfermería, además buscaron evaluar si pertenecer a la carrera podría representar un factor protector frente a determinados hábitos inadecuados. La muestra la conformaron 264 estudiantes de 18 a 30 años pertenecientes a la carrera de enfermería, los resultados de la investigación señalaron que el 15.5% de participantes fumaba, mientras que el 83.7% consumía bebidas alcohólicas, y dentro de este grupo, el 97.2% refiere dicho consumo durante los fines de semana. Asimismo, el 68.6% no realiza ejercicio físico y el 70.5% necesita cambios en su alimentación. El estudio señala que, aunque se presenten bajos niveles de tabaquismo, existen niveles elevados de consumo de alcohol además que ser estudiante de enfermería no es un factor que se puede considerar como protector contra el consumo de estas sustancias ni para la práctica de hábitos saludables como la práctica de actividad física o hábitos alimentarios saludables [4].

Otro estudio realizado en México en el año 2020 por Beverido-Sustaeta et analizaron la prevalencia de consumo de drogas legales, ilegales y medicamentos usados sin prescripción en estudiantes de medicina y enfermería durante el último año, así como analizar su posible relación con determinadas conductas. El estudio se conformó por 2980 estudiantes de los cuales el 37.3% estudia medicina y el 62,7% estudia enfermería. Los resultados señalaron una prevalencia de 39% para el consumo de drogas legales, 8,6% para drogas ilegales y 2% para medicamente de uso médico sin prescripción durante el último año. Se observó que

los estudiantes de medicina presentaron mayor consumo frente a los estudiantes de enfermería además que los hombres presentaron mayores niveles de consumo que las mujeres. Se concluyó que los resultados del estudio fueron menores a lo reportado en otras investigaciones similares realizadas en esta misma población [16].

2.2.2. Antecedentes nacionales

En el estudio de Zeladita-Huamán et al. en el año 2024 tuvo como objetivo explorar la asociación entre el impacto emocional producido por el COVID-19, la alimentación emocional y el riesgo de presentar un trastorno por consumo de alcohol entre estudiantes peruanos pertenecientes al área de ciencias de la salud. Se demostró que el 68,4% de los participantes eran comedores emocionales y el 8,6% reportó niveles de bajo riesgo de trastorno por consumo de alcohol. El estudio concluye que los niveles de depresión en conjunto con otros factores se asocian con la alimentación emocional y que este nivel de depresión también mostraba relación con el consumo de alcohol [17].

En el año 2019 en Perú se realizó un estudio cuantitativo por Urday-Concha et al. el propósito de obtener una primera aproximación referencial acerca de la percepción de riesgos, la información recibida, la prevalencia y consumo de drogas legales, ilegales y medicamentos utilizados sin prescripción médica en estudiantes de enfermería de una universidad particular de Arequipa. La muestra del estudio estuvo conformada por 86 estudiantes de la carrera de enfermería a los cuales se les aplicó un cuestionario conformado por 241 preguntas divididas en seis módulos. En los hallazgos del estudio se observó una alta prevalencia en el consumo de drogas legales, donde el 84,4% consumía alcohol, el 62,8% consumía tabaco y el 31,4% drogas ilegales como la marihuana. Del estudio se concluyó que existía una elevada prevalencia de consumo de sustancias psicoactivas legales en la población de estudiantes universitarios evaluados [18].

Cárdenas et al. en el año 2020 realizó un estudio orientado a identificar el nivel de riesgo asociado con el consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes universitarios ingresantes de la carrera de Psicología en Arequipa. La muestra estuvo conformada por 324 ingresantes, de los cuales el 73.15% mujeres y 26.85% varones, con edades que comprenden entre los 18 y 25 años y se empleó el instrumento ASSIST elaborado por la OMS. En los principales resultados del estudio se encontró que el 33,02% de los participantes presentaban un riesgo moderado para el consumo de tabaco, el 22,53% mostraba un riesgo moderado para el consumo de alcohol y el 10,49% presentaba un riesgo moderado en relación con el consumo de marihuana. Además, el 2,78% de la muestra fue

clasificado dentro de la categoría correspondiente a un nivel alto de riesgo relacionado con el consumo de bebidas alcohólicas. Con el presente estudio, se llegó a la conclusión que la sustancia psicoactiva con mayor presencia fueron el alcohol y el tabaco, identificando también que aproximadamente uno de cada cuatro estudiantes evaluados presentó un nivel de riesgo comprendido entre moderado y alto para desarrollar problemas relacionados con el consumo de estas sustancias. [9]

2.3. Bases teóricas

2.3.1. Sustancias psicoactivas

- Definición de sustancias psicoactivas:
  De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, las sustancias psicoactivas son aquellos compuestos naturales o sintéticos que después de ingerirlas por diversas vías de administración tienen la capacidad de atravesar la barrera hematoencefálica y producir modificaciones en los procesos relacionados con la percepción, el comportamiento y el estado de ánimo. Se dividen en sustancias psicoactivas legales y sustancias psicoactivas ilegales [19].
- Tipo de sustancias:
  Legales:
  - Alcohol

    El alcohol puede cuantificarse considerando la cantidad de gramos ingeridos o empleando el concepto de bebida alcohólica estándar. Una bebida alcohólica estándar equivale aproximadamente a 10 g de alcohol. Esta cantidad puede encontrarse, por ejemplo, dicha cantidad de alcohol puede encontrarse aproximadamente en una lata de cerveza de 330 ml cuya concentración alcohólica sea del 10%, o en una copa de vino de 140 ml que presente una concentración del 12% o una porción de 40 ml de una bebida destilada, como vodka, ron o whisky, cuya concentración corresponde al 40%. [20]
  - Tabaco

    El tabaco se refiere a las hojas curadas de la planta de *Nicotina tabacum* que se utiliza para fumar, masticar o aspirar. Estas hojas contienen una sustancia psicoactiva nacional llamada nicotina, la cual es el principal alcaloide responsable de la adicción al tabaco. [21]

Ilegales:

- Marihuana:

  La marihuana es un producto derivado de la planta herbácea *Cannabis sativa* la cual está hecha de la mezcla de flores, hojas y pequeños tallos de la misma. Se define su consumo como la ingestión o inhalación de ésta, mezclada con alimentos o en forma de cigarrillo o “porro”. (21)

- Cocaína

  La cocaína es una droga estimulante que se obtiene a partir de las hojas de la *Erythroxylon coca* comúnmente conocida como coca, la cual es una planta del altiplano andino. Esta sustancia se presenta de diferentes maneras, siendo la más común el clorhidrato de cocaína. (22

- Anfetaminas

  Las anfetaminas pertenecen al grupo de sustancias psicoactivas de síntesis química, es decir que son producidas en laboratorios. La familia de las anfetaminas incluye compuestos como el sulfato de anfetamina, la dexanfetamina, metanfetamina, así como la metilendioximetanfetamina que es el principio principal del éxtasis.

- Inhalantes:

  Este grupo incluye una amplia variedad de productos de uso cotidiano, tanto los de uso doméstico como de uso industrial que tiene como característica común ser sustancias volátiles que pueden ser aspiradas o inhaladas y llegan al torrente sanguíneo. Los productos en mención son el pegamento, las pinturas, disolventes, combustibles como gasolina, kerosene, gases comprimidos y aerosoles. (22)

- Alucinógenos

  Las drogas alucinógenas están conformadas por plantas, hongos y drogas sintéticas como el LSD (dietilamida de ácido lisérgico) las cuales inducen alteraciones de la percepción y el pensamiento lo que genera las alucinaciones. (22)

- Sedantes

  Los sedantes se caracterizan porque actúan como depresor del sistema nervioso central, se incluye principalmente a las

benzodiacepinas y otros fármacos con propiedades amnésicas, anticonvulsivantes, hipnóticas y ansiolíticas. fármacos como el diazepam, lorazepam, clonazepam u otros compuestos con la terminación ian, lam, pan y pam. [22]

- Opiáceos:

  El opio es una sustancia que se extrae de las cápsulas inmaduras de la *Papaver Somniferum* conocida también como amapola o adormidera. Dentro de los compuestos más representativos de este grupo se encuentran la morfina, papaverina y la codeína. [22]

- Instrumentos para medir consumo de sustancias psicoactivas
  - Prueba de detección de consumo de alcohol, tabaco y sustancias:

    La prueba de detección de consumo de alcohol, tabaco y sustancias, conocida por sus siglas en inglés como ASSIST (Alcohol, Smoking and Substance Involvement Screening Test), es un instrumento utilizado para identificar el consumo de diferentes sustancias psicoactivas y determinar el nivel de riesgo asociado con cada una de ellas. Consta de 8 preguntas y permite clasificar a los usuarios según los niveles de riesgo para cada sustancia. Este Test aborda 9 tipos de estas sustancias: Alcohol, Tabaco, marihuana, cocaína, anfetaminas, inhalantes, alucinógenos, sedantes y opiáceos. [23]

  - Cuestionario DUSY:

    El Drug Use Screening Inventory (DUSI) es un instrumento diseñado para identificar la frecuencia de diferentes sustancias psicoactivas. Dentro de las sustancias evaluadas mediante este cuestionario se encuentran el alcohol, tabaco, anfetaminas, éxtasis, cocaína, crack, marihuana, alucinógenos, tranquilizantes, ansiolíticos, esteroides e inhalantes [23].

- Consecuencias asociadas al consumo

El consumo de drogas puede generar múltiples efectos adversos para la salud, entre ellos trastornos por uso de sustancias, problemas de salud mental, infecciones como el VIH, así como enfermedades graves como el cáncer hepático y las cirrosis vinculadas a la hepatitis. Las consecuencias más graves suelen estar relacionadas con el uso de opioides y las drogas inyectables, debido al alto riesgo de transmisión del VIH [24].

2.3.2. Características de Hábitos alimentarios

- Definición de hábitos alimentarios:
  Se entiende como un conjunto de acciones y prácticas compartidas que afectan cómo las personas eligen, preparan y consumen los alimentos, los cuales deben proporcionar los nutrientes necesarios para cubrir las demandas energéticas del organismo en sus actividades cotidianas [11].
- Definición de hábitos alimentarios en universitarios:
  En la población universitaria, se suele desarrollar hábitos alimenticios inadecuados, esto se debe a que el estilo de vida que solían tener cambia de varias maneras después del ingreso a instituciones de educación superior. Esto debido a los retos que enfrentan durante su estancia universitaria, lo que genera cambios drásticos en el ritmo habitual de vida, por lo que los hábitos alimenticios no están exentos de estos cambios. De la misma manera, es durante esta etapa donde muchos de los jóvenes obtienen, por primera vez, cierta libertad para hacer aquello que más les atraiga, donde está incluido el comer lo que más prefieran. Es por lo anteriormente mencionado que se les considera a los universitarios como una población altamente vulnerable para la adquisición de hábitos no saludables [11].
- Definición de hábitos alimentarios adecuados:
  Los hábitos alimentarios adecuados se definen como el conjunto de conductas y rutinas que garantizan la ingesta suficiente y equilibrada de energía y macronutrientes teniendo en cuenta la selección, preparación, calidad, variedad y frecuencia de los alimentos para tener una mejor calidad de vida. [25]

2.3.3. Relación de las sustancias psicoactivas con los hábitos alimentarios

Durante la etapa universitaria, factores como la independencia, el estrés académico y la presión social pueden llevar al consumo de drogas y a una alimentación poco saludable. Sustancias como la cocaína, el éxtasis y la

nicotina alteran neurotransmisores que regulan el apetito y el estado de ánimo, afectando directamente los hábitos alimentarios [12]. Además, algunas provocan malestares como náuseas, vómitos y dolor abdominal que dificultan una buena alimentación [13].

3. HIPOTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis

Existe relación entre el riesgo de consumir sustancias psicoactivas y los hábitos alimentarios de los estudiantes de una universidad pública en Lima, en el año 2025.

3.2. Variables

- Hábitos alimentarios

  Se entiende como un conjunto de acciones y prácticas compartidas que afectan cómo las personas eligen, preparan y consumen los alimentos, los cuales deben proporcionar los nutrientes necesarios para cubrir las demandas energéticas del organismo en sus actividades cotidianas. [11]

- Riesgo de consumo de sustancias psicoactivas

  Estimación asociada a la frecuencia y consecuencias del consumo de estas sustancias, teniendo en cuenta que el control sobre sus hábitos de consumo lo tiene la persona. [9]

3.3. Operacionalización de variables

TABLA N°1: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	PUNTOS DE CORTE	ESCALA DE MEDICIÓN/TIPO
Hábitos alimentarios	No aplica	Evaluación de los hábitos alimentarios mediante el auto test de hábitos alimentarios en la población adulta [7]	Calidad de hábitos de alimentación categorizada de acuerdo al auto test de hábitos alimentarios en la población adulta	Adecuados	61- 85 puntos	Ordinal / Cualitativa
				Inadecuados	17 - 60 puntos	
Riesgo de consumo de sustancias psicoactivas	Tipo de sustancias	Evaluación del riesgo de consumo de sustancias psicoactivas mediante La prueba de detección de consumo de alcohol, tabaco y sustancias [26]	Nivel del riesgo de consumo de sustancias psicoactivas categorizada de acuerdo al puntaje obtenido por la prueba ASSIST	Alcohol		Ordinal / Cualitativa
				Riesgo bajo Riesgo moderado Riesgo alto	0-10 puntos 11-26 puntos 27+ puntos	
				Tabaco y otras drogas		
				Riesgo bajo Riesgo moderado Riesgo alto	0 - 3 puntos 4 -26 puntos 27+ puntos	

4. MATERIALES Y MÉTODOS

4.1. Área de estudio

La investigación se llevó a cabo en una universidad pública, ubicada en el distrito de La Victoria en la región de Lima, Perú, en las siguientes coordenadas geográficas: 12°03'28.5"S 77°01'09.2"W [27].

4.2. Diseño de la investigación

El presente proyecto de investigación es de tipo no experimental, descriptivo, correlacional, de corte transversal [28].

4.3. Población estudio y muestra

4.3.1. Población

La población de estudio estuvo conformada por los estudiantes de una universidad pública: la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, específicamente de la Escuela de Nutrición, perteneciente a la Facultad de Medicina.

4.3.2. Muestra y muestreo

4.3.2.1. Muestra

Con base en una población estuvo conformada por 251 estudiantes que pertenecen a la escuela profesional de Nutrición, se procedió a calcular el tamaño mínimo de muestra requerido para el presente estudio. Para ello, se estableció un nivel de confianza del 95%, considerando una prevalencia estimada del 50%. Asimismo, se definió un margen de error del 5%. El cálculo se determinó a través de la siguiente fórmula:

$$n = \frac{a^2 Npq}{e^2(N-1) + a^2 pq}$$

En donde:

n = número de elementos o tamaño de la muestra

α = nivel de confianza

p = probabilidad a favor o de éxito

q = probabilidad en contra o de fracaso

e = error de estimación

4.3.2.2. Muestreo

El muestreo que se utilizó en el proyecto de investigación fue un muestreo no probabilístico por conveniencia.

4.4. Criterios de elegibilidad

4.4.1. Criterios de inclusión

Los criterios de inclusión fueron los alumnos que estuvieran matriculados en el presente año académico, que contaran con una matrícula regular y que el alumno manifestara mediante la prueba ASSSIST consumir o haber consumido algún tipo de sustancia.

4.4.2. Criterios de exclusión

Los criterios de exclusión para la muestra fueron con gestantes, lactantes, personas que mantuvieran una dieta especializada y con alumnos que manifestaran mediante la prueba ASSSIST no haber consumido algún tipo de sustancia durante su vida.

4.5. Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de información

4.5.1. Procedimiento

La recolección de datos se llevó a cabo en las instalaciones de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos y en las instalaciones de la Escuela Profesional de Nutrición.

Previo a la aplicación, se gestionó y obtuvo la autorización de las autoridades académicas correspondientes. Posteriormente, se realizó a la recolección de datos a los estudiantes de la carrera de nutrición que cumplían con los criterios de inclusión, a quienes se les explicó los objetivos del estudio y la confidencialidad de sus respuestas. Una vez aceptada su participación voluntaria, se procedió a la firma del consentimiento informado.

Los instrumentos fueron aplicados de manera colectiva en las aulas con una duración aproximada de 10 a 15 minutos. El investigador permaneció durante toda la aplicación para absolver las dudas relacionadas con la compresión de los ítems, sin interferir en las respuestas de los participantes. Al finalizar, se procedió al recojo y codificación de los cuestionarios para su posterior procesamiento estadístico.

En cuanto a los instrumentos utilizados, se aplicó el autotest de hábitos alimentarios para la población adulta y la prueba de detección de consumo de alcohol, tabaco y sustancias. El primer instrumento empleado tuvo como finalidad identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes de la carrera de nutrición, además, constó de 17 ítems con opciones de

respuestas con una escala de Likert. La puntuación se halló con la suma total de los resultados de cada ítem, categorizando los hábitos en adecuados (61- 85 puntos) poco adecuados (17- 60 puntos) [7]. El segundo cuestionario fue el instrumento ASSIST (Alcohol, Smoking and Substance Involvement Screening Test) la cual fue desarrollada por la Organización Mundial de la Salud y es utilizada para determinar el riesgo de consumo de sustancias psicoactivas. Esta prueba estimó el riesgo de consumo de alcohol, tabaco, marihuana, cocaína, anfetamina, inhalantes, alucinógenos, sedantes, opiáceos y otras drogas. Cuenta con 8 preguntas las cuales se responden en una escala de likert, estableciéndose un sistema de puntuación el cual, se estableció tres categorías para la clasificación del riesgo de consumo de alcohol: nivel bajo cuando la puntuación se encontraba entre 0 y 10 puntos, nivel moderado para valores de 11 a 26 puntos y nivel alto cuando se alcanzaban puntuaciones iguales o superiores a 27 puntos. Para las demás sustancias psicoactivas evaluadas, la clasificación del riesgo correspondió a un nivel bajo cuando se obtuvieron entre 0 y 3 puntos, un nivel moderado con puntuaciones de 4 a 26 puntos y un nivel alto a partir de valores iguales o superiores a 27 puntos [26].

Se consideraron las propiedades de validez de ambos instrumentos. El autotest de hábitos alimentarios ha sido previamente validado en población adulta peruana, presentando una consistencia interna aceptable (Alfa de Cronbach =0.74) según lo reportado por los autores del instrumento. Por otro lado, la prueba ASSIST cuenta con amplia evidencia internacional que respalda su validez, siendo un instrumento ampliamente utilizado en estudios de salud pública.

4.5.2. Análisis estadístico de los datos

En el presente trabajo de investigación se realizó el análisis estadístico inferencial mediante el software IBM SPSS v27. Para poder realizar la determinación de la relación entre las variables hábitos alimentarios y riesgo de consumo de sustancias psicoactivas se empleó la prueba de Chi cuadrado, con un alfa menor de 0,05 y nivel de confianza 95%. En cuanto a la estadística descriptiva se empleó a través del promedio de edad, la moda, número y porcentaje.

4.5.3. Consideraciones éticas

En el presente proyecto de investigación, el investigador principal respetó los principios de la declaración de Helsinki. En primer lugar, el consentimiento informado fue explicado al momento de ser entregado a cada participante.

Asimismo, se respetó el principio de autonomía informando a los estudiantes sobre su participación voluntaria en la investigación, así como de retirar su consentimiento en cualquier momento sin tener represalias. De igual manera para el principio de no maleficencia se tomaron precauciones para evitar daños físicos, psicológicos o sociales a los participantes. Además, se respetó el principio de justicia realizando una selección justa, equitativa y sin ningún tipo de discriminación.

Finalmente se garantizó la confidencialidad de los participantes en todo momento utilizando una codificación. Los datos obtenidos durante la investigación fueron destinados únicamente a los propósitos científicos establecidos en el estudio. Asimismo, se comunicó a los participantes que la información proporcionada sería manejada bajo estrictas condiciones de confidencialidad sin la realizar preguntas que permitan la identificación de los participantes.

5. Resultados

La muestra total del estudio se conformó por 182 estudiantes de la facultad de nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos de los cuales se excluyeron 11 (6%) de acuerdo a los criterios de exclusión. Se realizaron los análisis estadísticos al 94% de la muestra obtenida (n=171)

TABLA N°02: Características sociodemográficas de los estudiantes universitarios de una universidad pública de Lima 2025

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
EDAD	171	18	34	22.53	2.907
		Frecuencia	Porcentaje		Porcentaje acumulado
	< 25 años	138	80.7		80.7
	≥ 25 años	33	19.3		100
	Total	171	100.0		
		Frecuencia	Porcentaje		Porcentaje acumulado
SEXO	Masculino	61	35.7		35.7

	Femenino	110	64.3	100.0
	Total	171	100.0	
AÑO ACADÉMICO	2do Año	45	26.3	26.3
	3er Año	38	22.2	48.5
	4to Año	57	33.3	81.9
	5to Año	31	18.1	100.0
	Total	171	100.0	

En la tabla 2 se observó que de los 171 estudiantes que participaron en el estudio, el 64.3% (n=110) fueron del sexo femenino mientas que la población masculina que participó estuvo representa por el 35.7% (n=61) del total. En cuanto a la edad de la muestra, la edad promedio fue de 22.5 años (DE ±2.9) además el 80.7%(n=138) de la población tuvo menos de 25 años, mientras que el 19.3%(n=33) restante tuvo 25 o más. Por último, en relación al año académico un tercio de la población estudiada se encontraba en cuarto año, el 26.3% (n=45) se encontraba cursando el segundo año, el 22.2% (n=38) en tercer año y el 18.1% (n=31) restante estuvo conformado por los estudiantes de quinto año.

TABLA N°03: Hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de una universidad pública de Lima 2025

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
HÁBITOS ALIMENTARIOS	Poco adecuado	85	49.7	49.7
	Adecuados	86	50.3	100.0
	Total	171	100.0	

En la tabla 3, se evidenció el predominio de hábitos alimentarios adecuados en el 50.3%(n=86) de la muestra, mientras que el 49.7%(n=85) presentó hábitos alimentarios inadecuados.

TABLA N°04: Riesgo de consumo de sustancias psicoactivas de los estudiantes universitarios de una universidad pública de Lima 2025

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
ALCOHOL	Riesgo bajo	135	78.9	78.9
	Riesgo moderado	35	20.5	99.4
	Riesgo alto	1	0.6	100.0
	Total	171	100.0	
TABACO	Riesgo bajo	157	91.8	91.8
	Riesgo moderado	14	8.2	100.0
	Total	171	100.0	
OTRAS DROGAS	Riesgo bajo	160	93.6	93.6
	Riesgo moderado	11	6.4	100.0
	Total	171	100.0	

En la tabla 4, se observó que el 78,9%(n=135) de toda la muestra presentó un riesgo bajo al consumo de alcohol, el 20.5% (n=35) mostró un riesgo moderado al consumo de alcohol y el 0.6%(n=1) presentó un riesgo alto. Para las otras sustancias, como el tabaco, se observó que el 91.8%(n=157) de la muestra mostró tener un riesgo bajo al consumo de esta sustancia, mientras que el 8,2%(n=14) restante presentó un riesgo moderado. Por último, referente a otras drogas el 93.6%(n=160) de estudiantes presentó un riesgo bajo de consumo y el 6.4%(n=11) presentó un riesgo moderado.

TABLA 05: Relación entre hábitos alimentarios y riesgo de consumo de alcohol de los estudiantes universitarios de una universidad pública de Lima 2025

	Riesgo bajo	Riesgo moderado	Riesgo Alto	Total	p valor
Recuento	60	24	1	85	0.024 x^2= 9.532

Hábitos alimentarios inadecuados	% de dentro del grupo	70.6%	28.2%	1.2%	100%	V de Cramer = 0.209
	% dentro de Alcohol	44.4%	68.6%	100%		
	% dentro de hábitos	35.1%	14.0%	0.6%	49.7%	
Hábitos alimentarios adecuados	Recuento	75	11	0	86	
	% de dentro del grupo	87.2%	12.8%	0.0%	100%	
	% dentro de Alcohol	55.6%	31.4%	0.0%		
	% dentro de hábitos	43.9%	6.4%	0.0%	50.3%	
Total	Recuento	135	35	1	171	
	% del total	78.9%	20.5%	0.6%	100.0%	

En la tabla 5, se observó la relación entre los hábitos alimentarios y el riesgo de consumo de alcohol. Se evidenció que, del total de estudiantes con hábitos alimentarios adecuados, el 87.2%(n=75) presentó un riesgo bajo al consumo de alcohol y el 12.8%(n=11) riesgo moderado. Por su parte, los estudiantes con hábitos alimentarios inadecuados el 70.6%(n=60) presentó un riesgo bajo, el 28.4%(n=24) riesgo moderado y el 1.2%(n=1) riesgo alto. El resultado del valor de p en la prueba de Chi cuadrado fue de 0.024, este al ser menor a 0.05 indicó que existió una relación estadísticamente significativa con una fuerza de asociación débil debido al valor de 0.209 de V de Cramer.

TABLA N°06: Relación entre hábitos alimentarios y riesgo de consumo de tabaco de los estudiantes universitarios de una universidad pública de Lima 2025

		Riesgo bajo	Riesgo moderado	Total	p valor
Hábitos alimentarios inadecuados	Recuento	74	11	85	0.024 x^2=5.082
	% de dentro del grupo	87.1%	12.9%	100%	Fisher = 0.028
	% dentro de Tabaco	47.1%	78.6%		V de Cramer = 0.172

	% dentro de hábitos	43.3%	6.4%	49.7%
Hábitos alimentarios adecuados	Recuento	83	3	86
	% de dentro del grupo	96.5%	3.5%	100%
	% dentro de Tabaco	52.9%	21.4%	
	% dentro de hábitos	48.5%	1.8%	50.3%
Total	Recuento	157	14	171
	% del total	91.8%	8.2%	100.0%

En la tabla 6, se observó que de los estudiantes que tenían hábitos alimentarios adecuados, el 96.5%(n=83) presentó un riesgo bajo al consumo de tabaco y el 3.5%(n=3) presentó un riesgo moderado al consumo de esta sustancia. Por otro lado, entre los estudiantes con hábitos alimentarios inadecuados, el 87.1%(n=74) presentó riesgo bajo de consumo de tabaco y el 12.9%(n=11) riesgo moderado de consumo de esta sustancia. El resultado del valor de p en la prueba de Chi cuadrado fue de 0.024, este valor al ser menor que 0.05 indicó que existió una asociación estadísticamente significativa. Este hallazgo se confirmó con la prueba de Fisher con un valor de p=0.028, y la fuerza de la asociación fue muy débil ya que el valor de V de Cramer fue de 0.172.

TABLAS N°07: Relación entre hábitos alimentarios y riesgo de consumo de otras drogas de los estudiantes universitarios de una universidad pública de Lima 2025

		Riesgo bajo	Riesgo moderado	Total	p valor
Hábitos alimentarios inadecuados	Recuento	77	8	85	
	% de dentro del grupo	90.6%	9.4%	100%	0.121 x^2=2.492
	% dentro de Otros	48.1%	72.7%		Fisher = 0.132 V de Cramer = 0.121
	% dentro de hábitos	45%	4.7%	49.7%	

Hábitos alimentarios adecuados	Recuento	83	3	86
	% de dentro del grupo	96.5%	3.5%	100%
	% dentro de Otros	51.9%	27.3%	
	% dentro de hábitos	48.5%	1.8%	50.3%
Total	Recuento	160	11	171
	% del total	93.6%	6.4%	100.0%

En la tabla 7, se observó que el grupo de estudiantes con hábitos alimentarios adecuados, el 96.5%(n=83) presentó un riesgo bajo al consumo de otras drogas, mientras que el 3.5%(n=3) restante presentó un riesgo moderado al consumo de otras sustancias psicoactivas aparte del alcohol y el tabaco. En contraste, se observó que entre los estudiantes con hábitos alimentarios inadecuados el 90.6%(n=77) presentó riesgo bajo de consumo de otras drogas y el 9.4%(n=8) riesgo moderado. El resultado de p para las pruebas de Chi-cuadrado y Fisher fue de 0.121 y 0.132 respectivamente, estos valores al ser mayores a 0.05 nos indicaron que no existe asociación estadísticamente significativa.

6. Discusión

La presente investigación tuvo como propósito analizar la posible asociación entre el nivel de riesgo relacionado con el consumo de sustancias psicoactivas y las características de los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de una institución pública, encontrándose finalmente evidencia de una relación estadísticamente significativa entre las variables estudiadas.

En cuanto a esta relación, el presente estudio encontró una asociación estadísticamente significativa (p=0.024) entre el nivel de riesgo asociado con el consumo de bebidas alcohólicas y los hábitos alimentarios. Donde se observó que los estudiantes con hábitos alimentarios inadecuados y riesgo moderado de consumo de alcohol (28.2%) era 2.2 veces mayor respecto los que tenían hábitos alimentarios adecuados (12.8%). Estos resultados fueron consistentes con los hallazgos en el estudio realizado por Guimaraes et al. (2021) donde se encontró que los hábitos alimentarios inadecuados, presentaban una asociación estadísticamente significativa con el consumo de bebidas alcohólicas (OR=2.06) señalando que es 2.06 veces más probable que los estudiantes con hábitos alimentarios inadecuados consuman alcohol [29]. De un modo similar, Kosendiak et al. (2025) encontraron que los estudiantes que presentaban un nivel más

elevado de riesgo relacionado con el consumo problemático de alcohol, mostraron también una mayor tendencia a prácticas alimentarias no saludables ($p< 0.0001$) [30] y Berro et al. (2021) señalaron que existe una asociación significativa entre las conductas alimentarias inapropiadas con el consumo problemático de bebidas alcohólicas ($p< 0.01$) [14]. En consonancia con estos hallazgos, Gómez-Infante et al. (2023) y López-Moreno et al. (2021) Analizaron el consumo de alcohol con componentes más específicos como la ingesta de nutrientes, gasto energético y composición corporal; y la adherencia a la dieta mediterránea respectivamente. Gómez-Infante et al. (2023) señalan que los estudiantes universitarios consumidores de alcohol presentaron una mayor ingesta calórica y un mayor consumo de carbohidratos ($p<0.05$) [10], por su parte López-Moreno et al. (2021) encontraron que los estudiantes universitarios con un consumo de alcohol de alto riesgo tienen una menor adherencia a la dieta mediterránea ($p=0.02$) [31]. Estos resultados sugieren que si existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el riesgo de consumo de alcohol en la población universitaria.

En relación con la posible asociación entre el nivel de riesgo asociado al consumo de tabaco y los hábitos alimentarios, se encontró una asociación estadísticamente significativa (Fisher=0.028, p=0.024). Donde se aprecia que los estudiantes con hábitos alimentarios inadecuados y riesgo moderado de consumo de tabaco presentaron un riesgo 3,7 veces mayor (12.9%) que los estudiantes con hábitos adecuados (3.5%). Este resultado guarda concordancia con los hallazgos previamente informados por Guimaraes et at. (2021) donde señalaron que los hábitos alimentarios inadecuados se asociaban significativamente con el consumo de tabaco (OR=2.74) donde señalan que los estudiantes universitarios con hábitos alimentarios inadecuados presentan 2.74 veces más probabilidad de consumir tabaco en comparación con aquellos con hábitos adecuados [29]. De un modo similar, Berro et al. (2021) señaló que se asociaba significativamente la alimentación inadecuada con el consumo dependiente del tabaco (< 0.001) [14]. De manera más específica, Kosendiak et al. (2025) reportaron diferencias significativas entre los estudiantes universitarios fumadores y no fumadores, donde los fumadores presentaron una menor adherencia a una dieta saludable ($p < 0.002$), menor calidad en su dieta ($p < 0.0001$) y un menor conocimiento nutricional ($p < 0.0004$), así como una mayor tendencia al consumo de alimentos no saludables ($p < 0.0009$) [30]. En la misma línea, Vera et al. (2021) encontraron que los estudiantes universitarios fumadores presentaban una menor frecuencia de consumo de desayuno($p=0.004$), un menor consumo diario de frutas($p=0.002$) y un mayor consumo de comida chatarra($p=0.02$) [32]. La consistencia de estos hallazgos evidencia que los hábitos alimentarios inadecuados se asocian con un mayor riesgo de consumo de tabaco en estudiantes universitarios.

En síntesis, los resultados de la presente investigación muestran la existencia de la relación entre el riesgo de consumo de sustancias psicoactivas y los hábitos alimentarios, y según el

patrón observado, sugiere que los estudiantes con hábitos inadecuados tienen mayor vulnerabilidad a involucrarse al consumo de sustancias, especialmente el alcohol y el tabaco.

En relación a los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios, el presente estudio revela que el 50.3% de los estudiantes presentó hábitos saludables adecuados, mientras el 49.7% hábitos alimentarios inadecuados. Estos resultados estuvieron alineados con los resultados obtenidos en el estudio de Bayomy et al. (2024) donde reportaron que el 55.4% de estudiantes de carreras relacionadas a la salud presentaron hábitos saludables [33], de forma similar Hernandez-Gallardo et al. (2021) reportaron que 48.07% de los estudiantes clasificó con una dieta saludable mientras que el 51.93% restante se ubicó en categorías de “necesita cambios” o “poco saludables” [5]. En contraste, el estudio realizado por Tran et al. (2025) encontró una prevalencia menor de hábitos alimentarios adecuados con respecto a estudios anteriores, donde el 41.7% de estudiantes universitarios se encontraron en esta categoría. Esta diferencia se puede atribuir a la diferencia en las muestras ya que Tran et al. trabajo solo con estudiantes de primer año [34]. En concordancia con lo anterior, Vidal et al. (2021) hallaron resultados menos alentadores, donde el 33.3% del total de estudiantes presentó hábitos alimentarios adecuados [7]. Esta diferencia se explica principalmente por el contexto sanitario en el que se recolectaron los datos debido a que el trabajo de Vidal et al. (2021) fue durante el contexto de la pandemia de COVID-19.

Respecto al riesgo del consumo de sustancias psicoactivas, en cuanto al alcohol se encontró que el 78.9% tiene un riesgo bajo, el 20.5% tiene un riesgo moderado y el 0.6% tiene un riesgo alto. Estos hallazgos se asemejan a los obtenidos en el estudio de Gómez et al. donde identificaron en su muestra que el 72% se encuentra con un nivel de riesgo bajo al consumo de alcohol y el 24% de su población presenta un riesgo moderado al consumo de esta sustancia [35]. De un modo similar, en el estudio realizado por Cárdenas et al. reportaron que en un 74.69% tienen un nivel de riesgo bajo y el 22.53% un riesgo moderado al consumo de alcohol [9].

En cuanto al riesgo de consumo de tabaco, el 91.8% de la muestra presentó un riesgo bajo al consumo de tabaco y el 8.2% presentó un riesgo moderado. Estos valores son similares al estudio realizado por Gómez et al. (2025) en el cual reportaron que el 88% y el 12% de su población estudiada se encuentran con un riesgo bajo y moderado respectivamente [35]. Estos hallazgos contrastan con lo reportado por Cárdenas et al. (2020) donde hay resultados más preocupantes ya que el riesgo moderado alcanza el 33.02% de su muestra se encuentra con un riesgo moderado al consumo de tabaco [9]. Esta diferencia se le puede atribuir a que la población estudiada de la presente investigación es únicamente en estudiantes de nutrición.

Por último, en lo que respecta a otras drogas se evidenció que una gran mayoría de los estudiantes (93.6%) presenta un riesgo bajo al consumo de otras sustancias. Esta cifra es consistente con lo reportado por Gómez et al [35], donde encontraron que más del 90% de su

muestra se encontró con un riesgo bajo al consumo de otras sustancias psicoactivas diferentes al alcohol y tabaco. De un modo similar, en el estudio de Cárdenas et al. (2020) se observó que más del 88% del total de la muestra presenta un bajo riesgo de consumo de sustancias psicoactivas distinta al alcohol y al tabaco [9].

7. Conclusiones

- Se encontró una asociación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el riesgo de consumo de sustancias psicoactivas como el alcohol($p=0.024$) y el tabaco ($p=0.024$; Fisher=0.028) sin embargo no se encontró una asociación con el riesgo de consumo de otras drogas($p=0.114$).
- Se identificó que el 50,3% de los estudiantes presentó hábitos alimentarios adecuados, esto indica que aproximadamente la mitad de la población estudiada mantiene una alimentación saludable
- Se determinó que el 20,5% de los estudiantes presenta riesgo moderado de consumo de alcohol, el 8,2% riesgo moderado de tabaco y el 6,4% riesgo moderado de otras drogas, siendo el alcohol la sustancia con mayor prevalencia de riesgo moderado. Lo que indica que aproximadamente 1 de cada 5 estudiantes presenta un nivel de riesgo de alcohol que merece atención preventiva

8. Recomendaciones

A futuras investigaciones

- Ampliar la muestra y diversificar la muestra lo que permitirá una mayor generalización de los resultados
- Realizar diseños longitudinales lo que permitirá observar y evaluar la evolución del riesgo de consumo de sustancias y su relación con los hábitos alimentarios a lo largo del tiempo.
- Incluir otras variables como nivel socioeconómico, estrés, entorno familiar y rendimiento académico con el fin de determinar si estas variables influyen en la relación observada.

A las autoridades de instituciones universitarias

- Implementar programas de promoción de estilos de vida saludables dirigida a los estudiantes
- Fortalecer los servicios de consejería universitaria para la detección temprana de estudiantes con riesgo moderado o alto de consumo de alcohol.

9. Referencias bibliográficas

1. World Health Organization [Internet]. [citado 14 de mayo de 2025]. Alcohol. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol
2. World Health Organization [Internet]. [citado 14 de mayo de 2025]. Tobacco. Disponible en: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco
3. Rodríguez-Muñoz PM, Carmona-Torres JM, Rodríguez-Borrego MA. Influence of tobacco, alcohol consumption, eating habits and physical activity in nursing students. Rev Latino-Am Enfermagem [Internet]. 2020 [citado 14 de mayo de 2025];28:e3230. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692020000100302&tlng=en
4. Rodríguez-Muñoz PM, Carmona-Torres JM, Rodríguez-Borrego MA. Influence of tobacco, alcohol consumption, eating habits and physical activity in nursing students. Rev Latino-Am Enfermagem [Internet]. 2020 [citado 14 de mayo de 2025];28:e3230. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692020000100302&tlng=en
5. Hernández-Gallardo D, Arencibia-Moreno R, Linares-Girela D, Murillo-Plúa C, Bosques-Cotelo JJ, Linares-Manrique M. Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. Rev Esp Nutr Comunitaria [Internet]. [citado 14 de mayo de 2025];27(1). Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2021_1_03._-20-0042.pdf
6. Cárdenas-Quintana H, Ramos-Padilla P, Lama-Segura E, Moreno-Pajuelo A. NUTRI-HABI: Estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes ingresantes a la Universidad Nacional Agraria La Molina. Perú. Rev Esp Nutr Comunitaria [Internet]. 1 de octubre de 2019 [citado 14 de mayo de 2025];25(4):165-71. kDisponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/NUTRICION_COMUNITARIA_4-2019_articulo_5.pdf
7. Vidal Huamán G, Vidal Pozo M, Huillca Maldonado H, Gutierrez Ludeña de Castro E, Castro Mattos M, Gomez Rutti Y. Hábitos alimentarios y calidad de sueño en universitarios en tiempos de COVID- 19, Lima-Perú. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria [Internet]. 2021 [citado 14 de mayo de 2025];41(4):90-7. Disponible en: https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/184/177
8. Bohórquez-Borda D, Gómez-Villarraga D, Pérez-Cruz D, García-Rincón L. Desregulación emocional y nivel de riesgo por consumo de sustancias psicoactivas en universitarios colombianos. CES Psico [Internet]. 16 de septiembre de 2022 [citado 14

de mayo de 2025];15(3):115-32. Disponible en: http://www.scielo.org.co/pdf/cesp/v15n3/2011-3080-cesp-15-03-115.pdf

9. Cárdenas Zúñiga M del C, Palomino Arpi FJ, Bouroncle Faux SM, Jaén Azpilcueta OC. Detección del nivel de riesgo de consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes universitarios de Psicología - Perú. Summa Psicológica UST [Internet]. 2020 [citado 14 de mayo de 2025];17(1):1. Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8039659.pdf
10. Gómez-Infante EA, Ceballos-Gurrola O, Moreno-Muciño O, Medina-Rodríguez RE, Enríquez-Reyna MC. Diferencias en estilos de vida según el consumo de alcohol en universitarios: estudio longitudinal. Sanus [Internet]. diciembre de 2023 [citado 15 de mayo de 2025];8. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/pdf/sanus/v8/2448-6094-sanus-8-e321.pdf
11. 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]. junio de 2022 [citado 15 de mayo de 2025];25(47):110-40. Disponible en: http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v25n47/0124-0137-psico-25-47-110.pdf
12. National Institute on Drug Abuse [Internet]. 2024 [citado 15 de mayo de 2025]. La cocaína. Disponible en: https://nida.nih.gov/es/areas-de-investigacion/la-cocaina
13. Organización Mundial de la Salud, editor. Neuroscience of psychoactive substance use and dependence [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2004. 264 p. Disponible en: https://www.who.int/docs/default-source/substance-use/neuroscience-spanish.pdf
14. Berro J, Akel M, Hallit S, Obeid S. Relationships between inappropriate eating habits and problematic alcohol use, cigarette and waterpipe dependence among male adolescents in Lebanon. BMC Public Health [Internet]. 15 de enero de 2021;21(1):140. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33446162/
15. Villaquiran AF, Cuero P, Ceron GM, Ordoñez A, Jácome S. Características antropométricas, hábitos nutricionales, actividad física y consumo de alcohol en estudiantes universitarios. revsal [Internet]. 1 de abril de 2020 [citado 15 de mayo de 2025];52(2):109-18. Disponible en: https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/10642/10448
16. Beverido Sustaeta P, Zacarías-Lozada Y, Carmona Avendaño Y, Salas-García B. Consumo de drogas lícitas e ilícitas en estudiantes universitarios de medicina y enfermería. Revista Salud y Bienestar social [ISSN: 2448-7767] [Internet]. 15 de enero

de 2020 [citado 15 de mayo de 2025];4(1):12-23. Disponible en: https://revistasaludybienestarsocial.uady.mx/Salud/article/view/83/44

17. Zeladita-Huaman JA, Aparco JP, Franco-Chalco E, Nateros-Porras L, Tejada-Muñoz S, Abarca-Fernandez D, et al. Emotional Impact of COVID-19 and Emotional Eating and the Risk of Alcohol Use Disorder in Peruvian Healthcare Students. Nutrients [Internet]. 30 de agosto de 2024 [citado 15 de mayo de 2025];16(17):2901. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11397311/
18. Urday-Concha F, Gonzáles-Vera C, Suca LJP, Pantigoso Bustamante EL, Sánchez SHC, Pinto-Oppe L. Percepción de riesgos y consumo de drogas en estudiantes universitarios de enfermería, Arequipa, Perú. Enfermería Actual de Costa Rica [Internet]. junio de 2019 [citado 15 de mayo de 2025];(36):19-35. Disponible en: https://www.scielo.sa.cr/pdf/enfermeria/n36/1409-4568-enfermeria-36-19.pdf
19. Barbosa González A, Segura López CA, Garzón Muñoz D, Parra Bustos C. Significado de la experiencia del consumo de sustancias psicoactivas en un grupo de adolescentes institucionalizados. Av Psicol Latinoam [Internet]. 13 de enero de 2014 [citado 15 de mayo de 2025];32(1):53-69. Disponible en: http://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/2059/pdf
20. Ahumada Cortez JG, Gámez Medina ME, Valdez Montero C. El consumo de alcohol como problema de salud pública. Ra Ximhai: revista científica de sociedad, cultura y desarrollo sostenible [Internet]. 2017 [citado 15 de mayo de 2025];13(2):13-24. Disponible en: https://drive.google.com/file/d/1uV-RzNpgsnFI-jjMaXN-Snm_6T-pn62G/view
21. Morales Basto JP, Poveda Espinosa E. Efectos del consumo de marihuana en adultos sobre la ingesta y el metabolismo de los nutrientes: una revisión. Rev Esp Nutr Hum Diet [Internet]. 27 de octubre de 2017 [citado 15 de mayo de 2025];21(3):280-92. Disponible en: https://www.renhyd.org/renhyd/article/view/328/241
22. III Estudio epidemiológico andino sobre consumo de drogas en la población universitaria, Informe Regional,2016 [Internet]. Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito; 2017 [citado 14 de mayo de 2025]. Disponible en: https://www.unodc.org/documents/peruandecuador/Informes/Otros/Informe_Universitario_Regional.pdf
23. Reichert R, Lopes F, Scatena A, De Micheli D. Drug Screening Instruments for Substance Abuse (ASI, ASSIST, AUDIT, DUSI). En: Psychology of Substance Abuse [Internet]. 2024 [citado 15 de mayo de 2025]. Disponible en:

https://www.researchgate.net/publication/350915182_Drug_Screening_Instruments_for_Substance_Abuse_ASI_ASSIST_AUDIT_DUSI

24. United Nations Office on Drugs and Crime. WORLD DRUG REPORT 2020 [Internet]. S.l.: UNITED NATIONS; 2021 [citado 15 de mayo de 2025]. Disponible en: https://wdr.unodc.org/wdr2020/field/WDR20_Booklet_2.pdf
25. Lázaro Serrano ML, Domínguez Curi CH. Guías alimentarias para la población peruana [Internet]. Instituto Nacional de Salud; 2020 [citado 15 de mayo de 2025]. Disponible en: https://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/4832.pdf
26. La prueba de detección de consumo de alcohol, tabaco y sustancias (ASSIST) Manual para uso en la atención primaria [Internet]. Washington, D.C.: Organización Mundial para la Salud; 2008. Disponible en: https://www3.paho.org/hq/dmdocuments/2011/consumo-sustancias-Assist-manual.pdf
27. Google Maps [Internet]. [citado 15 de mayo de 2025]. 12°03’28.5"S 77°01’09.2"W · -12.057917, -77.019222. Disponible en: https://www.google.com/maps/place/12%C2%B003'28.5%22S+77%C2%B001'09.2%22W/@-12.0581823,-77.0191203,20z/data=!4m4!3m3!8m2!3d-12.0579167!4d-77.0192222?entry=ttu&g_ep=EgoyMDI1MDMxNi4wIKXMDSoASAFQAw%3D%3D
28. Hernández Sampieri R, Fernandez-Collado CF. Metodología de la investigación [Internet]. Sexta edición. Baptista Lucio P, editor. México D.F.: McGraw-Hill Education; 2014 [citado 15 de mayo de 2025]. Disponible en: https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf
29. Guimaraes NS, Paula W, Aguiar AS, Meireles AL. Absence of religious beliefs, unhealthy eating habits, illicit drug abuse, and self-rated health is associated with alcohol and tobacco use among college students — PADu study. J Public Health (Berl.) [Internet]. 2021 [citado 20 de marzo de 2026];29(1):1-12. Disponible en: https://link.springer.com/article/10.1007/s10389-020-01440-7
30. Kosendiak, A. A., Adamczak, B. B., Kuźnik, Z., Makles, S., & Hariasz, W. The Impact of Dietary Habits and Nutrition Knowledge on Harmful Alcohol Use and Nicotine Dependence Among Medical Students: A Single-Center, Cross-Sectional Study. Nutrients [Internet]. 2025 [citado 20 de marzo de 2026];17(11):1788. Disponible en: https://www.mdpi.com/2072-6643/17/11/1788

31. Adherence to Mediterranean Diet, Alcohol Consumption and Emotional Eating in Spanish University Students [Internet]. [citado 9 de abril de 2026]. Disponible en: https://www.mdpi.com/2072-6643/13/9/3174

32. Vera V, Oñate G, Fernandez M, Valladares M, Crovetto M, Duran S, et al. Tobacco consumption in Chilean university students and associations with anthropometry, eating habits and sleep quality multicentric study. J Prev Med Hyg. 30 de julio de 2021;62(2):E430-E430. [citado 9 de abril de 2026] Disponible en: https://doi.org/10.15167/2421-4248/jpmh2021.62.2.1868

33. Bayomy H.E., Alruwaili S.M., Alsayer R.I., Alanazi N.K., Albalawi D.A., Al Shammari K.H, et al. Eating habits of students of health colleges and non-health colleges at the Northern Border University in the Kingdom of Saudi Arabia. PLoS One [Internet]. 2024 [citado 20 de marzo de 2026];19(10):e0312750. Disponible en: https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0312750

34. Tran TT, Nguyen NBK, Hoang TBY, Nguyen TTN, Nguyen TTT, Ho UP, et al. Survey on the eating behavior of first-year medical students at University of Medicine and Pharmacy, Hue University. Tạp Chí Dược Huế. 9 de mayo de 2025;15(2):161-3. [citado 9 de abril de 2026] Disponible en: doi:10.34071/jmp.2025.2.23

35. Gómez Campuzano M.L, Reyes-Ruiz L, Colina Sánchez D.M, Pérez Gómez M.M. Riesgo de consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes universitarios colombianos: Risk of psychoactive substance use among Colombian university students. Gac Méd Caracas [Internet]. 31 de mayo de 2025 [citado 21 de marzo de 2026];133(Supl. 1):223-36. Disponible en: https://doi.org/10.47307/GMC.2025.133.s1.20

10. Anexos

10.1. Anexo 1: Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

“Relación entre el riesgo de consumo de sustancias psicoactivas y los hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad pública de Lima, 2025.”

Fecha _____

Yo _____ identificado(a) con el número de DNI _____ accedo a participar de manera voluntaria en el proceso de recolección de datos del proyecto en mención realizada por los investigadores:

Joaquín Sebastián Valle Arguedas

Accedo a participar y me comprometo a responder todas las preguntas que me hagan de la forma más honesta posible, así como de participar en caso requerido de actividades propias del proceso. Expreso que los investigadores me han explicado con antelación el objetivo y los alcances del presente proyecto.

_____

Firma

10.2. Anexo 2. Cuestionario o formato de encuesta

	Nunca	Casi nunca	En ocasiones	Con frecuencia	Siempre
1. ¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?					
2. ¿Comes 3 porciones de fruta y 2 porciones de verduras al día? [Porción de fruta = 1 pieza mediana; 1 porción de verduras = Un tazón mediano].					
3. ¿Comes en tu refrigerio frutas, frutos secos o verduras?					
4. ¿Consumes lácteos (leche, yogur o queso) bajos en grasa o light?					
5. ¿Consumes pescado al menos 2 veces a la semana?					
6. ¿El modo de preparación de tus comidas suele ser al vapor, sancochado, guisado, estofado a la plancha o sudado?					
7. Cuando no cocinas, ¿Compras comida saludable? (bajo en grasa y acompañado de verduras)					
8. ¿Consumes embutidos jamonada, mortadela, jamón, salchicha o tocino?					
9. ¿Consumes comidas ricas en grasas y frituras?					
10. ¿Consumes comida rápida (pizza, hamburguesa, hotdog, tacos, alitas, etc.)?					
11. ¿Consumes dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana?					
12. ¿Consumes más de 1 vaso de gaseosa a la semana?					
13. ¿Cuándo tienes la comida servida, ¿Añades más sal?					
14. ¿Comes frente al televisor, celular, computadora u otros dispositivos electrónicos?					
15. ¿Desayunas todos los días?					
16. ¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación?					
17. ¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?					

10.3. Anexo 3. Cuestionario o formato de encuesta

LA PRUEBA DE DETECCIÓN DE CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y SUSTANCIAS (ASSIST)		
PREGUNTA 1 A lo largo de la vida, ¿cuál de las siguientes sustancias ha consumido alguna vez? (solo las que consumió sin receta médica)		
a. Tabaco (cigarrillos, tabaco de mascar, puros, etc.)	No	Sí
b. Bebidas alcohólicas (cerveza, vinos, licores, etc.)	No	Sí
c. Cannabis (marihuana, mota, hierba, hachís, etc.)	No	Sí
d. Cocaína (coca, crack, etc.)	No	Sí
e. Estimulantes de tipo anfetamina (speed, anfetaminas, éxtasis, etc.)	No	Sí
f. Inhalantes (óxido nitroso, pegamento, gasolina, solvente para pintura, etc.)	No	Sí
g. Sedantes o pastillas para dormir (diazepam, alprazolam, flunitrazepam, midazolam, etc.)	No	Sí
h. Alucinógenos (LSD, ácidos, hongos, ketamina, etc.)	No	Sí
i. Opiáceos (heroína, morfina, metadona, buprenorfina, codeína, etc.)	No	Sí
j. Otras, especifique	No	Sí
- Si todas las respuestas fueron negativas pregunte: “¿Ni siquiera cuando estaba en la escuela?” - Si la respuesta es negativa para todas las preguntas, detenga la entrevista. - Si la respuesta es afirmativa a cualquiera de estas preguntas, haga la pregunta 2 para cada sustancia que se haya consumido alguna vez.		

PREGUNTA 2 | En los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia ha consumido las sustancias que mencionó (primera droga, segunda droga, etc.)?	Nunca	1 - 2 veces	Mensual mente	Semanal mente	Diariamente o casi diariamente
Tabaco (cigarrillos, tabaco de mascar, puros, etc.)					
Bebidas alcohólicas (cerveza, vinos, licores, etc.)					
Cannabis (marihuana, mota, hierba, hachís, etc.)					
Cocaína (coca, crack, etc.)					

Estimulantes de tipo anfetamina (speed, anfetaminas, éxtasis, etc.)					
Inhalantes (óxido nitroso, pegamento, gasolina, solvente para pintura, etc.)					
Sedantes o pastillas para dormir (diazepam, alprazolam, flunitrazepam, midazolam, etc.)					
Alucinógenos (LSD, ácidos, hongos, ketamina, etc.)					
Opiáceos (heroína, morfina, metadona, buprenorfina, codeína, etc.)					
Otras, especifique: _____					
Si la respuesta es “Nunca” a todas las secciones de la pregunta 2, pase a la pregunta 6.					
Si se ha consumido alguna sustancia de la pregunta 2 en los últimos tres meses, continúe con las preguntas 3, 4 y 5 para cada sustancia consumida.					

PREGUNTA 3 | En los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia ha sentido un fuerte deseo o ansias de consumir (primera droga, segunda droga, etc.)?	Nunca	1 - 2 veces	Mensual mente	Semanal mente	Diariamente o casi diariamente
Tabaco (cigarrillos, tabaco de mascar, puros, etc.)					
Bebidas alcohólicas (cerveza, vinos, licores, etc.)					
Cannabis (marihuana, mota, hierba, hachís, etc.)					
Cocaína (coca, crack, etc.)					
Estimulantes de tipo anfetamina (speed, anfetaminas, éxtasis, etc.)					
Inhalantes (óxido nitroso, pegamento, gasolina, solvente para pintura, etc.)					
Sedantes o pastillas para dormir (diazepam, alprazolam, flunitrazepam, midazolam, etc.)					

Alucinógenos (LSD, ácidos, hongos, ketamina, etc.)					
Opiáceos (heroína, morfina, metadona, buprenorfina, codeína, etc.)					
Otras, especifique: _____					

PREGUNTA 4 | En los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia el consumo de (primera droga, segunda droga, etc.) le ha causado problemas de salud, sociales, legales o económicos?	Nunca	1 - 2 veces	Mensual mente	Semanal mente	Diariamente o casi diariamente
Tabaco (cigarrillos, tabaco de mascar, puros, etc.)					
Bebidas alcohólicas (cerveza, vinos, licores, etc.)					
Cannabis (marihuana, mota, hierba, hachís, etc.)					
Cocaína (coca, crack, etc.)					
Estimulantes de tipo anfetamina (speed, anfetaminas, éxtasis, etc.)					
Inhalantes (óxido nitroso, pegamento, gasolina, solvente para pintura, etc.)					
Sedantes o pastillas para dormir (diazepam, alprazolam, flunitrazepam, midazolam, etc.)					
Alucinógenos (LSD, ácidos, hongos, ketamina, etc.)					
Opiáceos (heroína, morfina, metadona, buprenorfina, codeína, etc.)					
Otras, especifique: _____					

PREGUNTA 5 | En los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia dejó de hacer lo que habitualmente se esperaba de usted por el consumo de (primera droga, segunda droga, etc.)?	Nunca	1 - 2 veces	Mensual mente	Semanal mente	Diariamente o casi diariamente
Tabaco (cigarrillos, tabaco de mascar, puros, etc.)					
Bebidas alcohólicas (cerveza, vinos,					

licores, etc.)					
Cannabis (marihuana, mota, hierba, hachís, etc.)					
Cocaína (coca, crack, etc.)					
Estimulantes de tipo anfetamina (speed, anfetaminas, éxtasis, etc.)					
Inhalantes (óxido nitroso, pegamento, gasolina, solvente para pintura, etc.)					
Sedantes o pastillas para dormir (diazepam, alprazolam, flunitrazepam, midazolam, etc.)					
Alucinógenos (LSD, ácidos, hongos, ketamina, etc.)					
Opiáceos (heroína, morfina, metadona, buprenorfina, codeína, etc.)					
Otras, especifique: _____					

PREGUNTA 6 | ¿Un amigo, un familiar o alguien más alguna vez ha mostrado preocupación por sus hábitos de consumo de (primera droga, segunda droga, etc.)?	No, nunca	Si, en los últimos 3 meses	Si, pero no en los últimos 3 meses
Tabaco (cigarrillos, tabaco de mascar, puros, etc.)			
Bebidas alcohólicas (cerveza, vinos, licores, etc.)			
Cannabis (marihuana, mota, hierba, hachís, etc.)			
Cocaína (coca, crack, etc.)			
Estimulantes de tipo anfetamina (speed, anfetaminas, éxtasis, etc.)			
Inhalantes (óxido nitroso, pegamento, gasolina, solvente para pintura, etc.)			
Sedantes o pastillas para dormir (diazepam, alprazolam, flunitrazepam, midazolam, etc.)			
Alucinógenos (LSD, ácidos, hongos, ketamina, etc.)			
Opiáceos (heroína, morfina, metadona, buprenorfina, codeína, etc.)			
Otras, especifique: _____			

PREGUNTA 7 | ¿Ha intentado alguna vez reducir o eliminar el consumo de (primera droga, segunda droga) y no lo ha logrado?	No, nunca	Si, en los últimos 3 meses	Si, pero no en los últimos 3 meses
Tabaco (cigarrillos, tabaco de mascar, puros, etc.)			
Bebidas alcohólicas (cerveza, vinos, licores, etc.)			
Cannabis (marihuana, mota, hierba, hachís, etc.)			
Cocaína (coca, crack, etc.)			
Estimulantes de tipo anfetamina (speed, anfetaminas, éxtasis, etc.)			
Inhalantes (óxido nitroso, pegamento, gasolina, solvente para pintura, etc.)			
Sedantes o pastillas para dormir (diazepam, alprazolam, flunitrazepam, midazolam, etc.)			
Alucinógenos (LSD, ácidos, hongos, ketamina, etc.)			
Opiáceos (heroína, morfina, metadona, buprenorfina, codeína, etc.)			
Otras, especifique: _____			
Haga las preguntas 6 y 7 para todas las sustancias usadas alguna vez (es decir, las mencionadas en la pregunta 1)			

PREGUNTA 8 | ¿Alguna vez ha consumido alguna droga por vía inyectada? (solo las que consumió sin receta médica)	No, nunca	Si, en los últimos 3 meses	Si, pero no en los últimos 3 meses
(Marque la casilla correspondiente)			

10.4. Anexo 4. Consentimiento de la escuela profesional de nutrición para la recolección de datos



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
Universidad del Perú. Decana de América
FACULTAD DE MEDICINA
Escuela Profesional de Nutrición

OFICIO N° 735-2025-FM-EPN/UNMSM

Lima, 12 de noviembre del 2025.

Estud.
Joaquín Sebastián Valle Arguedas
Estudiante de la EP de Nutrición
Presente.-

Asunto: Se brinda facilidades para proyecto de tesis.

De mi consideración:

Es grato dirigirme a Ud. para saludarlo cordialmente. A su vez, se brinda facilidades para el recojo de información en la Escuela Profesional de Nutrición de su proyecto titulado: **“Relación entre el riesgo de consumo de sustancias psicoactivas y los hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad pública de Lima, 2025”** durante el periodo de noviembre del presente. Asimismo, se solicita brindar las facilidades para aplicar el recojo de datos de muestra final en la institución que usted dignamente dirige.

Sin otro particular, es propicia la oportunidad para expresarles mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,

UNMSM Firmado digitalmente por VEGA GONZALEZ Patricia Maria Del Pilar FAU 20148092282 soft Motivo: Soy el autor del documento Fecha: 12.11.2025 10:17:33 -05:00

MG. PATRICIA MARIA DEL PILAR VEGA GONZÁLEZ
DIRECTORA
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN

PVG/jem

Av. Grau 755 - Lima 1 - Lima 100 - Perú –Central UNMSM (511) 619 7000, Anexo:5401
Portal Web: http://medicina.unmsm.edu.pe

10.5. Anexo 5. Galería de fotos







Recolección de datos



