



FUNDACIÓN H. A.
BARCELÓ
FACULTAD DE MEDICINA



TRABAJO FINAL DE INVESTIGACIÓN

CARRERA: LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

DIRECTOR/A DE LA CARRERA:

Dra. Norma Guezikaraian

NOMBRE Y APELLIDO DEL AUTOR / LOS AUTORES:

Barbara Acconci, Martin Pescione

TÍTULO DEL TRABAJO:

Influencia de los factores emocionales en los hábitos alimentarios de estudiantes de 20 a 25 años residentes en C.A.B.A

SEDE:

Buenos Aires


DIRECTOR/A DE TIF:

Lic. Matias Sanzon

ASESOR/ES:

AÑO DE REALIZACIÓN:

Lic. Cristina Venini


Lic. **MATIAS SANZON**
PSICÓLOGO
M.N. 54119

Sede Buenos Aires
Av. Las Heras 192024
Tel./Fax: (011) 4800 0200
☎ (011) 1565193479

Sede La Rioja
Benjamín Matienzo 3177
Tel./Fax: (0380) 4422090 / 4438698
☎ (0380) 154811437

Sede Santo Tomé
Centeno 710
Tel./Fax: (03756) 421622
☎ (03756) 15401364

ÍNDICE

RESUMEN	3
RESUMO	7
ABSTRACT	12
MARCO TEÓRICO	16
Definición de hábito	16
Definición de hábitos alimentarios	16
Leyes de la Alimentación	17
Definición de malnutrición y estilo de vida	18
Causas y consecuencias de hábitos alimentarios inadecuados	20
Prevalencia en el consumo de alimentos ultraprocesados	21
Factores emocionales en la conducta alimentaria	23
Estilos de vida y salud en jóvenes estudiantes	24
Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA)	25
Antecedentes	26
JUSTIFICACIÓN	27
Objetivos de la investigación	28
Población	30
Muestra	30
Criterios de inclusión	30
Criterios de exclusión	31
Muestreo	31
Técnica de muestreo:	31
Operacionalización de las variables	31
Reparos Éticos:	33
Procedimiento para la recolección de información:	34
Instrumento de relevamiento de datos:	34
Entrevista	34
Cuestionario:	35
RESULTADOS	35
DISCUSIÓN	49
CONCLUSIONES	50
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	51

RESUMEN

Introducción:

Los malos hábitos alimentarios y estilos de vida poco saludables pueden provocar desequilibrios entre el consumo calórico y el gasto energético, contribuyendo a la malnutrición y aumentando los riesgos para la salud en la vida adulta. La juventud es un período clave para desarrollar hábitos saludables en alimentación y actividad física, así como evitar comportamientos tóxicos como el abuso de alcohol, tabaco y drogas. Establecer buenos hábitos en esta etapa puede prevenir enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) a lo largo de la vida. Este proyecto de investigación se enfoca en analizar los hábitos alimentarios de jóvenes estudiantes de 20 a 25 años, considerando cómo estos se ven afectados por su vida académica y los factores emocionales que conlleva esta etapa. La importancia de este estudio radica en que la alimentación impacta directamente en el desempeño académico y en la salud general. Los programas educativos que promuevan hábitos alimentarios saludables son esenciales para combatir el aumento alarmante de las ECNT y mejorar la salud pública.

Objetivos:

Determinar la influencia de los factores emocionales y hábitos alimentarios durante periodos de examen en estudiantes de entre 20 y 25 años de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, durante el año 2024.

Metodología:

Se realizó un estudio de *Tipo Transversal*, observacional y descriptivo. Se llevó a cabo una encuesta online auto administrada. En base a ello se analizó la información con preguntas mixtas y un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (FCA). Se indagó además, acerca de los conocimientos que presentan los jóvenes estudiantes sobre alimentación y su relación con las emociones, estilos de vida, realización de actividad física, con qué frecuencia acuden a comprar comidas preparadas, como

son sus hábitos de descanso, entre otros. Para el análisis estadístico y el tratamiento de los datos, se utilizó el programa Microsoft Excel 2016.

Resultados:

Del total de la muestra de jóvenes estudiada (n=42), se observó que la gran mayoría con un 74% presenta Normopeso, 17% Sobrepeso, 7% tiene Bajo Peso y una de las personas presenta Obesidad (2%). El 95,2% se encuentra realizando sus estudios universitarios, mientras que el 4,2% restante en el nivel terciario. Se identificó que un 57% cursa más de 8 horas, un 24% (10 personas) cursando entre 5 y 8 horas mientras que el 19% (8 personas) cursa menos de 4 horas. El 74% tiene actividades laborales, mientras que el 26% no trabaja. En cuanto a la práctica de actividad física el 50% lo hace 2 o 3 veces por semana, el 23,8% lo hace 4 veces por semana o más, el 14,3% solamente se ejercita 1 vez por semana, mientras que el 11,9% no lo hace. Se ha observado que la mayoría no fuma, siendo el 81% del total de la población estudiada, el 11,9% lo hace esporádicamente o de forma social y el 7,1% fuma hasta 10 cigarrillos por día. Otro hábito tóxico estudiado fue el consumo de alcohol, en la cual se ha visto que 73,8% del total de la muestra bebe alcohol esporádicamente u ocasionalmente, el 11,9% lo hace de forma semanal, el 7,1% lo hace de forma mensual y el resto (7,1%) responden no consumir alcohol. Al realizar la entrevista, se observó que el 90,5% vive con un grupo familiar y el 9,5% viven solos. De acuerdo con el consumo por grupos de alimentos, se observó que la mayoría de los jóvenes estudiantes consume harinas y derivados en una semana fuera de exámenes, con un 95,2%, seguidamente, un 90,5% refieren consumir verduras, el 88,1% consumen huevos, un 85,7% personas comen pollo, un 78,6% incorporan frutas, un 76,2% incluyen carnes rojas, el 71,4% indicó consumir lácteos como yogur o queso mientras que el 66,7% informó incorporar leche. Solamente el 45,2% incluye legumbres en su dieta, el 35,7% suman gaseosas y/o jugos industriales, por último los siguientes 26,2% refieren incluir tanto pescado como otros productos de origen vegetal ya sean bebidas vegetales o productos congelados. En lo que respecta a los pedidos por delivery, se observó en las respuestas de los encuestados que el 65,9% pide

hamburguesas, siendo el mismo porcentaje para los pedidos de pizza. El 58,5% pide empanadas, el 29,3% suele pedir sushi, el 12,2% pide milanesa, el 4,9% piden ensaladas y solamente el 2,4% indicó pedir wrap y helado. Dentro de los resultados de frecuencia de pedidos de delivery, se ha observado que el 45,2% pide delivery esporádicamente, el 28,6% lo hace una vez por semana, el 19% de forma mensual y el 7,1% no utiliza delivery. Al indagar sobre las horas de sueño, el 69% duerme entre 6 y 7 horas diarias, el 19% duerme 8 horas, el 7,1% duerme 5 horas o menos y el restante 4,8% duerme 9 horas o más. En lo que respecta a la interrupción del sueño, el 71,4% respondieron que no sufren de esta situación, el 14,3% si lo hacen para ir al baño y el 14,3% restante respondieron por “otro motivo” no especificado. Continuando con el cuestionario, se solicitó a los encuestados que respondieron si consideran que se modifican sus hábitos alimentarios ubicándose en la semana previa a tener un examen importante, un final, un parcial, una exposición o incluso un Ateneo. El 71,4% de la población estudiada sí considera que hay cambios en su alimentación durante esos momentos particulares, mientras que 28,6% afirman no tenerlos. A los encuestados que respondieron que sí tuvieron modificaciones en sus hábitos alimentarios durante la semana de examen, se les preguntó de qué forma considera este cambio, los resultados permiten observar que el 76,7% come de más, el 70% incluye más dulces en su dieta, el 56,7% afirma realizar picoteos entre comidas principales, el 43,3% dice comer más rápido que lo regular, el 33,3% saltea comidas, el 26,7% cocina con menos frecuencia, el 20% come de menos que en una semana habitual, por último el 16,7% indica utilizar mas delivery. Con respecto a la situación particular de la semana de examen, se indagó sobre cómo se sienten los jóvenes encuestados, observándose que 61,9% suelen tolerar bien las comidas, mientras que el 38,1% afirmó caer mal por lo menos alguna de las comidas que realiza en el día. En respuesta a los síntomas que presentaron según la intolerancia individual en la población de jóvenes estudiados, se vió que el 60% presentaron dolor de abdomen, el 55% manifestaron tener un aumento en su frecuencia defecatoria o diarrea, el 25% presentaron náuseas y/o vómitos y un 15% presentaron menor frecuencia defecatoria o estreñimiento. Se indagó sobre

alguna modificación que puede surgir en los hábitos de sueño y descanso de la población estudiada esa semana previa a tener un examen importante, observándose que el 66,7% sí se les modifica durmiendo entre 1 o 2 horas menos por día, el 16,7% entre 3 o 4 horas menos por día y el otro 16,7% no ve cambios o es similar a lo habitual. Por último, se plantearon situaciones aleatorias consideradas que contribuyen al cambio de hábitos en los jóvenes estudiantes y se observó que la mayoría sintió nervios o ansiedad esa semana previa al examen conformando el 85,7%, el 59,5% indicó tanto consumir más comidas como reducir la actividad física que realizan respecto a una semana sin exámenes, el 35,7% indicó alteración del sueño, el 28,6% indicó que se les cierra el estómago, el 9,5% indicó fumar más cantidad de cigarrillos, la minoría, presentó dolores musculares y tan solo una persona indicó consumir fármacos como tranquilizantes en contraposición a 1 persona que consideró no se le modifica nada (2,4%).

Discusión:

Este estudio sobre los hábitos alimentarios de estudiantes de 20 a 25 años en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA) se enfocó en determinar cómo los factores emocionales, especialmente durante períodos de exámenes, influyen en las elecciones alimentarias. Esto se relaciona con estudios previos realizados en contextos universitarios internacionales, como el de Durán et al. (2017) en Chile, donde se vieron patrones similares, los estudiantes, al enfrentarse a la presión académica, reducen la calidad de su dieta y aumentan el consumo de alimentos ultraprocesados

En este contexto, los factores emocionales como la ansiedad y el estrés también contribuyeron a la alteración de los hábitos de descanso y alimentación, como lo refleja el trabajo de Espinoza et al. (2022), que examinaron los hábitos alimentarios de estudiantes de medicina durante la pandemia. Asimismo, las emociones como la ansiedad y el nerviosismo juegan un papel crucial en la modificación de la conducta alimentaria. Estos resultados son consistentes con investigaciones como la de Cervera et al. (2013), que mostraron que el estrés académico está estrechamente

relacionado con una mayor ingesta de alimentos poco saludables, además de dificultades digestivas.

Conclusiones:

La investigación muestra cómo la alimentación y factores emocionales se alteran durante una semana de exámenes, destacando la importancia del bienestar emocional en la salud estudiantil. Sin embargo, se limita a clasificar a los participantes solo por su índice de masa corporal (IMC), sin considerar otras medidas que podrían ofrecer una visión más completa. Se sugiere que futuras investigaciones analicen más a fondo los factores alimentarios y no alimentarios, especialmente el sueño, y enfoquen en estudiantes con IMC elevado, para desarrollar intervenciones que mejoren su calidad de vida y rendimiento académico.

Palabras Clave: nutrición, universitarios, exámenes, síntomas, hábitos alimentarios.

RESUMO

Introdução:

Os maus hábitos alimentares e estilos de vida pouco saudáveis podem provocar desequilíbrios entre o consumo calórico e o gasto energético, contribuindo para a desnutrição e aumentando os riscos para a saúde na vida adulta. A juventude é um período crucial para desenvolver hábitos saudáveis em alimentação e atividade física, bem como para evitar comportamentos tóxicos, como o abuso de álcool, tabaco e drogas. Estabelecer bons hábitos nesta fase pode prevenir doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) ao longo da vida. Este projeto de pesquisa foca na análise dos hábitos alimentares de jovens estudantes de 20 a 25 anos, considerando como esses hábitos são influenciados pela vida acadêmica e pelos fatores emocionais associados a esta etapa. A importância deste

estudo reside no fato de que a alimentação impacta diretamente o desempenho acadêmico e a saúde geral. Programas educacionais que promovam hábitos alimentares saudáveis são essenciais para combater o aumento alarmante das DCNT e melhorar a saúde pública.

Objetivos:

Determinar a influência dos fatores emocionais e dos hábitos alimentares durante os períodos de exames em estudantes de 20 a 25 anos na Cidade Autónoma de Buenos Aires, durante o ano de 2024.

Metodología:

Foi realizado um estudo transversal, observacional e descritivo. Foi aplicada uma pesquisa online auto-administrada. Com base nisso, as informações foram analisadas com perguntas mistas e um questionário de frequência de consumo de alimentos (FCA). Além disso, investigou-se o conhecimento dos jovens estudantes sobre alimentação e sua relação com emoções, estilos de vida, prática de atividade física, frequência de compra de refeições prontas e hábitos de descanso, entre outros. Para a análise estatística e tratamento dos dados, foi utilizado o programa Microsoft Excel 2016.

Resultados:

Do total da amostra de jovens estudados (n=42), observou-se que a grande maioria, com 74%, apresenta peso normal, 17% estão com sobrepeso, 7% têm baixo peso e uma pessoa apresenta obesidade (2%). 95,2% estão realizando seus estudos, enquanto os 4,2% restantes estão no nível terciário. Foi identificado que 57% estudam mais de 8 horas, 24% (10 pessoas) estudam entre 5 e 8 horas, enquanto 19% (8 pessoas) estudam menos de 4 horas. 74% trabalham, enquanto 26% não trabalham. Em relação à prática de atividade física, 50% o fazem 2 ou 3 vezes por semana, 23,8% o fazem 4 vezes por semana ou mais, 14,3% se exercitam apenas 1 vez por semana, enquanto 11,9% não fazem. Observou-se que a maioria não fuma, com 81% do total da população estudada, 11,9% fumam

esporadicamente ou socialmente, e 7,1% fumam até 10 cigarros por dia. Outro hábito tóxico estudado foi o consumo de álcool, no qual se viu que 73,8% bebem álcool esporadicamente ou ocasionalmente, 11,9% o fazem semanalmente, 7,1% mensalmente e os restantes 7,1% responderam não consumir álcool. Ao realizar a entrevista, observou-se que 90,5% vivem com um grupo familiar, enquanto os restantes 9,5% vivem sozinhos. Quanto ao consumo por grupos de alimentos, observou-se que a maioria dos jovens estudantes consome farinhas e derivados em uma semana fora dos exames, com 95,2%. Em seguida, 90,5% referem consumir verduras, 88,1% consomem ovos, 85,7% pessoas comem frango, 78,6% incorporam frutas, 76,2% incluem carnes vermelhas, 71,4% indicaram consumir laticínios como iogurte ou queijo, enquanto 66,7% informaram incorporar leite. Somente 45,2% incluem leguminosas em sua dieta, 35,7% somam refrigerantes e/ou sucos industrializados, por fim, os seguintes 26,2% referem incluir tanto peixe quanto outros produtos de origem vegetal, sejam bebidas vegetais ou produtos congelados. Em relação aos pedidos por delivery, observou-se nas respostas dos entrevistados que 65,9% pedem hambúrgueres, sendo o mesmo percentual para os pedidos de pizza. 58,5% pedem empanadas, 29,3% costumam pedir sushi, 12,2% pedem milanesa, 4,9% pedem saladas e apenas 2,4% indicaram pedir wrap e sorvete. Dentro dos resultados de frequência de pedidos de delivery, observou-se que 45,2% pedem delivery esporadicamente, 28,6% o fazem uma vez por semana, 19% mensalmente e 7,1% não utilizam delivery. Ao indagar sobre as horas de sono, 69% dormem entre 6 e 7 horas diárias, 19% dormem 8 horas, 7,1% dormem 5 horas ou menos e os restantes 4,8% dormem 9 horas ou mais. No que diz respeito à interrupção do sono, 71,4% responderam que não sofrem dessa situação, 14,3% o fazem para ir ao banheiro e os 14,3% restantes responderam por "outro motivo" não especificado. Continuando com o questionário, foi solicitado aos entrevistados que respondessem se consideram que seus hábitos alimentares se modificam na semana anterior a ter um exame importante, uma prova final, um parcial, uma apresentação ou até mesmo um ateneu. 71,4% sim consideram que há mudanças na alimentação durante esses momentos particulares, enquanto 28,6% não têm mudanças. Aos

entrevistados que responderam que sim tiveram modificações em seus hábitos alimentares durante a semana de exames, foi perguntado de que forma consideram essa mudança; observou-se que 76,7% comem mais, 70% comem mais doces, 56,7% afirmam fazer petiscos entre as refeições principais, 43,3% comem mais rápido, 33,3% pulam refeições, 26,7% cozinham com menos frequência, 20% comem menos do que em uma semana habitual, por fim, 16,7% indicam utilizar mais delivery. Com relação à situação particular da semana de exames, indagou-se sobre como se sentem os jovens entrevistados, observando-se que 61,9% costumam tolerar bem as refeições, enquanto 38,1% afirmaram que pelo menos alguma das refeições que realizam no dia cai mal. Em resposta aos sintomas que apresentaram segundo a intolerância individual na população de jovens estudados, viu-se que 60% apresentaram dor abdominal, 55% manifestaram ter um aumento em sua frequência defecatória ou diarreia, 25% apresentaram náuseas e/ou vômitos e 15% apresentaram menor frequência defecatória ou constipação. Foi indagado sobre alguma modificação que pode surgir nos hábitos de sono e descanso da população estudada nessa semana anterior a ter um exame importante, observando-se que 66,7% sim se vêem modificados, dormindo entre 1 ou 2 horas menos por dia, 16,7% entre 3 ou 4 horas menos por dia e os outros 16,7% não veem mudanças ou é similar ao habitual. Por fim, foram apresentadas situações aleatórias consideradas que contribuem para a mudança de hábitos nos jovens estudantes e observou-se que a maioria sentiu nervosismo ou ansiedade nessa semana anterior ao exame, compondo 85,7%, 59,5% indicou tanto consumir mais alimentos quanto reduzir a atividade física que realizam em relação a uma semana sem exames, 35,7% indicou alteração do sono, 28,6% indicou que o estômago fecha, 9,5% indicou fumar mais quantidade de cigarros, a minoria apresentou dores musculares e apenas uma pessoa indicou consumir fármacos como tranquilizantes em contraposição a 1 pessoa que considerou que nada se modifica (2,4%).

Discussão:

Este estudo sobre os hábitos alimentares de estudantes de 20 a 25 anos na Cidade Autônoma de Buenos Aires (CABA) se concentrou em determinar como os fatores emocionais, especialmente durante os períodos de exames, influenciam as escolhas alimentares. Isso se relaciona com estudos anteriores realizados em contextos universitários internacionais, como o de Durán et al. (2017) no Chile, onde foram observados padrões semelhantes; os estudantes, ao enfrentarem a pressão acadêmica, reduzem a qualidade de sua dieta e aumentam o consumo de alimentos ultraprocessados.

Nesse contexto, fatores emocionais como a ansiedade e o estresse também contribuíram para a alteração dos hábitos de descanso e alimentação, como reflete o trabalho de Espinoza et al. (2022), que examinaram os hábitos alimentares de estudantes de medicina durante a pandemia. Da mesma forma, emoções como a ansiedade e o nervosismo desempenham um papel crucial na modificação do comportamento alimentar. Esses resultados são consistentes com investigações como a de Cervera et al. (2013), que mostraram que o estresse acadêmico está intimamente relacionado a uma maior ingestão de alimentos pouco saudáveis, além de dificuldades digestivas.

Conclusões:

A pesquisa mostra como a alimentação e fatores emocionais são alterados durante uma semana de exames, destacando a importância do bem-estar emocional na saúde dos estudantes. No entanto, limita-se a classificar os participantes apenas pelo índice de massa corporal (IMC), sem considerar outras medidas que poderiam oferecer uma visão mais completa. Sugere-se que futuras pesquisas analisem mais a fundo os fatores alimentares e não alimentares, especialmente o sono, e se concentrem em estudantes com IMC elevado, para desenvolver intervenções que melhorem sua qualidade de vida e desempenho acadêmico.

Palavras-chave: nutrição, universitários, exames, sintomas, hábitos alimentares.

ABSTRACT

Introduction:

Poor dietary habits and unhealthy lifestyles can lead to imbalances between caloric intake and energy expenditure, contributing to malnutrition and increasing health risks in adulthood. Youth is a crucial period for developing healthy eating and physical activity habits, as well as avoiding toxic behaviors such as excessive alcohol, tobacco, and drug use. Establishing good habits during this stage can prevent non-communicable chronic diseases (NCCDs) throughout life. This research project focuses on analyzing the dietary habits of young students aged 20 to 25, considering how these habits are influenced by their academic life and the emotional factors associated with this stage. The importance of this study lies in the fact that diet directly impacts academic performance and overall health. Educational programs promoting healthy eating habits are essential to address the alarming rise in NCCDs and improve public health.

Objectives:

To determine the influence of emotional factors and dietary habits during exam periods on students aged 20 to 25 in Buenos Aires City during the year 2024.

Methodology:

A cross-sectional, observational, and descriptive study was conducted. An online self-administered survey was carried out, and the data were analyzed using mixed questions and a food consumption frequency questionnaire (FCQ). The study also investigated the students' knowledge about nutrition and its relationship with emotions, lifestyle, physical activity, frequency of purchasing prepared meals, and their rest habits, among other

factors. Statistical analysis and data processing were performed using Microsoft Excel 2016.

Results:

Of the total sample of young people studied (n=42), it was observed that the vast majority, 74%, have normal weight, 17% are overweight, 7% are underweight, and one person has obesity (2%). 95.2% are pursuing their university studies, while the remaining 4.2% are in tertiary education. It was identified that 57% study more than 8 hours, 24% (10 people) study between 5 and 8 hours, while 19% (8 people) study less than 4 hours. 74% work, while 26% do not. Regarding physical activity, 50% exercise 2 or 3 times a week, 23.8% exercise 4 times a week or more, 14.3% only exercise once a week, while 11.9% do not exercise at all. It has been observed that the majority do not smoke, with 81% of the total population studied, 11.9% smoke occasionally or socially, and 7.1% smoke up to 10 cigarettes a day. Another studied toxic habit was alcohol consumption, where it was found that 73.8% drink alcohol sporadically or occasionally, 11.9% do so weekly, 7.1% monthly, and the remaining 7.1% reported not consuming alcohol. During the interview, it was observed that 90.5% live with a family group, while the remaining 9.5% live alone. Regarding food group consumption, it was observed that the majority of young students consume flours and derivatives in a week outside of exams, at 95.2%. Subsequently, 90.5% report consuming vegetables, 88.1% consume eggs, 85.7% eat chicken, 78.6% include fruits, 76.2% include red meats, 71.4% indicated consuming dairy products like yogurt or cheese, while 66.7% reported incorporating milk. Only 45.2% include legumes in their diet, 35.7% add soft drinks and/or industrial juices, and finally, 26.2% report including both fish and other plant-based products, whether plant-based drinks or frozen products. Regarding delivery orders, it was observed from respondents' answers that 65.9% order hamburgers, the same percentage applies to pizza orders. 58.5% order empanadas, 29.3% usually order sushi, 12.2% order milanesa, 4.9% order salads, and only 2.4% indicated ordering wraps and ice cream. In the results of the frequency of delivery orders, it was observed that 45.2% order delivery sporadically, 28.6% do so once a week, 19% monthly,

and 7.1% do not use delivery services. When inquiring about sleep hours, 69% sleep between 6 and 7 hours daily, 19% sleep 8 hours, 7.1% sleep 5 hours or less, and the remaining 4.8% sleep 9 hours or more. Regarding sleep interruption, 71.4% responded that they do not suffer from this situation, 14.3% do so to go to the bathroom, and the remaining 14.3% responded for "another unspecified reason." Continuing with the questionnaire, respondents were asked if they consider that their eating habits change in the week leading up to an important exam, a final, a partial, a presentation, or even a seminar. 71.4% do believe there are changes in their diet during those particular moments, while 28.6% do not have changes. Respondents who said they experienced changes in their eating habits during exam week were asked how they consider this change; it was observed that 76.7% eat more, 70% eat more sweets, 56.7% claim to snack between main meals, 43.3% eat faster, 33.3% skip meals, 26.7% cook less frequently, 20% eat less than in a usual week, and finally, 16.7% indicated using more delivery services. Regarding the specific situation of exam week, respondents were asked how they felt; it was observed that 61.9% usually tolerate food well, while 38.1% said at least some of the meals they eat during the day upset them. In response to the symptoms presented according to individual intolerance in the studied young population, it was found that 60% experienced abdominal pain, 55% reported an increase in their bowel frequency or diarrhea, 25% experienced nausea and/or vomiting, and 15% had a decreased bowel frequency or constipation. Inquiry was made about any modifications that may arise in the sleep and rest habits of the studied population in the week leading up to an important exam, finding that 66.7% do experience changes, sleeping between 1 or 2 hours less per day, 16.7% sleep 3 or 4 hours less per day, and the other 16.7% see no changes or maintain their usual habits. Finally, random situations were posed that were considered to contribute to the change of habits in young students, and it was observed that most felt nervous or anxious in the week leading up to the exam, making up 85.7%. 59.5% indicated both consuming more food and reducing the physical activity they perform compared to a week without exams, 35.7% indicated sleep disturbances, 28.6% said they lose their appetite, 9.5% indicated

smoking more cigarettes, the minority reported muscle pain, and only one person indicated taking medications such as tranquilizers, in contrast to one person who felt that nothing changed (2.4%).

Discussion:

This study on the eating habits on students aged 20 to 25 in the Autonomous City of Buenos Aires (CABA) focused on determining how emotional factors, especially during exam periods, influence food choices. This relates to previous studies conducted in international university contexts, such as that of Durán et al. (2017) in Chile, where similar patterns were observed; students facing academic pressure reduced the quality of their diet and increased the consumption of ultra-processed foods.

In this context, emotional factors such as anxiety and stress also contributed to the alteration of rest and eating habits, as reflected in the work of Espinoza et al. (2022), which examined the eating habits of medical students during the pandemic. Similarly, emotions such as anxiety and nervousness play a crucial role in modifying eating behavior. These results are consistent with research such as that of Cervera et al. (2013), which showed that academic stress is closely related to higher intake of unhealthy foods, as well as digestive difficulties.

Conclusions:

The research shows how nutrition and emotional factors are altered during a week of exams, highlighting the importance of emotional well-being in student health. However, it is limited to classifying participants only by their body mass index (BMI), without considering other measures that could provide a more comprehensive view. It is suggested that future research delve deeper into both nutritional and non-nutritional factors, especially sleep, and focus on students with a high BMI, to develop interventions that improve their quality of life and academic performance.

Keywords: nutrition, university students, exams, symptoms, dietary habits.

MARCO TEÓRICO

Definición de hábito

Según el filósofo y escritor francés, Bergson Henri Louis, “un hábito es aquello que se repite a lo largo de la vida regularmente, generalmente son adquiridos en la niñez” Los hábitos alimentarios también se van adquiriendo, y pueden ser modificables. La formación de éstos comienza en la niñez cuando se imita a los padres, hermanos mayores, o niños de la misma edad, luego se van consolidando durante la infancia y adolescencia. Es por tal motivo la importancia de inculcar costumbres alimentarias adecuadas desde edades tempranas, tanto en la casa como en las escuelas y demás instituciones.¹

Definición de hábitos alimentarios

La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe los hábitos alimentarios como un conjunto de costumbres que determinan la selección, preparación y consumo de alimentos tanto en individuos como en grupos.² Se refieren a los patrones consistentes y repetidos de elecciones y comportamientos relacionados con la alimentación que una persona adopta a lo largo del tiempo. Estos hábitos incluyen qué alimentos se eligen, cómo se preparan, cuándo se consumen y en qué cantidades. Los hábitos alimentarios no solo están determinados por las preferencias individuales, sino también por factores culturales, sociales, económicos y psicológicos, siendo el rol de la familia de gran influencia desde la infancia, pudiéndose modificar a través de los años. Los hábitos alimentarios pueden ser saludables o no serlo, y tienen un impacto significativo en la salud general y el bienestar de una persona a largo plazo.

Durante la primera infancia y la adolescencia, se establece un período crucial de aprendizaje en cuanto a normas, conductas y elecciones alimentarias, que pueden estar influenciadas por diversos factores como la religión, la ideología o el cuidado ambiental. Estos aprendizajes pueden ser beneficiosos si ocurren en un entorno saludable que abarque las necesidades nutricionales, emocionales, sociales y culturales. Por el

contrario, en un entorno marcado por carencias, tanto en términos alimentarios como emocionales, esto puede tener un impacto negativo en el desarrollo infantil y su relación con la comida. A medida que los individuos transitan la adolescencia y entran en la etapa adulta, van adoptando hábitos que suelen perdurar, que en su mayoría, pueden tener consecuencias tanto positivas como negativas para la salud a largo plazo.

Para lograr buenos hábitos alimentarios va a ser primordial que la alimentación sea suficiente, completa, armónica y adecuada.

Leyes de la Alimentación

Para lograr tener hábitos alimentarios saludables es de importancia conocer las Leyes de la Alimentación, que fueron propuestas por el médico Argentino Dr. Pedro Escudero, también fundador de la carrera de Licenciatura en Nutrición en nuestro país.

El Dr. Pedro Escudero propuso que para lograr una alimentación equilibrada ésta debía cumplir con las cuatro Leyes de la Alimentación, las cuales se mencionan a continuación:

- o **Ley de Cantidad:** “La cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance”³

Se refiere a que se deben cubrir las necesidades calóricas de cada individuo teniendo en cuenta su gasto calórico.

- o **Ley de Calidad:** “El régimen de alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo, que es una unidad indivisible, todas las sustancias que lo integran”.³

Esta ley hace referencia a que no sólo se deben cubrir las necesidades calóricas de los individuos, sino que hay que tener en cuenta qué cantidad de macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y

micronutrientes (vitaminas y minerales) se debe aportar para lograr una alimentación completa.

- o **Ley de Armonía:** “Las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí”.³

Dicha ley se relaciona con la proporcionalidad entre los diferentes nutrientes que forman parte de la alimentación.

- o **Ley de Adecuación:** “La finalidad de la alimentación está supeditada a su adecuación al organismo”.³

Es muy importante que la alimentación se adecue al momento biológico de las personas, así como también a su cultura, sus gustos y hábitos alimentarios sin dejar de lado su situación económica y social.

Cabe destacar que las cuatro Leyes de la Alimentación se interrelacionan, por lo que un desequilibrio en alguna de ellas desestabiliza a las demás. Todas las leyes mencionadas anteriormente son relevantes, sin embargo, la Ley de Adecuación es primordial ya que si la alimentación no se adecua al estadio biológico del individuo, sin dudas el plan de alimentación será incorrecto.

Definición de malnutrición y estilo de vida

Según la OMS, el término “mala alimentación o malnutrición” hace referencia a las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes que posea una persona.⁴ Las carencias en la malnutrición, se deben a causas primarias, como falta de recursos para poder conseguir alimentos y/o a causas secundarias como son los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) nombrando como ejemplo a la bulimia y la anorexia nerviosa.

Por otro lado, se definió en 1986 el estilo de vida como “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”.⁵ Los hábitos alimentarios forman parte del estilo de vida de las personas, si nos referimos a jóvenes que presentan una alimentación saludable, ya sea en calidad, cantidades adecuadas, que realizan actividad física, que no poseen hábitos tóxicos como por ejemplo el exceso de alcohol y/o uso de drogas, estaremos frente a un joven con menos probabilidades de poseer enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT)⁶, tendiendo a desarrollarse a lo largo del tiempo y pudiendo incluir afecciones como enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer y enfermedades respiratorias crónicas, entre otras. Siendo estas ECNT responsables de una proporción significativa de la carga de enfermedad en todo el mundo y que requieren atención y manejo a largo plazo para su control y prevención.

Respecto al estilo de vida, se engloban diferentes aspectos de las personas que se relacionan entre sí y con el entorno.

Forman parte del estilo de vida:

- la nutrición
- la genética
- el medio ambiente
- la actividad física
- factores psicológicos
- consumo de sustancias tóxicas (tabaco, alcohol, marihuana)
- relaciones sociales

De acuerdo con la interacción entre estos factores, es que se van a diferenciar los estilos de vida saludables de aquellos pocos o nada saludables. Es primordial que todos (o la mayoría) de los factores mencionados anteriormente, se encuentren en equilibrio ya que, al estar interrelacionados, el desequilibrio en uno va a afectar a los demás. A

excepción de la genética y el medio ambiente, los demás factores son modificables y es ahí en donde más hay que enfocarse y trabajar para lograr un mejor estado de salud y bienestar.⁷

Causas y consecuencias de hábitos alimentarios inadecuados

Los factores socioeconómicos, en cuanto a la disponibilidad económica y el acceso a alimentos nutritivos pueden ser limitados para algunas personas, lo que puede llevar a una dieta basada en alimentos procesados y poco saludables.

La influencia cultural y social donde las tradiciones culinarias y las normas sociales pueden influir en las elecciones alimentarias de las personas. Si estas normas promueven alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares y sodio, pueden contribuir a hábitos alimentarios inadecuados.

Por otra parte, la publicidad y el marketing de alimentos poco saludables puede influir en las elecciones alimentarias de las personas, especialmente de los niños y los jóvenes, lo que puede llevar a un consumo excesivo de alimentos procesados y bebidas azucaradas.

La falta de educación nutricional puede llevar a elecciones alimentarias inadecuadas. Muchas personas pueden no estar conscientes de los beneficios de una dieta equilibrada y pueden carecer de las habilidades necesarias para preparar comidas saludables.

El ritmo de vida acelerado y la falta de tiempo para cocinar pueden llevar a las personas a optar por opciones de comida rápida y convenientes, que a menudo son altas en calorías, grasas y azúcares añadidos. Las grandes ciudades se caracterizan por tener una enorme oferta gastronómica y la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA) no está exenta de esto. Son más los locales de comida rápida, kioscos, locales que venden comida al paso como pizzas, empanadas, sándwiches a costos muy bajos, sin contar con los famosos locales de hamburguesas. También hay gran cantidad de

supermercados, minimercados, despensas, etc, donde venden prácticamente todos productos procesados y listos (o casi listos) para ser consumidos. Además está decir que todos estos productos alimenticios suelen tener poca cantidad de nutrientes y exceso de calorías, elevada concentración de azúcares refinados y/o sodio. A raíz de la falta de tiempo, o por percepción de falta del mismo, los jóvenes acuden cada vez más a productos procesados y ultraprocesados que poco nutren pero que “los saca del apuro”, como si alimentarnos fuera una cuestión de tiempo.⁸

Los jóvenes que viven solos son los más afectados por esta situación, muchos por no querer cocinar para ellos solos y otros porque están muy acostumbrados a que les preparen la comida o simplemente por desconocimiento ya que poco saben cocinar y terminan consumiendo siempre el mismo grupo de alimento, cayendo de esta forma en una alimentación monótona y poco nutritiva.⁹

Los hábitos alimentarios inadecuados están asociados con un mayor riesgo de obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y otras ECN, lo que puede tener un impacto negativo en la calidad de vida y la esperanza de vida de las personas.¹⁰ Una mala alimentación puede afectar la salud mental, contribuyendo a la depresión, la ansiedad y otros trastornos psicológicos. Además, una dieta poco saludable puede afectar la energía, la concentración y el bienestar general de una persona, pudiendo afectar pudiendo provocar cierta dificultad para poder enfrentarse adecuadamente a todas las exigencias académicas, laborales o ambas, al no complementar sus aportes energéticos. Otra consecuencia a tener en cuenta es el impacto en el sistema de salud, los hábitos alimentarios inadecuados pueden aumentar la carga en el sistema de salud, incrementando los costos relacionados con el tratamiento y la gestión de enfermedades relacionadas con la dieta.

Prevalencia en el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados

La modernización genera una serie de cambios culturales y sociológicos que afectan inevitablemente a los hábitos y preferencias alimentarias, ya que los jóvenes en la actualidad cuentan con un exceso de información al alcance de su mano, con solo mirar alguna red social donde constantemente se habla de alimentación y no siempre la información brindada es la correcta, sino que muchas veces, no está expresada oportunamente para el público al cuál va dirigido. A su vez, varios jóvenes suelen trabajar, estudiar o ambas y muchas veces se mudan desde otros sitios hacia las grandes ciudades para poder avanzar con sus estudios. Los cambios en el ritmo de vida conlleva que muchas veces dispongan de poco tiempo para realizar las compras o cocinar. Por tal motivo, suelen omitir comidas principales o realizar con mayor frecuencia comidas fuera de sus casas, sumado a la continua asistencia a restaurantes de comida rápida impactando en sus hábitos de alimentación dando lugar a una alimentación escasa, muchas veces carente de nutrientes debido al consumo elevado de alimentos procesados y ultraprocesados, ricos en grasas saturadas, azúcares y sodio, dándole un menor aporte al consumo de fibra, frutas y verduras alejándose de esta forma de una alimentación saludable.¹¹

En relación a los jóvenes estudiantes, se puede observar que aquellos que provienen de lugares lejanos a la universidad, suelen empeorar su estilo de alimentación debido a la falta de tiempo para cocinar, comer o conocer la preparación de alimentos saludables que probablemente acostumbraban a consumir en sus casas. Esto los hace aún más vulnerables para una mala alimentación, ya que en varias ocasiones no suelen consumir alimentos nutritivos entre las comidas centrales, omiten el desayuno, ayunan por largas horas durante el día y generalmente presentan mayor preferencia por la comida rápida como primera opción.¹²

Actualmente, la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA) es una ciudad donde el delivery, la comida rápida y la percepción de falta de tiempo convive con ellos constantemente. Se pueden observar más locales de comida rápida y/o kioscos por cuadra que verdulerías y, por ejemplo, hasta en grandes cadenas de farmacias venden alimentos procesados y

ultraprocesados, esto nos da la pauta sobre qué tipo de alimentación consumen más las personas en los tiempos que corren.

Factores emocionales en la conducta alimentaria

Las emociones juegan un papel muy importante e influyen directamente en la conducta alimentaria. La prevalencia de ciertos factores emocionales, como lo son la ansiedad o el estrés, tan presentes en la actualidad, pueden influir en lo que comemos y en la forma en que nos relacionamos con la comida generando un aumento en la ingesta de alimentos, en especial aquellos de alta densidad energética. Por ejemplo, algunas personas pueden recurrir a la comida reconfortante en momentos de estrés o tristeza.

La ansiedad es un estado emocional caracterizado por sentimientos de preocupación, nerviosismo o tensión. En el contexto de la alimentación, puede llevar a buscar alimentos reconfortantes como una forma de aliviar temporalmente la tensión causada.¹³

Por su parte, el estrés es el estado caracterizado por tensión, presión o preocupación, puede provocar tanto la pérdida de apetito como la búsqueda de alimentos reconfortantes como una forma de hacer frente a las tensiones.¹³

La tristeza es una emoción asociada con sentimientos de pena, desánimo o melancolía, puede influir en las decisiones alimenticias, ya que algunas personas recurren a la comida para buscar consuelo emocional durante ese período.

Por último, la felicidad, es una emoción positiva caracterizada por sentimientos de alegría, satisfacción o bienestar, puede estar asociada con eventos sociales y celebraciones que a menudo incluyen comida indulgente o festiva.

Es importante abordar estas necesidades emocionales de manera saludable y desarrollar estrategias alternativas para lidiar con las emociones sin depender exclusivamente de la comida.

Estilos de vida y salud en jóvenes estudiantes

La etapa de la juventud, se caracteriza por un proceso de transición, de la adolescencia a la edad adulta, que conlleva un aumento de la independencia, la autonomía y la responsabilidad. Dicho periodo hace referencia a la adolescencia tardía, la cual se ubica entre los 18 y los 28 años. Las problemáticas que se deben resolver en esta etapa son la inserción en el mundo vocacional y laboral, la toma de decisiones autónomas sobre el “cómo, qué, dónde y cuándo comer” y es, por lo tanto, crucial para establecer comportamientos y hábitos de salud para toda la vida, incluidos los patrones alimentarios saludables.¹⁴

El estilo de vida comprende comportamientos adquiridos desde la infancia, inicialmente moldeados por los padres y posteriormente influenciados por el entorno escolar y social, que pueden impactar la salud, siendo factores de riesgo el consumo de sustancias tóxicas, una dieta inadecuada, la falta de ejercicio físico y el uso ineficaz de los servicios de salud.

Durante la adolescencia tardía, se enfrentan desafíos adicionales debido a cambios en su rutina física y dietética al adaptarse a la vida académica. La vida del joven estudiante puede agravar el sedentarismo y los malos hábitos alimentarios e incluso fomentar el desarrollo de hábitos no saludables como alcoholismo, el tabaquismo y la drogadicción, aumentando el riesgo de problemas de salud como el sobrepeso y las enfermedades cardiovasculares.¹⁵

Para mejorar la calidad de vida y tomar decisiones informadas sobre ofertas deportivas y actividades físicas, los jóvenes estudiantes, aún económicamente dependientes y con incertidumbres laborales, experimentan un cambio en normas y valores que puede ser una oportunidad para adoptar un estilo de vida activo.

Preocupaciones sobre el deterioro de los hábitos de salud en los jóvenes, como el aumento de muertes relacionadas con el alcohol y las drogas, subrayan la importancia de políticas públicas para modificar estilos de vida. La universidad tiene un rol clave en formar valores y conciencia crítica entre los estudiantes, promoviendo una vida ética y saludable.

Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA)

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) fueron actualizadas en 2020 por el Ministerio de Salud de la Nación con el objetivo de orientar a la población general en materia de alimentación y hábitos saludables ya que incluyen también recomendaciones sobre la realización de actividad física.

Por otro lado, son una herramienta fundamental no solo para los nutricionistas, sino también por ejemplo en el sector educativo y/o cualquier otro sector que quiera tratar la temática alimentaria, sirviendo ésta de guía, ya que está hecha en un lenguaje comprensible para toda la población.

Las GAPA contienen 10 mensajes (y sus respectivas recomendaciones) a modo de orientación práctica y, además tienen una gráfica dividida entre los 6 grupos de alimentos haciendo referencia de forma visual a las proporciones en que se deben consumir cada grupo de alimentos, utilizando también diferentes colores, por ejemplo, verde para los alimentos que deben consumirse en mayor proporción y rojo aquellos que deberían consumirse en menor proporción o que podrían no consumirse. Además, hace referencia a reducir el consumo de sal y aumentar la actividad física y el consumo de agua potable. La gráfica resume de forma sencilla los puntos más relevantes a tener en cuenta de forma más visual e intuitiva. ¹⁶

Los mensajes son los siguientes:

MENSAJE 1: Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.

MENSAJE 2: Tomar a diario 8 vasos de agua segura.

MENSAJE 3: Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.

MENSAJE 4: Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.

MENSAJE 5: Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.

MENSAJE 6: Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.

MENSAJE 7: Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.

MENSAJE 8: Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.

MENSAJE 9: Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.

MENSAJE 10: El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir. ¹⁷

Antecedentes

La malnutrición es la principal causa de problemas de salud a nivel global. Actualmente, todos los países del mundo están siendo afectados por una o más formas de malnutrición con cifras alarmantes que van en aumento. ^{18 19}

En Argentina, los patrones alimentarios han empeorado en las últimas décadas debido a que el consumo de energía proveniente de productos ultraprocesados aumentó un 53% en detrimento del consumo de alimentos sin procesar o mínimamente procesados y por ende, de alimentos frescos y en preparaciones caseras. El consumo de sodio y de azúcar duplica el consumo máximo recomendado, el de bebidas azucaradas es de los más altos del mundo, el consumo de frutas disminuyó un 41% y el de hortalizas un 21% en los últimos 20 años. ²⁰

Los determinantes de las modificaciones en los patrones y las prácticas alimentarias son múltiples y complejos, entre ellos se destacan los

ingresos, las tradiciones culturales, el ritmo de vida, la información disponible, los cambios en los modelos de producción de los alimentos, la disponibilidad, la asequibilidad, las formas de comercialización, el marketing y la publicidad, entre otros aspectos.²¹

Estos cambios han tenido una incidencia directa en el crecimiento de la epidemia de sobrepeso y obesidad, que hoy constituye la forma más prevalente de malnutrición afectando a 4 de cada 10 niños, niñas y adolescentes y a casi 7 de cada 10 adultos, lo que representa una prioridad para la agenda de salud pública en Argentina y a nivel mundial según la OMS, por lo tanto, resulta prioritaria la implementación de medidas para su prevención y garantizar de manera efectiva el derecho a la salud.

Datos obtenidos de la 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) informan que el exceso de peso por autorreporte, aumentó de modo continuo a lo largo de las cuatro ediciones de la ENFR: 49%, 53,4%, 57,9% y 61,6% en las ENFR 2005, 2009, 2013 y 2018, respectivamente.²²

Se destaca también que, a través de la 2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud del 2019, se pudo determinar que, en la población adulta, la prevalencia de exceso de peso fue del 67,9%.

JUSTIFICACIÓN

Los malos hábitos alimentarios y estilos de vida poco saludables producen un desequilibrio entre el consumo calórico, el gasto energético y la malnutrición. La preocupación por la malnutrición radica en una asociación entre la falta de nutrientes, el exceso de calorías y los consecuentes riesgos para la salud en la vida adulta. La juventud es un momento crucial en el desarrollo de hábitos saludables relacionados tanto a la alimentación adecuada, teniendo en cuenta la calidad y cantidad necesaria de alimentos, así como también, la importancia en la realización de actividad física de forma regular y evitar hábitos tóxicos como son el consumo de exceso de alcohol, tabaco y drogas.²³

Una construcción de hábitos saludables en la juventud muy probablemente hará que se sostengan a lo largo de toda la vida y de esta manera prevenir la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).

Con este trabajo final de investigación, se pretende obtener datos acerca del estilo de vida a partir de una muestra de jóvenes estudiantes de 20 a 25 años, haciendo hincapié principalmente en los hábitos alimentarios de los mismos.

Cabe resaltar los hábitos de alimentación en este grupo de población, ya que los mismos están influidos por factores relacionados con el quehacer académico, siendo necesario considerar este comportamiento alimentario como un problema relevante que interactúa con el buen desarrollo de las actividades académicas, por eso es importante considerar el tipo, la cantidad, calidad y horario de consumo de alimentos. Por lo tanto, los programas o charlas educativas, enfocados en el apropiamiento de adecuados hábitos alimentarios juegan un rol fundamental, como mecanismos enfocados para promover la salud y la prevención en la disminución de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), para que las cifras en dichas enfermedades no sigan aumentando de forma alarmante como lo vienen haciendo año tras año.

Objetivos de la investigación

Objetivo general

Determinar la influencia de los factores emocionales y hábitos alimentarios durante periodos de examen en estudiantes de entre 20 y 25 años de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Objetivos específicos

- Medir modificaciones en la frecuencia y cantidad de su ingesta asociados con los diferentes estados emocionales en periodo de examen.

- Enumerar cuántas comidas diarias realizan y cuáles omiten.
- Identificar el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados.
- Describir los hábitos alimentarios y estilo de vida.
- Evaluar la ingesta de vegetales, frutas y consumo de agua.
- Registrar el consumo de comida rápida y/o delivery.
- Advertir sobre el consumo de hábitos tóxicos (consumo de alcohol y/o tabaco y/o drogas).
- Categorizar la frecuencia de actividad física.

Metodología

Se realizó un estudio de *Tipo Transversal*, observacional y descriptivo.

Se llevó a cabo una encuesta con preguntas mixtas y un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (FCA). Se indagó además, acerca de los conocimientos que presentan los jóvenes estudiantes sobre alimentación y su relación con las emociones, estilos de vida, realización de actividad física, con qué frecuencia acuden a comprar comidas preparadas, entre otros.

Problema	Formulado como pregunta	Preguntas más específicas
<p>1. Se desconocen los hábitos alimentarios en jóvenes estudiantes de 20 a 25 años residentes en C.A.B.A.</p> <p>2. Se desconoce la prevalencia de consumo de alimentos procesados y ultraprocesados en jóvenes estudiantes de 20 a 25 años residentes en C.A.B.A.</p>	<p>¿Cuáles son los hábitos alimentarios en estudiantes de 20 a 25 años residentes en C.A.B.A.?</p> <p>¿Cuál es la prevalencia de consumo de alimentos procesados y ultraprocesados en estudiantes de 20 a 25 años residentes en C.A.B.A.?</p>	<p>¿Influye el estilo de vida poco saludable en los hábitos alimentarios de los estudiantes?</p> <p>¿Influye la EAN y los hábitos alimentarios en los estudiantes?</p>

Población

Jóvenes estudiantes de 20 a 25 años de sexo femenino y masculino que residen en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Muestra

42 estudiantes de entre 20 y 25 años, de ambos sexos que residen en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Criterios de inclusión

- Estudiantes de ambos sexos entre 20 y 25 años que estudien en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y que estén dispuestos a participar del trabajo final.

- Estudiantes de ambos sexos entre 20 y 25 años que se encuentren cursando estudios terciarios y universitarios.
- Firma de consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que adhieran a algún tipo de dieta o que padecen alguna enfermedad, la cual altere su alimentación y/o metabolismo, por ejemplo: Diabetes 1 y 2, Hipertensión Arterial, Dislipemia, Celiaquía, etc y jóvenes embarazadas.
- Aquellos estudiantes que no tengan interés y no firmen el consentimiento informado para participar en el estudio.

Muestreo

No probabilístico

Técnica de muestreo:

Intencional, por conveniencia. Se seleccionó a los participantes que estaban disponibles y dispuestos a participar.

Pasos que realizamos:

1. Se difundió la encuesta en plataformas accesibles a los estudiantes (por ejemplo, redes sociales, correos electrónicos institucionales, foros estudiantiles).
2. Se invitó a todos los estudiantes que deseen participar a completar la encuesta.

Operacionalización de las variables

VARIABLE	DEFINICIÓN DE VARIABLE	VALOR
Género	Características anatomo-	Hombre Mujer

	fisiológicas que definen a los seres humanos como hombre y mujer.	Otro
Edad	Tiempo vivido por una persona expresado en años.	Referido por el encuestado.
Carrera	Estudios que una persona debe cursar para acceder a un título	Terciario y Universitario.
Situación de convivencia:	Es el acto de convivir en compañía de otras personas.	Con familia/ con amigos/ en pareja/solo/otro
Adecuación de hábitos Alimentarios	Calidad, cantidad y adecuación de los grupos de alimentos teniendo en cuenta las recomendaciones nutricionales para lograr un buen estado de salud.	Muy adecuado/ Adecuado/inadecuado/ muy inadecuado.
Número de comidas diarias realizadas. Tipo: Definir si realiza las cuatro comidas principales:	Número de comidas realizadas y energía aportada por cada una de ellas	Desayuno/almuerzo/merienda/cena/colaciones de media mañana y media tarde.
Desayuno	Primera comida consumida en el día	Siempre/ a veces/ nunca
Almuerzo	Alimento consumido al mediodía	Siempre/ a veces/ nunca

Merienda	Alimento consumido a media tarde o antes de la cena	Siempre/ a veces/ nunca
Cena	Comida que se consume a última hora del día	Siempre/ a veces/ nunca
Colaciones	Ingesta de alimentos entre las principales comidas del día	Consume/ no consume
Consumo de verduras y frutas	Cantidad de frutas y verduras consumidas en el día	No consume/ entre 1 a 3 porciones por día/ ≥ 3 porciones al día
Consumo de agua por día	Cantidad de agua consumida en el día	No consume/ entre 1 a 7 vasos por día/ ≥ 7 vasos por día
Actividad física	Movimiento corporal que da lugar a un gasto de energía	No realiza/ 2 a 3 veces por semana/ ≥ 3 veces por semana.
Consumo de comida rápida/ delivery	Comida que se prepara y sirve para ser consumida rápidamente en determinados Establecimientos	No consume/ 1 vez por día / 2 veces al día

Reparos Éticos:

Firma de consentimiento informado de los jóvenes estudiantes encuestados.

Se detalla modelo de consentimiento informado en apartado de **anexo** al final del estudio.

Procedimiento para la recolección de información:

Recolección de datos mediante cuestionario online a través de formularios “Google Forms”.

Los ítems aplicados abordan temas relacionados con datos personales como sexo, edad, condición de convivencia actual, tiempo empleado para consumir los alimentos, frecuencia de consumo de alimentos procesados y ultraprocesados así como también la frecuencia de consumo de vegetales y frutas, realización de actividad física, consumo de agua y alcohol y otros hábitos tóxicos como el tabaco y/o drogas.

Instrumento de relevamiento de datos:

Para indagar sobre los hábitos alimenticios se empleó un cuestionario de elaboración propia, dirigido a estudiantes de entre 20 a 25 años que residen en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Se seleccionó dicho cuestionario para poder abarcar los diferentes temas a tratar, como son factores emocionales en periodo de examen y hábitos alimentarios.

Entrevista

EL CUESTIONARIO ESTA DIVIDIDO EN TRES PARTES:

1ª parte (13 PREGUNTAS): datos clasificatorios, obtendremos datos como peso, talla, IMC, sexo, hábitos.

2ª parte (6 PREGUNTAS): datos sobre una semana cotidiana: frecuencia de comidas, grupo de alimentos, horas de sueño.

3ª parte (6 preguntas): Obtendremos los hábitos de una semana sin exámenes en comparación a una semana con examen desde lo alimentario hasta los hábitos no alimentarios como con el descanso y la sensación de ansiedad.

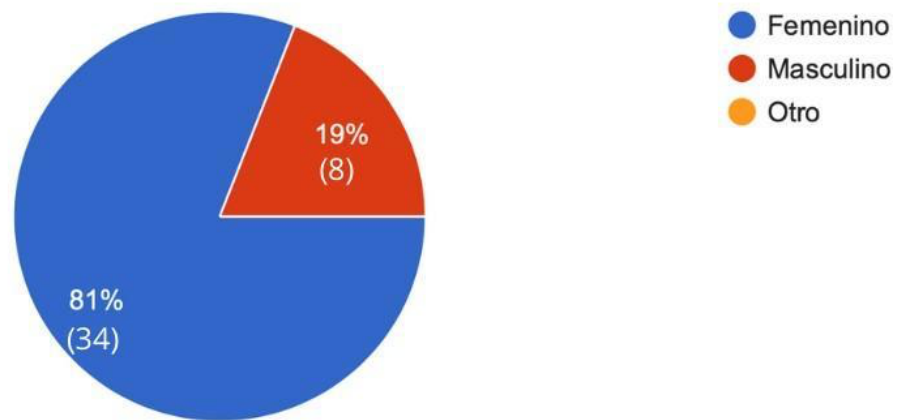
Cuestionario:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe0jjveKIDRcExjQdqYQI2dojycykW3EN_Gf2u60pN5WA745w/viewform

Cuestionario de Tesina - Estudiantes universitarios.pdf

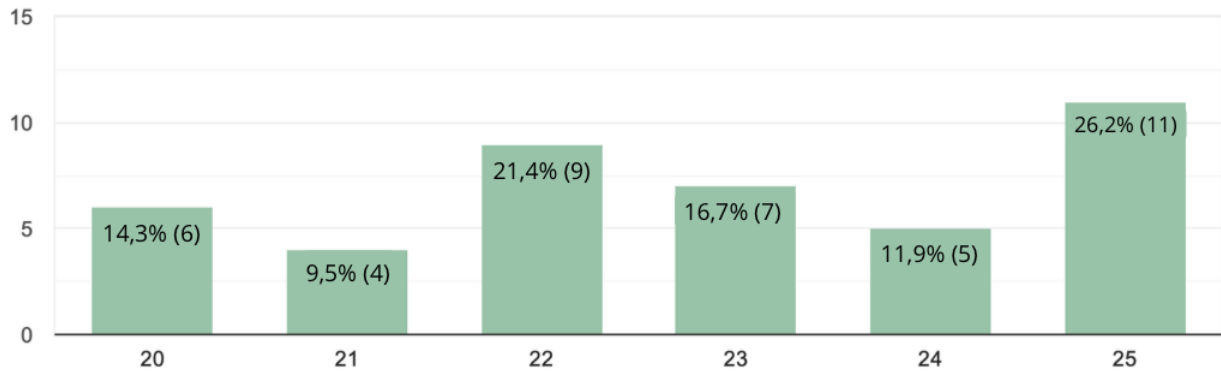
RESULTADOS

Gráfico 1 - Distribución de la población según género



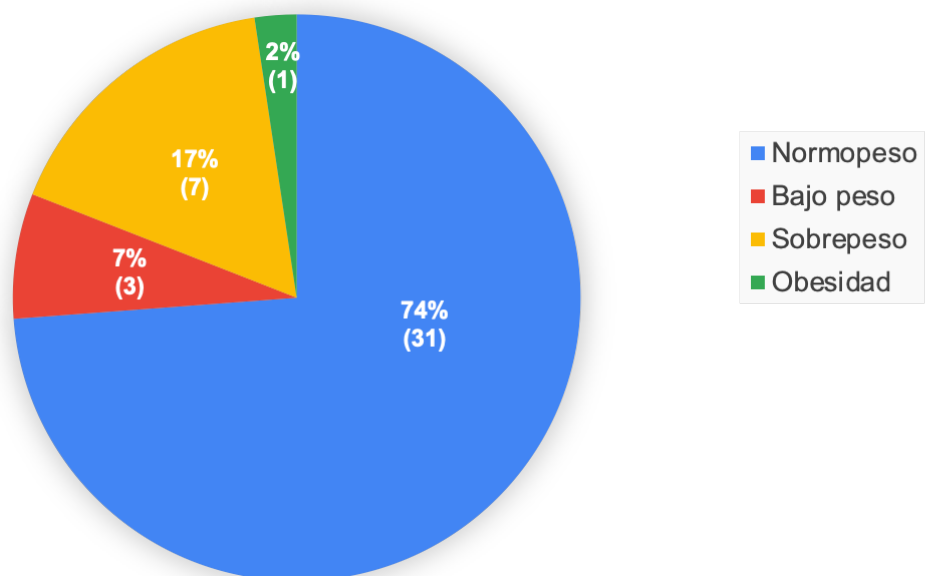
Del total de la muestra de jóvenes estudiada (n=42), según género, se pudo observar que la mayor parte de la población en estudio corresponde al género femenino con un 81% (34 personas) y el 19% restante (8 personas) corresponden al género masculino. (Gráfico 1).

Gráfico 2 - Distribución etaria



En cuanto a la distribución etaria de la población estudiada, se observó que del total de la muestra el 26,2% comprende la edad de 25 años (11 personas), el 21,4% de 22 años (9 personas), el 16,7% de 23 años (7 personas), el 14,3% de 20 años (6 personas), el 11,9% de 24 años (5 personas) y en menor proporción se encontraron 4 personas de 21 años (9,5%). (Gráfico 2)

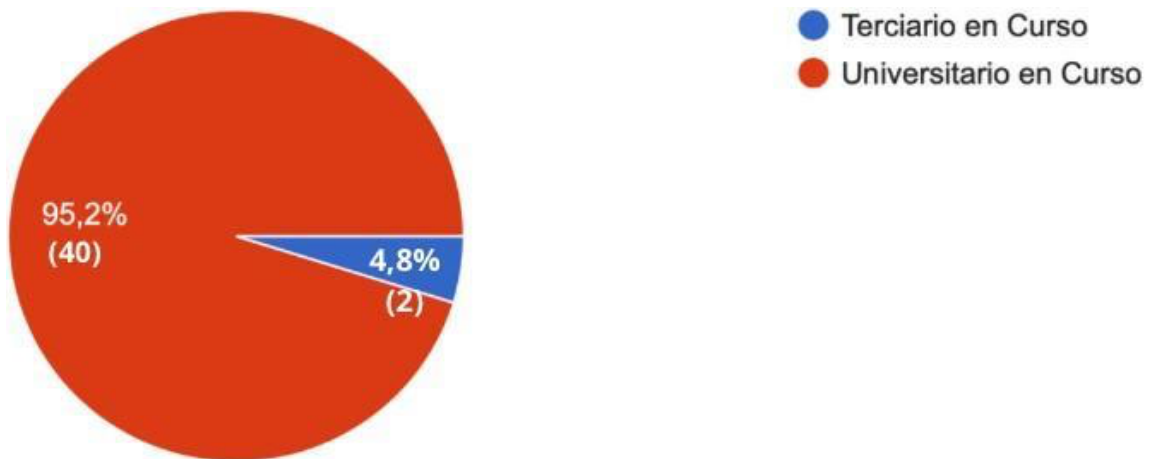
Gráfico 3 - Clasificación del Índice de masa corporal (IMC)



Con respecto a la clasificación de Índice de Masa Corporal (IMC) de la población estudiada, se observó que la gran mayoría con un 74% (31 personas) presentan Normopeso, 17% (7 personas) presentan Sobrepeso, 7% (3 personas) tienen Bajo Peso y por último una de las personas presenta Obesidad (2%) (Gráfico 3), siendo el

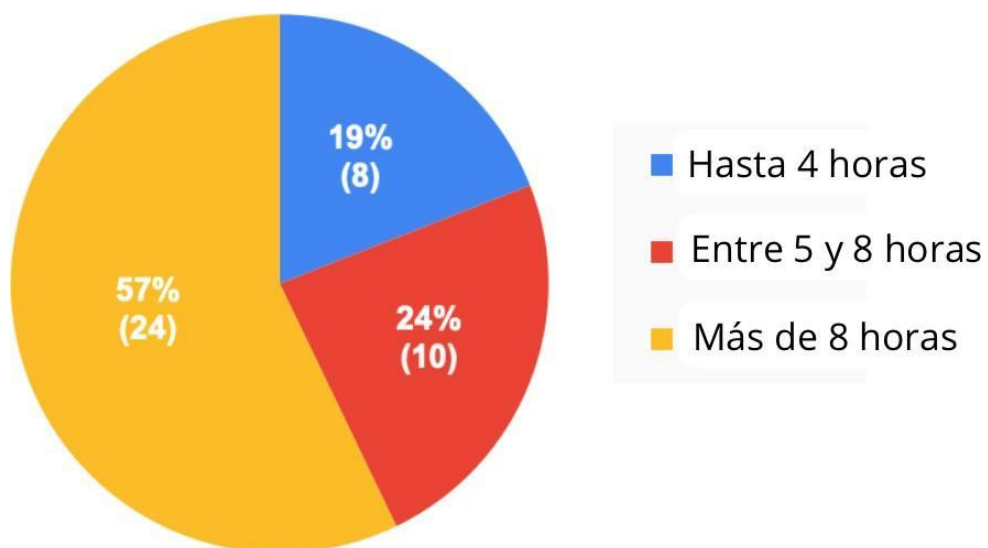
promedio del IMC sobre el total de la muestra 22,73 Kg/talla² clasificado como Normopeso.

Gráfico 4 - Nivel de estudio en curso



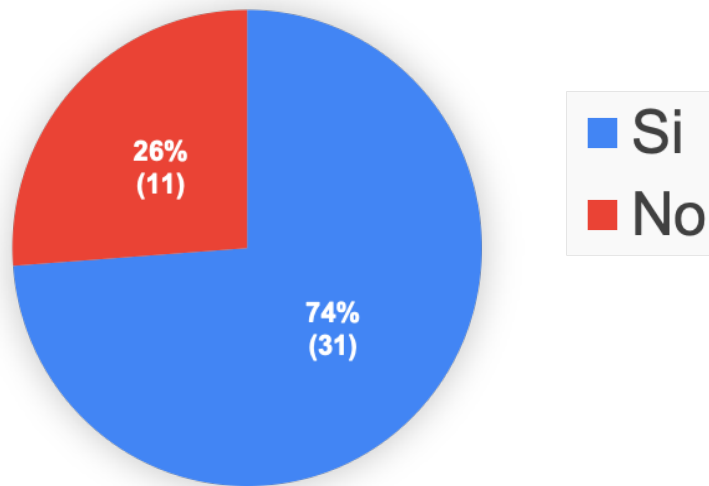
El gráfico número 4, muestra que el 95,2% de la población estudiada (40 personas) se encuentran realizando sus estudios universitarios, mientras que el 4,2% restante (2 personas) en el nivel terciario. (Gráfico 4).

Gráfico 5 - Horas de Coursada



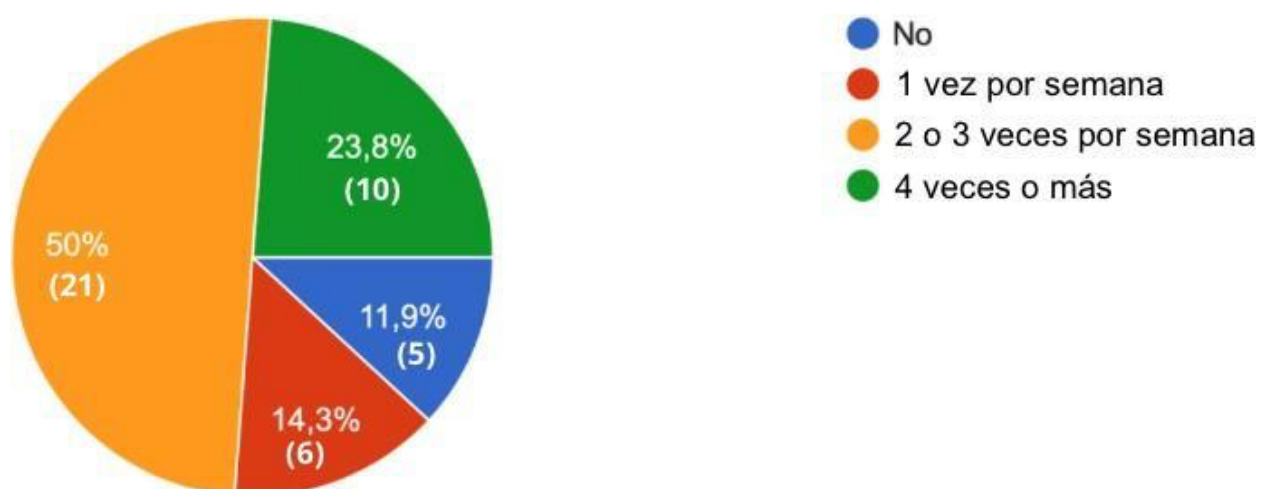
En respuesta a las horas de cursada que les lleva a la población estudiada se identificó que un 57% (24 personas) cursan más de 8 horas, un 24% (10 personas) cursando entre 5 y 8 horas mientras que el 19% (8 personas) cursan menos de 4 horas. (Gráfico 5).

Gráfico 6 - Cantidad de trabajadores



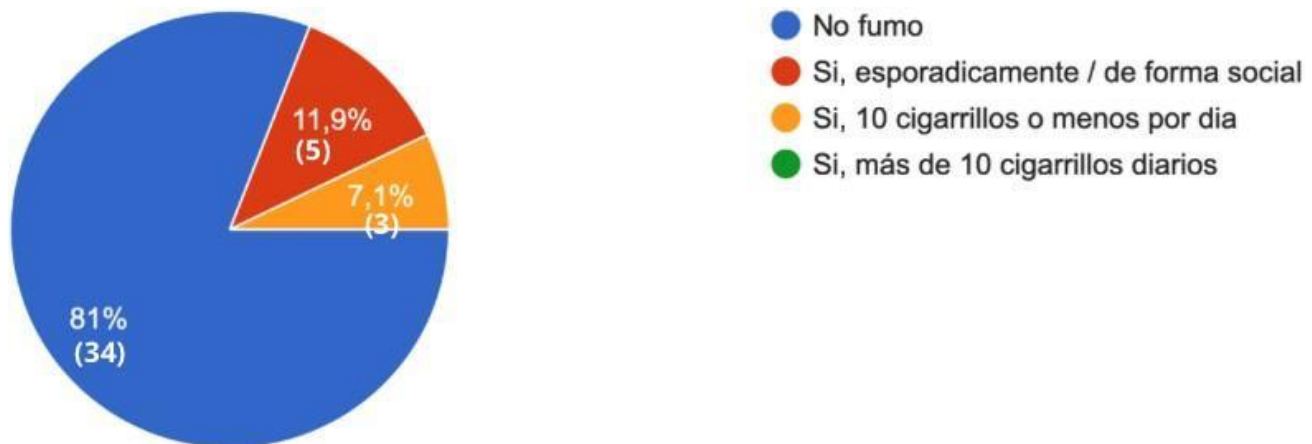
Se observó que del total de la población, la mayoría representando un 74% (31 personas) trabajan, mientras que el 26% (11 personas) no trabajan. (Gráfico 6).

Gráfico 7 - Actividad Física



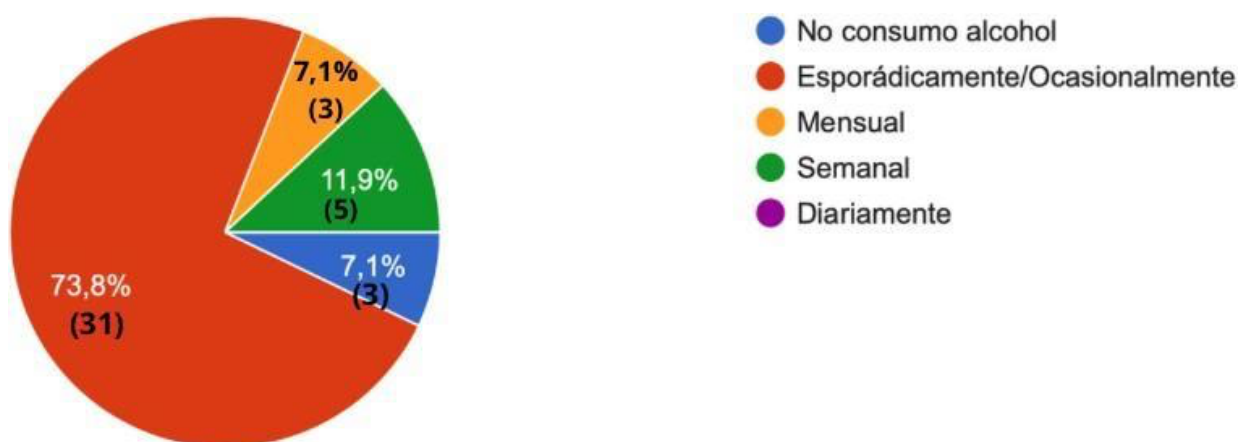
En cuanto al porcentaje de jóvenes que realizan actividad física el 50% (21 personas) lo hacen 2 o 3 veces por semana, el 23,8% (10 personas) lo hacen 4 veces por semana o más, el 14,3% (6 personas) solamente se ejercitan 1 vez por semana, mientras que el 11,9% (5 personas) no lo hacen. (Gráfico 7)

Gráfico 8 - Consumo de tabaco



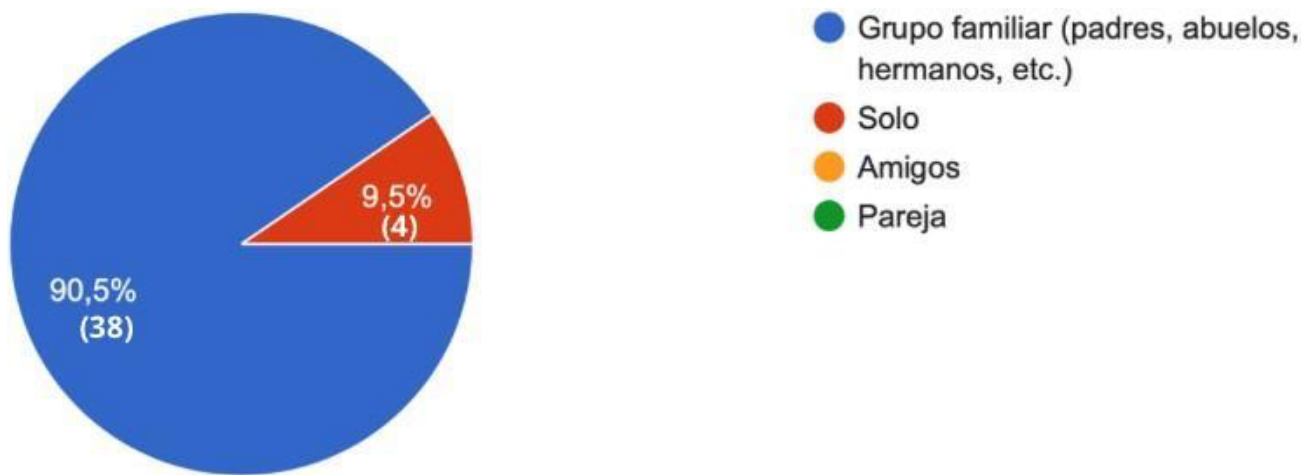
Se indagó además sobre el hábito tabáquico de los jóvenes estudiantes, se ha observado que la mayoría no fuma, siendo el 81% (34 personas) del total de la población estudiada, el 11,9% (5 personas) lo hace esporádicamente o de forma social y el 7,1% (3 personas) fuma hasta 10 cigarrillos por día. (Gráfico 8)

Gráfico 9 - Consumo de alcohol



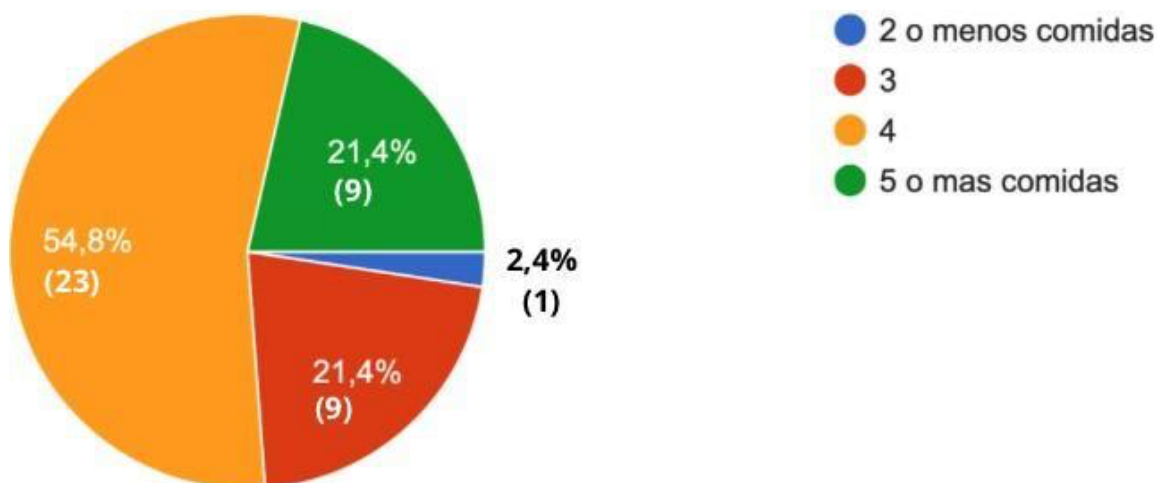
Otro hábito tóxico estudiado fue el consumo de alcohol, en la cual se ha visto que la gran parte de los jóvenes estudiantes siendo el porcentaje un 73,8% (31 personas) bebe alcohol esporádicamente u ocasionalmente, el 11,9% (5 personas) lo hace de forma semanal, el 7,1% (3 personas) lo hace de forma mensual y el resto 7,1% (3 personas) responden no consumir alcohol. (Gráfico 9)

Gráfico 10 - Con quién vive el encuestado



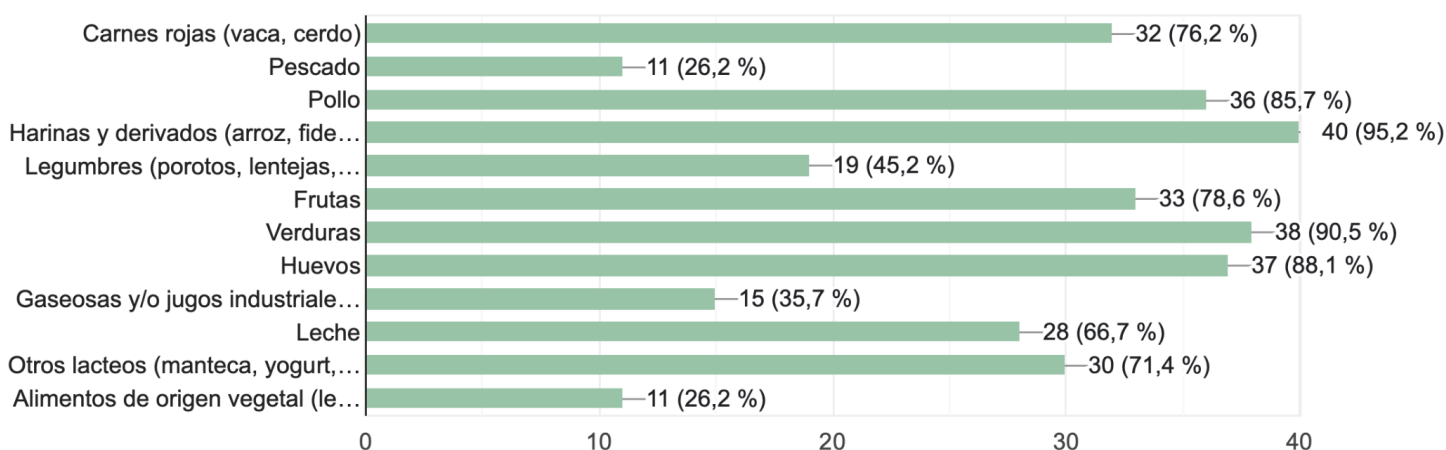
Al realizar la entrevista, se observó que el 90,5% (38 personas) viven con un grupo familiar y el restante 9,5% (4 personas) viven solas. (Gráfico 10)

Gráfico 11 - Cuántas comidas realizan por día los encuestados



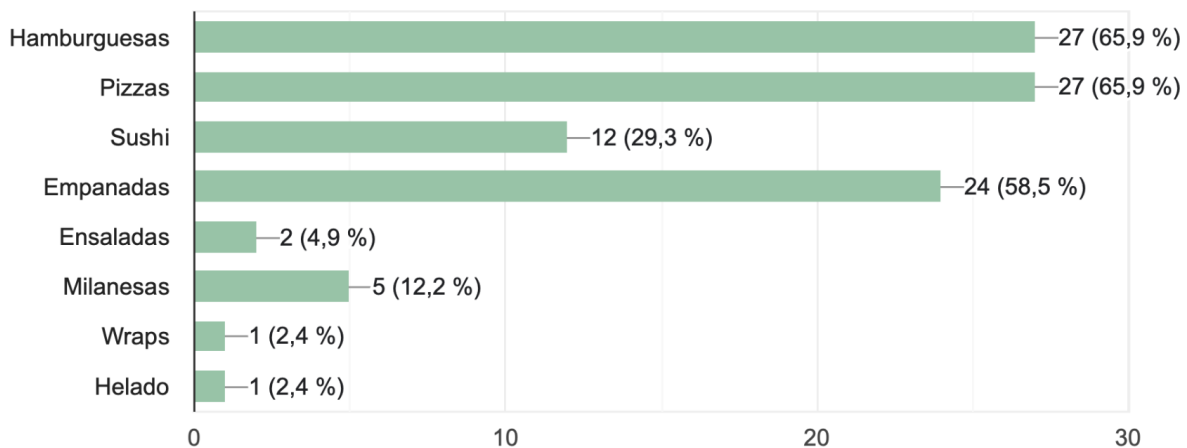
En este punto del cuestionario se solicitó a los encuestados que piensen en una semana cotidiana de su vida fuera de la época de exámenes y que indicaran cuántas comidas realiza en un día. Se obtuvo que más de la mitad, representado por el 54,8% (23 personas) realizan 4 comidas, el 21,4% (9 personas) realizan 5 comidas o mas, el otro 21,4% (9 personas) realizan 3 comidas y tan solo una persona (2,4%) come 2 veces o menos por día. (Gráfico 11)

Gráfico 12 - Consumo por grupos de alimentos



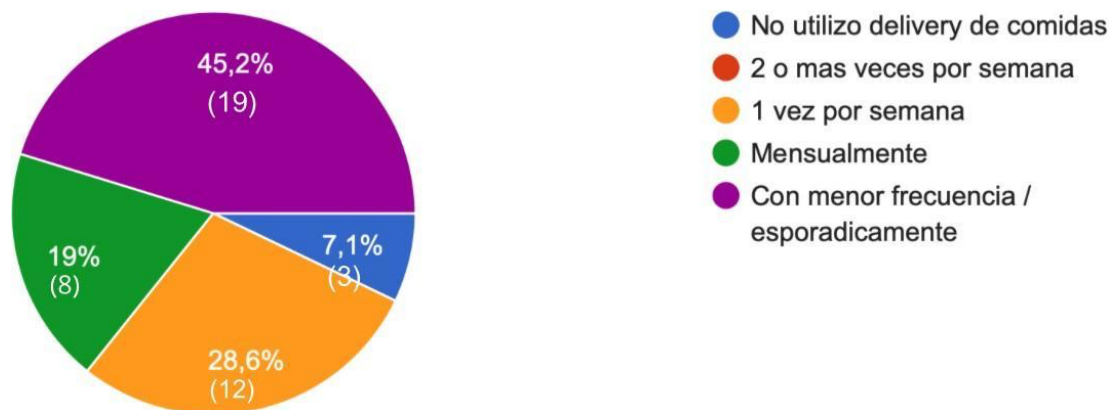
De acuerdo con el consumo por grupos de alimentos, se observó que la mayoría de los jóvenes estudiantes consume harinas y derivados en una semana fuera de exámenes, con un 95,2% (40 personas), seguidamente, un 90,5% (38 personas) refieren consumir verduras, el 88,1% (37 personas) consumen huevos, un 85,7% (36 personas comen pollo, un 78,6% (33 personas) incorporan frutas, un 76,2% (32 personas) incluyen carnes rojas, el 71,4% (30 personas) del total de la población estudiada indicó consumir lácteos como yogur o queso mientras que el 66,7% (28 personas) informó incorporar leche. Solamente el 45,2% (19 personas) incluye legumbres en su dieta, el 35,7% (15 personas) suman gaseosas y/o jugos industriales, por último los siguientes 26,2% (11 personas) refieren incluir tanto pescado como otros productos de origen vegetal ya sean bebidas vegetales o productos congelados. (Gráfico 12)

Gráfico 13 - Pedidos de Delivery



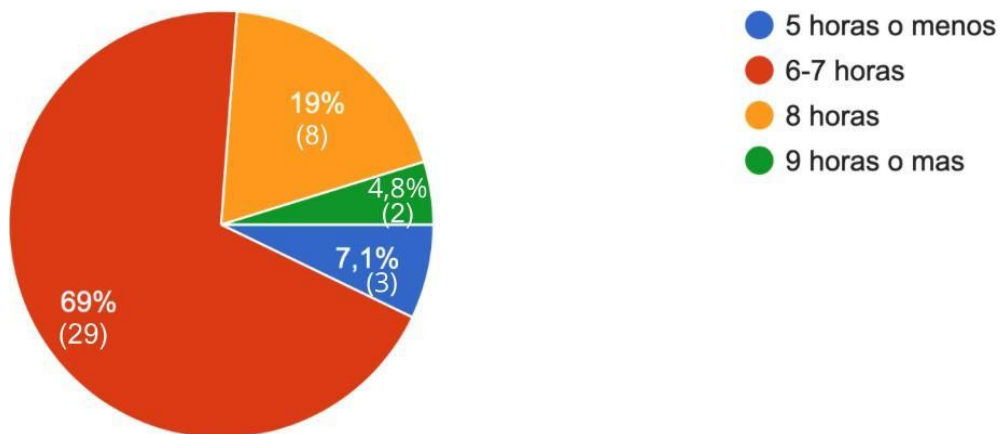
En lo que respecta a los pedidos por delivery, se observó en las respuestas de los encuestados que el 65,9% (27 personas) piden hamburguesas, siendo el mismo porcentaje para los pedidos de pizza. El 58,5% (24 personas) piden empanadas, el 29,3% (12 personas) suelen pedir sushi, el 12,2% (5 personas) piden milanesa, el 4,9% (2 personas) piden ensaladas y solamente 1 persona correspondiente al 2,4% indicó pedir wrap y helado. (Gráfico 13)

Gráfico 14 - Frecuencia de pedidos de delivery



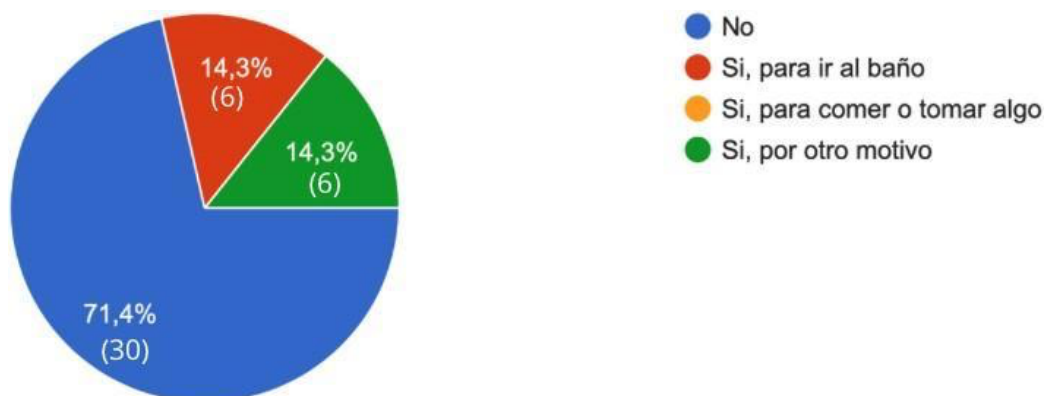
Dentro de los resultados de frecuencia de pedidos de delivery, se ha observado que el 45,2% (19 personas) pide delivery esporádicamente, el 28,6% (12 personas) lo hace solamente una vez por semana, el 19% (8 personas) de forma mensual y el 7,1% (3 personas) no utiliza el servicio de delivery. (Gráfico 14)

Gráfico 15 - Horas de descanso



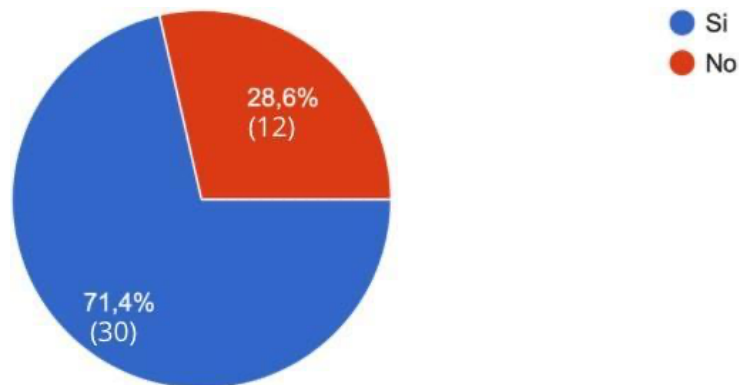
Al indagar sobre las horas de sueño, se observó que la gran mayoría de la población estudiada, el 69% (29 personas) duerme entre 6 y 7 horas diarias, el 19% (8 personas) duerme 8 horas, el 7,1% (3 personas) duerme 5 horas o menos y el restante 4,8% (2 personas) duerme 9 horas o más. (Gráfico 15)

Gráfico 16 - Interrupción del sueño



En lo que respecta a la interrupción del sueño, el 71,4% (30 personas) respondieron que no sufren de esta situación, el 14,3% (6 personas) si lo hacen para ir al baño y el 14,3% restante (6 personas) respondieron que si interrumpen el sueño pero por "otro motivo" no especificado. (Gráfico 16)

Gráfico 17 - Modificaciones en hábitos alimentarios durante semana de examen



Continuando con el cuestionario, se solicitó a los encuestados que respondieran si consideran que se modifican sus hábitos alimentarios ubicándose en la semana previa a tener un examen importante, un final, un parcial, una exposición o incluso un Ateneo. El 71,4% (30 personas) sí consideran que hay cambios en su alimentación durante esos momentos particulares, mientras que las 12 personas restantes (28,6%) no tienen cambios. (Gráfico 17)

Gráfico 18 - Formas de modificar hábitos alimentarios

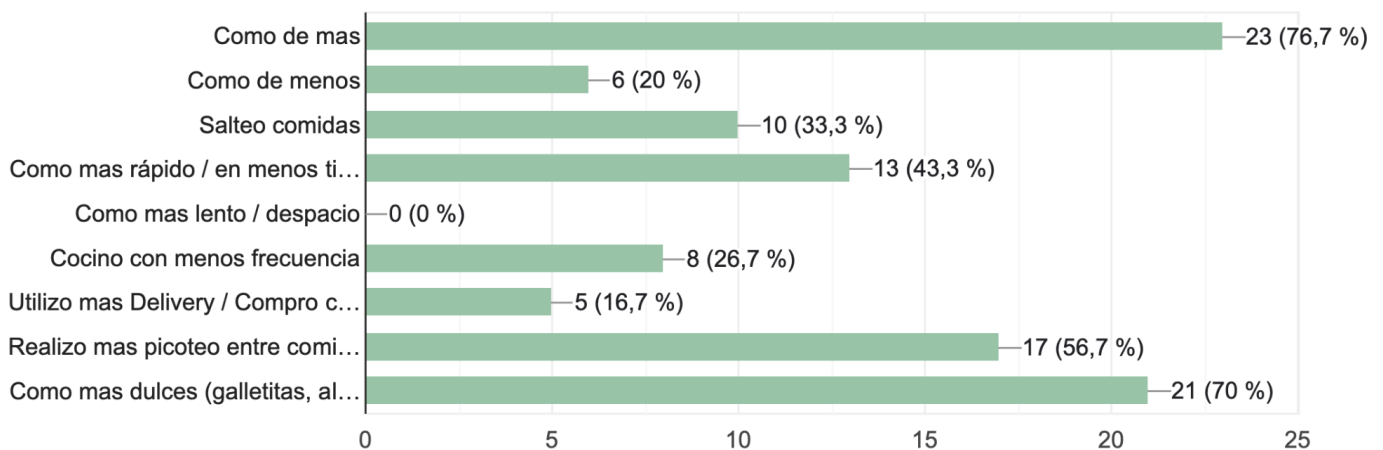


Gráfico 19 - Cambio en cantidad consumida

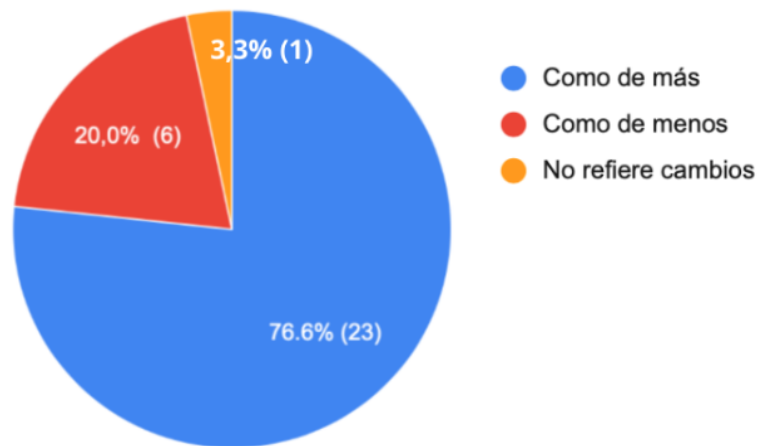


Gráfico 20 - Cambio en el fraccionamiento

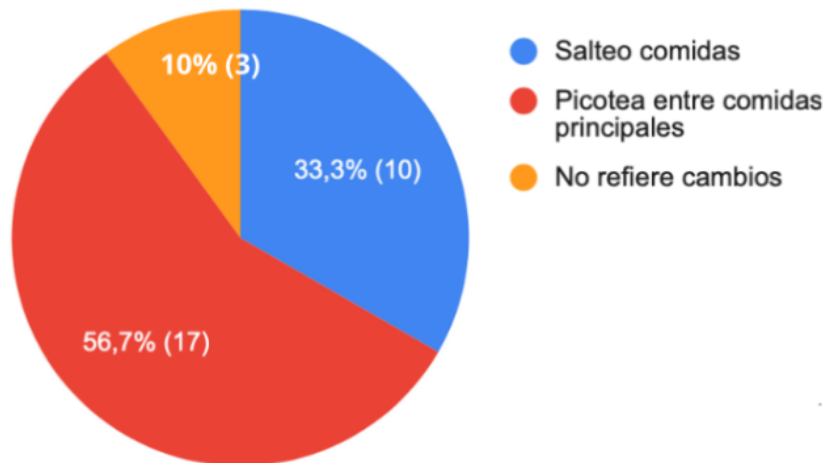


Gráfico 21 - Frecuencia de consumo en Delivery

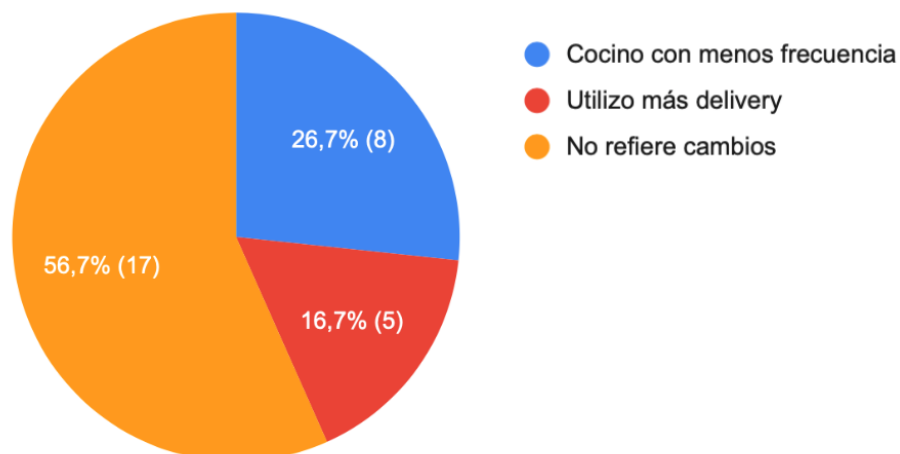
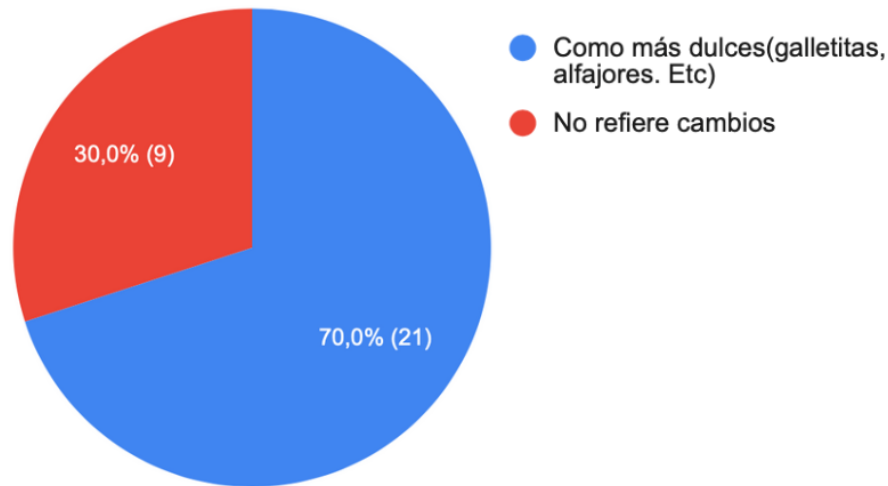
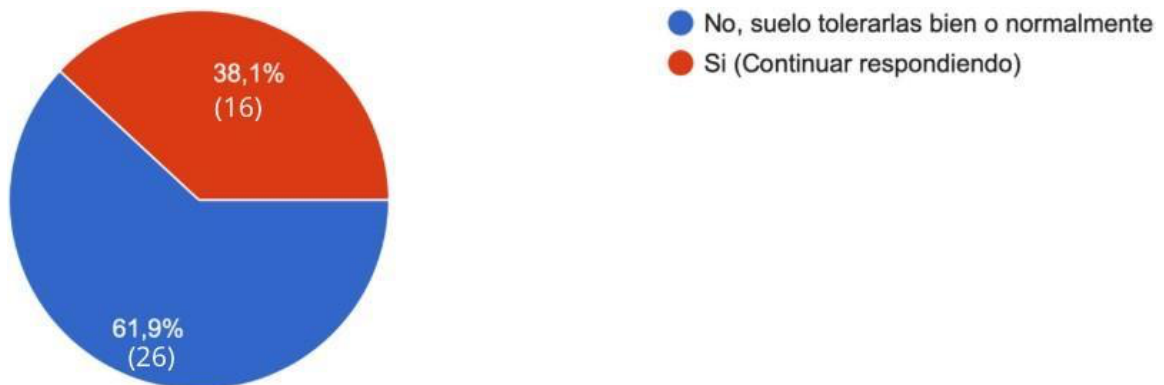


Gráfico 22 - Preferencia por ultraprocesados.



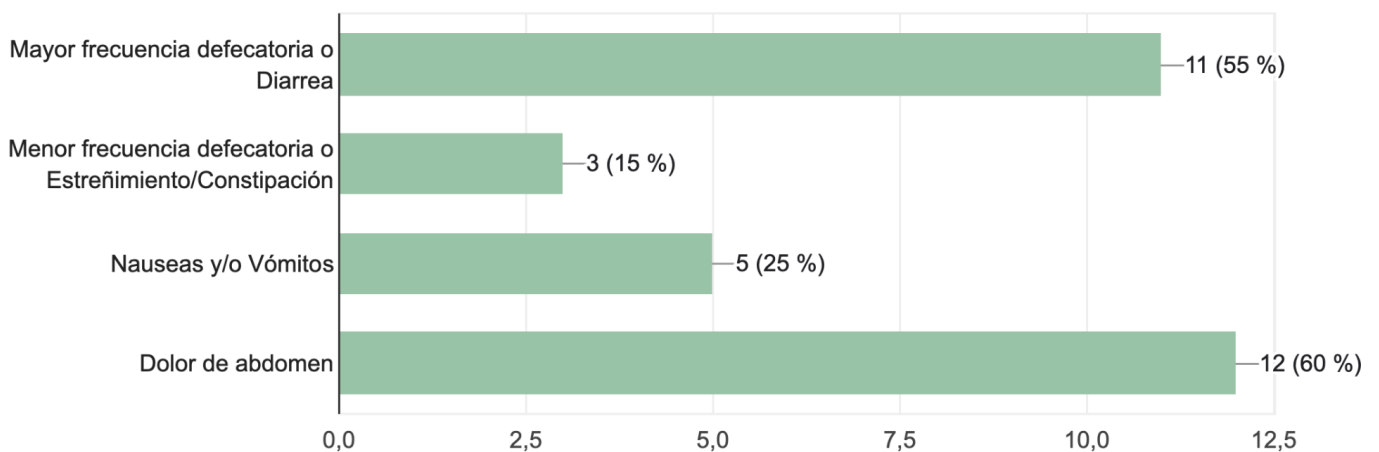
A los encuestados que respondieron que sí tuvieron modificaciones en sus hábitos alimentarios durante la semana de examen, se les preguntó de qué forma considera este cambio, se observó que el 76,7% (23 personas) come de más, el 70% (21 personas) comen más dulces como galletitas y alfajores, el 56,7% (17 personas) afirma realizar picoteos entre comidas principales, el 43,3% (13 personas) comen más rápido, el 33,3% (10 personas) saltea comidas, el 26,7% (8 personas) cocina con menos frecuencia, el 20% (6 personas) come de menos que en una semana habitual, por último el 16,7% (5 personas) indica utilizar mas delivery. (Gráficos 18 - 19 - 20 - 21 - 22).

Gráfico 23 - Tolerancia individual a las comidas en semana de examen



Con respecto a la situación particular de la semana de examen, se indagó sobre cómo se sienten los jóvenes encuestados, observándose que 61,9% (26 personas) es decir la mayoría, suelen tolerar bien las comidas, mientras que el 38,1% (16 personas) si afirmo caerle mal por lo menos alguna de las comidas que realiza durante el día. (Gráfico 23)

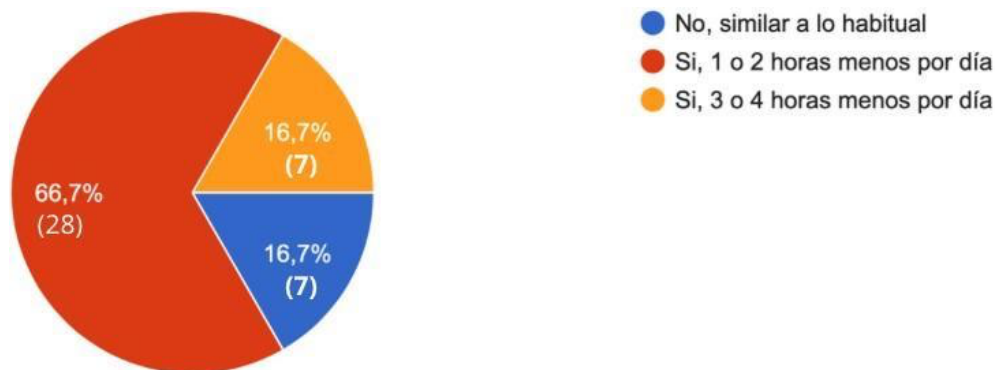
Gráfico 24 - Síntomas que se producen



En respuesta a los síntomas que presentaron según la intolerancia individual en la población de jóvenes estudiados, se vió que el 60% (12 personas) presentaron dolor

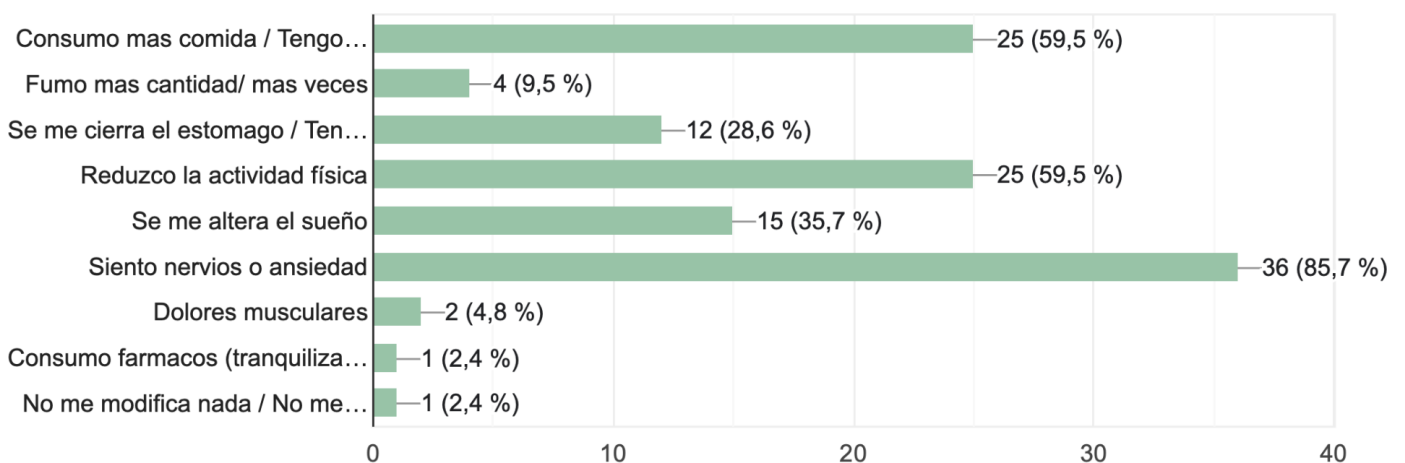
de abdomen, el 55% (11 personas) manifestaron tener un aumento en su frecuencia defecatoria o diarrea, el 25% (5 personas) presentaron náuseas y/o vómitos y en menor medida, un 15% (3 personas) presentaron menor frecuencia defecatoria o estreñimiento. (Gráfico 24)

Gráfico 25 - Hábito de descanso en semana de examen



Se indagó sobre alguna modificación que puede surgir en los hábitos de sueño y descanso de la población estudiada esa semana previa a tener un examen importante, observándose que el 66,7% (28 personas) sí se les modifica durmiendo entre 1 o 2 horas menos por día, el 16,7% (7 personas) entre 3 o 4 horas menos por día y el otro 16,7% no ve cambios sino que es similar a lo habitual. (Gráfico 25)

Gráfico 26 - Situaciones adicionales que contribuyen a la modificación de hábitos



Por último, se plantearon situaciones aleatorias consideradas que contribuyen al cambio de hábitos en los jóvenes estudiantes y se observó que la mayoría sintió

nervios o ansiedad esa semana previa al examen conformando el 85,7% (36 personas), el 59,5% (25 personas) indicó tanto consumir más comidas como reducir la actividad física que realizan respecto a una semana sin exámenes, el 35,7% (15 personas) indicó alteración del sueño, el 28,6% (12 personas) indicó que se les cierra el estómago, el 9,5% (4 personas) indicó fumar más cantidad de cigarrillos, la minoría, 2 personas (4,8%) presentó dolores musculares y tan solo una persona indicó consumir fármacos como tranquilizantes en contraposición a 1 persona que consideró no se le modifica nada (2,4%). (Gráfico 26)

DISCUSIÓN

Este estudio sobre los hábitos alimentarios de estudiantes de 20 a 25 años en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA) se enfocó en determinar cómo los factores emocionales, especialmente durante períodos de exámenes, influyen en las elecciones alimentarias. Esto se relaciona con estudios previos realizados en contextos universitarios internacionales, como el de Durán et al. (2017) en Chile, donde se vieron patrones similares, los estudiantes, al enfrentarse a la presión académica, reducen la calidad de su dieta y aumentan el consumo de alimentos ultraprocesados.¹⁴

El trabajo también refleja que una mayoría significativa de los estudiantes sufre alteraciones en su ciclo de sueño durante los periodos de exámenes, experimentando un "acortamiento" de las horas de descanso disminuyendo así la calidad del sueño. Un hallazgo consistente con estudios como el de Espinoza et al. (2022), que examinaron los hábitos alimentarios de estudiantes de medicina durante la pandemia. En este contexto, los factores emocionales como la ansiedad y el estrés también contribuyeron a la alteración de los hábitos de descanso y alimentación. 8 37

Al dedicar menos horas al descanso nocturno, y la disminución de las horas de sueño se relaciona con un aumento en la obesidad.⁴⁴

Asimismo, las emociones como la ansiedad y el nerviosismo juegan un papel crucial en la modificación de la conducta alimentaria, tal como lo reportan los encuestados en este estudio, donde un alto porcentaje presenta síntomas digestivos como dolor abdominal o diarrea. Estos resultados son consistentes con investigaciones como la

de Cervera et al. (2013), que mostraron que el estrés académico está estrechamente relacionado con una mayor ingesta de alimentos poco saludables, además de dificultades digestivas.²¹

En cuanto al consumo de alcohol y tabaco, el estudio revela que una proporción considerable de estudiantes consume alcohol de forma esporádica u ocasional, lo que coincide con la tendencia observada en otros estudios que analizan los estilos de vida poco saludables entre los estudiantes, como el realizado por Ponce et al. (2019) en estudiantes de medicina en Argentina.²⁹

CONCLUSIONES

La investigación realizada permite identificar cómo los aspectos de la alimentación y los componentes no alimentarios se ven modificados durante una semana de exámenes y alta demanda académica, y cómo los factores emocionales influyen en los hábitos cotidianos de los estudiantes. Estos hallazgos resaltan la importancia de considerar el bienestar emocional como un elemento fundamental de la salud estudiantil.

Entre las limitaciones de nuestro estudio, se destaca la clasificación de los encuestados únicamente según el índice de masa corporal (IMC), sin incluir otras medidas antropométricas, como la circunferencia de cintura, que podrían ofrecer una visión más completa de la salud de los participantes.

Por lo tanto, se recomienda que futuras investigaciones profundicen en el análisis de los factores tanto alimentarios como no alimentarios, con un énfasis particular en el sueño durante la semana de exámenes. Los datos obtenidos sugieren que este aspecto se ve especialmente afectado en estudiantes con un IMC elevado (superior a 25), lo que subraya la necesidad de realizar estudios adicionales que guíen el desarrollo de intervenciones específicas para mejorar la calidad de vida y el rendimiento académico de esta población.

En conclusión, se puede afirmar que los estudiantes experimentan cambios en sus hábitos, tanto alimentarios como no alimentarios, debido a la influencia de los factores emocionales que enfrentan en los días previos a los exámenes académicos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ¹ Herrera Florencia; Educacion Alimentaria nutricional y su relacion en los hábitos alimentarios en adolescentes de 14 y 15 años que concurren al club social “Armonia” de la Ciudad de Colon, Entre Rios. Facultad de Ciencias Médicas [Internet]. 2015 [citado Oct 24]; Disponible en: <http://repositorio.ucu.edu.ar/jspui/bitstream/522/23/1/Tesina%20Herrera%20Florencia.pdf>
- ² De Andres Lobo Juan; Alimentacion saludable en los habitos alimentarios de la poblacion adolescente. Universidad de Valladolid [Internet]. 2023 [citado Oct 24]; Disponible en: [https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/56899/TFG-G5700.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=La%20OMS%20\(2014\)%2C%20define,tanto%20en%20individuos%20como%20grupos.](https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/56899/TFG-G5700.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=La%20OMS%20(2014)%2C%20define,tanto%20en%20individuos%20como%20grupos.)
- ³ Lopez, Beatriz Laura; Suarez Marta Maria. Fundamentos de Nutrición Normal. Editorial El Ateneo [Libro]. 2016 [citado Oct 24]
- ⁴ Flores Taboada Gloria Iris; Bernal Llanos Bernabe; Gomez Geronimo Lizeth; Mamani Flores Franz Veimar. Prevalencia de sobrepeso en relacion a la mala alimentacion en estudiantes del V semestre de medicina de la universidad Udabol-Oruro. Universidad de Aquino Bolivia [Internet]. 2023 Disponible en: https://www.studocu.com/bo/document/universidad-de-aquino-bolivia/farma_cologia/trabajo-de-investigacion-de-semiologia-terminado-ok/98664972
- ⁵ Ceron Souza, Cristina. Universidad y Salud. Universidad de Nariño-Pasto, Colombia. [Internet]. 2012
Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001
- ⁶ Cervera Burriel F; Serrano Urea R; Vico Garcia C; Milla Tobarra M; Garcia Meseguer MJ. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria.[Internet]. 2013 [citado Oct 24]; 28(2):438-446 Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28n2/23original18.pdf>
- ⁷ Yorde Erem, S. Cómo lograr una vida saludable. An Venez Nutr [Internet]. 2014 jun [citado 2023 Oct 24]; 27(1): 129-142. Disponible en: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100018&lng=es.](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100018&lng=es)
- ⁸ Espinoza Gutierrez, GA; Yance Cacñahuaray, G; Runzer Colmenares, FM. Hábitos alimentarios y estilos de vida de los estudiantes de medicina a inicios de la pandemia Covid-19. Rev. Fac. Med. Hum. [Internet]. 2022 Abr

[citado 2023 Oct 24]; 22(2): 319-326. Disponible en:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312022000200319&lng=es. Epub 16-Mar-2022.
<http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v22i2.4381>.

⁹ Ponce C, Pezzotto SM; Compagnucci, AB. La alimentación en estudiantes del primer ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Rosario, Argentina. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2019 oct [citado 2023 Oct 24]; 46(5): 554-560. Disponible en:
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071775182019000500554&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000500554>.

¹⁰ Vega Jiménez Junior. Hábitos alimentarios y riesgo de diabetes mellitus tipo 2 en individuos con diagnóstico de obesidad. Rev Cubana Endocrinol [Internet]. 2020 [Oct 24]; vol.31 no.1. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532020000100003

¹¹ Lorenzini, R; Betancur Ancona, DA; Chel Guerrero, LA; Segura Campos, MR; Castellanos Ruelas, AF. Estado nutricional en relación con el estilo de vida de estudiantes universitarios mexicanos. Nutr. Hosp. [Internet]. 2015 jul [citado 2023 Oct 24]; 32(1): 94-100. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000700015&lng=es. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.32.1.8872>.

¹² Vázquez, MB; Witriw , AM; Reyes, C. Estudio preliminar sobre la ingesta alimentaria de estudiantes universitarios de arquitectura y medicina. Diaeta [Internet] 2010; 131(28):14-17. Disponible en:
https://www.researchgate.net/publication/262649315_Estudio_preliminar_sobre_la_ingesta_alimentaria_en_estudiantes_universitarios_de_las_carreras_de_medicina_y_arquitectura_de_la_Universidad_de_Buenos_Aires

¹³ Sierra Juan Carlos; Ortega Virgilio; Zubeidat Ihab. Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Rev. Mal-Estar Subj. [Internet]. 2003 mar [citado 2024 Oct 26]; v.3 n.1. Disponible en:
https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002

¹⁴ Durán, S; Crovetto, M; Espinoza, V; Mena, F, Oñate, G; Fernández, M et al. Caracterización del estado nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios chilenos: estudio multicéntrico. Rev. méd. Chile [Internet]. 2017 nov [citado 2023 Oct 26]; 145(11): 1403-1411. Disponible en:
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017001101403&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872017001101403>.

¹⁵ Gaete Veronica. Desarrollo psicosocial del adolescente. Rev. chil. pediatr [Internet]. 2015 dic. [citado 2023 Oct 24]; vol.86 no.6. Disponible en:
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062015000600010

¹⁶ Zapata, ME; Roviroso, A; Carmuega, E. EVALUACIÓN DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA: INEQUIDAD

SEGÚN NIVEL DE INGRESO Y POR REGIÓN. Rev. Argent.Salud pública [Internet]. 2022 Ene [citado 2023 Oct 26]; 14: 68-68. Disponible en: https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1853-810X2022000100068

17 GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA <https://iah.msal.gov.ar/doc/Documento110.pdf>

18 Fonseca Gonzalez Z; Quesada Font Ana J; Meireles Ochoa Madeline Y; Cabrera Rodriguez E; Boada Estrada Ana M. La malnutrición; problema de salud pública de escala mundial. Multimed [Internet] 2020 feb. [citado 2024]; vol.24 no.1. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-48182020000100237

19 ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

20 Irazusta, J; Gil, J; Díaz, E. Alimentación de estudiantes universitarios. Osasunaz. [Internet] 2007 [citado 2020 jun. 18]; 8: 7-18. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/29823624_Alimentacion_de_estudiantes_universitarios

21 Cervera Burriel, F; Serrano Urrea, R; Vico García, C; Milla Tobarra, M; García Meseguer, MJ. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. Nutr. Hosp. [Internet]. 2013 abr. [citado 2020 jun. 19]; 28(2): 438- 446. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28n2/23original18.pdf>

22 Ministerio de Salud y Desarrollo Social: 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo: informe definitivo [internet]. Buenos Aires Argentina: Instituto Nacional de Estadística y Censos - INDEC; Secretaría de Gobierno de Salud; 2019 oct. Disponible en: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001622cnt2019_-_10_4ta-encuesta-nacional-factores-riesgo.pdf

23 Becerra Bulla, F; Pinzón Villate, G; Vargas Zarate, M; Martínez Marín, EM; Callejas Malpica, EF. Cambios en el estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. Rev. Fac. Med [internet]. 2015 dic. 03. [citado 2020 abr. 27]; 64(2): 249-56. Disponible en: <https://search.proquest.com/openview/bba0b53ec86aba8d164fc66583902521/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2035757>

24 Fundación Española de Nutrición [Internet]. Madrid: España. [Citado el 1 oct. 2014]. Disponible en: <http://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>

25 Guerrero Montoya, LM; León Salazar, AR. Estilo de vida y salud. Educere. 2010 enero. Universidad de los Andes Mérida, Venezuela. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>

26 Méndez, JP; Vázquez Velazquez, V; García García, E. Los trastornos de la conducta alimentaria. Bol. Med. Hosp. Infant. Mex. [revista en Internet]. 2008 dic [citado 2023 Oct 24]; 65(6): 579-592. Disponible en:

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462008000600014&lng=es.

²⁷ Sisu, MG; Pelitti, P; Casana, NL; Mateos, MF. Impacto en los hábitos saludables de estudiantes universitarios de Medicina, durante el Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio. Sbarra Científica [internet] 2020 [Citado]; 2 (Supl.). Disponible en: <http://www.hospitalsbarra.com.ar/cientifica/index.html>

²⁸ Ministerio de Salud y Desarrollo Social: 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo: informe definitivo [internet]. Buenos Aires Argentina: Instituto Nacional de Estadística y Censos - INDEC; Secretaría de Gobierno de Salud; 2019 oct. Disponible en: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001622cnt2019_10_4ta-encuesta-nacional-factores-riesgo.pdf

²⁹ Ponce C, Pezzotto SM; Compagnucci, AB. La alimentación en estudiantes del primer ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Rosario, Argentina. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2019 oct [citado 2023 Oct 24]; 46(5): 554-560. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071775182019000500554&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000500554>.

³⁰ Organización Mundial de la Salud. Alimentación Sana [Internet]. [Publicado 2018 ag. 31; citada 2020 jun. 15]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/healthy-diet>

³¹ Vázquez, MB; Witriw, AM; Reyes, C. Estudio preliminar sobre la ingesta alimentaria de estudiantes universitarios de arquitectura y medicina. Diaeta [Internet] 2010; 131(28):14-17. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/262649315_Estudio_preliminar_sobre_la_ingesta_alimentaria_en_estudiantes_universitarios_de_las_carreras_de_medicina_y_arquitectura_de_la_Universidad_de_Buenos_Aires

³² Cervera Burriel, F; Serrano Urrea, R; Vico García, C; Milla Tobarra, M; García Meseguer, MJ. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. Nutr. Hosp. [Internet]. 2013 abr. [citado 2020 jun. 19]; 28(2): 438-446. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28n2/23original18.pdf>

³³ Becerra Bulla, F; Pinzón Villate, G; Vargas Zarate, M; Martínez Marín, EM; Callejas Malpica, EF. Cambios en el estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. Rev. Fac. Med [internet]. 2015 dic. 03. [citado 2020 abr. 27]; 64(2): 249-56. Disponible en: <https://search.proquest.com/openview/bba0b53ec86aba8d164fc66583902521/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2035757>

³⁴ Irazusta, J; Gil, J; Díaz, E. Alimentación de estudiantes universitarios. Osasunaz. [Internet] 2007 [citado 2020 jun. 18]; 8: 7-18. Disponible en:

https://www.researchgate.net/publication/29823624_Alimentacion_de_estudiantes_universitarios

³⁵Oliveras, M; Agudo, E; Nieto, P; Martínez, F; López, H; López, MC. Evaluación nutricional de una población universitaria marroquí en el tiempo de Ramadán. *NutrHosp* [Internet] 2006 [Citado 2020 jun. 18]; 21(3): 313-316. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v21n3/original4.pdf>

³⁶ Lorenzini, R; Betancur Ancona, DA; Chel Guerrero, LA; Segura Campos, MR; Castellanos Ruelas, AF. Estado nutricional en relación con el estilo de vida de estudiantes universitarios mexicanos. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2015 jul [citado 2023 Oct 24]; 32(1): 94-100. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000700015&lng=es <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.32.1.8872>.

³⁷Espinoza Gutierrez, GA; Yance Cacñahuaray, G; Runzer Colmenares, FM. Hábitos alimentarios y estilos de vida de los estudiantes de medicina a inicios de la pandemia Covid-19. *Rev. Fac. Med. Hum.* [Internet]. 2022 Abr [citado 2023 Oct 24]; 22(2): 319-326. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312022000200319&lng=es. Epub 16-Mar-2022. <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v22i2.4381>.

³⁸ Plaza Torres, JF; Martínez Sánchez, JA; Navarro Suay, R. Hábitos alimenticios, estilos de vida y riesgos para la salud. Estudio en una población militar. *Sanid. Mil.* [Internet]. 2022 jun [citado 2023 Oct 24]; 78(2): 74-81. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1887-85712022000200004&lng=es. Epub 20-Ene-2023. <https://dx.doi.org/10.4321/s1887-85712022000200004>.

³⁹ Yorde Erem, S. Cómo lograr una vida saludable. *An Venez Nutr* [Internet]. 2014 jun [citado 2023 Oct 24]; 27(1): 129-142. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100018&lng=es.

⁴⁰ Troncoso Pantoja, C. Percepción de la alimentación durante la etapa de formación universitaria, Chile. *Rev. costarric. salud pública* [Internet]. 2011 Dec [cited 2023 Oct 26]; 20(2): 83-89. Available from: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-1429201100200003&lng=en.

⁴¹ Cervera Burriel, F, Serrano Urrea, R, Vico García, C, Milla Tobarra, M, García Meseguer, MJ. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2013 abr [citado 2023 Oct 26]; 28(2): 438-446. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000200023&lng=es. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6303>.

⁴² Durán, S; Crovetto, M; Espinoza, V; Mena, F, Oñate, G; Fernández, M et al. Caracterización del estado nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios chilenos: estudio multicéntrico. Rev. méd. Chile [Internet]. 2017 nov [citado 2023 Oct 26]; 145(11): 1403-1411. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017001101403 <http://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872017001101403>.

⁴³ Zapata,ME; Roviroso, A; Carmuega, E. EVALUACIÓN DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA: INEQUIDAD SEGÚN NIVEL DE INGRESO Y POR REGIÓN. Rev. Argent.Salud pública [Internet]. 2022 Ene [citado 2023 Oct 26]; 14: 68-68. Disponible en: https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1853-810X2022000100068

⁴⁴ Markwald RR, Melanson EL, Smith MR, Higgins J, Perreault L, Eckel RH, Wright KP Jr. Impact of insufficient sleep on total daily energy expenditure, food intake, and weight gain. Proc Natl Acad Sci U S A. 2013 Apr 2;110(14):5695-700. doi: 10.1073/pnas.1216951110. Epub 2013 Mar 11.

PMID: 23479616; PMCID: PMC3619301. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23479616/>

ANEXOS

APARTADO INFORMATIVO Y ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Si tenés entre 20 a 25 años, estudias en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, y no presentas Diabetes 1 y 2, Hipertensión Arterial, Dislipemia, Celiaquía, etc, te invito a participar de esta encuesta voluntaria, que te llevará entre 5 y 10 minutos, para conocer cuáles son los hábitos alimentarios y estilo de vida que presentan los jóvenes estudiantes. La misma, ayudará a recolectar datos importantes para conocer la situación actual y exponer los resultados para un trabajo final. Con el objetivo de determinar la prevalencia de hábitos alimentarios deficientes y estilos de vida poco saludables en jóvenes estudiantes de entre 20 y 25 años de la Ciudad

Autónoma de Buenos Aires. Dicha encuesta online es anónima, voluntaria y está dirigida a una población específica para los fines del trabajo.

Muchas gracias por tu colaboración

Encuesta (modo online)

Sitio donde se realizan las preguntas: Formularios Google

1. Género:

Femenino

Masculino Otro

2. Edad: _____

3. Peso (Aproximado): _____

4. Talla (Altura) en metros. (Ejemplo 1,70): _____

5. Nivel de Estudio:

Terciario en Curso

Universitario en Curso

6. ¿Cuántas horas cursa por semana? Independientemente si es online o presencial: _____

7. ¿Trabaja actualmente? ¿En qué rubro?: _____

8. ¿Realiza alguna actividad física?

No

Si, una vez por semana

Si, 2 o 3 veces por semana

Si, 4 veces o más

9. ¿Tiene hábito tabáquico? ¿Fuma?

No fumo

Si, esporádicamente / de forma social

Si, 10 cigarrillos o menos por día

Si, más de 10 cigarrillos diarios

10. ¿Toma alcohol?

No consumo alcohol

Esporádicamente/Ocasionalmente

Mensual

Semanal

Diariamente

11. ¿Con quién vive?

Grupo familiar (padres, abuelos, hermanos, etc.)

Solo

Amigos

Pareja

Ahora piense **en una semana** cotidiana de su vida, **FUERA** de la época de exámenes.

12. ¿Cuántas comidas realiza en el día? Incluya snacks/colaciones si las hace.

2 o menos comidas

3

4

5 o más comidas

13. ¿Qué grupos de alimentos consume en una semana normal?

Carnes rojas (vaca, cerdo) Pescado

Pollo

Harinas y derivados (arroz, fideos, pan, galletitas, facturas, etc.)

Legumbres (porotos, lentejas, garbanzos, etc.)

Frutas

Verduras

Huevos

Gaseosas y/o jugos industriales/envasados/en polvo

Leche

Otros lácteos (manteca, yogurt, crema, quesos)

Alimentos de origen vegetal (leche vegetales, congelados vegetales, etc)

14. ¿Qué comidas suele pedir por delivery?

Hamburguesas

Pizzas

Sushi

Empanadas

Ensaladas

Milanesas

15. ¿Con qué frecuencia pide delivery de comidas preparadas?

No utilizo delivery de comidas

2 o más veces por semana

1 vez por semana

Mensualmente

Con menor frecuencia / esporádicamente

Con menor frecuencia / esporádicamente

16. ¿Cuántas horas duerme en general por día?

5 horas o menos

6-7 horas

8 horas

9 horas o más

17. ¿Interrumpe el sueño por algún motivo?

Si

Si, para ir al baño

Si, para comer o tomar algo

Si, por otro motivo

Ahora, piense en la **SEMANA PREVIA** a tener un examen importante, sea un final, parcial, una exposición o incluso un Ateneo...

18. ¿Considera que se modifican sus hábitos alimentarios?

Si

No

19. Si respondió que sí, ¿De qué forma considera que se modifican sus hábitos alimentarios durante esa semana?

Seleccione una o más de los siguientes ítems:

Como de más

Como de menos

Salteo comidas

Como más rápido / en menos tiempo

Como más lento / despacio

Cocino con menos frecuencia

Utilizo mas Delivery / Compro comida hecha

Realizo más picoteo entre comidas principales

Como más dulces (galletitas, alfajores, golosinas, facturas, helado, etc)

20. ¿Siente que alguna de las comidas le cae mal en esa semana?

No, suelo tolerarlas bien o normalmente

Si (Continuar respondiendo)

21. ¿Qué síntomas le producen?

Mayor frecuencia defecatoria o Diarrea

Menor frecuencia defecatoria o Estreñimiento/Constipación

Náuseas y/o Vómitos

Dolor de abdomen

22. Respecto a su hábito de descanso...¿Considera que duerme menos durante la semana de exámenes?

No, similar a lo habitual

Si, 1 o 2 horas menos por día

Si, 3 o 4 horas menos por día

23. Durante esa semana, ¿Le sucede alguna de estas situaciones?

Consumo más comida / Tengo más apetito

Fumo mas cantidad/ mas veces

Se me cierra el estomago / Tengo menos apetito

Reduzco la actividad física

Se me altera el sueño

Siento nervios o ansiedad

Dolores musculares

Consumo fármacos (tranquilizantes, clonazepam, etc.)

No me modifica nada / No me sucede nada en particular