



FUNDACIÓN H. A.  
**BARCELÓ**  
FACULTAD DE MEDICINA



# TRABAJO FINAL DE INVESTIGACIÓN CARRERA: LICENCIATURA EN NUTRICIÓN A DISTANCIA

DIRECTOR/A DE LA CARRERA:

Dra Guezikaraian, Norma.

NOMBRE Y APELLIDO DEL AUTOR / LOS AUTORES:

Bertorello, Cecilia

TÍTULO DEL TRABAJO:

Relación de los factores emocionales y estado nutricional con los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de CABA

SEDE:

Buenos Aires

DIRECTOR/A DE TIF:

Lic. Saks Nancy  
Lic. Mastrantonio Cecilia (Co-directora)

ASESOR/ES:

Lic. Laura I. Pérez

AÑO DE REALIZACIÓN:

2024

Sede Buenos Aires  
Av. Las Heras 1907  
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

<b>Resumen .....</b>	<b>4</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>6</b>
<b>Resumo .....</b>	<b>7</b>
<b>Marco teórico.....</b>	<b>10</b>
Definiciones .....	10
Antecedentes.....	10
Leyes de la nutrición .....	11
Guías Alimentarias .....	12
Emociones .....	19
Neurotransmisores .....	25
Causas .....	27
Consecuencias.....	27
Alimentación y Relajación .....	28
Estilo de vida en estudiantes .....	29
Conducta alimentaria.....	30
Mindfullnes.....	31
¿Cómo se diagnostica?.....	31
Rol del Licenciado en Nutrición.....	32
Posibles soluciones.....	32
<b>Justificación .....</b>	<b>35</b>
<b>Objetivo general .....</b>	<b>36</b>
<b>Objetivos específicos .....</b>	<b>36</b>
<b>Diseño metodológico .....</b>	<b>36</b>
Tipo de estudio y diseño general.....	36
Población .....	36
Muestra .....	37

Código: 2024-30

Técnica de muestreo.....	37
Criterios de Inclusión y exclusión .....	37
Variables .....	38
Procedimiento para la recolección de información, instrumentos a utilizar y métodos para el control de calidad de los datos .....	42
<b>Resultados .....</b>	<b>43</b>
<b>Discusión.....</b>	<b>61</b>
<b>Conclusión .....</b>	<b>64</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>65</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>69</b>

## **Introducción:**

Las emociones tienen un poderoso efecto sobre la elección de los alimentos y los hábitos alimentarios de la población. La manera en que se sienten las personas, afecta su manera de alimentarse.

Las personas desarrollan conductas diferentes en respuesta a sus emociones dependiendo de diversos factores, como el medio en que se encuentran, ya sea el trabajo o la universidad. También es importante la habilidad que tengan las personas para dominar sus sentimientos y de esta manera controlar su alimentación.

En este trabajo se pretende demostrar cómo afectan las distintas emociones a los hábitos alimentarios de las personas y a su estado nutricional en los estudiantes universitarios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

## **Objetivo General:**

Analizar la relación entre los factores emocionales, estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el año 2024.

## **Metodología:**

Se realizó un estudio observacional, de corte transversal. Para realizar el estudio se tomó como muestra (no probabilística por conveniencia) a 250 alumnos. Se realizó una encuesta auto administrada sobre de frecuencia de consumo de alimentos, hábitos alimentarios y emociones. Se obtuvieron las porciones de cada grupo ingeridas por día, el número de comidas al día realizadas, como así también cuales son las emociones más presentes en los estudiantes universitarios y cuáles son las que prevalecen en su accionar frente a las mismas. Se comparó el consumo con las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la población argentina.

## **Discusión**

En el presente estudio, se analizó la relación entre los factores emocionales, estado nutricional y hábitos alimentarios. El mismo fue realizado sobre una muestra de 250 estudiantes universitarios de ambos genero, de la Ciudad Autónoma de

Buenos Aires, entre 18 y 40 años de edad, representando el 73% a mujeres y 27% a varones.

En lo referente al estado nutricional se observó que el 71,6% de los estudiantes encuestados presentó normopeso, seguido de un 18,8% con sobrepeso. No se encontraron grandes diferencias en el número de comidas diarias realizadas, las cuales son necesarias para cumplir una correcta alimentación. Casi la totalidad de los estudiantes realizaban las cuatro comidas principales.

Al momento de analizar la frecuencia de consumo de los grupos de alimentos y la recomendación de los mismos, se observó un inadecuado consumo de frutas y verduras (93,6%), cereales (80,8%), legumbres (100%), lácteos (81,2%) y huevo (71,6%) no llegando a cumplir con la recomendación establecida por las Guías Alimentarias para la Población Argentina, propuestas por el Ministerio de Salud de la Nación, las cuales tienen el propósito de difundir mensajes favoreciendo el comportamiento alimentario y nutricional en las personas.

En relación a factores emocionales y modificación de la alimentación, se observa que el 27% de los encuestados al modificar su alimentación, ingieren mayor cantidad de alimentos, mientras que el 30% de los encuestados comen otro tipo de comidas, el 22% comen menos o no tienen apetito y el 27% no modifica su alimentación frente a factores emocionales.

## **Conclusión**

En este estudio se analizó la relación entre los factores emocionales, estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de CABA. Se pudo observar que la cantidad en el consumo de los grupos de alimentos, en general, se aleja de las recomendaciones citadas en las Guía Alimentarias para la Población Argentina propuestas por el Ministerio de Salud de la Nación.

A partir de los resultados obtenidos se demuestra que gran parte de la población universitaria atraviesa una serie de cambios tanto sociales, culturales, emocionales y psicológicos, que modifican el estado emocional de las personas, influyendo en las decisiones sobre sus elecciones alimentarias a diario.

## **ABSTRACT**

**Introduction:** Emotions have a powerful effect on the food choices and eating habits of the population. The way people feel affects the way they eat.

People develop different behaviors in response to their emotions depending on various factors, such as the environment they are in, be it work or college. Also important is the ability of people to control their feelings and thus control their eating. This work aims to demonstrate how different emotions affect people's eating habits and their nutritional status in university students from the Autonomous City of Buenos Aires.

**General Objective:** Analyze the relationship between emotional factors, nutritional status and eating habits in university students from the Autonomous City of Buenos Aires in 2024.

**Methodology:** An observational, cross-sectional study was carried out. To carry out the study, 250 students were taken as a sample (not probabilistic for convenience). A self-administered survey was conducted on the frequency of food consumption, eating habits and emotions. The portions of each group ingested per day, the number of meals per day made, as well as which are the most present emotions in university students and which are the ones that prevail in their actions against them were obtained. Consumption was compared with the recommendations of the Dietary Guidelines for the Argentine population

**Discussion** In the present study, the relationship between emotional factors, nutritional status and eating habits was analyzed. The same was carried out on a sample of 250 university students of both sexes, from the Autonomous City of Buenos Aires, between 18 and 40 years of age, representing 73% women and 27% men.

Regarding nutritional status, it was observed that 71.6% of the surveyed students presented normal weight, followed by 18.8% with overweight. No great differences were found in the number of daily meals, which are necessary to comply with a correct diet. Almost all of the students ate the four main meals.

When analyzing the frequency of consumption of the food groups and their recommendation, an inadequate consumption of fruits and vegetables (93.6%), cereals (80.8%), legumes (100%), dairy (81.2%) and egg (71.6%) not complying with the recommendation established by the Dietary Guidelines for the Argentine population, proposed by the Ministry of Health of the Nation, which have the purpose of spreading messages favoring food and nutritional behavior in people.

In relation to emotional factors and dietary modification, it is observed that 27% of those surveyed, when modifying their diet, eat more food, while 30% of those surveyed eat other types of foods, 22% eat less or no appetite and 27% do not modify their diet in the face of emotional factors.

**Conclusion** In this study, the relationship between emotional factors, nutritional status and eating habits of CABA university students was analyzed. It was observed that the quantity in the consumption of the food groups, in general, is far from the recommendations cited in the Food Guide for the Argentine Population proposed by the Ministry of Health of the Nation

## **RESUMO**

**Introdução:** As emoções têm um efeito poderoso nas escolhas e hábitos alimentares da população. A maneira como as pessoas se sentem afeta a maneira como comem.

As pessoas desenvolvem comportamentos diferentes em resposta às suas emoções, dependendo de vários fatores, como o ambiente em que se encontram, seja no trabalho ou na faculdade. Também é importante a capacidade das pessoas de controlar seus sentimentos e, assim, controlar sua alimentação.

Este trabalho tem como objetivo demonstrar como diferentes emoções afetam os hábitos alimentares e o estado nutricional das pessoas em estudantes universitários da Cidade Autônoma de Buenos Aires.

**Objetivo geral:** Analisar a relação entre fatores emocionais, estado nutricional e hábitos alimentares em estudantes universitários da Cidade Autônoma de Buenos Aires em 2024.

**Metodologia:** Foi realizado um estudo observacional e transversal. Para a realização do estudo, 250 alunos foram tomados como amostra (não probabilística por conveniência). Um inquérito autoaplicável foi realizado sobre a frequência do consumo alimentar, hábitos alimentares e emoções. Foram obtidas as porções de cada grupo ingeridas por dia, o número de refeições feitas por dia, bem como quais são as emoções mais presentes nos universitários e quais são as que prevalecem em suas ações contra eles. O consumo foi comparado com as recomendações das Diretrizes Alimentares para a população argentina.

**Discussão** No presente estudo, foi analisada a relação entre fatores emocionais, estado nutricional e hábitos alimentares. O mesmo foi realizado em uma amostra de 250 estudantes universitários de ambos os gêneros, da Cidade Autônoma de Buenos Aires, entre 18 e 40 anos, representando 73% mulheres e 27% homens. Em relação ao estado nutricional, observou-se que 71,6% dos alunos pesquisados apresentavam peso normal, seguidos de 18,8% com excesso de peso. Não foram encontradas grandes diferenças no número de refeições diárias, necessárias para cumprir uma dieta correta. Quase todos os alunos comeram as quatro refeições principais. Ao analisar a frequência de consumo dos grupos de alimentos e sua recomendação, o consumo inadequado de frutas e hortaliças (93,6%), cereais (80,8%), leguminosas (100%), lácteos (81,2%) e ovo (71,6%) em desacordo com a recomendação estabelecida pelas Diretrizes Alimentares para a População Argentina, propostas pelo Ministério da Saúde da Nação, que têm como objetivo divulgar mensagens favorecendo o comportamento alimentar e nutricional das pessoas.

Em relação aos fatores emocionais e modificação alimentar, observa-se que 27% dos pesquisados, ao modificarem sua dieta, comem mais alimentos, enquanto 30% dos pesquisados comem outros tipos de alimentos, 22% comem menos ou nenhum apetite e 27% não modificam sua dieta em função de fatores emocionais.

**Conclusão** Neste estudo, foi analisada a relação entre fatores emocionais, estado nutricional e hábitos alimentares de universitários da CABA. Observou-se que a quantidade no consumo dos grupos de alimentos, em geral, está longe das recomendações citadas no Guia Alimentar para a População Argentina proposto pelo Ministério da Saúde da Nação.

**Relación de los factores emocionales y estado nutricional con los hábitos alimentarios en alumnos universitarios de CABA**

**Introducción**

---

Las emociones tienen un poderoso efecto sobre la elección de los alimentos y los hábitos alimentarios de la población. La manera en que se sienten las personas afecta su manera de alimentarse.

Las personas desarrollan conductas diferentes en respuesta a sus emociones dependiendo de diversos factores, como el medio en que se encuentran, ya sea el trabajo o la universidad. También es importante la habilidad que tengan las personas para dominar sus sentimientos y de esta manera controlar su alimentación.

En el último tiempo con el desarrollo de la industria, la urbanización, el desarrollo económico y la globalización, se han generado cambios en el patrón alimentario y los estilos de vida de la población, afectando la salud y el estado nutricional.

La industrialización trajo aparejada una transición demográfica, epidemiológica y nutricional, que han dado lugar a grandes cambios en la manera de alimentarse en los hogares. Hubo modificaciones en la alimentación tradicional, por lo que hoy en día se eligen los alimentos procesados y ultra procesados, que a pesar de ser alimentos de fácil y rápida preparación, aportan un bajo valor nutritivo y una alta densidad energética, que a largo plazo producen consecuencias sobre la salud de la población.

En este trabajo se pretende demostrar cómo afectan las distintas emociones a los hábitos alimentarios de las personas y a su estado nutricional en los estudiantes universitarios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

## Marco Teórico

---

### Definición

La salud mental se define, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a la sociedad. Esta definición hace referencia al bienestar psicológico, emocional y social, que condiciona la forma de pensar, sentir e interaccionar con los demás.<sup>1</sup>

Se considera que una persona goza de salud mental cuando existe en ella un equilibrio emocional, que es la capacidad de manejar las emociones, expresarlas y aceptarlas en las diferentes situaciones. Cuando hay un desequilibrio en el manejo de las emociones aparece el concepto de “Hambre emocional”.<sup>2</sup>

El “Hambre Emocional” se da en aquel individuo que ingiere excesiva cantidad de alimentos según sus emociones, principalmente, bajo las emociones negativas. Así determina su conducta ante la comida, suele ser su forma de afrontamiento, gratificación y su refugio para conseguir su propio bienestar. Se relaciona con el exceso de peso y obesidad, enfermedad crónica que ya hoy día se la conoce como epidemia mundial del siglo XXI, dada su incidencia y preocupación.<sup>2</sup>

### Antecedentes

#### Evolución de los hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son un conjunto de conductas adquiridas por el individuo, los cuales están relacionados con el estilo de vida, con la selección, adquisición, conservación, preparación, combinación y el modo de preparar los alimentos. Dependen de distintos factores, como la tradición de cada individuo, patrón cultural de alimentos propios de la familia de origen, recursos económicos, acceso y disponibilidad a los alimentos y el medio social donde vive.

Los hábitos alimentarios y estilo de vida son quienes determinan el estado nutricional, se configuran en la infancia y se asientan a lo largo de la vida.

El hábito alimentario es una conducta que las personas emiten por placer, condiciones sociales, pasar el tiempo, disminuir la ansiedad o a veces, saciar el estado de hambre, que en muchas ocasiones no es más que una sensación aprendida, es decir, condicionada por horarios, lugares o personas.

Los alimentos son lo único que proporcionan energía y diversos nutrientes necesarios para crecer sanos, fuertes y poder realizar las actividades diarias.

Está comprobado que ninguna persona logra sobrevivir sin alimento, y la falta de alguno de los nutrientes, ocasiona diversos problemas en la salud. Sin embargo, no se trata de comer por comer, con el único fin de saciar el hambre, sino de obtener por medio de los alimentos, los nutrientes necesarios para poder realizar todas las actividades según la actividad física que se desarrolle, el género la edad, el estado de salud y desempeño laboral.

### **Leyes de la Nutrición.**

Diversos estudios han considerado que consumir pocos alimentos o demasiados, de forma desbalanceada, tiene consecuencias, por ello la alimentación debe ser de acuerdo a las leyes de la alimentación propuestas por el Doctor Pedro Escudero, fundador de la carrera de Licenciatura en Nutrición, la cual debe ser:

- Suficiente en lo que se refiere a la cantidad de la alimentación para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance.

- Completa en su composición para ofrecer al organismo todas las sustancias que lo integran. Para lograr mantener la salud es necesario ingerir todos los principios nutritivos que integran el organismo y esto se logra mediante la ingesta de diversos alimentos en cantidades y proporciones adecuadas.

- Armónica en las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación, deben guardar una relación de proporciones entre sí.

Los nutrientes o principios nutritivos son aquellas sustancias integrante normales de nuestro organismo y de los alimentos, cuya ausencia o disminución por debajo de un límite mínimo producen, al cabo de cierto tiempo, una enfermedad por carencia.

Los nutrientes se pueden clasificar teniendo en cuenta las necesidades diarias, basadas en las recomendaciones nutricionales en macronutrientes, como los hidratos de carbono, proteínas y grasas. Y en micronutrientes, como los minerales y las vitaminas. Actualmente se establece que del aporte calórico diario de los hidratos de carbono deben cubrir entre el 45-65%, de las proteínas entre el 10-35% (o 0,8g/kg/día) y de las grasas entre el 20-35%.

- Adecuado con respecto a la alimentación, su finalidad es que la misma sea adecuada al organismo, debiendo satisfacer todas las necesidades del organismo; en el hombre sano conservar la salud y en el enfermo, favorecer la curación y mantener el estado general. Como se ha mencionado anteriormente, diversos estudios han considerado que el consumo de pocos alimentos o demasiados, de forma desbalanceada pueden ocasionar daños a la salud, con el objetivo de evitar estas consecuencias fueron creadas las guías alimentarias argentinas. Estas son un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos acerca de los requerimientos nutricionales y composición de los alimentos, en mensajes prácticos que facilitan a las personas la selección y consumo de alimentos saludables. Las mismas presentan recomendaciones que recibirá la población, a través de mensajes breves, claros, concretos, culturalmente aceptables y fundamentados en su alimentación habitual. Estos mensajes se dirigen a la población general o población sana, con el objetivo de promover la salud y reducir el riesgo de enfermedades vinculadas con la nutrición. <sup>3</sup>

### **Guías alimentarias para la población Argentina 2016:**

Los 10 mensajes que proponen las guías alimentarias para la población Argentina 2016 son:

- 1- Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.
- 2- Tomar a diario 8 vasos de agua segura.
- 3- Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.

- 4- Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
- 5- Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
- 6- Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
- 7- Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.
- 8- Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.
- 9- Consumir aceite crudo como condimento, frutos secos o semillas.
- 10- El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. evitarlas siempre al conducir. <sup>4</sup>

En referencia a Las Guías alimentarias para la población argentina, las cuales se acompañan de una gráfica: “La Gráfica de la Alimentación Saludable”, la cual ha sido diseñada para reflejar cuatro aspectos fundamentales a tener en cuenta en la alimentación cotidiana, como ser: consumir una amplia variedad de alimentos, incluir alimentos de todos los grupos a lo largo del día, consumir una proporción adecuada de cada grupo y elegir agua potable para beber y preparar los alimentos. <sup>4</sup>

La gráfica está formada por seis grupos de alimentos fuente:

→GRUPO 1: VERDURAS Y FRUTAS Fuente principal de vitamina A y C, fibra, agua y de minerales, como el potasio y el magnesio. Incluye a todas las verduras y frutas comestibles. La intención es resaltar la importancia de aumentar el consumo de estos alimentos en la alimentación diaria, eligiendo variedad de ellos.

Es saludable consumir al menos 5 porciones por día: 1 porción equivale: a ½ plato playo de verduras o 1 fruta mediana o 1 taza. No se incluyen en este grupo papa, batata, choclo y mandioca.

→GRUPO 2: LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS Fuente principal de hidratos de carbono complejos, fibra (en el caso de las legumbres y los cereales en sus variedades integrales) y vitaminas del complejo B. Se busca promover el consumo de legumbres (porotos, garbanzos, lentejas, soja, habas, etc.) y optar por cereales (arroz, avena, quinoa, cebada, etc.) y derivados integrales que son los más ricos en fibra. La papa, batata, el cholo o la mandioca (vegetales feculentos) se incluyen en este grupo porque la composición nutricional de estas verduras es más similar de los cereales que a las hortalizas. Es saludable consumir 4 porciones por día: 1 porción equivale: a 60 g de pan (1 mignón) o 125 g en cocido de legumbres o cereales (½ taza), pastas (½ taza), 1 papa mediana o ½ choclo o ½ mandioca chica.

→GRUPO 3: LECHE, YOGUR Y QUESO Fuente principal de calcio, aportan proteínas de alto valor biológico, vitaminas A y D. Se intenta promover la elección preferentemente, de versiones con menor aporte de grasa (descremado o parcialmente descremado). Es saludable promover el consumo de 3 porciones por día: 1 porción equivale: a 1 taza de leche líquida o 1 vaso de yogur o 1 rodaja de queso cremoso del tamaño de un mazo de cartas o 1 cucharada tipo postre de queso crema.

→GRUPO 4: CARNES Y HUEVOS Fuente principal de hierro, aportan proteínas de alto valor biológico (de buena calidad nutricional), Zinc y vitamina B 12. Incluye a todas las carnes comestibles rojas o blancas. Se busca resaltar la importancia de incorporar pescado y huevo en la alimentación y que las carnes sean magras. Es saludable consumir 1 porción por día: 1 porción equivale: al tamaño de la palma de la mano de cualquier tipo de carne (pollo, vaca, pescado, cerdo, otras) o 1 huevo.

→GRUPO 5: ACEITES, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS Fuente principal de vitamina E y antioxidantes. El aceite y las semillas tienen grasas de buena calidad que aportan ácidos grasos esenciales.

Se busca privilegiar el consumo moderado y preferentemente crudo, en el caso del aceite y sin el agregado de sal en frutos secos y semillas.

Evitar frituras, y si se elige ese tipo de cocción, que sea no más de una vez a la semana. Es saludable consumir 2 porciones por día: 1 porción equivale: a 1 cucharada sopera de aceite o 1 puñado (puño cerrado) de frutos secos o 1 cucharada sopera de semillas.

→GRUPO 6: ALIMENTOS DE CONSUMO OPCIONAL. El grupo 6 está formado por productos alimenticios procesados y ultra procesados con altas cantidades de grasas, azúcares y/o sal. No se recomienda su consumo habitual. Los alimentos de este grupo, no deberían formar parte de la alimentación diaria, ya que su consumo en exceso daña nuestra salud -aumentando el riesgo de padecer sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, entre otras enfermedades-. Tienen excesivas cantidades de grasas, azúcares y/o sal, además de conservantes, aditivos y colorantes. Su alta disponibilidad y publicidad en el entorno, alientan al sobreconsumo. Ejemplos de estos productos alimenticios son: galletitas dulces, saladas, amasados de pastelerías (pastelitos fritos, churros, medialunas, bizcochos de grasa, facturas, otros), golosinas, bebidas azucaradas como gaseosas, aguas saborizadas, jugos industrializados y jugos en polvo (para diluir), productos de copetín (maní salado, palitos salados, papas, mandioca y/o batatas fritas, chizitos, otros), embutidos y chacinados (salchichas, chorizo, morcilla, otros), fiambres, achuras, carnes procesadas (preformados de carne o pollo, hamburguesas, bastones de pescados, otros), helados, manteca, margarina, dulce de leche, mermeladas (industrializadas), aderezos tales como mayonesa, ketchup, mostaza, salsa golf, salsa de soja, otros. <sup>5</sup>

### Modificaciones sociales

En este último siglo han tenido lugar grandes cambios como la industrialización, la urbanización, el desarrollo económico y la globalización, que han generado consecuencias en el patrón alimentario y los estilos de vida, afectando a la salud y estado nutricional de la población.<sup>2</sup>

La industrialización trajo consigo transiciones demográficas, epidemiológicas y nutricionales que han dado lugar a importantes cambios en la forma de alimentarse en los hogares.

Este hecho histórico obligó a la población a migrar a las ciudades, favoreciendo así, el crecimiento y aumento de la población urbana. Además, estos nuevos procesos productivos dan lugar a una serie de cambios sociales, entre los que podemos encontrar: establecimiento de nuevos horarios laborales, el paso a familias formadas por un único núcleo familiar, mayor relevancia de instituciones en el control de la vida económica y social, entre otros.<sup>2</sup>

La población universitaria está sujeta a una serie de cambios fisiológicos, típicos de la juventud, a los que se añaden posibles cambios sociológicos, culturales y psicológicos, debido al comienzo de los estudios universitarios, abandono del hogar familiar en numerosas ocasiones, comienzo de una vida adulta, etc. Todo esto tiene una repercusión directa sobre los hábitos alimentarios, que, en muchos casos, se van a mantener a lo largo de la vida.

De esta manera, cuando el individuo termina la educación básica y media e ingresa a la educación superior, afronta diversos cambios como la transición de la adolescencia a la adultez, el enfrentamiento a nuevas responsabilidades familiares y escolares, la modificación de su círculo social, y los cambios en su contexto cultural y muchas veces económico.

Las situaciones mencionadas pueden influir en la modificación de los estilos de vida de los estudiantes universitarios y de esta manera afectar tanto su estado nutricional como de salud.

A la edad de ingreso a la universidad, no se establece la relación entre los estilos actuales de vida y el riesgo de enfermar en el futuro, considerando más importante ajustarse a un grupo y adoptar conductas que demuestren la búsqueda de su autonomía y que los haga sentirse adultos, como tomar bebidas alcohólicas, fumar e iniciar la vida sexual.

Así, las instituciones de educación superior como formadoras de sujetos integrales y holísticos, tienen un papel clave en el establecimiento de conocimientos, conductas y actitudes que promuevan el desarrollo de cada individuo desde una perspectiva integradora de sus dimensiones biológica y psicosocial.

En tal sentido, considerando que los individuos permanecen varios años en estas instituciones educativas, es necesario conocer los factores protectores y factores de riesgo presentes en los estudiantes con el fin de proponer estrategias encaminadas a contribuir en la adquisición de comportamientos y conductas que favorezcan el desarrollo humano y la calidad de vida de los estudiantes. 6

En el acto de comer, convergen diversos procesos, los que incluyen aspectos biológicos, sociales, culturales y psicológicos. Esta acción presenta su génesis en la extracción del alimento de su fuente natural, su posterior selección y finalmente su preparación, para ser consumido en forma voluntaria y cubrir de esta manera las necesidades fisiológicas de un individuo. Esta selección libre de los alimentos en un adulto, entrega las directrices que permiten mantener el estado de salud de una persona. 6

La alimentación sana está condicionada a los hábitos alimentarios que presente la persona. Si bien estos últimos se configuran en la infancia, se afianzan en el desarrollo de la vida, presentando una connotación positiva, si permiten mantener un adecuado estado de salud o por el contrario, negativa si estas últimas favorecen la aparición de diversas patologías. 6

En los estudiantes universitarios, como adultos jóvenes, su alimentación se caracterizaría por presentar un incremento en el fraccionamiento de los horarios de comidas, aumentando el número de colaciones o snacks y manteniendo algunos horarios de comidas, como el desayuno. 6

Gran parte de los estudiantes universitarios califica su alimentación como inadecuada, identificando claramente que la falta de disponibilidad de tiempo, mientras están en el establecimiento educacional, sería uno de los mayores obstáculos para mantener una alimentación saludable. Esta carencia de tiempo se refiere a la imposibilidad de incluir algunos horarios de alimentación (especialmente el horario de almuerzo) y a la facilidad que implica el adquirir y consumir alimentos de alta densidad energética. 6

Esta falta de tiempo en la etapa universitaria, también afectaría la velocidad de ingesta de los alimentos consumidos mientras se encuentran en la universidad, ya que los horarios de clases u otras actividades, son interpretadas por algunos como muy “condensados”, por lo que necesitan comer rápidamente para asistir a sus respectivas actividades académicas, percibiendo que esta situación no les permitiría realizar una alimentación apropiada al grupo etario al que pertenecen.

Los años de permanencia en la universidad también sería desencadenantes, para algunos, de una alimentación inadecuada a un adulto joven. 6

Las exigencias académicas que se acrecientan con los años de estudio, limitan su disponibilidad de horario y el desarrollo de una alimentación saludable.

La mayoría de los estudiantes entrevistados, identifica tres horarios de alimentación realizados en el transcurso de su estadía en la universidad. 6

El horario de desayuno es realizado generalmente en sus lugares de residencia. Algunos estudiantes señalan que este horario está incorporado entre sus hábitos alimentarios, adquiridos especialmente desde su etapa de educación primaria y secundaria. Relacionan la realización de este horario de alimentación a un mejor rendimiento académico y a una mejor capacidad de concentración durante la jornada de estudios. 6

El horario de almuerzo, es mantenido por gran parte de los estudiantes. Algunos mencionan que ingieren la alimentación en la Universidad y una minoría preparan los alimentos en su lugar de residencia, para ser consumidos posteriormente en el establecimiento educacional. 6

Los estudiantes que no realizan este horario de alimentación en el plantel universitario, identifican a la falta de disponibilidad de tiempo durante su jornada académica en la etiología de esta conducta. 6

La totalidad de los entrevistados, consumen algún tipo de alimento en sus lugares de residencia una vez finalizada su jornada estudiantil, en reemplazo del horario de almuerzo, cena o colación. Para la mayoría, en sus hogares logran desarrollar una alimentación codificada como más adecuada, en calidad y cantidad, ya que se identifica que la falta de tiempo en el recinto educacional desfavorecería realizar horarios adecuados de alimentación. 6

La inadecuada oferta para la selección de alimentos saludables en los expendios de comidas existentes en la universidad, las costumbres alimentarias adquiridas desde sus respectivos hogares y la situación económica de los estudiantes, condicionarían a que no se incluya en sus hábitos alimentarios este horario de comida. 6

Existe un consenso entre los estudiantes entrevistados de la importancia que presenta la alimentación durante su etapa de formación académica, sin embargo, nuevamente la falta en la disponibilidad de tiempo originado por las jornadas de estudios sería codificada como un posible impedimento para mantener una

alimentación saludable o acorde al grupo etario y desarrollar un adecuado patrón de alimentación. 6

Para algunos de los estudiantes, la alimentación interpretada como “no saludable”, se concentra en el consumo de alimentos de alta densidad energética y de costo menor al ofrecido por los expendios de comidas autorizados en el recinto universitario y que a la vez, requieren de menos “tiempo” para ser consumidos. 6

### **Emociones**

Las emociones, tanto positivas como negativas, siempre han sido necesarias, ya que permiten adaptarnos a las diferentes circunstancias de la vida diaria. Estas, pueden ser positivas como la alegría o el amor, o negativas como el miedo, la ansiedad y cuando estas últimas son muy intensas o se prolongan en el tiempo, pueden afectar a nuestra salud haciéndonos más vulnerables contra las enfermedades, modificando hábitos alimentarios.<sup>2</sup>

Por lo general, las emociones que desencadenan la ingesta, son emociones negativas, aunque también se ha demostrado que la ingesta excesiva, se puede producir como consecuencia de emociones positivas. Las emociones negativas son percibidas por nuestro cuerpo como una amenaza, lo cual provoca que a nivel fisiológico se libere glucosa en sangre, que a su vez suprime la sensación de hambre. Por lo tanto, comer en respuesta a emociones no es un mecanismo fisiológico sino una conducta aprendida en la sociedad.<sup>2</sup>

Podemos definir a los sentimientos como el resultado de haber experimentado una emoción. Los sentimientos pueden ser variados, refieren a la cualidad placentera o dolorosa de la afección que experimenta la persona. A diferencia de las emociones, una vez creado los sentimientos perduran en el tiempo. 7

### **Se distinguen dos tipos de sensaciones de hambre:**

→Hambre física: se sitúa en el estómago, y aparece de forma gradual después de varias horas sin comer. Tras la ingesta desaparece y el individuo tiene sensación de plenitud y satisfacción. No genera sentimientos negativos.

→Hambre emocional: se sitúa en la cabeza, y surge en cualquier momento de forma repentina. Existe preferencia por determinados tipos de comida. La sensación de hambre persiste a pesar de ingerir alimentos, tras lo cual aparecen sentimientos de culpa y vergüenza por comer excesivamente.<sup>2</sup>

Con cada bocado y cada trago, tomamos decisiones sobre nuestra salud y nuestro bienestar. Elegimos lo saludable o lo perjudicial, a veces sin ser plenamente conscientes de ello. Incluso siendo conscientes, a veces tomamos decisiones sin valorar las consecuencias perjudiciales a largo plazo.<sup>10</sup>

Todos los mecanismos y estructuras implicados en la nutrición del cerebro, se conjuntan y armonizan sobre el control de la conducta alimentaria que es clave del proceso por el que el cerebro se nutre, precisamente porque esta situación, trata de dar respuestas al control cerebral de nuestro peso corporal y de nuestras apetencias particulares.

La conducta alimentaria está controlada por estímulos e informaciones a corto y a largo plazo, que se corresponden con las propias propiedades fisicoquímicas de los alimentos y a su vez, con las neuro secreciones y neuro regulaciones.<sup>10</sup>

### **¿Por qué comemos así?**

Comemos para sentirnos bien emocionalmente. Ante la sensación de hambre, la simple ingesta de una comida puede alterar el humor y las emociones reduciendo el nivel de activación y la irritabilidad, al tiempo que incrementa la calma y el afecto positivo.<sup>10</sup>

Podemos comer de más por muchas razones. Una puede ser por haber aprendido a comer en exceso durante la niñez.<sup>10</sup>

Las personas que han sido sobrealimentadas desde pequeñas, han aprendido a comer más y necesitan ingerir mayor número de alimentos para reducir el hambre. Otras veces se come de más para compensar emociones negativas.<sup>10</sup>

Muchas personas aprenden a reducir su malestar emocional comiendo compulsivamente o consumiendo alimentos con alto nivel calórico con el fin de bloquear emociones desagradables intensas, como ansiedad, frustración, apatía, tristeza, ira e impotencia.

También podemos comer de más cuando nos encontramos ante determinadas personas que nos pueden hacer sentir incomprendidos o ignorados y nos refugiamos en la comida para compensar la incomodidad que estamos experimentando. <sup>10</sup>

Podemos comer de más para llenar el tiempo de una tarde aburrida o de una larga espera, o simplemente porque surge la oportunidad en un momento dado. Además puede darse, porque surgen situaciones emocionales gratificantes, como una celebración, un día especial, una sorpresa, o simplemente estar atravesando un buen momento. <sup>10</sup>

### **Regulación alimentación - emociones**

La alimentación puede regular las emociones y las emociones pueden regular la alimentación:

1. Las emociones provocadas por las características estimulares del alimento, afectan a la elección de los alimentos.
2. Las emociones con una activación o intensidad elevadas, suprimen la ingesta debido a respuestas emocionales incompatibles.
3. Las emociones moderadas en activación o intensidad, afectan a la alimentación dependiendo de la motivación para comer.
4. En situaciones de restricción de alimentos, las emociones negativas, incrementan la ingesta debido al déficit en el control cognitivo.
5. En la ingesta normal, las emociones afectan a la alimentación en congruencia con sus características cognitivas y motivacionales.

Las conductas mencionadas en los apartados anteriores, pueden explicarse a partir del efecto de la emoción sobre procesos psicobiológicos. <sup>8</sup>

Así, la tristeza está asociada a la reducción de la actividad motora, el enlentecimiento de los procesos cognitivos y una pérdida de interés y falta de disfrute de actividades placenteras mediado por neurotransmisores. <sup>8</sup>

Al contrario, la alegría se asocia con un incremento en la capacidad de procesamiento y percepción de estímulos y con el hecho de implicarse en situaciones placenteras. Así pues, en sujetos normales, se dan cambios en cuanto a la ingesta provocados por diferentes estados emocionales, pero siempre dentro de unos límites adaptativos <sup>8</sup>

### Estrés

El estrés es una respuesta del organismo de carácter fisiológico ante un estímulo inespecífico (agente estresor), que puede ser externo o interno y que produce la secreción de hormonas en diversas partes del organismo. Repetido indefinidamente, cualquier estímulo externo puede ser capaz de desencadenar un desequilibrio que se traduce en un aumento de la frecuencia cardíaca, aumento de la frecuencia respiratoria, elevación de la presión arterial, liberación de lípidos al torrente sanguíneo, entre muchas otras consecuencias. <sup>11</sup>

En la actualidad, la ansiedad y el estrés son dos de los principales trastornos de conducta con mayor prevalencia en la población mundial. Según estadísticas de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 25-30% de las consultas médicas guardan relación con la ansiedad. <sup>11</sup>

Las personas que comen cuando tienen hambre y dejan de comer cuando están saciadas, están en sintonía con las señales biológicas de su organismo. En situaciones de estrés, estos sujetos no sienten hambre. <sup>11</sup>

Aquellos individuos que ignoran sus señales biológicas deben ser conscientes de los factores emocionales y psicológicos que les llevan a aumentar la ingesta y deben poner en práctica tácticas para evitarlo. La respuesta al estrés, muestra la importancia de utilizar enfoques para el control del peso que reduzcan la restricción alimentaria y de privilegiar el consumo de frutas y verduras. <sup>11</sup>

El estrés genera ansiedad, y a su vez ésta suele producir un aumento (o disminución) de la ingesta del individuo y su consecuente alteración del estado nutricional ya sea por disminución o, más frecuentemente, por aumento de peso con su consecuente sobrepeso u obesidad. El incremento de peso se explica, debido a que la ansiedad genera la necesidad de incorporar sustancias que eleven los niveles de serotonina u otros neurotransmisores, para compensar el estrés, y estas sustancias suelen ser dulces y alimentos con alto contenido graso. Paralelamente, el estrés genera aumento de cortisol. <sup>11</sup>

A su vez, el trabajo o la facultad, pueden tener una estructura que condicione la forma en que el individuo se alimenta. En la actualidad, las exigencias de la vida, inducen a no desayunar, a comer muy rápido, y a realizar cenas abundantes, hábitos inculcados que deben intentar modificarse. Por ejemplo, estudios de la respuesta fisiológica a estresores en individuos normales, demuestran cambios de gran amplitud en los niveles fisiológicos de tensión arterial, motilidad gástrica y niveles hormonales.

9

### Frustración

La frustración es un estado emocional que se desencadena en un individuo cuando no puede satisfacer un deseo planteado, cuando ocurre una interferencia ante el seguimiento de un objetivo propuesto donde a partir de diferentes acontecimientos, se genera una disminución u omisión de reforzadores apetitivos. Estos reforzadores se pueden clasificar en primarios (alimentos, afecto), o secundarios (dinero, entretenimientos y sociales), que se presentan solos o combinados. <sup>12</sup>

En todo momento experimentamos algún tipo de emoción o sentimiento que varía a lo largo del día, según lo que nos ocurre y en relación a nuestra historia previa. La intensidad de la reacción de frustración puede variar de manera sustancial, hasta el punto de generar afectaciones incluso a nivel cognoscitivo, generando la aparición de alteraciones en la capacidad de memoria, atención o percepción. <sup>12</sup>

La mayoría de las teorías de la frustración, considera que desencadena respuestas emocionales similares al estrés. <sup>12</sup>

## Soledad

La soledad es una experiencia conocida por todos los seres humanos, que actualmente, es considerada como una epidemia de la sociedad moderna, un problema de salud pública que puede generar consecuencias físicas (enfermedades cardiovasculares, trastornos de la alimentación, problemas de sueño), mentales (depresión o ansiedad, abuso de alcohol y drogas, entre otros) y sociales, las cuales pueden afectar la salud y la calidad de vida de las personas. <sup>13</sup>

Actualmente, el aumento en las tasas de soledad puede deberse a la presencia de factores como inseguridad, un bajo nivel educativo, vivienda inadecuada, mala nutrición, cambios en la estructura de las relaciones sociales, personas que desean vivir solas y personas que se transportan de una ciudad a otra con el objetivo de comenzar un nuevo camino para lograr autonomía, individualidad y formación de la identidad, en la cual aparece el riesgo de experimentar los sentimientos de separación y responsabilidad. <sup>13</sup>

## Felicidad

En la psicología se destacan las fortalezas de los individuos, las características y las acciones que les permiten trascender tanto a ellos como a su contexto, basada en la creencia de que las personas quieren llevar una vida plena y con sentido, que les provoque mayores experiencias positivas y relaciones más satisfactorias. <sup>14</sup>

Existen diversos factores que frecuentemente se incluyen para enumerar las características de una buena vida, entre ellas la felicidad y la salud, lo cual está muy relacionado. <sup>14</sup>

Comúnmente podría considerarse que el estrés impide la felicidad. Las intervenciones dirigidas tanto al estrés como a la felicidad, han demostrado que las actividades como el ejercicio, la meditación y la expresión escrita, disminuyen el estrés al mismo tiempo que aumentan la felicidad. Pero los efectos de estas actividades se han asociado principalmente en términos de los aspectos fisiológicos del estrés y no desde la perspectiva cognitiva de la percepción del estrés. <sup>14</sup>

## Neurotransmisores

Son mensajeros químicos que utilizan las células nerviosas para comunicarse entre sí, esto se llama sinapsis. Cada uno de ellos, es responsable de diferentes funciones cerebrales específicas. Para que el cerebro funcione adecuadamente requiere de un balance de nutrientes, vitaminas, minerales, aminoácidos, ácidos grasos y neurotransmisores. <sup>15</sup>

Al tener desequilibrios como los mencionados anteriormente, se impide tener la oportunidad de experimentar estados positivos de vida como: energía, vitalidad, creatividad, logro, aprendizaje, felicidad, crecimiento, entrega y ayuda. <sup>15</sup>

El restablecimiento del equilibrio del cuerpo; se logra a través de hacer cambios en el estilo de vida, patrones alimentarios, ejercicio físicos, mentales y emocionales, y suplementos en caso de ser necesarios.

Los neurotransmisores se fabrican a partir de aminoácidos y se necesitan vitaminas y minerales para convertirlos en neurotransmisores. <sup>15</sup> Por lo tanto, es necesario para ello hacer ajustes en las dietas, suplementos dietarios adecuados y cambiar determinados comportamientos para modificar los factores emocionales. <sup>15</sup>

El Desequilibrio de neurotransmisores es provocado por: estrés, estilo de vida, herencia genética, dieta alimentaria. Cuando hay un desequilibrio, la sinapsis se distorsiona o rompe y provoca en la persona varias dolencias, por ejemplo:

- Depresión
- Fibromialgia y fatiga crónica
- Problemas de atención, memoria y aprendizaje
- Demencia
- Alzheimer
- Insomnio
- Ansiedad

- Agresividad e irritabilidad
- Anorexia y bulimia
- Déficit de atención/hiperactividad
- Trastornos de conducta
- Adicciones
- Sobrepeso
- Migrañas
- Síndrome premenstrual.

### **Causas**

El entorno en el que se vive hoy en día, lleva a las personas a comer rápidamente, a no desayunar y/o a cenar. Por lo cual las necesidades nutritivas se satisfacen inadecuadamente desde el punto de vista calórico y nutritivo. <sup>16</sup>

Además, existen malas costumbres y falsos conocimientos en relación con algunos aportes energéticos, por el uso rutinario de alimentos perjudiciales para la salud, como alimentos con alto contenido en grasa, en sal y en azúcar, como por ejemplo facturas, alfajores, snacks, chocolates, entre otros. <sup>16</sup>

En nuestro país aún no se tiene suficiente aceptación de una distribución más racional de las pautas y pausas alimentarias en la vida diaria, en la cual se otorgue un tiempo razonable para hacer el almuerzo o la cena. <sup>16</sup> Lo que sucede con los estudiantes universitarios, es que muchas veces por cuestiones laborales y estudiantiles, no tienen tiempo suficiente para comer. Suelen ir a una plaza a comer lo que se llevan desde sus casa o lo que pueden comprar, que muchas veces no es lo adecuado, afectando su estado nutricional si esta conducta se repite en el tiempo.

Las grandes o mínimas ingestas y las formas de alimentarse con cenas abundantes con que se sobrecarga al cuerpo, llevan en algunos casos a ser su única comida del día. <sup>16</sup>

En el caso de los almuerzos en el trabajo, se realizan con poco tiempo y con alimentos de fácil preparación que muchas veces no llegan a cubrir los requerimientos, eso lleva a empeorar la alimentación de las personas. Muchas personas que padecen de estrés se saltean el desayuno, toman muchas bebidas como té, gaseosas y bebidas con cafeína. <sup>16</sup>

Algunas investigaciones sobre la influencia de las emociones en la conducta alimentaria afirman que las personas se sobrealimentan en respuesta a emociones desagradables, y se ha descuidado en gran medida el estudio de las emociones agradables. <sup>16</sup>

Por ejemplo, se ha detectado que en los antecedentes próximos al atracón destacan las emociones desagradables como la depresión, enojo, sensación de vacío, desesperación, preocupación e insatisfacción, mientras que las consecuencias más frecuentes incluyen el alivio de pensamientos y emociones desagradables. <sup>17</sup>

### **Consecuencias**

El recurrir a la comida cuando se está estresado, ansioso o por falta de tiempo, hace que por lo general la gente se incline por alimentos con alto contenido calórico, ricos en azúcar, sal y en grasa.

El no llevar una alimentación adecuada, puede generar situaciones de sobrepeso y obesidad que constituirían factores de riesgo de patologías múltiples y actuarían como agravantes de cualquier enfermedad. <sup>16</sup>

### **Alimentación y Relajación:**

En un modelo capitalista en el cual los ritmos de vida son acelerados, la satisfacción de necesidades, se realiza por medio de la incorporación al sistema productivo, organizándose el tiempo y la rutina de las personas en función de actividades como el trabajo y los estudios. Sin embargo, las exigencias y demandas para cumplir con estos propósitos, exponen a las personas a situaciones de sufrimiento mental y enajenación, que los llevan a responder de manera funcional y automática, la cual se ve reflejada en los estudiantes universitarios.

Como respuesta a esta crisis, y a una mayor conciencia de que estas condiciones de vida van en desmedro del bienestar de las personas, surge la necesidad de incorporar nuevas prácticas que favorezcan la salud de manera integral, mediante la incorporación de diferentes técnicas de relajación.

No se trata de cambiar el contenido de los pensamientos, sino que desarrollar una actitud diferente en relación a dichos pensamientos y a los sentimientos que se generan en la mente por lo que presume ser una herramienta útil para la regulación de emociones.

La meditación ha sido utilizada como herramienta terapéutica desde diferentes disciplinas, demostrando efectos como: disminución de la ansiedad y el estrés; reducción de pensamientos negativos y enojo; desarrollo de valores positivos; y contribución al autoestima y autorrealización

Al ser la vida cotidiana de los estudiantes universitarios un proceso dinámico y dialéctico, concurren en ella eventos que asienten esa familiaridad acrítica, pero también acontecen aquellos que se constituyen como un quiebre de la vida cotidiana; eventos extraordinarios que debido a su naturaleza imprevisible e inesperada generan mecanismos reflexivos conscientes.

La meditación podría concientizar a los sujetos sobre quiénes son y su actuar en la vida cotidiana, y facilitar el identificar la relación entre los malestares físicos, emocionales, espirituales y/o energéticos, que luego permitan buscar soluciones atingentes para sí mismas/os.

Se llega a la toma de decisiones para alcanzar el bienestar a través del autocuidado, ya sea mental y/o físico. Dentro de las primeras, las/os participantes refirieron identificar los sentimientos, pensamientos y actitudes propias que no favorecían su bienestar integral, para luego desarrollar estrategias que les permitieran la disminución de estrés, encontrar calma y tranquilidad, modular el dolor físico, y también perpetuar estados de serenidad para renovar energías positivas y eliminar las nocivas para el bienestar mental. <sup>21</sup>

## **Estilos de vida y salud en estudiantes**

El Estilo de vida de los estudiantes universitarios, alude a la forma de vivir de las personas y se interrelaciona estrechamente con los componentes motivacionales, conductuales y alimentarios; influenciado por costumbres, hábitos, modas y valores que existen en un determinado momento y contexto, factores aprendidos y, por lo tanto, modificables durante el curso de vida. <sup>22</sup>

Para muchos estudiantes, el paso de la educación secundaria a la universidad, supone una transición cargada de exigencia. La competencia y la presión por los resultados académicos los cambios en las cargas de trabajo y en las redes de apoyo, y en ocasiones estar lejos de la familia durante un periodo en el que pueden desencadenarse conductas de riesgo pueden derivar en estados de estrés, ansiedad, depresión o insomnio la forma de alimentarse puede afectar a la forma en que se sienten las personas y, probablemente, viceversa. <sup>22</sup>

La evidencia acerca de la relación entre la salud psicológica y la ingesta de ciertos nutrientes y grupos de alimentos es abundante. Así, se han detectado asociaciones inversas entre la ingesta de ácidos grasos polinsaturados proteínas y ciertos micronutrientes con la sintomatología depresiva. <sup>22</sup>

Por el contrario, la ingesta de alimentos procesados y carbohidratos simples se ha asociado de forma directa a la ingesta baja en ácidos grasos  $\omega$ -3 y minerales como el manganeso, el cobre o el zinc, se han relacionado con mayores niveles de ansiedad. La calidad del sueño se ha asociado de forma directa con la ingesta de algunos nutrientes como el selenio, la vitamina C o el calcio. <sup>23</sup>

## **Las Emociones y la Conducta Alimentaria**

En la literatura sobre conducta alimentaria, se han detallado tres componentes individuales que afectan la elección de los alimentos: cognitivo, conductual y afectivo. En lo referente al componente afectivo, la relación entre emociones y alimentación no es simple: los estados emocionales y de ánimo pueden influir en la conducta alimentaria, y a su vez la alimentación puede modificar las emociones y estados de ánimo. <sup>24</sup>

Se ha identificado que los comedores emocionales incrementan el consumo de los alimentos en respuesta a emociones desagradables; en cambio, los comedores no emocionales no modifican sus niveles de consumo o incluso lo restringen. <sup>24</sup>

A pesar de los intentos por explicar el efecto de las emociones en la alimentación, se han propuesto las siguientes hipótesis:

- a) Las emociones desagradables inducen la alimentación para regular dichas emociones;
- b) Las emociones intensas suprimen la ingesta de alimento;
- c) Las emociones agradables y desagradables dificultan el control cognoscitivo de la conducta alimentaria;
- d) El control de la elección de los alimentos depende de las emociones inducidas por el propio alimento.

Se identificó que las emociones que los universitarios experimentan con mayor frecuencia durante la alimentación son: alegría, alivio, amor, arrepentimiento, asco, culpa, disfrute, felicidad, placer, remordimiento, repulsión y ternura.

Adicionalmente se encontró que las emociones experimentadas durante el consumo del 85% de los alimentos fueron en su mayoría emociones agradables tales como disfrute, placer, alegría, felicidad y amor. <sup>24</sup>

Si bien, la conducta alimentaria obedece a la satisfacción de una necesidad fisiológica, también se basa en pautas socioculturales que determinan las preferencias y el patrón de consumo de los alimentos, superponiéndose a las reacciones fisiológicas relacionadas con el ciclo hambre-saciedad. En otras palabras, la conducta alimentaria es un constructo multifactorial y la elección de los alimentos obedece no solo a la satisfacción momentánea de una necesidad fisiológica; ni a la búsqueda intencional del valor nutricional que aportan los alimentos. Por lo tanto, los resultados de la presente investigación aportan evidencia que sugiere que las emociones agradables representan uno de los factores socioculturales que motivan la conducta alimentaria. <sup>24</sup>

## **Mindfulness e inteligencia emocional**

La inteligencia emocional es un atributo aprendido, el cual se caracteriza por la habilidad de percibir las emociones de manera precisa y adecuada. Esta conceptualización parcial de inteligencia emocional, permite sugerir un primer mecanismo de acción: la controlabilidad y sostenimiento de la atención. La práctica de MINDFULNESS enfatiza el enfoque de la atención en la respiración, permitiendo tomar conciencia de las «distracciones» de la mente que ocurren de manera habitual.

25

La función del participante de *mindfulness* es reconocer la presencia de emociones positivas y negativas en la experiencia del momento presente y con una postura de ecuanimidad refocalizar la atención en la respiración. La controlabilidad y sostenimiento de la atención de los estados afectivos es claramente un modo de acción en la mediación de la inteligencia emocional sobre el bienestar personal.<sup>25</sup>

El mindfulness se refiere a prácticas específicas utilizadas para enfocar la atención de una persona (meditación, yoga, respiración, concentración de un solo punto, en un objeto, etc) y se caracteriza por la intencionalidad y la observación sin prejuicios de la experiencia.<sup>25</sup>

Es una estrategia cognitiva atencional, que en la actualidad, se utiliza para entrenar la regulación de la atención con el propósito de reducir el estrés y promover la salud psicológica, y recientemente se ha convertido en una técnica muy popular en las universidades para reducir el estrés producido por la vida escolar, las tareas y los exámenes.<sup>26</sup>

Consiste en focalizar la atención en la situación actual, en el estado físico y psicológico, centrar la conciencia en el medio físico o psicosocial, las emociones y la respiración, o, en comer o caminar.<sup>26</sup>

La aceptación del enfoque podría explicarse en gran parte por la percepción del entrenamiento de la atención plena como una habilidad más que como una intervención de salud mental, de fácil aprendizaje y aplicación, que contribuye al bienestar psicológico en los estudiantes.<sup>26</sup>

### **¿Cómo se diagnostica?**

Se elaboró un cuestionario de auto reporte de preguntas que exploraron el significado de la alimentación emocional.

### **Rol del Licenciado en Nutrición**

Es fundamental realizar un abordaje terapéutico multidisciplinario, esto incluye tanto intervenciones nutricionales como psicológicas, con la finalidad de establecer patrones alimentarios saludables, un óptimo peso y bienestar emocional. <sup>17</sup>

Las intervenciones serán similares al tratamiento para el Trastorno por Atracón (TPA), ya que en este trastorno tienen lugar las ingestas excesivas y descontroladas que pueden ser causadas por emociones negativas. <sup>17</sup>

Debido a que las personas pueden no darse cuenta de los cambios en su conducta alimentaria como consecuencia de los cambios en sus estados emocionales, se sugiere a los especialistas en nutrición enseñar a los pacientes a identificar y regular sus emociones puesto que podrían estar confundiendo las señales fisiológicas de hambre/saciedad con dichos estados emocionales. <sup>17</sup>

### **Desde nuestro ámbito contamos con las siguientes herramientas:**

*-Anamnesis Alimentaria:* un registro alimentario exhaustivo que contemple alimentos consumidos y sentimientos encontrados al momento de la ingesta. <sup>19</sup>

Se busca indagar sobre todos los aspectos de la alimentación para obtener información sobre qué come, con quién está al momento de la ingesta, aspectos de su rutina diaria, gustos y miedos ligados a la comida. <sup>19</sup>

También debemos tener en cuenta cómo está formado el núcleo familiar, ya que esto influye en la alimentación diaria de las personas, a la hora de realizar compras, seleccionar alimentos, sus formas de preparación y cocción, etc. <sup>18</sup>

*-Antropometría:* considerar medidas como peso, talla y la elaboración de indicadores como IMC permiten conocer el estado nutricional.

-La educación para la salud es una herramienta imprescindible en el mantenimiento de la salud y en la prevención.<sup>18</sup>

Dentro de la educación para la salud se encuentra el campo de la educación nutricional, la cual orienta sus recursos hacia el aprendizaje, adecuación y aceptación de hábitos alimentarios saludables, de acuerdo con la propia cultura alimentaria y con los conocimientos científicos en materia de nutrición. Para los que padecen alguna enfermedad, la educación nutricional será una herramienta más con el fin de impedir la evolución del proceso patológico, la merma de la salud y conseguir la vuelta a la normalidad sin secuelas.<sup>19</sup>

*Mindfulness* enfatiza el enfoque de la atención en la respiración, permitiendo tomar conciencia de las «distracciones» de la mente que ocurren de manera habitual.

-*Equipo interdisciplinario* Puede afirmarse que el trabajo en equipo es interdisciplinario cuando intervienen miembros de diferentes disciplinas, frente a cualquier situación, independiente de la interrelación e interacción entre ellos.<sup>27</sup>

Existe una verdadera comunicación e interacción dinámica entre los miembros de las diferentes disciplinas, lo cual asegura, por consiguiente, su eficaz intervención.

<sup>27</sup>

Puede ser:

→ Intrainstitucional: Los miembros del Equipo Interdisciplinario ejercen sus funciones en el ámbito institucional en dos circunstancias diferentes:

- Frente a programas de vigilancia: Se refiere a atención individual o en grupo. Esta atención es a través de programas puede ser de prevención y control.
- Frente a atención individual de pacientes: Se refiere a atención individual de curación en la que pueden participar, igualmente, diferentes miembros del equipo.

→ Extrainstitucional Los miembros ejercen sus funciones en el ámbito comunitario, específicamente en las diferentes familias, las cuales son visitadas dependiendo de las necesidades que presenten.<sup>27</sup>

### Funciones de los miembros del Equipo Interdisciplinario de Nutrición:

- Participar en el proceso de planificación alimentaria y nutricional.
- Realizar diagnóstico de la situación nutricional individual y familiar.
- Planificar y desarrollar las consultas e intervenciones nutricionales.
- Diligenciar registros para evaluación y desarrollo de la consulta nutricional.

### **Posibles soluciones**

Uno de los instrumentos más utilizados, en las intervenciones para modificar los comportamientos de los grupos, con el fin de proteger y promover su salud, son los programas de Educación para la Salud que incluyen la educación nutricional.<sup>20</sup>

Actualmente, se propone hacer de la educación nutricional un instrumento de intervención en el marco de la promoción de la salud lo que facilita políticas de protección y utilización de recursos para que ese deseo de cambio, estimulado por la educación, sea factible.<sup>16</sup>

La modificación de los hábitos no es tarea fácil, pero sí posible, siendo las primeras etapas de la vida los mejores momentos para el éxito de este tipo de programas; si, además, la escuela incorpora esas actividades a su proyecto educativo, será más fácil la consecución de los objetivos.<sup>16</sup>

Una buena alimentación es fundamental para mantener el cuerpo sano, pero también la mente. La dieta influye en el modo en que uno se comporta y en cómo se percibe los hechos al alrededor.<sup>16</sup>

Una alimentación saludable, puede ayudar a mejorar la adaptación del organismo al estrés. En los momentos de estrés, el cuerpo responde con una serie de cambios tanto físicos, como fisiológicos.<sup>16</sup>

Los alimentos que aumentan el estrés son el alcohol, en cantidades altas, el café que contiene cafeína, actúa sobre el sistema nervioso, aumentando la presión arterial y por ende agravando la ansiedad. En dosis elevadas puede causar taquicardia y dificultar el sueño, llegando a provocar insomnio.<sup>16</sup>

La sal en exceso aumenta la presión arterial, lo cual intensifica el estrés. Por esta situación, el organismo produce hormonas como adrenalina, que aumenta la frecuencia cardíaca y dilata los vasos sanguíneos, también produce cortisol, que es una hormona que se libera como respuesta al estrés. Su producción elevada puede causar efectos negativos como el aumento en el acúmulo de grasa, aumento de los niveles de azúcar en la sangre produciendo irritabilidad y agotamiento.<sup>16</sup> Estas catecolaminas estimulan el sistema renina angiotensina aldosterona, lo cual produce un aumento de la presión arterial.<sup>16</sup>

Como existen alimentos que ayudan a empeorar los momentos de estrés, hay algunos que tienden a calmarlo como son las frutas y verduras, las cuales, poseen grandes cantidades de vitaminas y minerales, reforzando el sistema inmunológico. Además, ayudan a mantener la presión arterial en niveles óptimos.<sup>16</sup>

Los dulces y las golosinas estimulan la producción de serotonina, un neurotransmisor encargado de regular el estado de ánimo, el sueño, y el hambre.<sup>16</sup>

Los investigadores están buscando respuestas a preguntas sobre el comportamiento, la genética y la función del cerebro para entender mejor los factores de riesgo, identificar los marcadores biológicos, y crear psicoterapias y medicamentos específicos que puedan llegar a las áreas del cerebro que controlan la conducta relacionada con la alimentación. Las imágenes cerebrales y los estudios genéticos pueden darnos pautas sobre cómo cada persona puede responder a los tratamientos específicos para estas enfermedades. Las investigaciones que se están llevando a cabo también intentan diseñar y mejorar las estrategias para la prevención y el tratamiento de los trastornos de la alimentación en los adolescentes y los adultos.<sup>16</sup>

## **Justificación**

---

En la sociedad de consumo actual, las redes sociales y medios de comunicación son grandes factores predisponentes para la modificación de hábitos alimentarios.

Con este proyecto de investigación, enfocado en el estudio de los factores emocionales, se pretende identificar si existe una relación entre el mismo y la modificación de hábitos alimentarios. Por otro lado, analizar si se presenta relación entre los factores emocionales y el estado nutricional.

### **Objetivo General**

- Analizar la relación entre los factores emocionales, estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el año 2024

### **Objetivos Específicos**

- 1- Caracterizar sus hábitos alimentarios a través del consumo de grupos de alimentos.
- 2- Determinar el estado nutricional de los estudiantes universitarios.
- 3- Registrar situaciones emocionales.
- 4- Correlacionar situaciones emocionales con los hábitos alimentarios y género.
- 5-Correlacionar el estado nutricional con el consumo de los grupos de alimentos, género y grupos de edad.

### **Diseño metodológico**

#### Tipo de estudio y diseño general

- Diseño transversal
- Descriptivo
- Observacional

### Población

Todas las personas de 18-40 años que sean estudiantes universitarios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires

### Muestra

250 personas entre 18-40 años que sean estudiantes universitarios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires

### Técnica de muestreo

- Muestreo de tipo no probabilístico, por conveniencia

### Criterios de inclusión y exclusión

- Inclusión:
  - Hombres y mujeres
  - 18 - 40 años
  - Estudiantes universitarios
  - Firma de apartado informativo
- Exclusión: Pacientes Celiacos, veganos y con intolerancias alimentarias.

### **Variables**

---

- Género: conjunto de peculiaridades que caracterizan a los individuos de una especie dividiéndolos en femenino o masculino.
  - Valor: femenino, masculino
- Edad: tiempo que ha vivido una persona contando desde su nacimiento

- Valor: años

- Número de comidas diarias realizadas. Tipo: Definir si realiza las cuatro comidas principales: desayuno, almuerzo, merienda y cena, y las colaciones de media mañana y media tarde.

-Indicador: Cantidad de comidas diarias

- Patrón alimentario

→ Feculentos cocidos:

Indicador: Cantidad de veces a la que consume

Frecuencia adecuada: 250 g/día

→Pan y Galletas:

Indicador: Cantidad de veces que consume

Frecuencia adecuada: 120g/día

→ Hortalizas

Indicador: Cantidad de veces que consume

Frecuencia adecuada: 400g/día

→ Frutas:

Indicador: Cantidad de veces que consume

Frecuencia adecuada: 300 g/día

→ Leche y Yogurt

Indicador: Cantidad de veces que consume.

Frecuencia adecuada: 500 cc/día

→ Queso fresco:

Indicador: Cantidad de veces que consume

Frecuencia adecuada: 60 g/día

→ Carnes:

Indicador: Cantidad de veces que consume

Frecuencia adecuada: 150g/día

→ Huevo:

Indicador: cantidad de veces que consume

Frecuencia adecuada: 50 g/día

→ Aceites, Semillas y Frutas secas

Indicador: Cantidad de veces que consume

Frecuencia adecuada: 30 g/día

→ Azúcar y dulces:

Indicador: Cantidad de veces que consume

Frecuencia adecuada: 20-30 g/día.

- Estado nutricional:

- Valor: bajo peso, normopeso, sobrepeso, obesidad grado 1, grado 2, grado 3, grado 4 o mórbida.

-Indicador: IMC OMS (estado nutricional) - Sub Indicadores: Peso y Talla

IMC (kg/m <sup>2</sup> )	INDICADOR
< 18,5	Bajo peso
18,5-24,9	Normo peso
25-29,9	Sobrepeso
30-34,9	Obesidad Grado I
35-39,9	Obesidad Grado II
>40	Obesidad Grado III

- Emoción: es un sentimiento que surge cuando la persona reacciona de manera subjetiva al ambiente, generando así, un estado afectivo que va acompañado de cambios físicos puesto que las emociones pueden causar reacciones fisiológicas.

*-Indicadores de frustración* → Sentimiento desagradable, de malestar emocional que se experimenta frente a expectativas que no se satisfacen. Sensación de fracaso, y desesperanza que genera sentimientos negativos humanos. Sensación propia de personas que no pueden llegar a cumplir con metas y objetivos. El estrés que provoca la frustración cuando es sostenida, puede dar lugar a resentimientos. La tolerancia a la frustración es una conducta adaptativa que depende de los recursos psíquicos de las personas.

*-Indicadores de Ansiedad* → Estado emocional que puede provocar cambios psíquicos y físicos. En ocasiones puede ser una respuesta adaptativa para neutralizar situaciones de amenaza (interna o externa) o presentarse como respuesta a una crisis:

A nivel conductual se observa: Estado de alerta e hipervigilancia, bloqueos, torpeza o dificultad para actuar, impulsividad, inquietud motora, dificultad para estarse quieto y en reposo.

Estos síntomas vienen acompañados de cambios en la expresividad corporal, movimientos torpes de manos y brazos tensión de las mandíbulas, cambios en la voz, expresión facial de asombro.

Síntomas físicos que pueden presentarse cuando la ansiedad sobrepasa cierto nivel: Taquicardia, palpitaciones, opresión en el pecho, falta de aire, temblores, sudoración, molestias digestivas, náuseas, vómitos, “nudo” en el estómago, alteraciones de la alimentación, tensión y rigidez muscular, cansancio, hormigueo, sensación de mareo e inestabilidad.

*-Indicador Estrés*→ Se experimentan diversas reacciones emocionales: dificultades para dormir, malhumor, irritabilidad, alteraciones de la memoria, olvidos y distintas somatizaciones (opresión precordial, dolor de cabeza, palpitaciones, acidez, diarrea, mareos).

Diarrea o estreñimiento o dificultad para eliminar heces. Falta de energía o de concentración por estar sobre atendiendo un tema particular.

*-Indicador de Alegría*→ estado emocional de satisfacción experimentado a partir sucesos que provocan júbilo, placer, bienestar.

*-Indicador de soledad*→ tener en cuenta que es un indicador estrictamente subjetivo. A veces, no enunciado. Aquí no sirve preguntar si la persona está sola o acompañada sino, si se siente sola (no importa si esta la persona está con otros). Se puede preguntar en relación a la “sensación de vacío” que algunas personas padecen independientemente de estar con alguien. Puede ser un temor infundado, pero experimentado por causas que ni la persona sabe.

### **Tratamiento estadístico propuesto**

Se realizó una matriz de datos en Excel 2007. Se calculó la frecuencia absoluta y porcentajes de los datos obtenidos, así mismo, se construyeron gráficos y cuadros. Una vez obtenido los resultados, se realizó chi cuadrado para establecer la relación entre las variables.

### **Procedimiento para la recolección de información, instrumentos a utilizar y métodos para el control de calidad de los datos**

---

Se realizaron encuestas a través de Google Forms y se difundieron en las redes sociales durante el mes de SEPTIEMBRE 2020, la duración de la encuesta fue aproximadamente de 10 minutos. Los ítems abordan factores emocionales, la selección y el consumo a través de los distintos grupos de alimentos, el efecto y la actitud hacia los alimentos.

- APARTADO INFORMATIVO Y ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Si sos mayor de 18 años, residís en la Capital Federal y sos estudiante universitario, y no sos CELIACO, NI VEGANO, NI TENES ALGUNA INTOLERANCIA ALIMENTARIA, te invito a participar de esta encuesta voluntaria, que te llevara entre 5 y 10 minutos, para conocer cuál es la relación entre factores emocionales, estado nutricional y hábitos alimentarios. La misma, ayudará a recolectar datos importantes para conocer la situación actual y exponer los resultados para un trabajo final.

Con el objetivo de analizar la relación entre los factores emocionales, estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el año 2020.

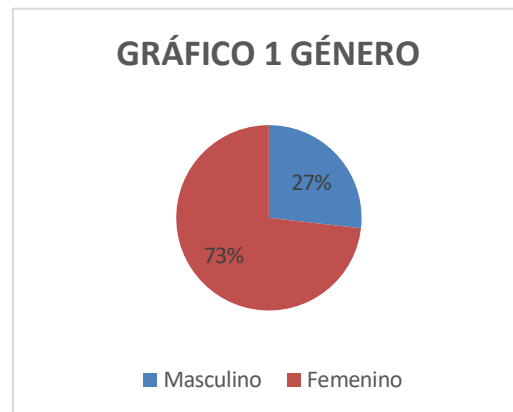
Dicha encuesta online es anónima, voluntaria y está dirigida a una población específica para los fines del trabajo.

Muchas gracias por tu colaboración

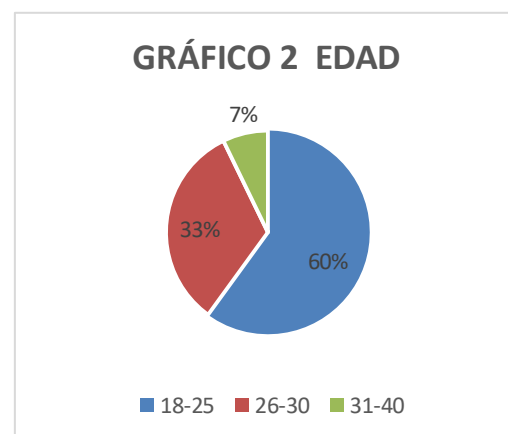
## RESULTADOS

Se realizaron encuestas a 250 estudiantes universitarios de 18-40 años de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, los resultados arrojaron los siguientes datos:

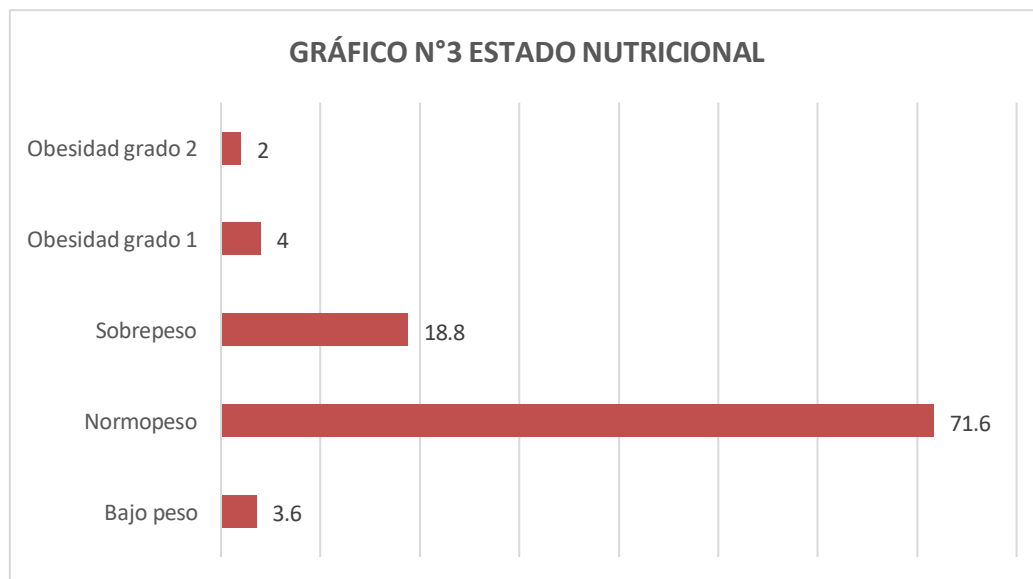
En el gráfico número 1 se puede observar que, de la totalidad de estudiantes, corresponden al género femenino el 73% y el 27% al género masculino.



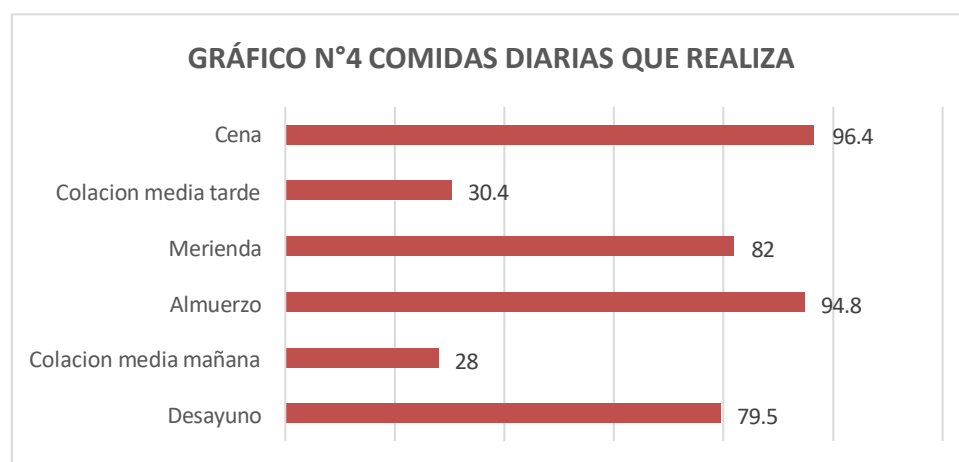
En el gráfico número 2 se observa que, de la totalidad de estudiantes encuestados, un 60% representa al rango de edad entre los 18-25 años, un 33% entre los 26-30 años y un 7% entre los 31-40 años.



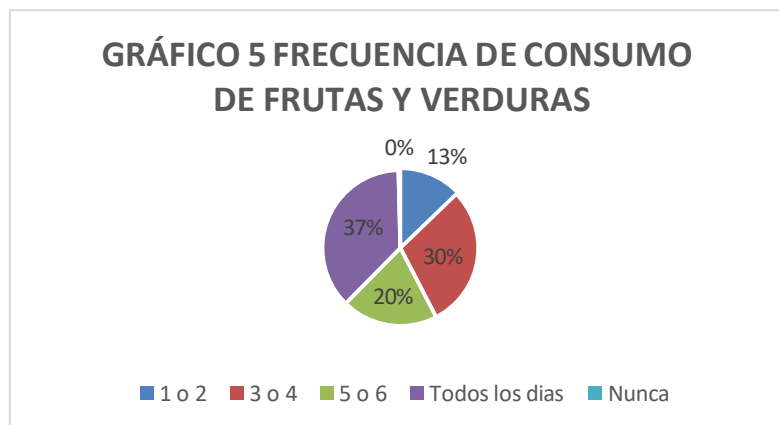
En el gráfico número 3 se observa que, la gran mayoría de los estudiantes encuestados (71,6%) presentan normopeso, seguido de un 18,8% que presentan sobrepeso.



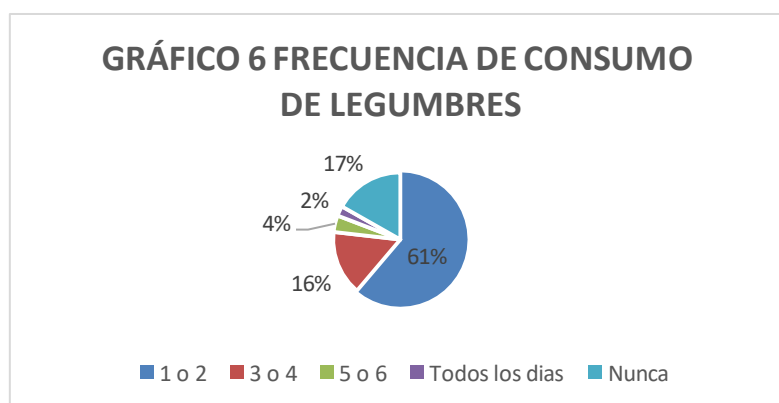
En el gráfico número 4 se puede observar que, casi la totalidad de los estudiantes encuestados, cumple con la recomendación de las cuatro comidas principales siendo estas el desayuno, almuerzo, merienda y cena, pero menos de la mitad realiza las colaciones de media mañana y media tarde.



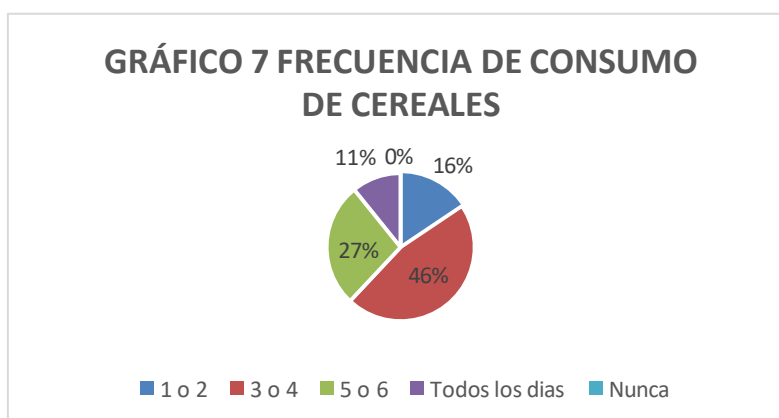
El gráfico número 5 muestra que, un 37% de los estudiantes encuestados consume frutas y verduras todos los días y un 30% consume 3-4 veces por semana.



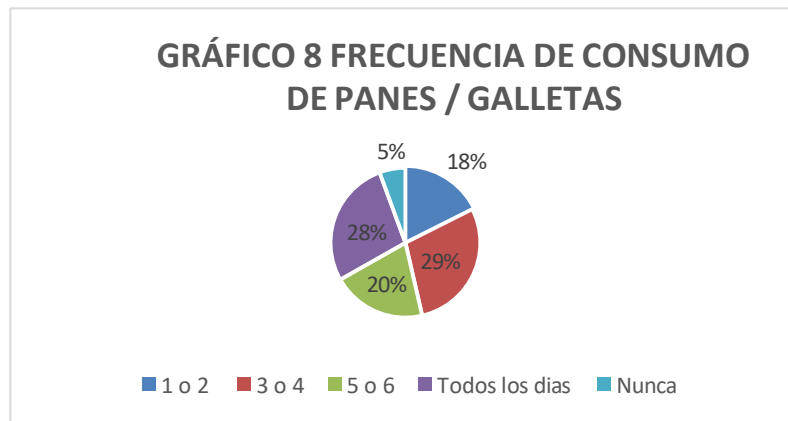
El gráfico número 6 muestra que, el 61% de los estudiantes encuestados, consumen legumbres 1-2 veces por semana y un 17% directamente no consume.



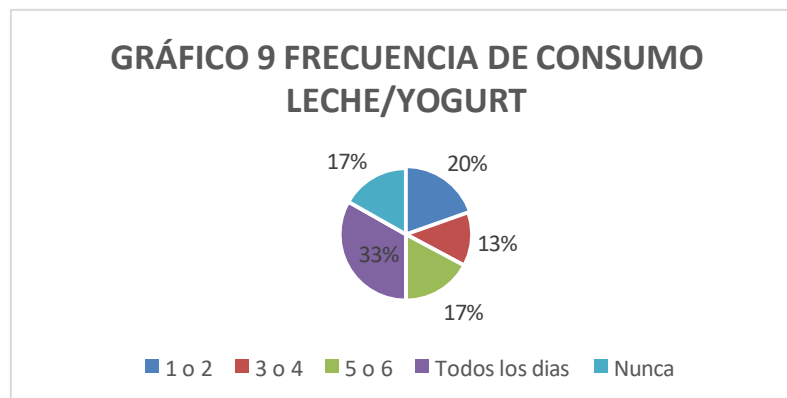
El gráfico número 7 muestra que, un 46% de los estudiantes encuestados consume cereales 3-4 veces por semana.



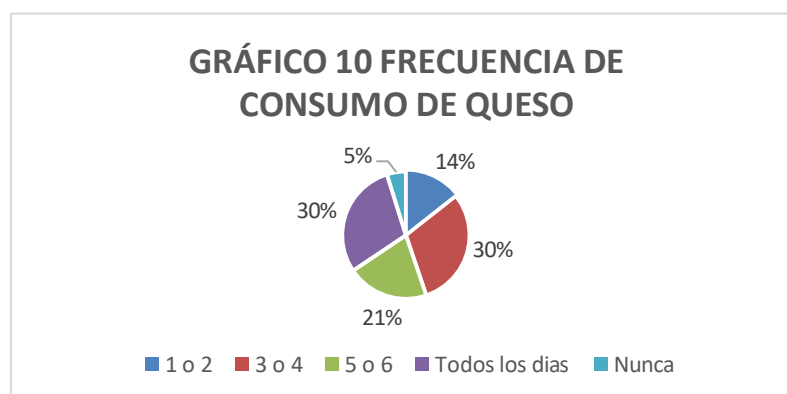
El gráfico número 8 muestra que, un 29% de los estudiantes encuestados consume panes/galletas 3-4 veces por semana y un 28% consume todos los días



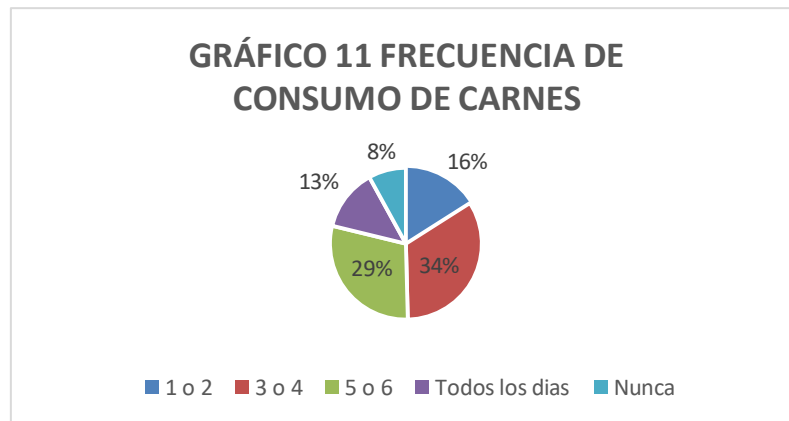
El gráfico número 9 muestra que, un 33% de los estudiantes encuestados consume leche/yogurt todos los días a la semana.



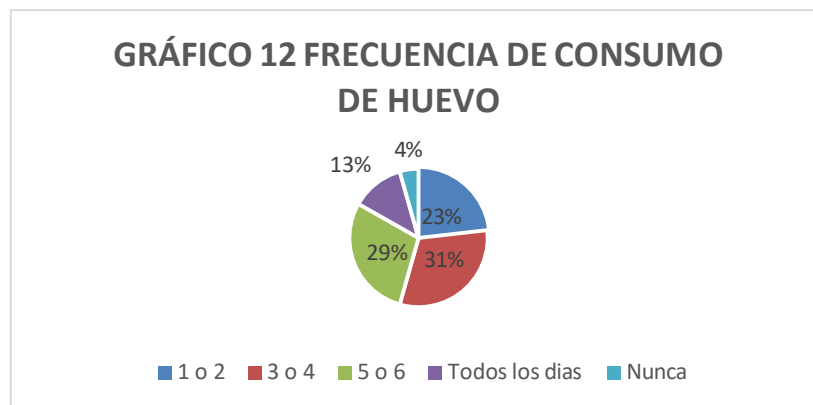
El gráfico número 10 muestra que, un 30% de los estudiantes encuestados consume queso todos los días, mientras que otro 30% 2-4 veces por semana.



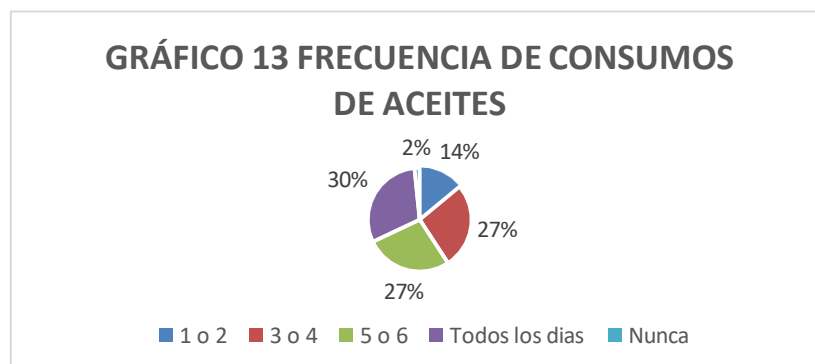
El gráfico número 11 muestra que, un 34% de los estudiantes encuestados consume carnes 3-4 veces por semana.



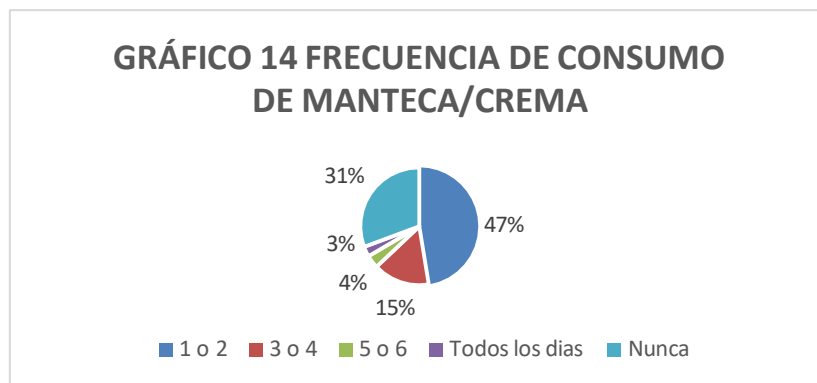
El gráfico número 12 muestra que, un 31% de los estudiantes encuestados consume huevo 3-4 veces por semana.



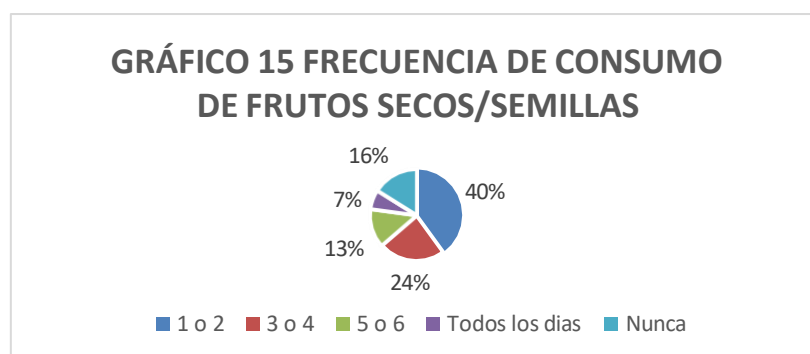
El gráfico número 13 muestra que, un 30% de los estudiantes encuestados consume aceites todos los días de la semana y un 27% 5-6 veces.



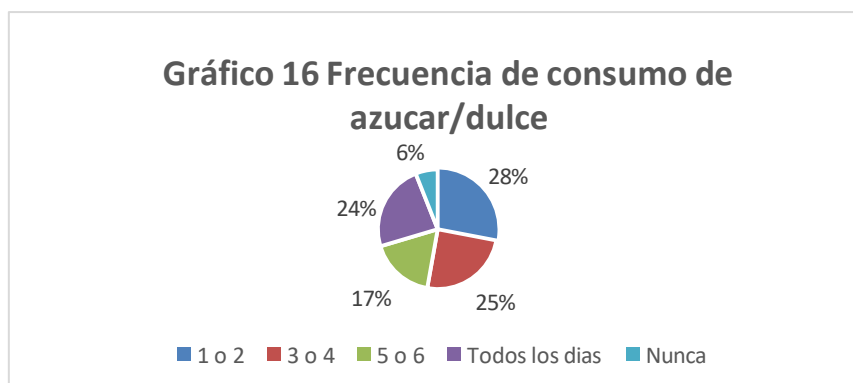
El gráfico número 14 muestra que, un 47% de los estudiantes encuestados consume manteca/crema 1-2 veces por semana, un 31% no consume.



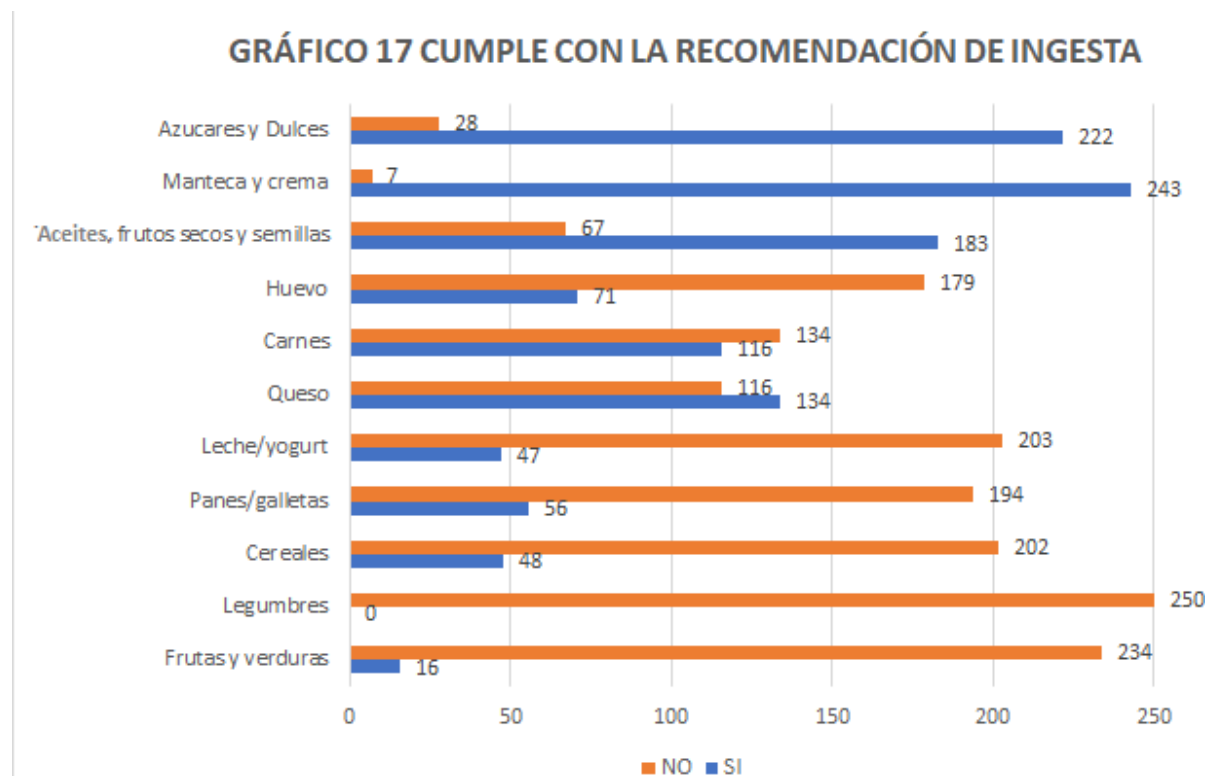
El gráfico número 15 muestra que, un 40% de los estudiantes encuestados consume frutos secos/semilla 1-2 veces por semana.



El gráfico número 16 muestra que, un 28% de los estudiantes encuestados consume azúcar y dulce 1-2 veces por semana, un 24% consume todos los días de la semana y un 25% 3-4 veces por semana.



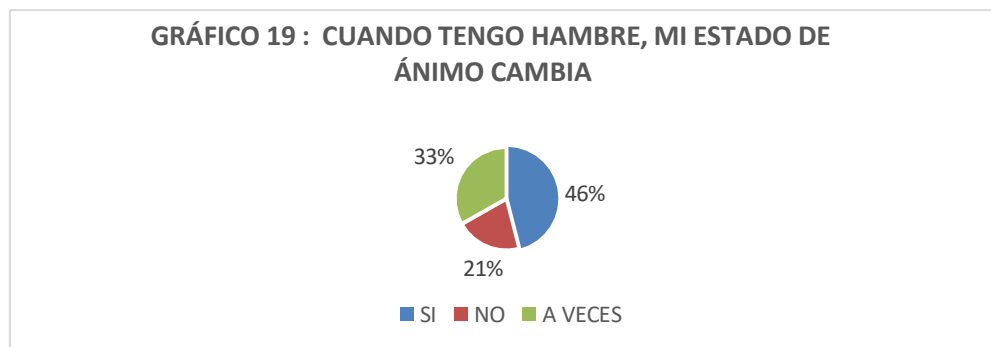
En el gráfico número 17 se observa que, la mayor parte de los encuestados no cumplen con la recomendación de ingesta de frutas, verduras, legumbres, cereales, leche y yogurt.



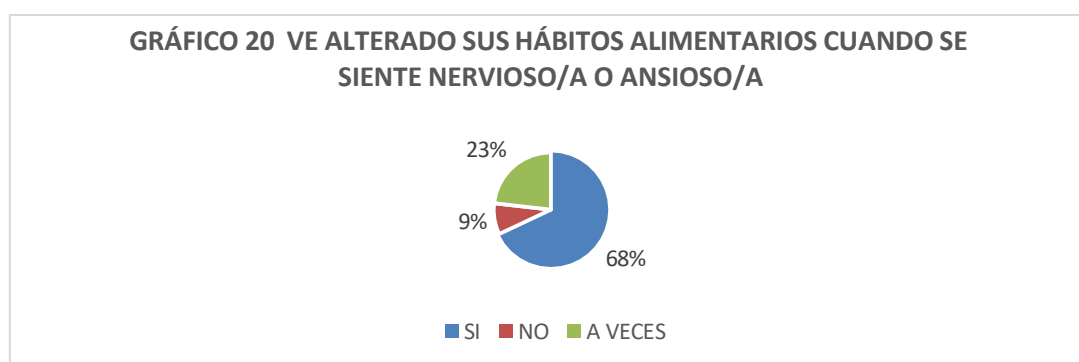
En el gráfico número 18 se puede observar que, el 52% de los alumnos encuestados, no se olvida de lo que pasa en su vida cuando come, pero el 48% restante de los encuestados, al comer, se olvida de lo que pasa en su vida.



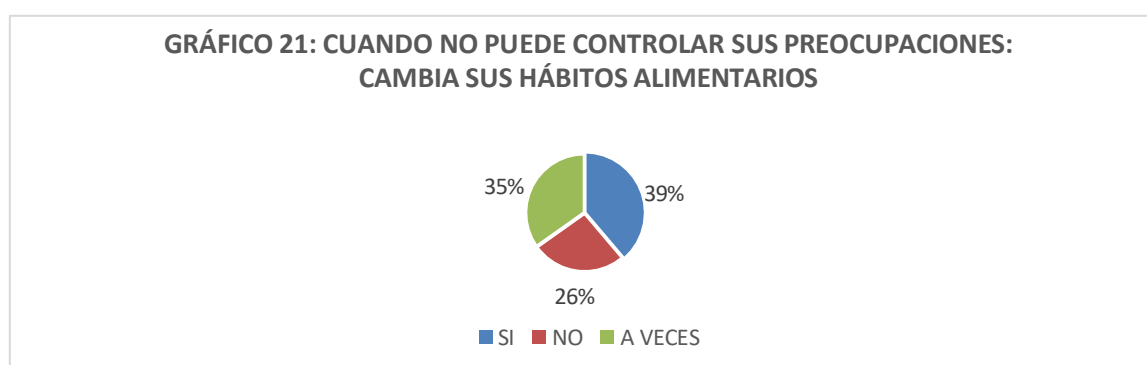
En el gráfico número 19 se observa que, el 46% de los encuestados tiene un cambio de ánimo al tener hambre.



En el gráfico número 20 se observa que, el 68% de los encuestados cuando se siente nervioso/a o ansioso/a, ve una alteración en sus hábitos alimentarios.

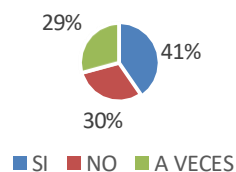


En el gráfico número 21 se observa que, el 26% de los encuestados no cambia sus hábitos al no poder controlar sus preocupaciones. El 39 % si modifica sus hábitos al no controlar sus preocupaciones y el 35% restante suele manifestar cambio en sus hábitos alimentarios.



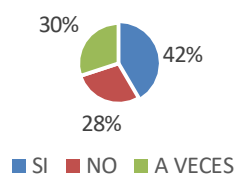
En el gráfico número 22 se observa que, el 41% de los encuestados, realiza modificaciones alimentarias al sentirse aislado/a, aburrido/a o con falta de compañía.

**GRÁFICO 22 MODIFICA SU FORMA DE ALIMENTARSE AL SENTIRSE QUE LE FALTA COMPAÑÍA O ESTA ABURRIDO/A O AISLADO/A**



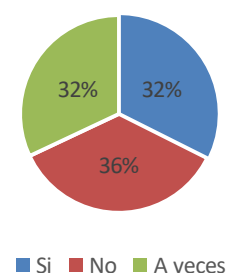
En el gráfico número 23 se observa que, el 42% de los mismos, modifica su alimentación al sentirse angustiado/a.

**GRÁFICO 23 CAMBIA SU RUTINA DIARIA EN MATERIA DE ALIMENTACIÓN SI SE SIENTE ANGUSTIADO/A**



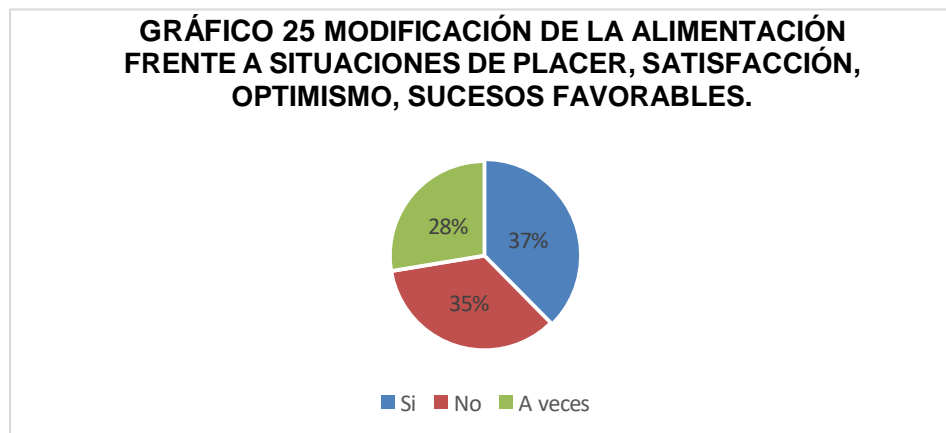
En el gráfico número 24 se observa que, el 36% de los alumnos encuestados no afecta sus hábitos alimentarios al estar decepcionado/a o imposibilitado/a para satisfacer una necesidad de deseo o proyecto. El 32% de los alumnos modifica su alimentación frente a esta situación y el 32% restante a veces la modifica.

**GRÁFICO 24 AFECTACIÓN DE HABITOS ALIMENTARIOS AL ESTAR DECEPCIONADO/A O IMPOSIBILITADO/A PARA SATISFACER UNA NECESIDAD, DESEO O PROYECTO**

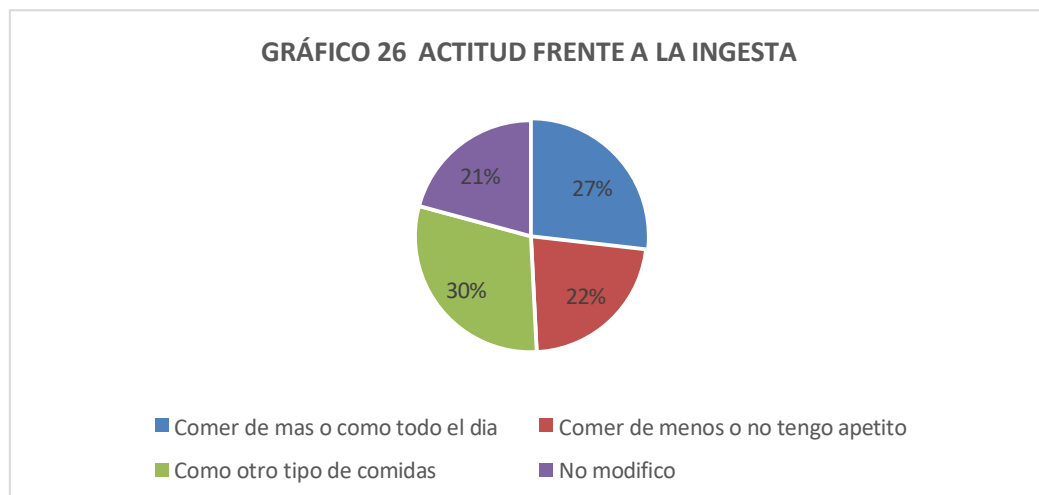


En el gráfico número se observa que, el 35% de los encuestados, no modifica su alimentación frente a situaciones de placer, satisfacción, optimismo, sucesos favorables. El 37% de los mismos si nota modificaciones en su forma de

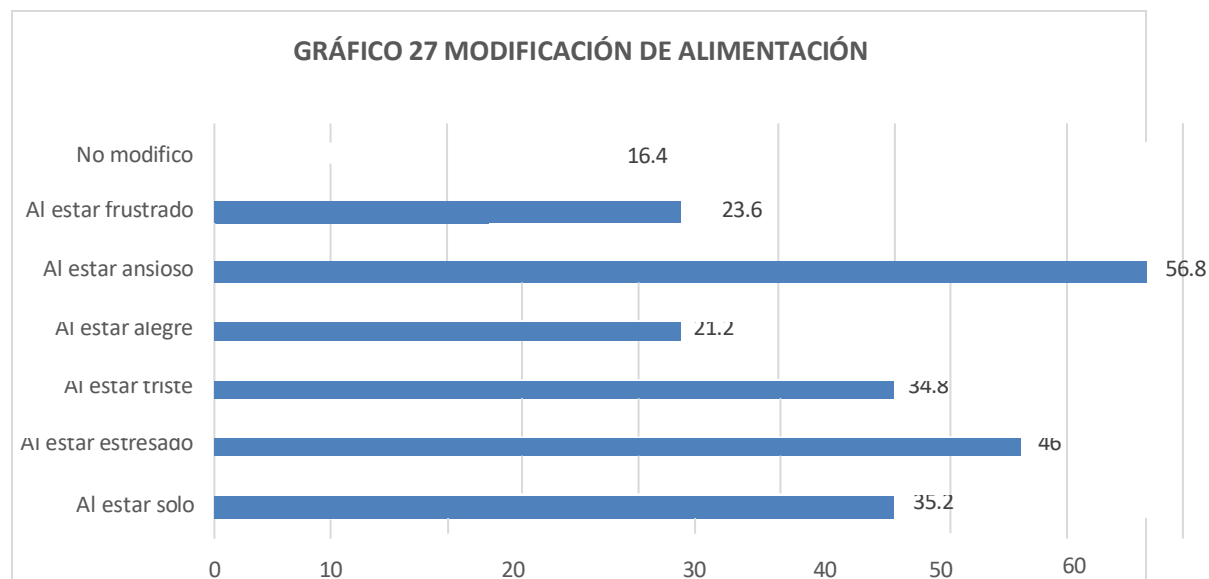
alimentarse. y el 28% restante a veces suele notar modificaciones frente a esta situación.



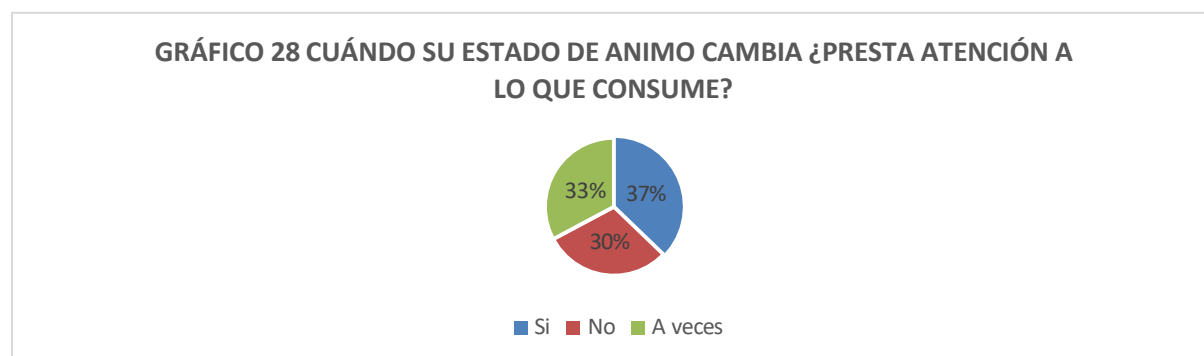
En el gráfico número 26 se observa que, el 27% de los encuestados al modificar su alimentación, come de más o come todo el día. El 30% de los encuestados come otro tipo de comidas, el 22% come menos o no tiene apetito y el 27% no modifica su alimentación.



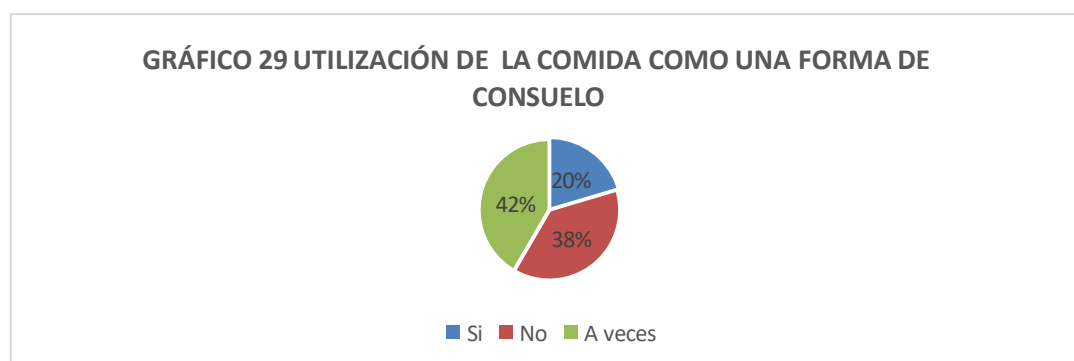
En el gráfico número 27 se observa las distintas emociones que prevalecen al modificar su alimentación. Reflejando que la mayor cantidad de las personas modifican su alimentación al estar ansiosos/as y estresados/as.



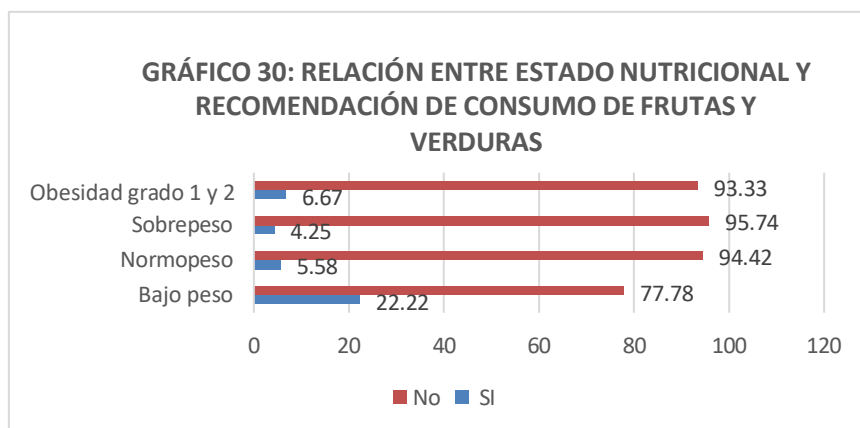
En el gráfico número 28 se observa que, el 30% de los encuestados no presta atención a lo que consume cuando su estado de ánimo cambia, el 37% si presta atención y el 33% restante a veces suele prestar atención y otras veces no.



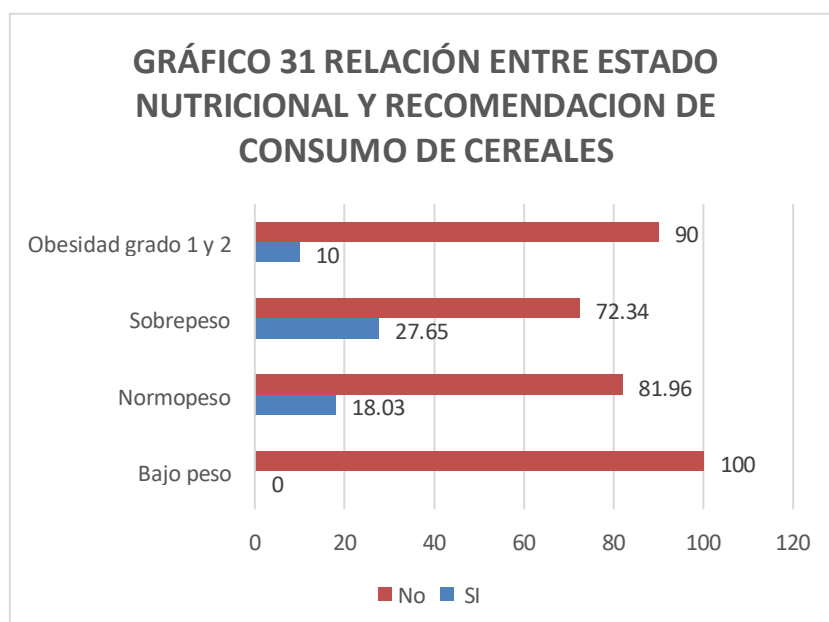
En el gráfico número 29 se observa que, el 38% de los encuestados no utiliza la comida como una forma de consuelo, a diferencia del 20% que si lo realiza y el 42% restante manifiesta que a veces suele utilizar a la comida como una forma de consuelo.



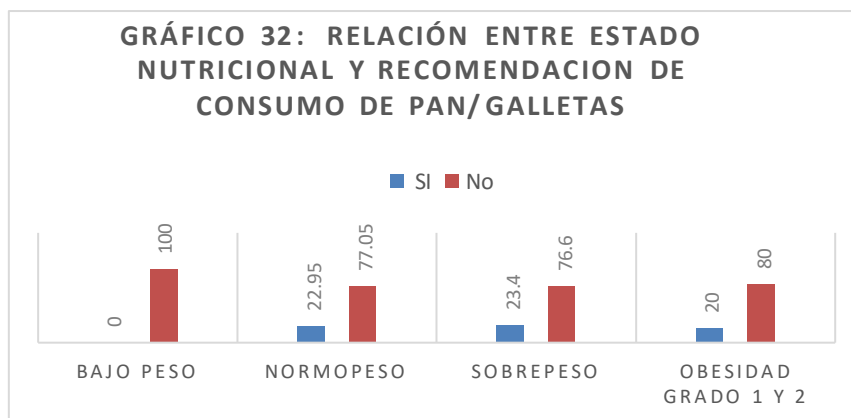
El gráfico número 30 muestra que, de los estudiantes encuestados, el grupo que tiene bajo peso es el que mayor porcentaje de adecuación tuvo con la ingesta de frutas y verduras frente a los demás grupos, pero solo un 22,22% de las personas con bajo peso cubren la recomendación diaria. No se encontró relación entre las variables.



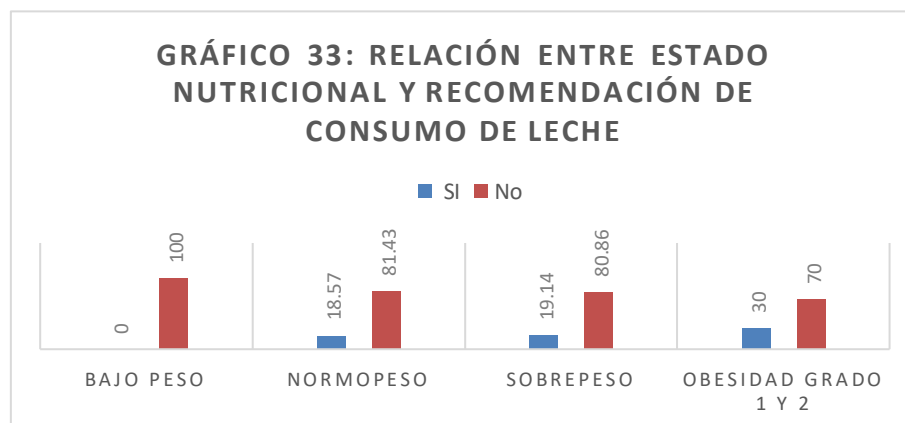
El gráfico número 31 muestra que, de los estudiantes encuestados, más del 70% no cumple con la recomendación diaria de ingesta de cereales. Las personas con bajo peso y obesidad son las que en mayor proporción no cumplen con la recomendación de ingesta diaria. No se encontró relación entre las variables.



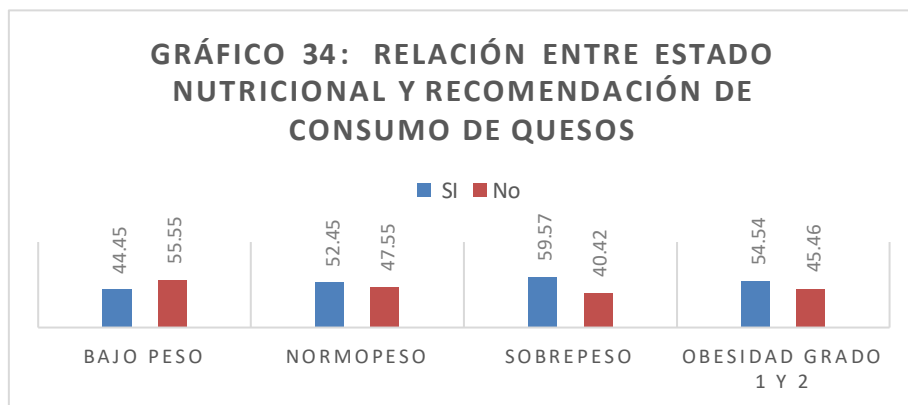
El gráfico número 32 muestra que, de los estudiantes encuestados, más del 70% no cumple con la recomendación diaria de ingesta de panes/galletas. Las personas con bajo peso y obesidad son las que en mayor proporción no cumplen con la recomendación de ingesta diaria. No se encontró relación entre las variables.



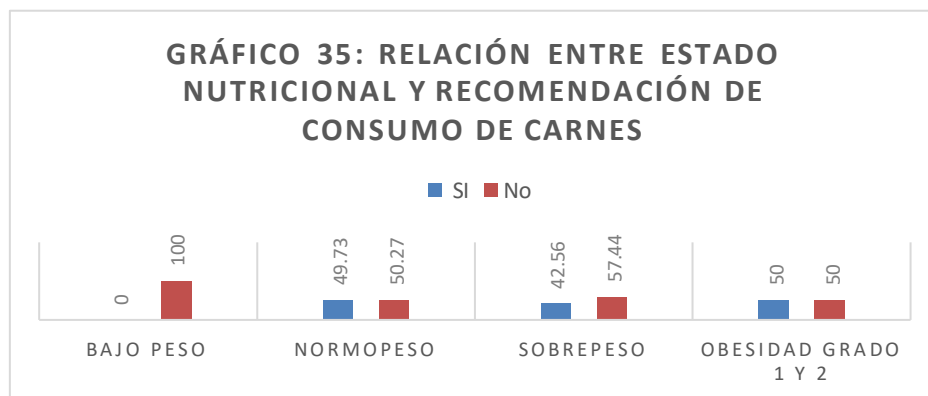
El gráfico número 33 muestra que, de los estudiantes encuestados, más del 70% no cumple con la recomendación diaria de ingesta de leche/yogurt. Las personas con bajo peso y obesidad son las que en mayor proporción no cumplen con la recomendación de ingesta diaria. No se encontró relación entre las variables.



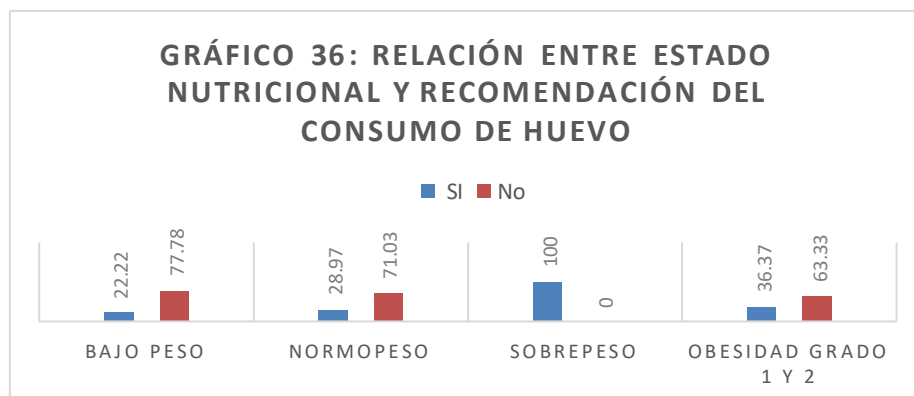
El gráfico número 34 muestra que, de los estudiantes encuestados se observa una paridad en su consumo en todos los estados nutricionales, un promedio del 50% de cada grupo cumple con la recomendación de ingesta diaria de quesos. No se encontró relación entre las variables.



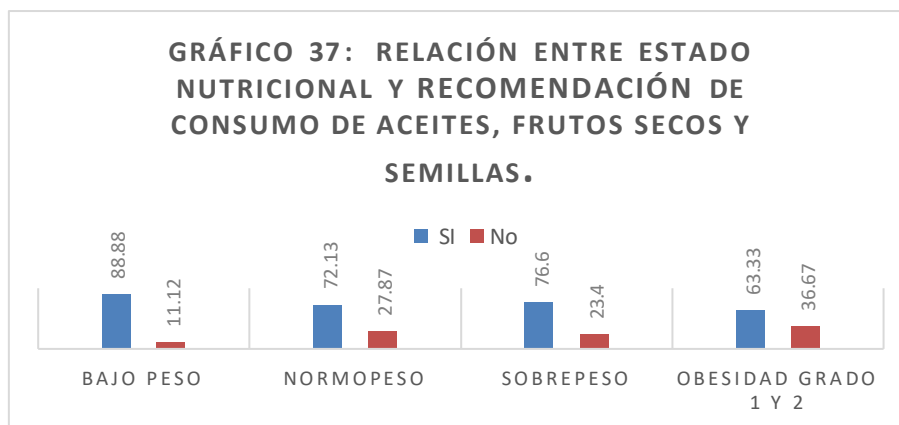
El gráfico número 35 muestra que, de los estudiantes encuestados que presentan bajo peso, el 100% no cumple con la recomendación diaria de ingesta de carnes. No se encontró relación entre estado nutricional y recomendación del consumo de carnes.



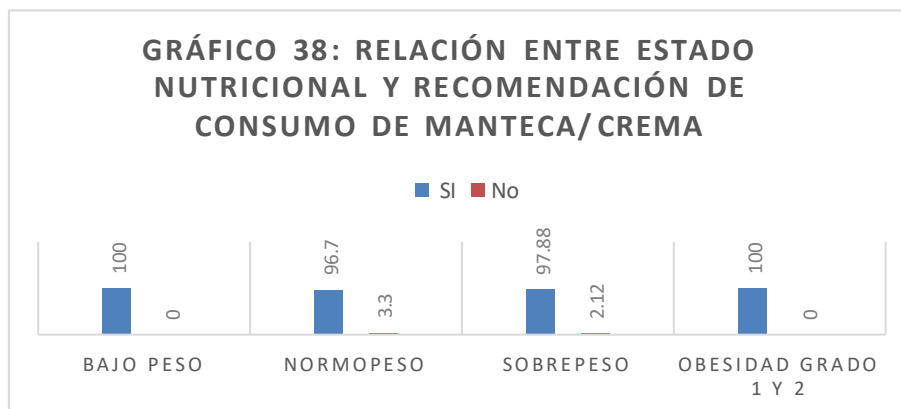
El gráfico número 36 muestra que, de los estudiantes encuestados, el 100% que presenta sobrepeso consume la recomendación diaria de ingesta de huevos, a diferencia de las personas con bajo peso, normopeso y obesidad que en un promedio del 70% no cumplen con la recomendación. No se encontró relación entre las variables.



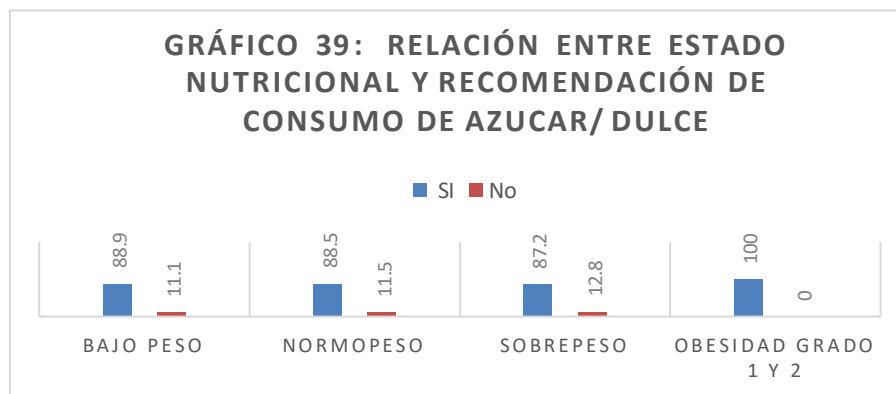
El gráfico número 37 muestra que, de los estudiantes encuestados, de los que presentan bajo peso el 88,88% cumplen con la recomendación diaria y las personas con obesidad encuestadas manifiestan en un 36,67% no cumplir su recomendación. No se encontró relación entre las variables.



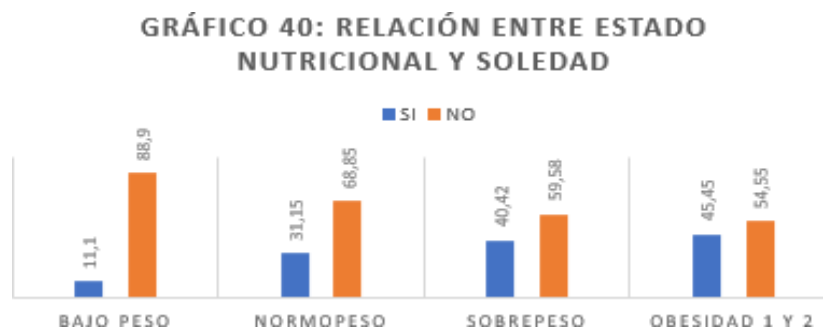
El gráfico número 38 muestra que, de los estudiantes encuestados más del 95% no excede la recomendación diaria de consumo de crema/manteca. No se encontró relación entre las variables.



El gráfico número 39 muestra que, de los estudiantes encuestados, el 85% no excede la recomendación diaria de azúcar/dulce. No se encontró relación entre las variables.



En el gráfico número 40 se observa que, de las personas encuestadas, aquellas que presentan sobre peso y obesidad, en mayor proporción en relación a los otros estados nutricionales, modifican su ingesta al sentirse solos/as. No se encontró relación entre las variables.



En el gráfico número 41 se observa que, de las personas encuestadas, aquellas que presentan sobrepeso y obesidad son las que mayor modifican su ingesta al estar estresados/as. No se encontró relación entre las variables.



En el gráfico número se observa que, de las personas encuestadas aquellas que presentan obesidad, son las que menor modifican su ingesta ante el sentimiento de tristeza. No se encontró relación entre las variables.

**GRÁFICO 42: RELACIÓN ENTRE ESTADO NUTRICIONAL Y TRISTEZA**



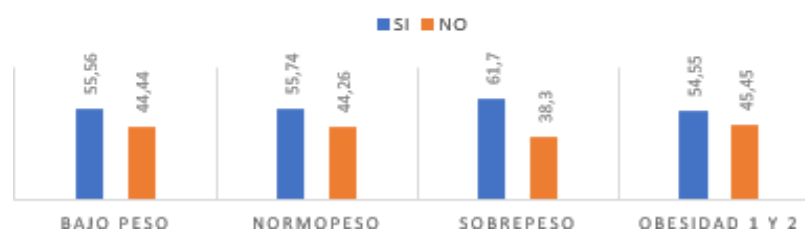
En el gráfico número se observa que, de las personas encuestadas, las personas con normopeso son las que más modifican su alimentación al sentirse alegres, pero solo se refleja en un 23,5%. No se encontró relación entre las variables.

**GRÁFICO 43: RELACIÓN ENTRE ESTADO NUTRICIONAL Y ALEGRÍA**



En el gráfico número 44 se observa que, de las personas encuestadas, más del 50% de cada estado nutricional modifica su ingesta al sentirse ansioso/a. No se encontró relación entre las variables.

**GRÁFICO 44: RELACIÓN ENTRE ESTADO NUTRICIONAL Y ANSIEDAD**



En el gráfico número 45 se observa que, de las personas encuestadas, aquellas que presentan normopeso (25,14%) y sobrepeso (23,4%) son las que más modifican su alimentación frente a la frustración, a diferencia de los otros estados nutricionales. No se encontró relación entre las variables

**GRÁFICO 45: RELACIÓN ENTRE ESTADO NUTRICIONAL Y FRUSTRACIÓN**



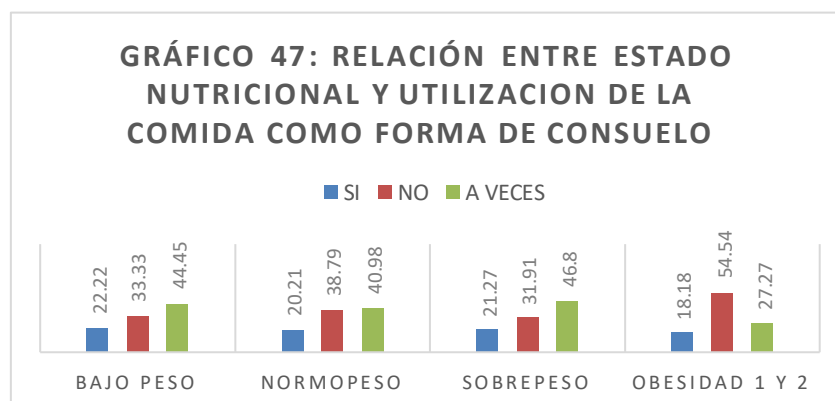
En el gráfico número 46 se observa que, de las personas encuestadas, entre un 11,11% y un 18,18% modifica su ingesta frente a las emociones. No se encontró relación entre las variables.

**GRÁFICO 46: RELACIÓN ENTRE ESTADO NUTRICIONAL Y NO MODIFICA**

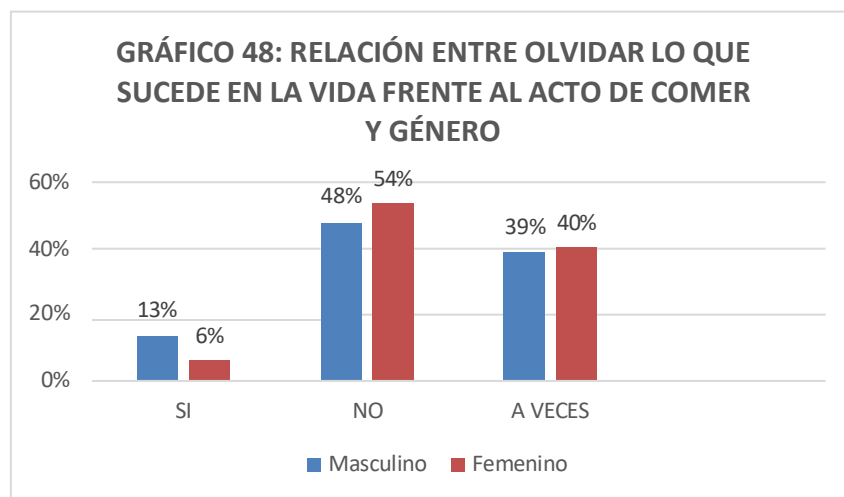


En el gráfico número 47 se observa que, de las personas encuestadas, en un promedio del 20% utilizan la comida como forma de consuelo. No se encontró relación entre las variables.

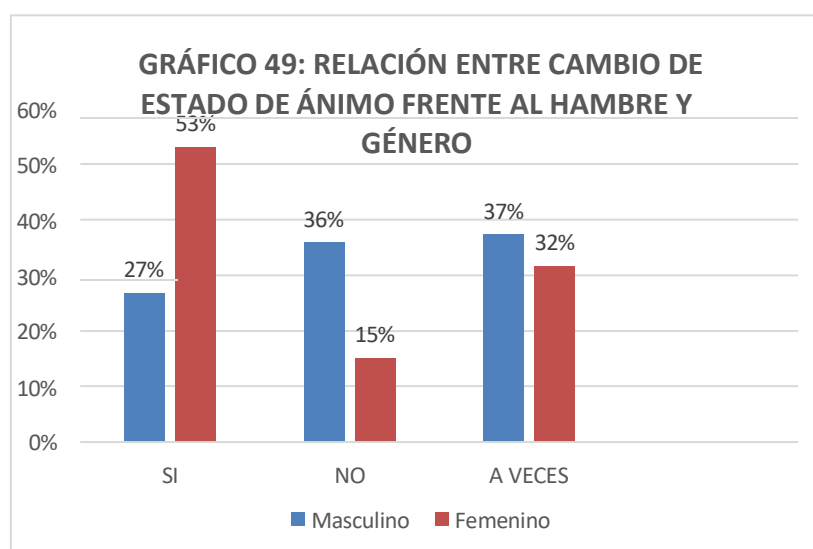
**GRÁFICO 47: RELACIÓN ENTRE ESTADO NUTRICIONAL Y UTILIZACION DE LA COMIDA COMO FORMA DE CONSUELO**



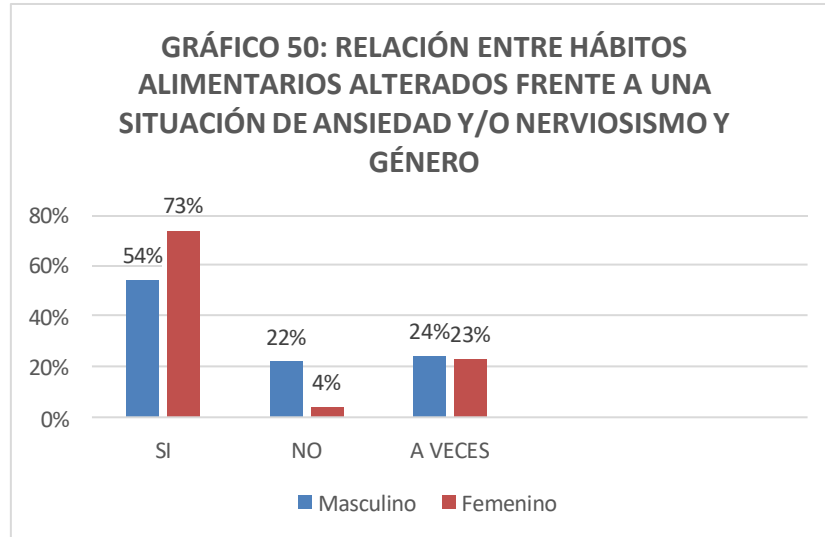
En el gráfico número 48 se observa que, el 50% de los encuestados ante a la ingesta, no olvida de lo que pasa en su vida. No se encontró relación entre las variables.



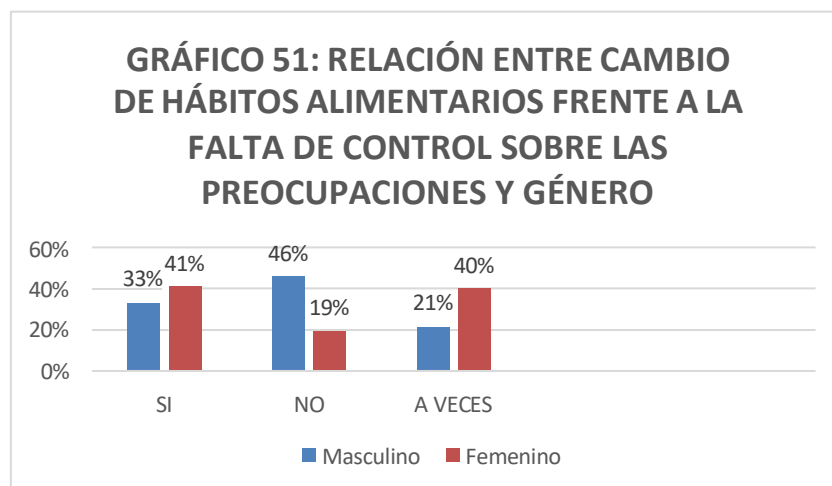
En el gráfico número 49 se observa que, el 30% de los encuestados a veces refiere cambiar el estado de ánimo ante la presencia de hambre. Mientras que un 50% del género femenino manifestó dichos cambios. Se encontró relación entre las variables.



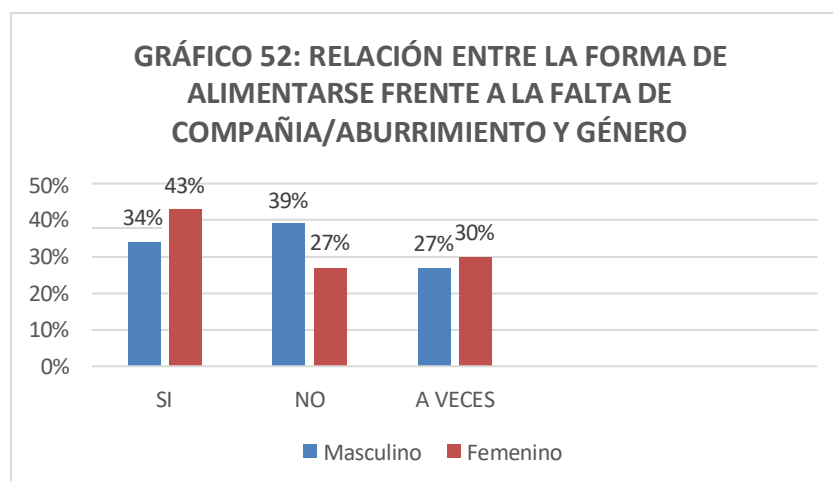
En el gráfico número 50 se observa que, más del 50% de los encuestados manifestó modificación en sus hábitos alimentarios frente a una situación de ansiedad y/o nerviosismo, siendo este porcentaje mayor en el género femenino. Se encontró relación entre las variables.



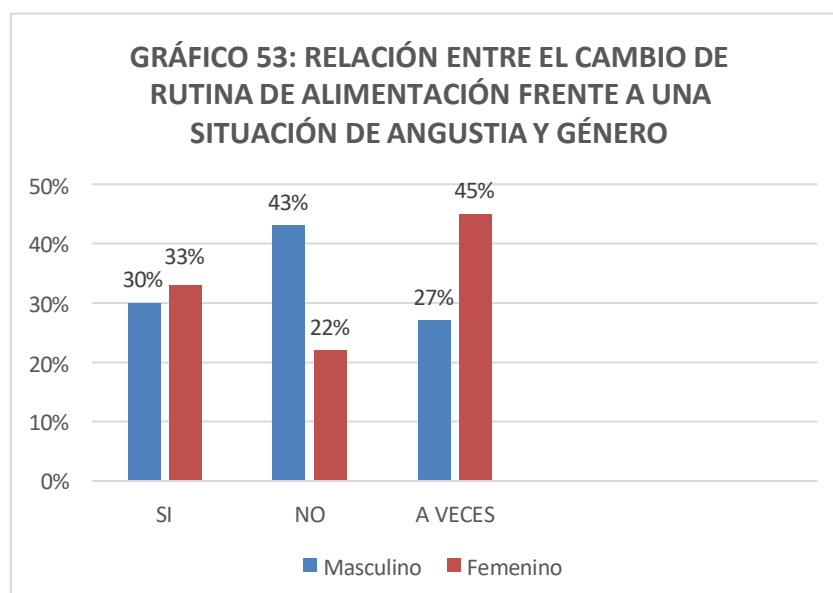
En el gráfico número 51 se observa que, el 50% de los encuestados del género femenino manifestó modificación en sus hábitos alimentarios frente a la falta de control sobre las preocupaciones, mientras que el 50% del género masculino manifestó lo contrario. Se encontró relación entre las variables.



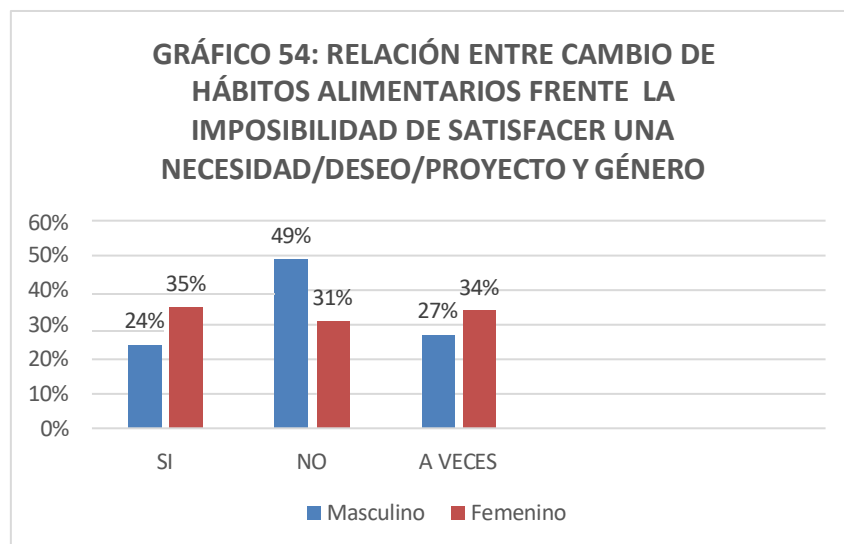
En el gráfico número 52 se observa que, el 30% de los encuestados manifestó que a veces modifica la forma de alimentarse debido a la falta de compañía y/o aburrimiento, siendo una diferencia aun mayor en el género femenino. No se encontró relación entre las variables.



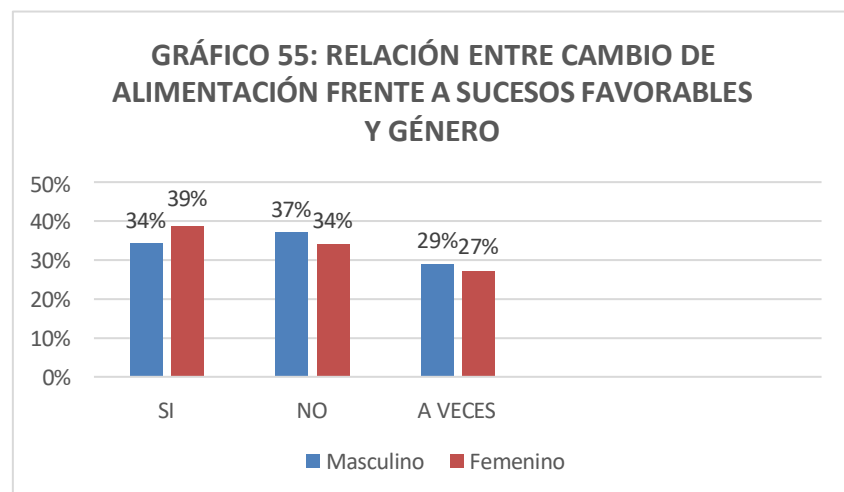
En el gráfico número 53 se observa que, el 30% de los encuestados manifestó cambios en la rutina de su alimentación frente a una situación de angustia, siendo una mínima diferencia mayor en el género femenino. Se encontró relación entre las variables.



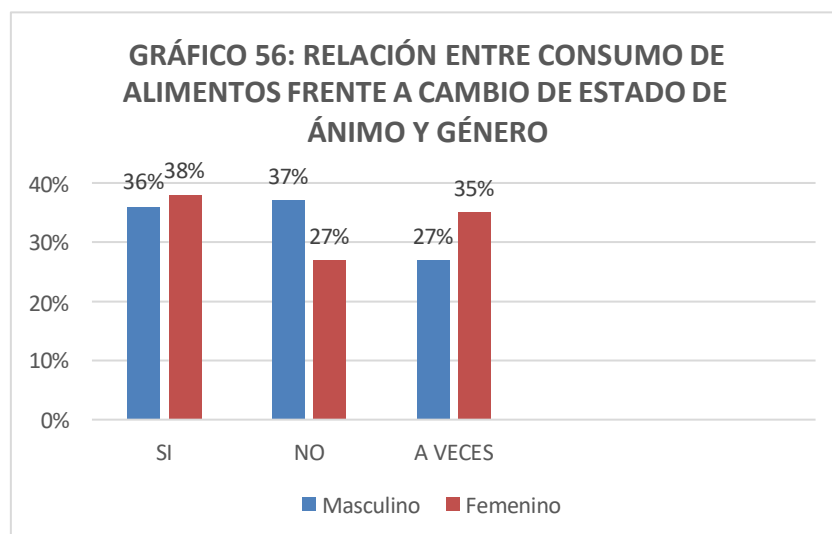
En el gráfico número 54 se observa que, el 50% de los encuestados no manifestó cambio de hábitos alimentarios frente a la imposibilidad de satisfacer una necesidad, un deseo o proyecto mientras que un 35% del género femenino si. No se encontró relación entre las variables.



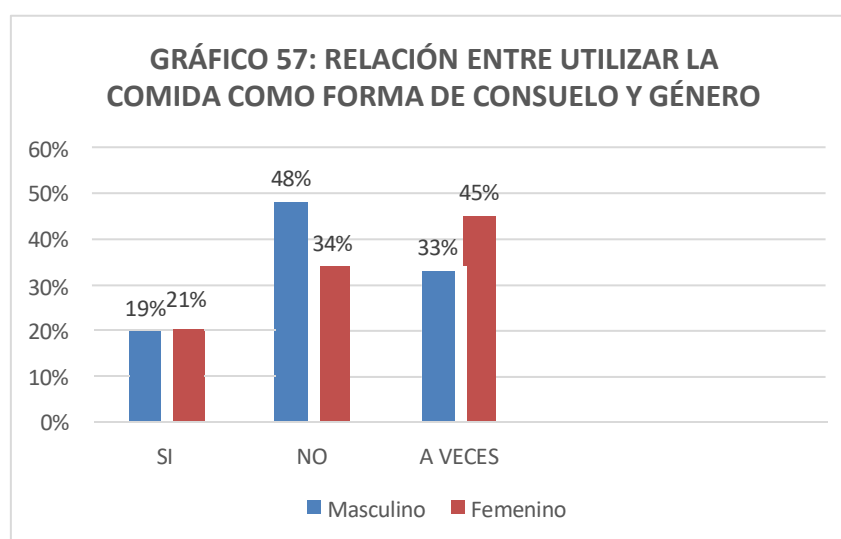
En el gráfico número 55 se observa que, el 40% de los encuestados manifestó la presencia de cambios en la alimentación frente a sucesos favorables. No se encontró relación entre las variables.



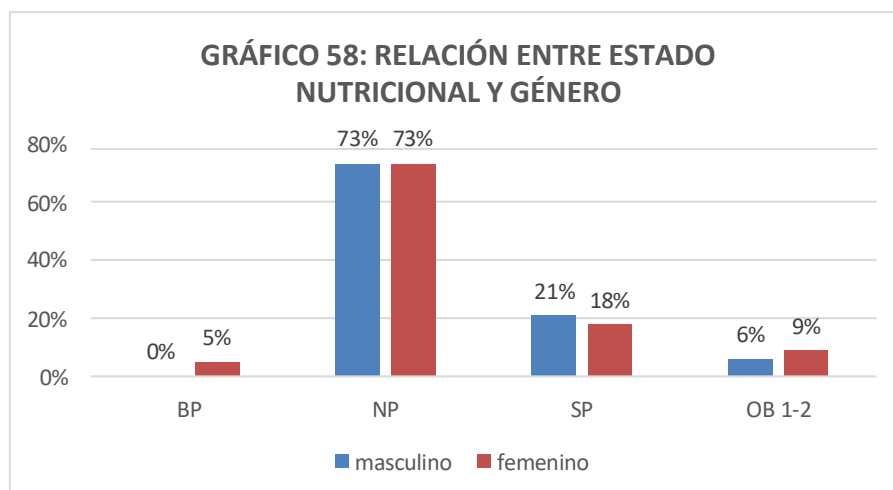
En el gráfico número 56 se observa que, el 40% de los encuestados manifestó modificación en el consumo de alimentos frente a cambios en el estado de ánimo, siendo este porcentaje mayor en el género femenino. No se encontró relación entre las variables.



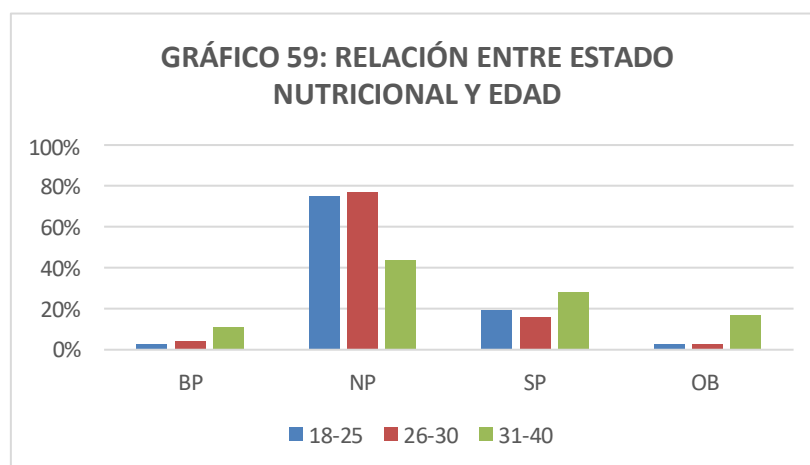
En el gráfico número 57 se observa que, el 50% de los encuestados del género masculino manifestó no utilizar la comida como forma de consuelo mientras que el 50% del género femenino a veces la utiliza. No se encontró relación entre las variables.



En el gráfico 58 se observa que, de las personas encuestadas, el 73% correspondiente tanto al género femenino como masculino presentan normopeso. No se encontró relación entre las variables por la presencia del valor 0.



En el gráfico 59 se observa que, de las personas encuestadas, el 75% que representa al rango de edad entre 18 a 25 años presenta normopeso, como así también el 77% del rango de edad entre 26 a 30 y también el 44% del rango de 31 a 40 años de edad. Se encontró relación entre las variables



## Discusión

Los factores emocionales tienen un fuerte impacto sobre la elección de los alimentos y los hábitos alimentarios de la población, de tal manera que de acuerdo al estado en que se encuentren las personas, estos repercuten de manera positiva o negativa en su decisión.

Los hábitos alimentarios, en las mayorías de las personas, son uno de los mayores inconvenientes al momento de realizar un plan alimentario óptimo. Ya que

dichos hábitos, sean adecuados, inadecuados o indiferentes, son adquiridos y se fijan por la repetición.

La alimentación debe ser suficiente, completa, adecuada y armónica para cubrir con las necesidades básicas del organismo, equilibrada en la proporción de los nutrientes y adecuada a cada individuo teniendo en cuenta el género, edad, cultura, situación socioeconómica, gustos y preferencias.

En el presente estudio, se analizó la relación entre los factores emocionales, estado nutricional y hábitos alimentarios. El mismo fue realizado sobre una muestra de 250 estudiantes universitarios de ambos género, de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, entre 18 y 40 años de edad, representando el 73% a mujeres y 27% a varones.

En lo referente al estado nutricional en relación al género y edad se observó que el 71,6% de los estudiantes encuestados presentó normopeso, seguido de un 18,8% con sobrepeso que se observa con una mínima diferencia siendo este valor mayor en el género masculino y en el rango de edad de 18 a 25 años. No se encontraron grandes diferencias en el número de comidas diarias realizadas, las cuales son necesarias para cumplir una correcta alimentación. Casi la totalidad de los estudiantes realizaban las cuatro comidas principales.

Al momento de analizar la frecuencia de consumo de los grupos de alimentos y la recomendación de los mismos, se observó un inadecuado consumo de frutas y verduras (93,6%), cereales (80,8%), legumbres (100%), lácteos (81,2%) y huevo (71,6%) no llegando a cumplir con la recomendación establecida por las guías Alimentarias para la población Argentina, propuestas por el Ministerio de Salud de la Nación, las cuales tienen el propósito de difundir mensajes favoreciendo el comportamiento alimentario y nutricional en las personas.

En relación a los grupos de alimentos, es de suma importancia destacar el poco consumo de frutas y verduras, ya que permite realizar la comparación con la última Encuesta nacional de factores de riesgo (ENFR). La misma no reflejó cambios estadísticamente significativos respecto de la edición anterior, donde solo

el 6% de la población cumplió con la recomendación de consumo diario de al menos 5 porciones de frutas y verduras en el día.

En cuanto al consumo diario de porciones se pudo observar una tendencia similar a la ENFR. En esta, el consumo promedio fue de 2 porciones consumidas por persona, mientras que en el presente trabajo, se pudo observar una variación entre 1 a 2 y hasta 3 porciones, siendo este aun, un consumo notablemente bajo. El cumplimiento del consumo de las cinco porciones diarias es solo del 4,8%,

Por otro lado, podemos considerar la variable del estado nutricional, donde pudimos observar que el grupo que tiene bajo peso, es el que mayor porcentaje de adecuación tuvo con la ingesta de frutas y verduras frente a los demás grupos, pero solo un 22,22% de las personas con bajo peso cubren la recomendación diaria.

En la Universidad Nacional de Colombia - Sede Bogotá, se han realizado algunos estudios tendientes a conocer el estado nutricional y el consumo de alimentos de los estudiantes de las diferentes facultades (Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a la carrera de medicina. Bogotá 2010-2011).

Los alimentos consumidos diariamente por un menor porcentaje de estudiantes fueron la fruta entera y el huevo. La frecuencia "sólo 1 vez a la semana", se observó un porcentaje importante de estudiantes que consumían fruta entera y verduras.

En relación a factores emocionales y modificación de la alimentación se observa que el 27% de los encuestados al modificar su alimentación, ingieren mayor cantidad de alimentos, mientras que el, el 30% de los encuestados comen otro tipo de comidas, el 22% comen menos o no tienen apetito y el 27% no modifica su alimentación frente a factores emocionales.

Se observo las distintas emociones que prevalecen al modificar la alimentación, reflejando que más del 50% de las personas, modifican su alimentación al estar ansiosos/as y estresados/as. También que ante el acto de comer no suelen olvidar lo que les sucede en sus vidas.

Se destacan diferencias en como cada género enfrenta sus emociones, siendo la mujer más propensa al cambio de su alimentación.

Esto expresa que la población universitaria está sujeta a una serie de cambios fisiológicos, típicos de la juventud, a los que se añaden posibles cambios sociales, culturales y psicológicos, debido al comienzo de los estudios universitarios, abandono del hogar familiar en numerosas ocasiones, comienzo de una vida adulta, falta de tiempo, organización, entre otras. Estos cambios van a repercutir de forma directa sobre los hábitos alimentarios, que en muchos casos se van a mantener a lo largo de la vida.

Las situaciones mencionadas pueden influir en la modificación de los estilos de vida de los estudiantes universitarios y de esta manera afectar tanto su estado nutricional como de salud.

En cuanto a las limitaciones de este trabajo, lo principal fue establecer la cantidad y medición de las porciones diarias para que la gente pueda percibir una equivalencia en gramos de la misma. La segunda limitación, se refleja que ante una situación de pandemia (CO-VID 19), los factores emocionales de las personas pueden encontrarse alterados.

Por otro lado, no se pudo establecer relación entre estado nutricional y factores emocionales.

## **Conclusión**

En este estudio se analizó la relación entre los factores emocionales, estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de CABA. Se pudo observar que la cantidad en el consumo de los grupos de alimentos, en general, se aleja de las recomendaciones citadas en las Guía Alimentarias para la Población Argentina propuestas por el Ministerio de Salud de la Nación.

A partir de los resultados obtenidos se demuestra que gran parte de la población universitaria atraviesa una serie de cambios tanto sociales, como culturales, emocionales y psicológicos, que modifican el estado emocional de las personas, influyendo en las decisiones sobre sus elecciones alimentarias a diario.

Esta serie de factores, sobre todo aquellos que son desfavorables, indicarían la presencia de “inadecuados hábitos alimentarios” ya que modifican la manera de

alimentarse, transformándose en una conducta de riesgo nutricional como así también para la salud.

Considero que es de suma importancia la ventaja de generar un equipo interdisciplinario, para abordar de forma completa, eficiente y lograr que su alimentación, respete las leyes de la alimentación calidad, cantidad, armonía y adecuación.

Como futura Licenciados en Nutrición, creo que es fundamental un apoyo psico social hacia los estudiantes, de esta manera poder ayudarlos no solo sobre sus decisiones alimentarias, sino también, a transcurrir el día a día y enfrentarse a todos los cambios propios de esta etapa facultativa. Esto nos ayudará a los estudiantes en Nutrición, formarnos de una manera adecuada y luego poder transmitir estos conocimientos a nuestros pacientes.

## **Referencias**

<sup>1</sup> Organización Mundial de la Salud. Citado el 27 de Febrero de 2020.

<sup>2</sup> Fernández L.M. Influencia de las emociones en la conducta alimentaria. Facultad de Medicina Universidad Autónoma de Madrid. Citado el 27 de Febrero de 2020.

Disponible

en:[https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/684855/fernandez\\_lucas\\_lidia%20mariatfg.pdf](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/684855/fernandez_lucas_lidia%20mariatfg.pdf)

<sup>3</sup> Becerra-Bulla F, Pinzon-Villate G, Vargas-Zarate. Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a la carrera medicina Bogotá 2010-2011. Citado el 25 de marzo de 2020. Disponible en:

<http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v60s1/v60s1a02.pdf>.

<sup>3</sup> Lopez, L.B y Suarez, M.M. Definición de conceptos relacionados con la nutrición. Fundamentos de Nutrición Normal. Editorial El Ateneo. Publicado 2016. Citado el 02 de Abril de 2020.

<sup>4</sup> Mensajes y grafica de las Guías Alimentarias para la Población Argentina. Citado el 02 de Abril 2020. Disponible en <http://www.msal.gov.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/menos-sal--vida/482-mensajes-y-grafica-de-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>

<sup>5</sup> Guías Alimentarias para la Población Argentina. Citado el 02 de Abril 2020. Disponible en: [http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04\\_Guia\\_Alimentaria\\_completa\\_web.pdf](http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf)

<sup>6</sup> Troncoso-Pantoja C. Percepción de la alimentación durante la etapa de formación universitaria, Chile. Rev Costarr Salud Pública 2011; 20: 83-89. Citado el 05 de Abril de 2020. Disponible en: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/rcsp/v20n2/art3v20n2.pdf>

<sup>7</sup> Gonzalez, AM. Emoción, sentimiento y pasión en Kant. Versión On-line ISSN 1980-539X. Citado el 05 de Abril de 2020. Disponible en [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-31732015000300075&lng=es&tlng=es](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-31732015000300075&lng=es&tlng=es)

<sup>8</sup> Rodríguez Romero D. Alimentación y Emociones. Una sinergia fundamental para nuestro bienestar. Tesina de grado. Universidad de Barcelona. Citado el 27 de Febrero de 2020. Disponible en: <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/118538/7/TFP%20Daniel%20Rodriguez.pdf>

<sup>9</sup> M.<sup>a</sup> T. Ledo-Varela, D. A. de Luis Román, M. González-Sagrado, O. Izaola Jauregui, R. Conde V. y R. Aller de la Fuente. Características nutricionales y estilo de vida en universitarios, Nutrición Hospitalaria. 2011; 26(4):814-818 ISSN 0212-1611 CODEN NUH0EQ S.V.R. 318 Disponible en: [http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v26n4/22\\_original\\_17.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v26n4/22_original_17.pdf) Citado 02 Abril de 2020

<sup>10</sup> Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés. Guía de alimentación. Promoción de hábitos saludables 2014. Citado el 27 de Febrero de 2020. Disponible [http://www.bemocion.mscbs.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia\\_de\\_alimentacion.pdf](http://www.bemocion.mscbs.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_de_alimentacion.pdf)

<sup>11</sup> Paz J.M. Nivel de Estrés, Nivel de Ansiedad, Estado Nutricional y Hábitos Alimentarios en Personal Auxiliar de 3 universidades de la Ciudad de Mar del Plata.

Citado el 02 abril de 2020. Disponible

en: [http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/861/2015\\_K\\_010.pdf?sequence=1](http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/861/2015_K_010.pdf?sequence=1)

<sup>12</sup> Kamenetzky, G. V., Cuenya, L., Elgier, A. M., López Seal, F., Fosacheca, S., Martín, L. y Mustaca, A. E. Respuesta de frustración en humanos Versión On-line ISSN 0718-4808. Citado el 16 de Abril de 2020 Disponible en [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082009000200005](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082009000200005)

<sup>13</sup> Carrascal-Carvajal G, Castillo-Caro C. Soledad en adolescencia: análisis del concepto. Print versión ISSN 1657-5887. Citado el 16 de Abril de 2020. Disponible en [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-59972009000300008](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972009000300008)

<sup>14</sup> Lopez-Walle J, Tristan J, Tomas I, Gallegos-Guajardo J, Gongora E, Pozo-Hernandez M. Estrés percibido y felicidad autentica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios. Versión online ISSN 1989-58. Citado el 16 de Abril de 2020 Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232020000200265&lang=es#B31](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232020000200265&lang=es#B31)

<sup>15</sup> Graciano L. Neurotransmisores y Alimentación. Citado el 27 de Febrero de 2020. Disponible en: <https://asociacioneducar.com/monografias/graziano.pdf>

<sup>16</sup> Baratucci Y. Estrés y Alimentación. Tesis de Grado. Universidad Fasta. Citado el 27 de Febrero de 2020. Disponible en : <https://core.ac.uk/download/pdf/49224352.pdf>

<sup>17</sup> Rojas Ramírez A.T., García Méndez M. Construcción de una Escala de Alimentación Emocional. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica, vol. 3, núm. 45, 2017, pp. 85-95. Citado el 27 de Febrero de 2020. Disponible en: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/4596/459653862008/459653862008.pdf>

<sup>18</sup> Gariboglio C. Rol del Nutricionista ante los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). Una visión desde la práctica. Citado el 27 de Febrero de 2020. Disponible en: <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Lic.%20Cecilia%20Gariboglio.%20Ejes%20%20nutricionales-.pdf>

<sup>19</sup> Kohen V.L., Gómez C., Nogueira T.L., Pérez Torres A., Castillo R., Villarino M., Bermejo López L., Zurita L. Evaluación de la utilidad de un Programa de Educación nutricional en Trastornos de la Conducta Alimentaria. 2009.NutrHosp. 2009;24(5):558-567 ISSN 0212-1611 • CODEN NUHOEQ S.V.R. 318. Citado el 27 de Febrero de 2020. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v24n5/original6.pdf>

<sup>20</sup> Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio de Educación y Cultura, Ministerio del Interior de España. Nutrición Saludable y Prevención de los Trastornos Alimentarios. Citado el 27 de Febrero de 2020. Disponible en: [http://www.aeesme.org/wp-content/uploads/docs/guia\\_nutricion\\_saludable.pdf](http://www.aeesme.org/wp-content/uploads/docs/guia_nutricion_saludable.pdf)

<sup>21</sup> Universidad Federal de São Carlos, Departamento de Terapia Ocupacional. Meditación: análisis crítico de la experiencia de jóvenes universitarios en su vida cotidiana y salud. 2019. Versión en línea ISSN 2526-8910. Citado el 16 de Junio de 2020. Disponible en: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2526-89102019000400765&lang=es](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2526-89102019000400765&lang=es)

<sup>22</sup> Paez Cala M.L. Estilo de vida y salud en estudiantes de una facultad de psicología 2010. Print version ISSN 0123-417X On-line versión ISSN 2011-7485. Citado el 16 de Junio de 2020. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-417X2010000100008&lang=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2010000100008&lang=es)

<sup>23</sup> Arbues E.R, AbadiaMartinezB, Lopez Granada JM, Serrano Echaniz E, Vela Juarez R, Guerrero Portillo S, Saez Guinoa M Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios Nutr. Hosp. vol.36 no.6 Madrid nov./dic. 2019 Epub 24-Feb-2020 Citado el 16 de Junio de 2020. Disponible en [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112019000600017&lang=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000600017&lang=es)

<sup>24</sup> Peña Fernandez E, MartinezReidl ML. Las Emociones y la Conducta Alimentaria. 2015. versión On-line ISSN 2007-4719 versión impresa ISSN 2007-4832 Citado el 16 de Junio de 2020. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-48322015000302182&lang=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322015000302182&lang=es)

<sup>25</sup> Moscoso Manolete, S. Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. 2019. versión impresa ISSN 1729-4827 Citado el 16 de Junio de 2020. Disponible en [.http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-48272019000100009&lang=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272019000100009&lang=es)

<sup>26</sup> Oblitas L,A. Soto Vasquez D,E. Gomez Anicama JC, Arana Sanchez, AA. Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado 2019. versión On-line ISSN 0718-4808 Citado el 16 de Junio de 2020. Disponible en:[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082019000200116&lang=es](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082019000200116&lang=es)

<sup>27</sup> Mildred R,A El trabajo en equipo multiprofesional e interdisciplinario en salud. Versión On-line Citado el 29 de Junio de 2020. Disponible en: <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/viewArticle/4207/5881>

## ANEXOS

### Encuesta alimentaria:

**Género:** Masculino / Femenino / Otro    **Edad**    **Peso (kg)**

**Estatura:** ..... (Indicar en (cm) Ejemplo: 1.76 m = 176 cm)

#### 1) ¿Cuántas comidas diarias realiza? Puede seleccionar una o varias opciones

- Desayuno
- Colación media mañana
- Almuerzo
- Merienda
- Colación media tarde

- Cena

**2) Marque su frecuencia de consumo**

	1-2 veces por semana	3-4 veces por semana	5-6 veces por semana	Todos los días	Nunca
<b>Frutas y Verduras</b>					
<b>Legumbres</b> (porotos, garbanzos, lentejas, arvejas)					
<b>Cereales</b> (Arroz Blanco, Arroz integral, Avena, Polenta, Choclo, Batata, Papa y Mandioca, Fideos simples o rellenas)					
<b>Pan</b> (Blanco, Integral o Galletas)					

<p><b>Leche</b> (Fluida / en polvo) o <b>Yogurt</b></p>					
<p><b>Queso</b> Port Salut/Queso untable</p>					
<p><b>Carnes</b> (vaca, ave, cerdo, pescado)</p>					
<p><b>Huevo</b></p>					
<p><b>Aceites</b> (Girasol, oliva, canola, uva, maíz)</p>					
<p><b>Manteca/Crema</b></p>					
<p><b>Frutos secos</b> (nueces, almendras, castañas de cajú, maní) o <b>Semillas</b> (lino, chía, girasol, sésamo)</p>					

<b>Azúcares y Dulces</b> (Azúcar de mesa, miel, mermeladas, chocolates)					
---	--	--	--	--	--

**3) En relación a la pregunta anterior ¿Cuántas porciones consume de cada alimento cada vez que lo ingiere?**

	1	2	3	4	No consumo
<b>Frutas</b> (La porción equivale a 1 fruta mediana)					
<b>Verduras</b> (La porción equivale a 1/2 plato)					
<b>Legumbres</b> (La porción equivale a 1/2 plato en cocido)					
<b>Cereales</b> (La porción equivale a 1/2 plato en cocido)					
<b>Pan</b> (La porción equivale a 2 rodajas finas de pan lactal o 4-6 galletas de agua o 3-4 galletas de arroz o 1 mignon)					

<b>Leche</b> (La porción equivale a 1 taza 200ml)					
<b>Queso</b> (La porción equivale a 1 rodaja del tamaño de un mazo de cartas o 3 cucharadas tipo te de queso untable)					
<b>Carnes</b> (La porción equivale al tamaño de la palma de la mano)					
<b>Huevo</b> (La porción equivale a un huevo)					
<b>Aceites, Frutos secos o Semillas</b> (La porción equivale a una cucharada tipo sopera)					
<b>Manteca/Crema</b> (La porción equivale a una cucharada tipo sopera)					
<b>Azúcares y Dulces</b> (La porción equivale a 3 cucharas tipo te)					

4) Indique que grupos de alimentos utiliza en cada comida.

	Desayuno	Colación Media mañana	Almuerzo	Merienda	Colación media tarde	Cena	No consumo
<b>Cereales</b> (Arroz Blanco, Arroz integral, Avena, Polenta, Choclo, Batata, Papa y Mandioca, Fideos simples o rellenos)							
<b>Pan/Galletas</b>							
<b>Legumbres</b> (Porotos, garbanzos, lentejas, arvejas)							
<b>Frutas</b>							
<b>Verduras</b>							
<b>Leche</b> (Fluida / en polvo) <input type="radio"/> <b>Yogurt</b>							

<b>Queso Port salud/ Queso untable</b>							
<b>Carnes/Huevo</b>							
<b>Aceites y Grasas</b> (Aceite manteca, crema, frutos secos, semillas)							
<b>Azucares y Dulces</b> (Azúcar de mesa, miel, mermeladas, chocolates)							

**5) Cuando como: ¿Me olvido de lo que pasa en mi vida?**

- Si
- No
- A veces

**6) Cuando tengo hambre: ¿Mi estado de ánimo cambia?**

- Si
- No
- A veces

**7) ¿Ve alterado sus hábitos alimentarios cuando se siente nervioso/a o ansioso/a?**

- Si

- No
- A veces

**8) Cuando no puede controlar sus preocupaciones: ¿Cambia sus hábitos alimentarios?**

- Si
- No
- A veces

**9) Cuando siente que le falta compañía o esta aburrido/a o aislado/a ¿Modifica su forma de alimentarse?**

- Si
- No
- A veces

**10) ¿Cambia su rutina diaria en materia de alimentación si se siente angustiado/a?**

- Si
- No
- A veces

**11) ¿Ve afectados sus hábitos alimentarios cuando se siente decepcionado o imposibilitado para satisfacer una necesidad, deseo o un proyecto?**

- Si
- No
- A veces

**12) Cuando vive situaciones placenteras, siente satisfacción, optimismo por sucesos favorables en su vida, ¿registra que se modifica su estilo de alimentación?**

- Si
- No
- A veces

**13) Si modifica su alimentación a lo largo del día ¿Cuál es su actitud que toma frente a la ingesta?**

- *Comer de más o como todo el día*
- *Comer de menos o no tengo apetito*
- *Como otro tipo de comidas modificando mis hábitos*
- *No modifico mi alimentación*

**14) ¿Cuándo cree que se da dicha actitud?**

- Al estar solo
- Al estar estresado
- Al estar triste
- Al estar alegre
- Al estar ansioso
- Al estar frustrado
- No modifico mi alimentación

**15) Cuando su estado de ánimo cambia ¿Presta atención a lo que consume?**

- Si
- No
- A veces

**16) ¿Utiliza la comida como una forma de consuelo?**

**Bertorello, Cecilia.**

- Si
- No
- A veces