

**UNIVERSIDAD EN
CIENCIAS Y ARTES DE
CHIAPAS**

FACULTAD EN CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS

TESIS PROFESIONAL

**ANÁLISIS DE LAS
CARACTERÍSTICAS ALIMENTARIAS
EN ESTUDIANTES DE LA UNICACH
CON TRASTORNO DE ANSIEDAD**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN NUTRIOLOGÍA

PRESENTA

LOPEZ TORRES EMELI ABIGAIL

DIRECTOR DE TESIS:

DRA. EDHY MAYCELIA GUTIÉRREZ ESPINOSA



Tuxtla Gutiérrez; Chiapas

08 de Junio del 2025



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
DIRECCION DE SERVICIOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE CERTIFICACION ESCOLAR



Autořización de Impresión

Lugar y Fecha: Tuxtla Gutięrez, Chiapas, 20 de mayo de 2025

C. Emeli Abigail L3pez Torres

Pasante del Programa Educativo de: Nutriología

Realizado el an3lisis y revisi3n correspondiente a su trabajo recepcional denominado:
An3lisis de las características alimentarias en estudiantes de la UNICACH con trastorno
de ansiedad

En la modalidad de: Tesis Profesional

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisi3n Revisora considera que dicho documento reune los requisitos y m3ritos necesarios para que proceda a la impresi3n correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el tr3mite que le permita sustentar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE

Revisores

Dra. Le3nides Elena Flores Guillen

Mtra. Nayeli Guadalupe Chirino Gonz3lez

Dra. Edhy Maycelia Gutięrez Espinosa

Firmas



COORDINACI3N
DE TITULACI3N

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, quiero expresar mi más sincero agradecimiento a Dios, por ser mi guía y fortaleza en cada paso de este camino.

A mis queridos padres, Patricia Torres Gutiérrez y Víctor Hugo López Hernández, agradecerles por su amor, apoyo y sacrificio. Han sido una fuente de inspiración y motivación. Su confianza en mí y su dedicación han sido fundamentales para alcanzar este logro.

A mi fiel compañero, Max, por su lealtad y cariño incondicional. En sus ojos siempre encontré consuelo y en su presencia, paz. Sus silenciosos acompañamientos durante largas noches de estudio fueron un bálsamo para mi alma. Gracias por ser mi refugio y recordarme la importancia de la simplicidad y el amor puro.

A mi directora de tesis, la Dra. Edhy Maycelia Gutiérrez Espinosa, por su guía experta, paciencia y dedicación. Su confianza en mi trabajo y sus valiosos consejos han sido esenciales para el desarrollo de esta tesis. Gracias por compartir su conocimiento y por creer en mi potencial.

A todas las personas que de alguna manera contribuyeron a la realización de esta tesis, les agradezco profundamente. Cada palabra de aliento, cada consejo y cada gesto de apoyo han sido valiosos en este proceso.

CONTENIDO

ÍNDICE DE FIGURAS.....	1
ÍNDICE DE TABLAS	2
INTRODUCCIÓN	3
JUSTIFICACIÓN.....	4
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	5
OBJETIVOS	6
GENERAL.....	6
ESPECÍFICOS	6
MARCO TEORICO	8
Alimentación.....	8
Nutrientes.....	8
Macronutrientes.....	9
Micronutrientes	10
Malnutrición.....	11
Alimentación emocional.....	12
Macronutrientes y su relación con la salud mental.....	13
Ansiedad y obesidad.....	14
Trastornos de ansiedad en la etapa de la juventud.....	18
Teoría de adolescencia de Eric Erikson	18
Etapas de la juventud	18
Capacidad cognitiva	19
Características de la obesidad.	22
Clasificación de la obesidad.....	23
ANTECEDENTES DEL PROBLEMA.....	24
METODOLOGIA	31
Diseño de investigación:.....	31
Población:	32
Muestra:	32
Muestreo:	32
Criterios de selección de la muestra:	34
Instrumentos de recolección:.....	34

Equipo de trabajo:	35
Análisis de la investigación o estadístico empleado.	35
PRESENTACION, ANALISIS Y DISCUSION DE RESULTADOS.....	36
CONCLUSIÓN.....	42
PROPUESTAS, RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS	44
GLOSARIO	45
REFERENCIAS DOCUMENTALES	48
ANEXOS	54

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Niveles de ansiedad conforme al cuestionario de Beck.	37
<i>Figura 2.</i> Consumo de alimentos de los estudiantes.	28
<i>Figura 3.</i> Comparación de consumo de alimentos entre UNICACH y Facultad de medicina UMSA.....	39
<i>Figura 4.</i> Factores que influyen en la alimentación de los estudiantes	40
<i>Figura 5.</i> Emociones de los estudiantes.	41
<i>Figura 6.</i> Comparación de emociones entre UNICACH y Universidad de Ginebra	42

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1. Participantes de acuerdo a su grado y grupo.</i>	36
---	-----------

INTRODUCCIÓN

La relación entre nutrición y ansiedad es un área de interés creciente en la salud mental y el bienestar humano. La nutrición juega un papel fundamental en la regulación de los procesos bioquímicos y neuroendocrinos del cuerpo, lo que a su vez influye en la función cerebral y el estado de ánimo. La ansiedad es un trastorno psicológico caracterizado por sentimientos de preocupación, nerviosismo y miedo, puede ser influenciada por diversos factores, incluyendo la dieta y el estilo de vida. A medida que la investigación avanza, se ha observado que ciertos nutrientes y patrones alimenticios pueden afectar tanto la aparición como la severidad de la ansiedad.

“Para muchos estudiantes, el paso de la educación preparatoria 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”. (López, 2020).

La conexión entre la nutrición y la ansiedad radica en la interacción compleja entre el sistema nervioso central y el sistema gastrointestinal. Los estudiantes de la UNICAH se han visto afectados por este tema al igual que la mayoría en esta situación. Los alimentos que consumimos tienen la capacidad de modular la actividad de neurotransmisores, los cuales desempeñan un papel crucial en la regulación del estado de ánimo y las respuestas al estrés.

JUSTIFICACIÓN

La ansiedad es uno de los trastornos mentales más comunes y de mayor prevalencia a nivel mundial, afectando a millones de personas, con un impacto considerable en la calidad de vida y la funcionalidad diaria de quienes la padecen. Este trastorno, en constante aumento, representa una carga significativa para los sistemas de salud pública, tanto por la prevalencia de la condición como por los efectos secundarios que conlleva, desde la incapacidad laboral hasta el deterioro de las relaciones interpersonales. En este contexto, el papel de la alimentación en los síntomas de ansiedad adquiere una magnitud trascendental, ya que ciertos alimentos pueden tanto exacerbar como mitigar los niveles de ansiedad, influenciando directamente la salud mental de la población.

El estudio de la relación entre alimentación y ansiedad se torna especialmente trascendente, dado que no solo aborda un aspecto clínico, sino que también tiene profundas implicaciones sociales y económicas. Los trastornos de ansiedad no solo afectan a individuos, sino que su prevalencia creciente puede generar un costo colectivo considerable. Además, los factores socioeconómicos y culturales pueden tener una fuerte influencia en los hábitos alimenticios, lo que podría estar contribuyendo a la perpetuación de este trastorno entre diversas comunidades, haciendo que ciertas poblaciones sean vulnerables a la exacerbación de los síntomas debido a los hábitos alimentarios inadecuados o limitados. La identificación de estos factores no solo podría reducir el riesgo de los trastornos, sino también mejorar las estrategias de prevención y tratamiento.

Afortunadamente, existe una base científica sólida que respalda la relación entre alimentación y ansiedad. Diversos estudios han identificado vínculos directos entre ciertos nutrientes, como vitaminas, minerales y ácidos grasos, y la salud mental. Esta información científica respalda la factibilidad de una intervención, pues las metodologías actuales, como los estudios observacionales y los enfoques experimentales, proporcionan herramientas robustas para analizar esta relación de manera más profunda y efectiva. Investigar cómo la alimentación puede influir en los niveles de ansiedad es una oportunidad clave para desarrollar nuevas estrategias de tratamiento, que no solo serían accesibles, sino que podrían implementarse a gran escala, contribuyendo a una mejora tangible en la salud mental pública.

Este tipo de investigación, por lo tanto, no solo es pertinente sino también urgente, ya que tiene el potencial de transformar la forma en que entendemos y abordamos el tratamiento de la ansiedad, proporcionándonos un enfoque accesible y sostenible para mitigar sus efectos a nivel global.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La alimentación de los estudiantes de Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas es muy versátil ya que existen estudiantes foráneos de diferentes municipios de Chiapas e incluso de otros estados que pueden experimentar más ansiedad debido a una variedad de factores, como estar lejos de su hogar y su red de apoyo, adaptarse a una nueva cultura y sistema educativo y preocupaciones financieras. Esto está teniendo como consecuencia a estudiantes que viven bajo un estrés significativo durante casi todo el año y con una

alimentación de estos varía en diferentes contextos; algunos pueden optar por preparar sus propias comidas para ahorrar dinero y tener un mayor control sobre lo que comen, mientras que otros pueden depender más de opciones de comida rápida o servicios de entrega de alimentos. Una alimentación adecuada es fundamental para el desarrollo físico y mental de los estudiantes, ya que proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento, la concentración y el rendimiento académico, pero hay estudiantes que comen alimentos que están a más fácil disposición y que con el estrés en el que viven, no miden la ingesta hipercalórica que consumen. La alimentación de comida rápida entre estudiantes foráneos en 2024 sigue siendo una opción popular debido a su conveniencia y accesibilidad. Sin embargo, hay una creciente conciencia sobre la importancia de una alimentación más saludable, por lo que es probable ver una mayor variedad de opciones de comida rápida un poco más saludable.

OBJETIVOS

GENERAL

Identificar deficiencias o incrementos de macronutrientes y micronutrientes como factor determinante en el diagnóstico y control de la ansiedad en estudiantes universitarios

ESPECÍFICOS

- Realizar evaluaciones o cuestionarios para identificar la presencia y el nivel de ansiedad en los estudiantes utilizando herramientas como el inventario de ansiedad de Beck (BAI) con el fin de determinar la prevalencia de la ansiedad en la población estudiantil y su posible relación con la ingesta de nutrientes. Este inventario se enfoca en identificar la sintomatología de la ansiedad, más que en diagnosticar una enfermedad específica.

- Evaluar el consumo actual de macronutrientos (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y micronutrientos (vitaminas, electrolitos y oligoelementos) en la dieta de los estudiantes de acuerdo a recordatorio de 24 horas.
- Identificar deficiencias o incremento de macronutrientos y micronutrientos a través de una evaluación detallada de la dieta para identificar relación con los síntomas y signos de ansiedad.
- Identificar patrones de dieta inadecuados que contribuyen a un desequilibrio de los macronutrientos y micronutrientos.

MARCO TEORICO

Alimentación

“La alimentación es un proceso educable que comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, que son fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico y que determinan, al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y los estilos de vida. La estrecha relación entre alimentación, nivel de salud y bienestar de un individuo o población, es una evidencia cada vez más documentada” (Mosquera G, 2005).

La ingesta de alimentos conlleva una serie de cambios dentro del cuerpo para extraer la energía y los nutrientes que se requieren para mantener un estado saludable y una calidad de vida óptima, un proceso conocido como nutrición. Una nutrición adecuada puede prevenir o mitigar numerosas enfermedades y sus síntomas. Por lo tanto, la ciencia de la nutrición busca comprender diversos factores que impactan en la salud.

Nutrimientos o nutrientes.

“Nutrientes que se han estudiado que su deficiencia podría ser una causa de estados ansiosos, insomnio o depresión, así como aumentar su ingesta a través de los alimentos o con suplementos podrían generar un impacto marcado para contribuir a nuestra salud mental.

- Omega 3, ácido graso esencial. Actúa como agente antidepresivo que causa cambios estructurales en el cerebro. Su consumo se asocia a un menor riesgo de depresión.
- Ácido fólico y la vitamina B12 se encuentran involucrados en la síntesis del metabolismo de la serotonina.

- Vitamina B6 es precursor de serotonina y triptófano. El déficit de triptófano afecta la producción de melatonina, neurotransmisor necesario para conciliar el sueño.
- Serotonina y melatonina, necesarias para la mejora del estado de ánimo y fundamental en la regulación de los ciclos de sueño y vigilia.
- Selenio, mineral que promueve la producción de hormonas tiroideas, protagonista del metabolismo. Estas hormonas pueden potenciar o inhibir la serotonina por lo que un equilibrio de estas es fundamental para regular nuestros estados de ánimo” (Camila Q, 2022)

Macronutrientes

“En humanos (con algunas excepciones en el caso de determinados nutrientes) se ha observado que de los macronutrientes de la dieta las proteínas son las que inducen una mayor saciedad, seguidas por los carbohidratos y, por último, las grasas” (Bensaid, 2002).

Los macronutrientes desempeñan un papel crucial en la regulación de la ingesta, ya que son las principales señales que informan al sistema nervioso sobre la ingestión de alimentos. Estos pueden actuar directa o indirectamente a través de diversos mecanismos, que generalmente no son excluyentes y pueden variar entre los diferentes nutrientes.

“Hidratos de carbono: También conocidos como carbohidratos que constituyen la principal fuente de energía de la alimentación, aportan 4 kcal/g., modulan y ahorran el consumo de proteínas y grasas, forman parte de la estructura del RNA y DNA” (Wardlaw G.2004).

“Lípidos: Las grasas constituyen un grupo estructuralmente heterogéneo, pero con características fisicoquímicas similares de solubilidad, pues son inmiscibles en agua y

solubles en disolventes orgánicos, 1g de lípido aporta 9 kcal, aportan ácidos grasos esenciales: ácidos linoleico ($\omega 6$) y α -linolénico ($\omega 3$), así como sus derivados, forman parte de la estructura de las membranas celulares, favorecen la lubricación y acondicionamiento de las superficies corporales así como el mantenimiento de la reserva proteica, ya que en caso de déficit de glucosa el primer sustrato para producir energía son las grasas, sirven de vehículo para el transporte y absorción de vitaminas liposolubles'' (Mataix Verdú J. 2006).

''Proteínas: Se utilizan para suministrar energía, en los casos en que las calorías aportadas por otros nutrientes no son suficientes. Cuando se produce la oxidación de 1 g de proteína se generan 4 kcal, las proteínas desempeñan una función estructural, son esenciales para el crecimiento siempre que haya una aporte adecuado de energía, proporcionan los aminoácidos esenciales fundamentales en la síntesis tisular, tienen funciones muy diversas en el organismo: digestivas (enzimáticas hidrolíticas), endocrinas (hormonas), inmunitarias (anticuerpos), facilitan el transporte de ciertas sustancias: lípidos (lipoproteínas), oxígeno (hemoglobina)'' (Mataix Verdú J. 2006).

Micronutrientes

Los micronutrientes son sustancias esenciales que el organismo necesita en cantidades mínimas para funcionar correctamente. Aunque son requeridos en pequeñas cantidades en comparación con los macronutrientes, como carbohidratos y proteínas, juegan un papel crucial en mantener la salud general.

''Son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales requeridos por el cuerpo para la mayoría de las funciones celulares. Las deficiencias más comunes de micronutrientes incluyen vitamina A, vitamina D, vitamina B12, hierro, yodo y zinc. Las deficiencias de

micronutrientes pueden ocasionar una salud ocular deficiente, bajo peso al nacer y un impacto negativo en el desarrollo físico y cognitivo de los niños, y aumenta el riesgo de enfermedades crónicas en los adultos” (Bensaid, 2002).

Malnutrición.

“Malnutrición se refiere al efecto en las personas de una alimentación o dieta inadecuada en cuanto a consumo de nutrientes, ya sea por un defecto de nutrientes o de calorías o por un exceso, provocando efectos negativos en la salud y el desarrollo” (Carazo, 2022).

Puede manifestarse de varias formas, incluyendo la desnutrición, la sobrealimentación y la deficiencia de nutrimentos específicos. La desnutrición es uno de los aspectos más graves de la malnutrición. Se produce cuando una persona no alcanza a tener suficientes nutrientes esenciales, como proteínas, vitaminas y minerales. Esto puede deberse a la falta de acceso a alimentos nutritivos o a condiciones de pobreza y hambre, incluso también a creencias y culturas.

La malnutrición también puede ser causada por una ingesta excesiva de alimentos, pero que son deficientes en nutrientes clave. Esto es común en las sociedades donde la comida chatarra y los alimentos altos en calorías, pero bajos en valor nutricional son fácilmente accesibles, puede manifestarse como una deficiencia de nutrientes específicos, como la falta de hierro (anemia ferropénica), vitamina D (raquitismo), vitamina A (ceguera nocturna) o yodo (bocio) (World Health Organization, 2021).

Según Jean Ziegler, un exponente especial de la ONU para el derecho a la alimentación basado en el Informe Mundial de la Alimentación (World Food Report) de la FAO [Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación], la agricultura mundial

produce suficiente alimento para alimentar a 12 mil millones de personas. La cantidad de comida no es entonces el problema, sino la distribución de las provisiones. El mercado global obliga a los países a exportar sus productos alimenticios. Entonces, deben importar una gran parte de alimentos para alimentar a su población y el precio de estos alimentos está definido por las leyes del mercado actual. Por lo tanto, este mercado beneficia a los países más fuertes económicamente y perjudica a los más débiles que a menudo son aquellos donde el hambre causa estragos. Reconsiderar la globalización parece ser necesario. Debemos trabajar para mejorar la disponibilidad y el acceso a los alimentos.

Alimentación emocional:

La alimentación emocional hace referencia a la tendencia de utilizar la comida para satisfacer necesidades emocionales en lugar de nutricionales. Cuando experimentamos estrés, tristeza, aburrimiento o ansiedad, es frecuente buscar consuelo o distracción en la comida. Este patrón puede resultar en comer en exceso, optar por alimentos poco saludables y, a largo plazo, afectar negativamente tanto nuestra salud física como emocional.

Nuestros hábitos alimenticios están estrechamente ligados a nuestra psicología. Nuestras emociones, creencias, experiencias previas y patrones mentales tienen un papel fundamental en las decisiones que tomamos sobre qué comer y en qué cantidad. Por ejemplo, una persona que sufre de estrés constante puede recurrir a alimentos reconfortantes como una forma de lidiar con emociones abrumadoras. De manera similar, alguien con baja autoestima puede usar la comida como una forma temporal de mejorar su estado emocional. El uso frecuente de la alimentación emocional puede tener efectos perjudiciales en nuestra salud física y mental. En primer lugar, el consumo excesivo de

alimentos poco saludables puede generar problemas de peso, obesidad, enfermedades del corazón, diabetes y otras condiciones crónicas. Estas dificultades de salud física pueden, a su vez, afectar nuestra salud mental, generando sentimientos de culpa, vergüenza, ansiedad y depresión.

Además, la alimentación emocional puede generar un ciclo de hábitos poco saludables en el que, al sentirnos mal por comer en exceso o seleccionar alimentos inapropiados, buscamos nuevamente consuelo en la comida para sentirnos mejor. Este ciclo puede ser difícil de romper y podría necesitar de apoyo profesional para tratar las causas profundas de la alimentación emocional.

Macronutrientes y su relación con la salud mental:

Hidratos de carbono: Algunos estudios sugieren que los carbohidratos, especialmente aquellos de digestión lenta y bajo índice glucémico, pueden tener un efecto tranquilizante en el cerebro al aumentar los niveles de serotonina. La serotonina es un neurotransmisor que está asociado con la regulación del estado de ánimo y la ansiedad.

Proteínas y ansiedad: Las proteínas son fundamentales para la síntesis de neurotransmisores como la dopamina y la noradrenalina, que están involucrados en la regulación del estado de ánimo y el estrés. Algunos estudios sugieren que una ingesta adecuada de proteínas puede estar asociada con una reducción en los síntomas de ansiedad.

Grasas y ansiedad: Las grasas juegan un papel importante en la salud cerebral y la función nerviosa. Se ha demostrado que los ácidos grasos omega-3, que se encuentran en alimentos como el pescado graso, las nueces y las semillas de lino, pueden tener efectos beneficiosos en la reducción de la inflamación y la mejora del estado de ánimo, lo que podría ayudar a reducir los síntomas de ansiedad.

Ansiedad y obesidad.

La ansiedad es una emoción que todos experimentamos en diferentes momentos. Es una sensación de inquietud o nerviosismo que aparece cuando nos enfrentamos a situaciones que nos generan incertidumbre o miedo. Es una respuesta natural del cuerpo ante lo que percibimos como una amenaza o reto, y está vinculada al miedo, aunque no siempre está relacionada con un peligro real o inmediato.

Cuando sentimos ansiedad, el cuerpo se activa para enfrentarse a lo que creemos que podría ser una amenaza, lo que a veces provoca síntomas como aumento del ritmo cardíaco, sudoración, temblores o dificultad para respirar. Aunque esta reacción es útil cuando hay un peligro real, la ansiedad puede ser problemática si surge sin una razón clara o de manera excesiva, interfiriendo en nuestra vida cotidiana. Las personas que experimentan ansiedad a menudo recurren a la comida como una forma de afrontar el estrés y la angustia emocional. Este comportamiento puede llevar a la ingesta excesiva de alimentos poco saludables y al aumento de peso. La obesidad puede agravar la ansiedad, creando un ciclo vicioso. Las personas con sobrepeso u obesidad pueden experimentar ansiedad debido a preocupaciones sobre su apariencia, salud y estigmatización social. Existen conexiones biológicas entre la ansiedad y la obesidad. Por ejemplo, la ansiedad crónica puede alterar el funcionamiento de las hormonas del estrés, como el cortisol, lo que puede contribuir al aumento de peso y la acumulación de grasa abdominal (Ferrer, 2023).

Las emociones que son inhibidas o que tienen alguna dificultad en cómo son gestionadas generan frecuentemente sintomatología física. Uno de los efectos habituales de la ansiedad es la sobre ingesta de comida porque muchas veces, una situación que genera

nerviosismo o ansiedad, inconscientemente se reemplaza por una sobre ingesta, y esto ha llevado en muchos casos a personas a, en poquito tiempo, aumentar 4, 5 o 6 kilos a consecuencia de alguna situación de ansiedad. El problema es que en ese momento no se diferencia la ansiedad del hambre, entonces lo que supuestamente es hambre en realidad es lo que se denomina hambre emocional, es ansiedad. Este es uno de los elementos que es necesario trabajar para diferenciar estas dos situaciones y evitar que un cuadro de ansiedad se traduzca en un hecho de obesidad (Grimberg, 2017).

La obesidad y la ansiedad pueden estar relacionadas y tener efectos adversos en la salud física y mental de una persona, las cuales incluyen; mayor riesgo de enfermedades crónicas: La obesidad está asociada con un mayor riesgo de enfermedades como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión y ciertos tipos de cáncer. La ansiedad puede empeorar estos problemas al aumentar el estrés y los malos hábitos alimenticios, así como también pueden formar un ciclo de estrés, ya que la obesidad puede causar estrés adicional debido a las preocupaciones sobre la salud y la apariencia, lo que a su vez puede empeorar la ansiedad. Respecto a la estrecha relación que existe entre obesidad y trastornos del estado de ánimo, la Mtra. Pilar Bautista, Psicóloga Cognitiva y Psicoterapeuta Contemplativa, señaló que “actualmente vivimos en una sociedad ‘obeso fóbica’ que estigmatiza a la persona con obesidad”.

Las alteraciones mentales tienen un papel significativo como causa de obesidad y también como consecuencia de ella. Por ejemplo, estudios han revelado que se advierte una asociación entre obesidad y depresión en el 80% de las publicaciones, mientras que la aparición de obesidad en pacientes con depresión se constató en el 53% de los estudios. Debido a que la obesidad es una enfermedad multifactorial, su tratamiento debe ser

multidisciplinario, es decir, con la intervención de médicos, nutriólogos, preparadores físicos y psicólogos. Los criterios de éxito terapéutico deben contemplar la reducción de peso como producto final, a través de tratamiento farmacológico o quirúrgico, estilo de vida menos sedentario, actividad física, cambio de hábitos de alimentación y manejo positivo de las emociones (Bautista P, 2021).

Existe una ansiedad normal presente en todo paciente que se encuentra enfermo. La ansiedad sería normal en estos casos por ser psicológicamente congruente con una situación de alarma. Ansiedad significa “afligir” o “turbar”, es un estado emocional de quien teme o espera un acontecimiento grave. El temor está acompañado de inquietud y de un sentimiento de opresión en el epigastrio. Puede comenzar lentamente con sentimientos de tensión y molestias menores o puede ser con ataques de ansiedad agudos que lleguen a incapacitar a la persona en la realización de tareas. Estos ataques agudos se presentan frecuentemente en personas con un fondo de ansiedad crónica y que los síntomas de la fase aguda han permanecido con baja intensidad por largos tiempo (Zerquera, 2005).

La ansiedad es una respuesta natural y adaptativa que se puede llegar a experimentar en situaciones de peligro o estrés. Activa el sistema de "lucha o huida" en el cuerpo, aumentando la alerta y la energía para responder a una situación determinada. Sin embargo, cuando la ansiedad se vuelve crónica, excesiva o desproporcionada a la situación real, puede convertirse en un trastorno de ansiedad. Los trastornos de ansiedad son condiciones de salud mental en las que la ansiedad se vuelve persistente y debilitante. Algunos de los trastornos de ansiedad más comunes incluyen:

Trastorno de ansiedad generalizada el cual está caracterizado por preocupaciones pensamientos excesivos sobre diversos aspectos de la vida, incluso cuando no hay una amenaza real inminente, se comienza a sobre pensar situaciones probables de riesgo.

El trastorno de pánico se caracteriza por una ansiedad muy intensa con sensación de pérdida de control, volverse loco o muerte inminente. El trastorno de pánico genera una ansiedad anticipatoria a que se pueda repetir la crisis de pánico, por lo que la persona suele evitar determinadas situaciones. Estos episodios pueden ocurrir sin razón aparente. Cuando se sufre un ataque de pánico se experimentan síntomas físicos repentinos e intensos como: palpitaciones, sensación de ahogo o falta de aliento, mareo o entumecimiento causado por una hiperactividad de las respuestas normales del organismo al miedo (Cassinello, 2021).

Trastorno de ansiedad social el cual implica un miedo intenso a situaciones sociales o de actuación en público, lo que puede llegar a la evitación de tales situaciones esto puede asociarse también a las fobias específicas que implican miedos irracionales y persistentes a objetos, animales o situaciones específicas, como el miedo a las alturas, a los insectos o a los espacios cerrados o pequeños.

La ansiedad puede manifestarse tanto a nivel emocional como físico. Los síntomas del trastorno de ansiedad pueden presentarse de repente, ir aumentando poco a poco y persistir hasta que la persona se da cuenta de que no está bien. En ocasiones la ansiedad puede generar una sensación de fatalidad y aprensión. Al principio puede resultar confuso, extraño e inquietante, ya que los sentimientos de miedo y fatalidad pueden presentarse sin ninguna razón aparente que pueda hacerles sentir de este modo. Las preocupaciones constantes pueden provocar que la persona se sienta abrumada por cualquier cosa o

situación, afectando a su vida, concentración, confianza, sueño, hambre y aspecto (Cassinello, 2021).

Trastornos de ansiedad en la etapa de la juventud:

Los trastornos de ansiedad son las más comunes en la juventud, los adolescentes con estos trastornos experimentan preocupaciones excesivas o miedo que interfiere con su vida diaria. Estos pueden llegar a incluir:

- * Ataques de pánico.
- * Fobias.
- * Trastorno obsesivo compulsivo.
- * Trastorno por estrés post-traumático.
- * Trastorno de ansiedad generalizada.

Teoría de adolescencia de Eric Erikson

“La adolescencia es una crisis normativa, es decir, una fase normal de incremento de conflictos, donde la tarea más importante es construir una identidad coherente y evitar la confusión de papeles, el desarrollo del yo implica la asimilación de una identidad cultural, incorporando lo social e histórico, mientras que la adolescencia sirve como un período para integrar el pasado con las expectativas futuras y establecer una identidad personal sólida, evitando crisis de identidad y difusión de roles” (Erikson, 2005).

Etapas de la juventud.

La etapa de la juventud consta de 3 dimensiones:

Dimensión psicosocial: En esta etapa se va perfilando su sexualidad y al mismo tiempo influye:

- Su entorno social: Mediatiza de manera importante la actitud propia del joven como la conducta hacia los demás. (Lo que percibimos)
- La formación del joven: Al periodo comprendí entre los 18 y 26 años se le denomina juventud y es la etapa donde ocurre los procesos de individuación identidad propia, en un marco conjunto de relaciones sociales y condiciones de vida dadas. En esta etapa, el conflicto tiene que ver con el deseo de intimidad frente al aislamiento la intimidad es una relación cercana y cálida con una persona con la que se obtiene sentir de compromiso.
- Creencias religiosas: Conjuga factores psicológicos (Emociones, ideas, actitudes personales) con factores sociales (Influencia del entorno social). Es importante su evaluación pues podría explicar el origen de numerosas conductas en la juventud.

Dimensión afectiva: Se encuentra como zona intermedia entre lo sensible y lo intelectual y constituye un punto de encuentro de ambos, en esta dimensión podemos encontrar los sentimientos, afectos, emociones y pasiones y al mismo tiempo se desarrollan virtudes como: fortaleza, perseverancia, valentía para afrontar problemas

Dimensión psicomotora: Búsqueda de la independencia y consistencia del joven.

- Desarrollo autónomo: El conocimiento y aprendizaje es la relación que establece el con el mundo y el medio en el que está inmerso, esto es el resultado de la interacción de la persona con su mundo, permitiéndole interpretar datos que vienen de afuera con sus propias conductas.

Capacidad cognitiva

La capacidad cognitiva puede verse influida por los componentes de la dieta. Los alimentos de bajo índice glucémico parecen mejorar la atención, la memoria y la capacidad funcional, mientras que los ricos en azúcares simples se asocian con dificultad de concentración y atención.

El cerebro necesita un aporte continuado de aminoácidos para la síntesis de neurotransmisores, especialmente serotonina y catecolaminas. Niveles bajos de serotonina se han relacionado con una disminución del aprendizaje, del razonamiento y de la memoria. La calidad y el tipo de grasa alimentaria también pueden afectar a la función intelectual y mental. La elevada ingesta de grasa saturada se ha relacionado con un deterioro cognitivo, mientras que el consumo de ácidos grasos poliinsaturados (docosahexaenoico) tiene efectos beneficiosos en su prevención. Es aconsejable el consumo de dietas con una adecuada proporción de ácidos grasos omega-6:3 (dieta mediterránea), dado que se asocian con una mejor memoria y un menor riesgo de deterioro cognitivo.

Las vitaminas B1, B6, B12, B9 (ácido fólico) y D, colina, hierro y yodo ejercen efectos neuroprotectores y mejoran el rendimiento intelectual. Paralelamente, los antioxidantes (vitaminas C, E y A, cinc, selenio, luteína y zeaxantina) tienen un papel muy importante en la defensa contra el estrés oxidativo asociado al deterioro mental y en la mejora de la cognición. Actualmente, existe un elevado consumo de dietas ricas en grasas saturadas y azúcares refinados y baja ingesta de frutas, verduras y agua, lo que puede ser desfavorable para la capacidad cognitiva. Una nutrición adecuada es necesaria para optimizar la función cerebral y prevenir el deterioro cognitivo.

La vitamina B1 interviene en el metabolismo de los hidratos de carbono, asegurando la producción de energía. Esta vitamina modula el rendimiento cognitivo, especialmente en ancianos. Diversos estudios muestran una asociación entre ingestas más altas de tiamina con una mejor función cognitiva.

Vitamina A (Retinol) Sus formas activas son el retinol y el ácido retinóico. Los carotenoides, presentes en los alimentos vegetales en forma de β -carotenos, presentan actividad pro-vitamina A. La vitamina A interviene en fenómenos de proliferación y diferenciación celular y tiene un papel central en los mecanismos de adaptación a la visión nocturna, formando parte de la síntesis del pigmento rodopsina.

Las enfermedades mentales representan uno de los mayores problemas de salud pública. El consumo de alimentos ricos en antioxidantes como, frutas, verduras (Bishwajit 2017), frutos secos y grasas saludables (Chauhan 2020) pueden mejorar la salud mental (Maes 2012). Asimismo, evidencias científicas disponibles han demostrado que el consumo adecuado de legumbres, productos lácteos (Huang 2017) y huevos podría favorecer un menor riesgo de depresión. También, el calcio, hierro y folato participan en la síntesis de serotonina y dopamina, neurotransmisores relacionados con un menor riesgo de depresión (Chauhan. 2020). Las vitaminas del complejo B, incluyendo tiamina y riboflavina, juegan un papel importante en el mantenimiento de los sistemas inmunológicos y nervioso, lo que sugiere que una ingesta dietética insuficiente de estos micronutrientes podría estar asociada con problemas mentales como la depresión, bajo estado anímico, ansiedad y deterioro cognitivo.

Estudios científicos reportan la importancia de mantener hábitos alimentarios saludables para la salud mental, efectos preventivos, pronósticos e incluso terapéuticos

sobre los síntomas depresivos, y recomiendan actividad física y la dieta mediterránea como prototipo dietético en la depresión, para combatir la dieta occidental y posibles futuras complicaciones. Debido a que la dieta es un factor modificable, es necesario abordar la nutrición e implementar programas de educación para la salud, educación alimentaria nutricional como parte de un enfoque integral para tratar la depresión. La alimentación es un factor importante, tener una buena alimentación ayuda a que el rendimiento del estudiante aumente, mientras que una alimentación deficiente limita los resultados académicos óptimos.

Características de la obesidad.

La obesidad y el sobrepeso son condiciones médicas que se caracterizan por un exceso de grasa corporal, lo que puede tener efectos negativos significativos en la salud de una persona. Estas condiciones se miden comúnmente utilizando el índice de masa corporal (IMC), que es una relación entre el peso y la altura de una persona. Un IMC igual o superior a 30 se considera obesidad, mientras que un IMC entre 25 y 29.9 se clasifica como sobrepeso.

Las causas de la obesidad y el sobrepeso son multifactoriales y pueden incluir factores genéticos, estilo de vida, ambiente y predisposición metabólica. Algunos de los factores de riesgo para desarrollar obesidad incluyen una dieta poco saludable, falta de actividad física, predisposición genética, estrés, falta de sueño y ciertos trastornos médicos.

Una persona tiene sobrepeso cuando pesa más de lo que corresponde a su altura. Una acumulación anormal o excesiva de grasa puede afectar a la salud. El índice de masa corporal (IMC) es una relación entre el peso y la altura que se utiliza habitualmente para determinar el sobrepeso y la obesidad en adultos. Se define como el peso de una persona en

kilogramos divididos por el cuadrado de la altura en metros (kg/m²). En los adultos, el sobrepeso se define por un IMC igual o superior a 25, y la obesidad por un IMC igual o superior a 30. Esto es consecuencia de un desequilibrio entre las calorías consumidas (demasiadas) y las calorías gastadas (insuficientes). A escala mundial, las personas cada vez consumen alimentos y bebidas más calóricos (con alto contenido en azúcares y grasas), y tienen una actividad física más reducida (World Health Organization, 2021).

Clasificación de la obesidad.

La obesidad es una condición compleja y se puede clasificar en varios tipos o subtipos según diferentes criterios. La Obesidad visceral o central, también conocida como obesidad abdominal, se caracteriza por la acumulación de grasa alrededor del abdomen y los órganos internos. Este tipo de obesidad se asocia con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2.

La obesidad abdominal se distingue de la obesidad generalizada, la grasa se distribuye de manera uniforme por todo el cuerpo. Aunque puede ser menos perjudicial que la obesidad visceral, todavía aumenta el riesgo de enfermedades relacionadas con la obesidad.

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y calorías gastadas. Se ha visto una tendencia universal a tener una mayor ingesta de alimentos ricos en grasa, sal y azúcares, pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes. El otro aspecto de relevancia es la disminución de la actividad física producto del estilo de vida sedentario debido a la mayor automatización de las actividades laborales, los métodos modernos de transporte y de la mayor vida urbana. En su etiopatogenia se considera que es una enfermedad multifactorial, reconociéndose

factores genéticos, ambientales, metabólicos y endocrinológicos. Solo 2 a 3% de los obesos tendría como causa alguna patología endocrinológica, entre las que destacan el hipotiroidismo, síndrome de Cushing, hipogonadismo y lesiones hipotalámicas asociadas a hiperfagia. Sin embargo, se ha descrito que la acumulación excesiva de grasa puede producir secundariamente alteraciones de la regulación, metabolización y secreción de diferentes hormonas (Moreno, 2012).

ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

La relación entre la mala alimentación, la ansiedad y la obesidad ha sido objeto de investigación durante varias décadas.

El siguiente estudio presentado por Jackeline Milagros Cárdenas Cornejo en el 2023 en la universidad Ricardo Palma tiene un diseño observacional, transversal, retrospectivo y analítico. Se usó una población de 340 estudiantes, para el tamaño de la muestra fueron 166 estudiantes. Para la recolección de datos se usó el cuestionario DASS – 21, como base estadística se usó el SPSS v26.0. El estudio fue de dos proporciones y un análisis mediante RP crudo y ajustado. La edad promedio de los estudiantes fue de 22 años, donde el género principal es el masculino (66,9%), el 54,8% presentaron obesidad, de los cuales el 86,8% presentaba depresión. El análisis bivariado se observa que el $RP = 2,60$ lo que indica que los estudiantes de depresión en el grupo de estudiantes con obesidad es 2,6. El 89,5% tuvo ansiedad.

En el año 2015 Claudia Cecilia Radilla Vázquez y Salvador Vega realizaron un estudio en escuelas secundarias técnicas del Distrito Federal, México contando con un diseño descriptivo transversal a partir de una encuesta de hábitos y estilos de vida saludables aplicada a adolescentes de primer año de secundaria, de secundarias técnicas de

la Ciudad de México, D.F. Se calculó la incidencia de CAR y se determinó la relación con ansiedad y estado nutricional. Se encontró que los adolescentes que presentan ansiedad tienen mayor riesgo de presentar CAR a TCA ($X = 0,31$), en comparación con los adolescentes que no presentaron ansiedad ($X = 0,10$). Igualmente se determinó que el 26% de los adolescentes con obesidad presentaron mayor riesgo de presentar CAR a TCA, con diferencia altamente significativa ($p < 0,01$) con respecto a los estudiantes de peso normal.

En 2019 Enrique Ramón Arbués realizó un estudio en la facultad de Ciencias de la Salud. Universidad San Jorge. Villanueva de Gállego, Zaragoza en España de diseño descriptivo transversal sobre una muestra de 1055 estudiantes universitarios. Se utilizaron tres cuestionarios validados el Índice de Alimentación Saludable (IAS), la escala breve de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) y el Índice de Severidad del Insomnio. En total, 1055 estudiantes (70,5% mujeres y 29,5% varones) participaron en el estudio. El rango de edad osciló entre los 18 y los 42 años, con una media de $21,74 \pm 5,15$ años. La mayoría de ellos cursaba una titulación sanitaria (58,3%), no fumaba (75,3%), refería un consumo ocasional de alcohol (67,7%), no mantenía una relación estable (53,2%) y vivía con su familia (66,4%). La puntuación media en el IAS fue de $68,57 \pm 12,17$. El 82,3% de los participantes presentaron una alimentación poco saludable o necesitada de cambios.

En el análisis por géneros, las mujeres mostraron una alimentación significativamente menos saludable que los varones. El 23,5%, 18,6% y 33,9% de los participantes mostraron, en mayor o menor medida, niveles de ansiedad, depresión y estrés, respectivamente. Además, hasta un 43,1% presentaban insomnio en alguna de sus categorías. Por géneros, las mujeres obtuvieron peores puntuaciones en las escalas de estrés, ansiedad e insomnio ($p < 0,05$). El presente estudio es el primero que evalúa la

relación entre calidad general de la dieta y múltiples dimensiones de la salud psicológica y el sueño en una población universitaria. Nuestros hallazgos evidencian una elevada prevalencia de estrés (33,9%), ansiedad (23,5%), depresión (18,6%) e insomnio (43,1%) entre los universitarios de nuestro medio, mayor en las mujeres que en los varones (a excepción de la sintomatología depresiva). Utilizando también el cuestionario DASS-21, hallaron en universitarios españoles prevalencias aún mayores de depresión, ansiedad y estrés, con valores del 38,2%, 45,4% y 42,5%, respectivamente. A nivel mundial, una revisión sistemática de 24 estudios estimó una prevalencia media de depresión entre los universitarios del 30,5%, con un rango que oscilaba entre el 10,4% y el 80,5%.

Claudia Cruzat Mandich realizó un estudio en el 2017 en Centro de Estudios de la Conducta Alimentaria - CECA. Escuela de Psicología. Universidad Adolfo Ibáñez. Santiago, Chile, donde se comparó a 376 jóvenes de ambos sexos, de una muestra general y sin tratamiento, de entre 18 y 25 años de edad, clasificados por su índice de masa corporal en dos grupos: grupo normopeso y grupo sobrepeso u obesidad. Para evaluar imagen corporal, los participantes respondieron el Multidimensional Body Self Relations Questionnaire (MBSRQ) y el Eating Disorders Inventory (EDI-3). Los participantes con sobrepeso/obesidad están menos satisfechos con su apariencia y con su cuerpo cuando este es evaluado por partes, evalúan peor su estado físico y/o sus capacidades físicas, presentan menos conductas orientadas a mantener o mejorar su forma física, perciben un peor diagnóstico de su salud y tienen menor satisfacción corporal.

Serna OMI, Obando NMP en el 2022 realizaron un estudio en los estudiantes universitarios en Medellín, Colombia, donde el objetivo del estudio era describir las características psicológicas, estilos de vida y hábitos alimentarios de estudiantes de primer

semestre de una universidad privada en Medellín, Colombia. Se utilizó el Estudio observacional, descriptivo, retrospectivo, de fuentes secundarias y con tendencia analítica. Se tomaron los datos obtenidos a partir de un cuestionario ad hoc aplicado a estudiantes de primer semestre de una universidad privada que indagó su percepción sobre algunas características psicológicas, estilos de vida y hábitos alimentarios. Se encontró una asociación estadísticamente significativa entre la ideación suicida y el consumo de carne, así como el consumo de azúcar con la presencia de miedo. Relación proporcionalmente inversa entre el consumo de frutas y la presencia de ansiedad y tristeza. Estas estadísticas son de gran relevancia debido a que evidencian la necesidad de crear de planes y proyectos enfocados en mejorar los hábitos de vida de los estudiantes que empiezan a incursionar en la vida universitaria, puesto que de esto dependerá el desarrollo de estos durante su carrera profesional. Se recomiendan dietas bajas en grasa y azúcares, pero ricas en frutas y vegetales, como elementos que pueden reducir la presencia de problemáticas relacionadas con la salud mental.

Los estudios anteriormente mencionados tienen similitudes al igual que diferencias, en cuanto a su diseño, población de estudio, métodos que se utilizaron y hallazgos. Lo que comparten estos estudios son enfoques relacionados con la alimentación, calidad de vida, salud mental en población estudiantil, pero difieren en términos de diseño, población de estudio y herramientas utilizadas para recopilar datos y obtener resultados. Cada uno aporta información valiosa sobre aspectos específicos de la salud y el bienestar en sus respectivas poblaciones.

Todos los estudios tienen una relación en el diseño, ya que utilizaron diseño observacional descriptivo que es un método que implica observar y describir el

comportamiento de un sujeto sin influir sobre él de ninguna manera, así se pudieron observar a todos los estudiantes (Shuttleworth, 2008). Se utilizó también el diseño transversal que es un tipo de investigación observacional que analiza y estudia datos de variables recogidas en un lapso de tiempo sobre una muestra de población o conjunto ya predefinido, este diseño es útil para que los encargados de dichos estudios lleven un control de los datos que se brindan como resultados en los métodos (Ayala, 2020). Se llevó a cabo junto con los diseños anteriores el diseño de estudio retrospectivo que implica la recopilación de datos del pasado para examinar las exposiciones a factores de riesgo o de protección sospechosos en relación con un resultado que se establece al comienzo del estudio, que es fundamental para conocer los antecedentes y resultados de estudios para un mejor y más claro resultado (Elizalde, 2021).

La población de los estudios antes mencionado fueron estudiantes desde el grado de secundaria hasta universitarios de diferentes lugares como México o Medellín, Colombia, tanto escuelas privadas como públicas. En los instrumentos de medición en todos los estudios se utilizaron cuestionarios tales como DASS-21, el software SPSS v26.0, índice de Alimentación Saludable (IAS), ad hoc para indagar sobre hábitos alimentarios, características psicológicas y estilos de vida.

Los resultados de los estudios fueron parcialmente iguales, tomando en cuenta los diferentes rangos de edad, rangos de estudio y lugar donde se realizó, se encontró alta prevalencia de depresión y ansiedad especialmente en estudiantes con obesidad, también una relación entre riesgo de trastorno de conducta alimentaria (CAR) en adolescentes de escuela secundaria, de igual manera un estudio identificó altas tasas de estrés, ansiedad, depresión e insomnio en estudiantes universitarios, con diferencias de género

significativas, por otro lado cabe destacar la relación entre hábitos alimentarios y características psicológicas, como ideación suicida y consumo de carne, o consumo de azúcar y presencia de miedo.

Los resultados de los estudios analizados revelan una serie de hallazgos significativos en relación con la salud mental y los hábitos alimentarios en diferentes grupos de población. A pesar de las variaciones en los rangos de edad, los lugares de estudio y los enfoques de investigación, varios patrones comunes emergen de manera clara, se destaca la alta prevalencia de depresión y ansiedad, especialmente entre estudiantes con obesidad. Este hallazgo resalta la interconexión entre la obesidad y salud mental, lo que subraya la importancia de abordar ambos aspectos en programas de intervención y prevención, los estudios arrojaron que hay una relación significativa entre el riesgo de trastornos de conducta alimentaria (CAR) en adolescentes, esto indica la necesidad de identificar y apoyar tempranamente a los adolescentes en riesgo de desarrollar CAR, otro punto relevante es la identificación de altas tasas de estrés, ansiedad, depresión e insomnio, finalmente, se observa una interesante conexión entre los hábitos alimentarios y las características psicológicas, estos hallazgos sugieren la importancia de abordar la relación entre la alimentación y la salud mental de manera holística y considerar la influencia bidireccional entre estos factores, es esencial reconocer la importancia de estos hallazgos en la promoción de la salud y el bienestar en diferentes grupos de población.

En primer lugar, en el estudio realizado por Jackeline Milagros Cárdenas Cornejo en el 2023 destaca la importancia de abordar la salud mental en la población estudiantil, especialmente en estudiantes universitarios, y proporciona datos valiosos para diseñar intervenciones adecuadas. Por otro lado, en un estudio similar realizado por Claudia

Cecilia Radilla Vázquez y Salvador Vega en el 2015 destaca la importancia de abordar los problemas de salud mental y alimentación en la población adolescente, una etapa crucial en el desarrollo, en otro contexto Enrique Ramón Arbués realizó un estudio en el 2019 donde analizó la relación entre la calidad de la dieta, la salud psicológica y el sueño en estudiantes universitarios, proporcionando información importante sobre la interconexión de estos factores en esta población, muestra la necesidad de promover hábitos de alimentación saludables y abordar los problemas de salud mental en estudiantes universitarios, En un enfoque diferente, Claudia Cruzat Mandich en el 2017 examinó la percepción de la imagen corporal en jóvenes con sobrepeso y obesidad, lo que puede ayudar a diseñar intervenciones para mejorar la autoestima y la salud mental en este grupo, donde destacó la importancia de abordar las preocupaciones de imagen corporal en la población joven y la necesidad de fomentar la satisfacción corporal independientemente del peso, Por último, Serna OMI y Obando NMP llevaron a cabo un estudio en 2022 en estudiantes universitarios, donde se identificó las relaciones entre los hábitos alimentarios, la salud mental y la ideación suicida en estudiantes universitarios, lo que destaca la importancia de promover estilos de vida saludables y brindar apoyo psicológico a esta población.

Conocer sobre los antecedentes de estudio relacionados con nuestro estudio es fundamental porque nos introduce a una contextualización en la que está situada la investigación que se va a realizar y permitirá conocer las brechas en los estudios antes realizados, estos antecedentes proporcionaran un sólido marco teórico en el que se basara el estudio. Conocer los antecedentes de este estudio es esencial para desarrollar una investigación sólida y efectiva, ya que proporciona el contexto necesario.

María González, Mónica García y Ángela Hernández realizaron una revisión en el 2021 de alcance de revisiones sistemáticas y metaanálisis en la base de datos MEDLINE (PubMed) hasta enero de 2021, informando de los principales hallazgos según PRISMA (2020). Para construir la estrategia de búsqueda, se emplearon el lenguaje MeSH, palabras clave (“dieta”, “nutrientes”, “estilo de vida saludable”, “ansiedad”) y filtros, combinándose mediante operadores booleanos. Se seleccionaron 12 artículos, siete revisiones sistemáticas con metaanálisis y cinco revisiones sistemáticas. Se obtuvieron diversos resultados en los que se evaluaba la relación entre la ansiedad y diferentes aspectos de la dieta. Las principales asociaciones encontradas se observaron entre un mayor consumo de verduras crudas y frutas, la sustitución de cereales refinados por integrales, la ingesta de AGP omega-3 y omega-6 y el incremento del consumo de minerales y vitaminas, triptófano y antioxidantes. De acuerdo con las revisiones sistemáticas y metaanálisis incluidos como resultados, se propusieron diez recomendaciones sobre el consumo de alimentos y la ingesta de nutrientes que deberían priorizarse en estos pacientes. Según la literatura revisada, se concluye que existen patrones y factores dietéticos que podrían ejercer una mayor influencia protectora sobre la ansiedad. Esta propuesta de recomendaciones dietéticas basada en la evidencia permitirá a los profesionales sanitarios disponer de unas pautas actualizadas que sirvan como una primera guía.

METODOLOGIA

Diseño de investigación:

Tipo de estudio:

La investigación es tipo descriptiva.

Enfoque:

El estudio tiene un enfoque mixto; cuantitativo ya que se recolectará información numérica relacionado con las medidas antropométricas, en lo cualitativo se interpretarán los datos obtenidos, así mismo conociendo los signos y síntomas, se recopilará, analizará tanto investigación cuantitativa y cualitativa, para obtener un mejor resultado incorporando los dos tipos de estudio.

Población:

La población a la que va dirigida esta investigación es a los alumnos de la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos de la universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.

Muestra:

La muestra está integrada por 100 alumnos de primer a noveno semestre, de la Universidad de Ciencias Y Artes De Chiapas ubicados en Ciudad Universitaria.

Muestreo:

Se utilizó muestreo aleatorio simple ya que cada individuo de la población (pacientes con ansiedad) tiene la misma probabilidad de ser seleccionado.

Criterios de selección de la muestra:**Criterios de inclusión**

Estudiantes actualmente matriculados en la UNICACH de primero a noveno semestre, edad (18-25 años) estudiantes que obtengan una puntuación igual o superior a 15 en la Escala de ansiedad de Beck (BAI). El umbral de 15 puntos es importante porque, un puntaje superior a este puede indicar un nivel significativo de ansiedad. Esto no necesariamente implica un diagnóstico formal, pero sí sugiere que la persona podría estar experimentando niveles de ansiedad que podrían interferir con su bienestar diario o su funcionamiento normal.

Criterios de exclusión:

Se excluirán de la investigación a estudiantes con trastornos alimenticios activos como anorexia nerviosa, bulimia nerviosa u otros trastornos de la conducta alimentaria, los cuales serán identificados con la ayuda del inventario de ansiedad de Beck , ya que estos trastornos pueden tener un impacto significativo en los hábitos alimenticios independientemente de la ansiedad.

Estudiantes con trastornos mentales graves no relacionados con la ansiedad, como esquizofrenia o trastorno bipolar, esto para mantener la homogeneidad en la muestra y evitar posibles interferencias con los resultados del estudio

Estudiantes que tengan condiciones médicas que afectan la alimentación con enfermedades crónicas o condiciones médicas que puedan influir significativamente en sus hábitos alimenticios, como diabetes no controlada, enfermedad celíaca u otras condiciones que requieran restricciones dietéticas específicas.

Estudiantes que hayan iniciado recientemente el uso de medicamentos psicotrópicos (por ejemplo, antidepresivos, ansiolíticos) en los últimos tres meses, ya que esto podría afectar la relación entre la ansiedad y la alimentación.

Criterios de Eliminación:

Se eliminarán de la investigación a estudiantes cuyos datos estén incompletos o que no hayan respondido completamente a todas las preguntas relevantes del estudio.

Estudiantes cuyas respuestas sean inconsistentes o poco fiables, lo que podría indicar una falta de comprensión de las preguntas o una falta de seriedad al completar el cuestionario, participantes que abandonan el estudio, ya que sus datos pueden ser incompletos o sesgados debido a su falta de participación continua y ya no se encontrarían matriculados a la universidad, de participantes que, después de la inclusión inicial, se

descubre que no cumplen con uno o más de los criterios de inclusión establecidos para el estudio.

Criterios de ética:

Se informa del proceso a todos los participantes para obtener el consentimiento informado de todos los participantes antes de que comience el estudio, explicando claramente el propósito, los procedimientos.

Beneficencia y no maleficencia: Asegurar de que los posibles beneficios del estudio superen los riesgos potenciales para los participantes, y evitar cualquier procedimiento que pueda causar daño físico, emocional o psicológico.

Variables:

Nivel de ansiedad: Medido a través de escalas estandarizadas como el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

Patrones alimentarios: Incluyendo la frecuencia de comidas, el consumo de alimentos saludables versus no saludables, la participación en dietas restrictivas, la frecuencia de atracones de comida, etc.

Índice de Masa Corporal (IMC): Como medida de peso corporal en relación con la altura.

Sexo y edad: para comparar y determinar si existen diferencias significativas

Instrumentos de recolección:

Microsoft Excel, que sirve para llevar cálculos estadísticos en la recolección de datos y realizar las gráficas correspondientes, cuenta con cálculos y/o tablas.

Google Forms que es una herramienta gratuita en línea que permitirá crear encuestas, cuestionarios y formularios personalizados, se utiliza para recopilar

información, opiniones o respuestas de manera eficiente, también se utilizará de forma presencial el test de Beck ansiedad (BAI).

Se realizará el test de Beck ansiedad (BAI) para conocer el grado de ansiedad que presentan los estudiantes de la UNICACH junto a un formato personalizado para evaluar el impacto de la alimentación en la ansiedad para conocer deficiencias e incrementos de macronutrientes y micronutrientes, al igual que la aplicación de encuestas para examinar la influencia de los factores socioeconómicos y culturales con relación de la obesidad, mal nutrición y ansiedad, y para finalizar la toma de mediciones antropométricas para determinar el estado nutricional.

Equipo de trabajo:

- Equipo de medición antropométrica (bascula, cinta métrica, plicometro, antropómetro, estadiómetro).
- Para toma de presión arterial (estetoscopio y baumanometro).
- Computadora/ laptop.
- Material didáctico (folletos).

Análisis de la investigación o estadístico empleado.

Se calculó el coeficiente de correlación de Pearson para determinar si existe una relación entre los niveles de ansiedad y el consumo de alimentos con las aportaciones de macro nutrientes y micronutrientes, respecto al coeficiente de correlación que se obtenga, se podrá concluir si hay una correlación significativa o negativa. Se realizará un análisis de regresión lineal para investigar el impacto del consumo de alimentos en los niveles de ansiedad y conforme a los resultados se podrá desarrollar un modelo predictivo para identificar los factores predictivos de la ansiedad basados en la dieta, para finalizar se

presentará estadísticas descriptivas como la media y la desviación estándar. Este análisis nos permitiría entender mejor la relación entre la ansiedad y la alimentación, presentando los resultados mediante tablas de desviación estándar realizados en el programa SPSS.

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En este apartado se expresan los resultados obtenidos de la investigación realizada a 75 jóvenes de 18 a 20 años de edad, ambos sexos de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas inscritos en la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos en la Licenciatura en Nutriología de los tres grupos (A, B y C), ubicada en la ciudad de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

Dentro de los 75 se encuentran, con un 28%, los alumnos del primer semestre y con un 25% a los de tercer semestre, siendo estos los dos semestres con mayor participación en la investigación ya que en el resto de semestres la cantidad de alumnos participantes fue mínima.

Tabla 1. *Participantes de acuerdo a su grado y grupo.* Fuente: autoría propia.

Grado.	Primero.			Segundo.			Tercero.			Cuarto.			Quinto.			Sexto.			Séptimo.			Octavo.			Noveno.			
Grupo.	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	
	8	13	2	7	0	0	5	10	6	2	3	0	0	4	0	4	1	0	2	0	5	2	0	1	0	0	0	
Total	23			7			21			5			4			5			7			3			0			75

En un primer punto se presentan el inventario de Beck ansiedad (BAI) donde se analizaron resultados de síntomas y signos que se presentan en la ansiedad identificando así el nivel de intensidad. Posteriormente, una vez identificando los participantes con algún nivel de ansiedad, se presentan los datos obtenidos con respecto a su historial clínico nutricional. Determinando así los factores preponderantes en los estudiados.

Al respecto del nivel de ansiedad identificado tras la aplicación de cuestionario, se observó el predominio del nivel de ansiedad leve en ambos sexos de los estudiantes investigados, seguidos por el nivel moderado (Figura 1).

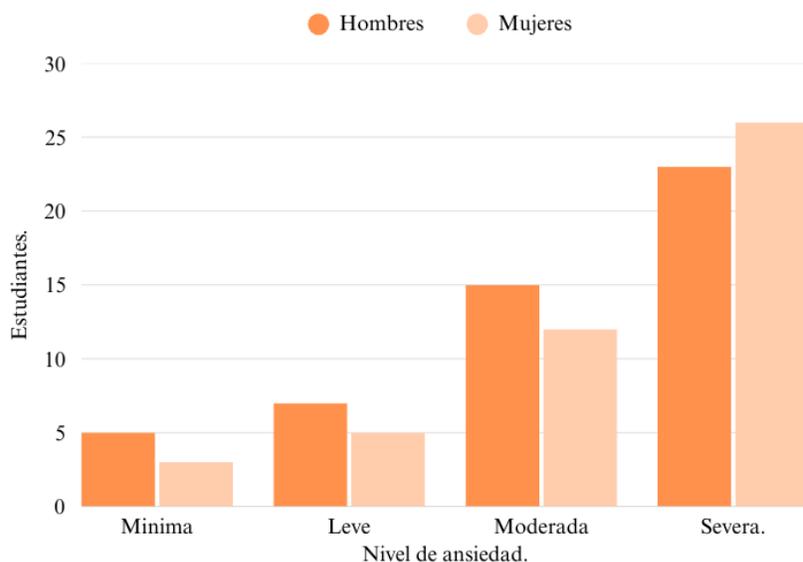


Figura 1. Niveles de ansiedad conforme al cuestionario de Beck. Fuente: autoría propia.

Al comparar resultados del reciente estudio realizado por Supe (2023), en donde se observó una muestra constituida por 264 participantes, 66 (25%) hombres y 198 (75%) mujeres, en los cuales se encontró sintomatología de ansiedad mínima con el 6.8%, leve con el 43.6%, moderada con el 21.2% y grave con el 28.4%. Se pudo observar que se obtuvieron cifras similares a la investigación realizada en estudiantes de la UNICACH en los cuales se registraron porcentajes de ansiedad mínima con el 9%, leve con el 14%, moderada con el 27% y grave con el 50%.

Con respecto al consumo de alimentos por parte de los estudiantes se identificó el amplio consumo de comida procesada y chatarra de la población en ambos sexos, aunque cabe destacar que el porcentaje de diferencia en consumo saludable es más grande en hombres que en mujeres (Figura 2).

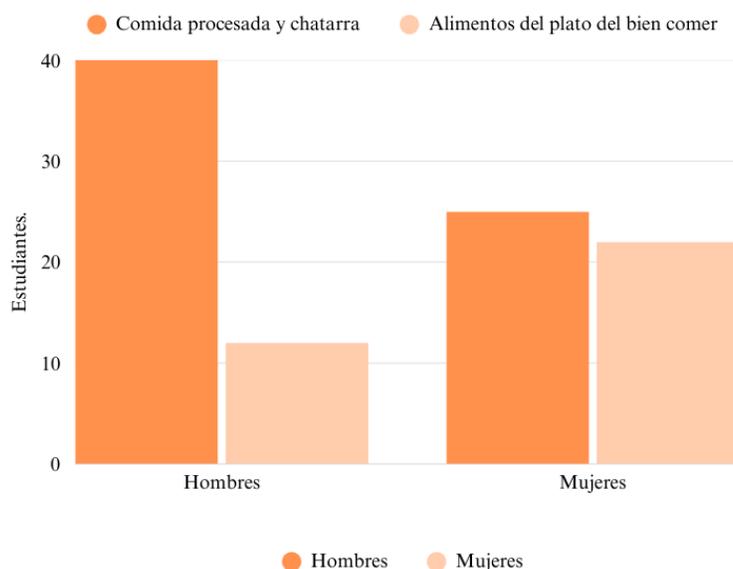


Figura 2. Consumo de alimentos de los estudiantes. Fuente: autoría propia.

Al comparar resultados con un reciente estudio realizado por la Facultad de Medicina UMSA (2018) en donde se observó que de 100 encuestados 69% son mujeres y 31% varones, el 28% de las mujeres consume bocaditos, 38% sabe que la comida chatarra causa ECNT, 36% consume al menos una vez/semana bebidas gaseosas y el 50,7% del sexo femenino reemplaza el almuerzo por comida chatarra frente al sexo masculino de 48,38% a diferencia de la investigación realizada en alumnos de la UNICACH en el cuales los resultados dieron a porcentaje más elevado con hombres en 60.61% y en mujeres con 39.39%. (Figura 3).

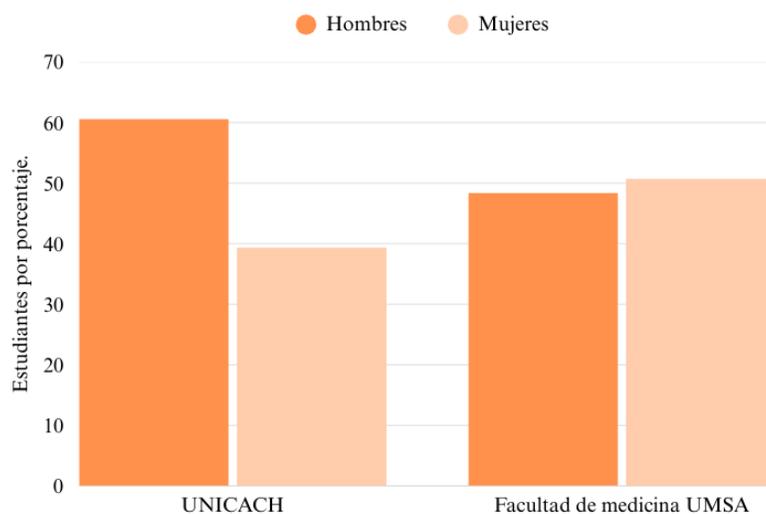


Figura 3. Comparación de consumo de alimentos entre UNICACH y Facultad de medicina UMSA. Fuente: autoría propia.

En cuanto a qué factor influye en el consumo de alimentos entre los estudiantes, se ha observado que la gran ingesta de comida procesada y chatarra se debe a que muchos son de fuera y no disponen del tiempo necesario para preparar sus propias comidas, así mismo el alto costo de alimentos en los supermercados hace que los alumnos no puedan disponer de una buena seguridad alimentaria, afectando tanto a hombres como a mujeres (Figura 4).

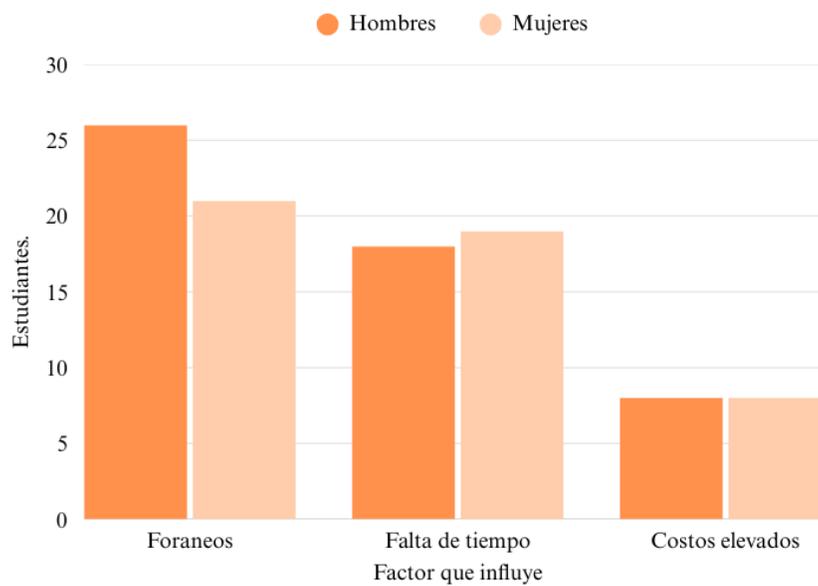


Figura 4. Factores que influyen en la alimentación de los estudiantes. Fuente: autoría propia.

Al comparar resultados con el reciente estudio de la Universidad de Ginebra (2021), en donde se observó que el 40% de los estudiantes reportaron una alta ingesta de comida rápida y alimentos procesados debido a la falta de tiempo y habilidades para cocinar. Este estudio también notó una alta correlación entre estas dietas y problemas de salud mental, el cual dio resultados similares al estudio realizado es estudiantes de la UNICACH 47% en estudiantes foráneos, 37% por falta de tiempo y 16 % por mala economía.

En relación con las percepciones de los estudiantes sobre su alimentación y los niveles de ansiedad detectados a través de encuestas, se encontró que predomina el cansancio, tristeza, agotamiento, estrés y frustración, tanto en hombres como en mujeres de la muestra estudiada (Figura 5).

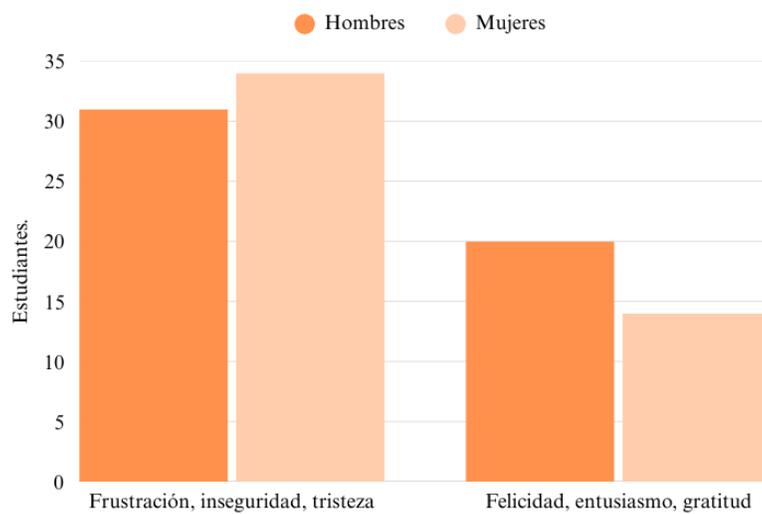


Figura 5. Emociones de los estudiantes. Fuente: autoría propia.

A comparar resultados con el reciente estudio de la Universidad de Ginebra (2021) en el cual se observó que el 55% de los estudiantes universitarios con altos niveles de ansiedad también experimentaron un aumento en los niveles de tristeza en ambos sexos, indicando una relación directa entre la ansiedad y el malestar emocional, se observa la correlación en porcentajes de estudiantes de la UNICACH en la cual el 66% se encuentra con un estado de frustración. (Figura 6).

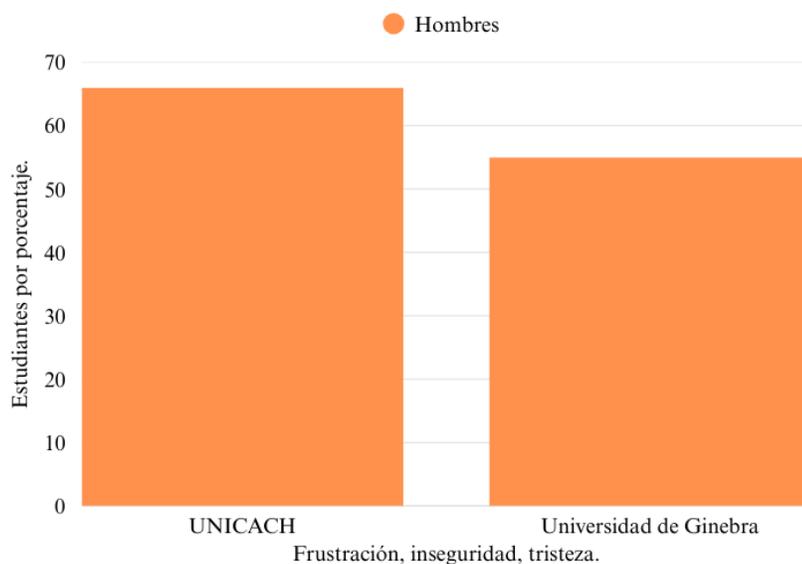


Figura 6. Comparación de emociones entre UNICACH y Universidad de Ginebra. Fuente: autoría propia.

CONCLUSIÓN

Al término de esta investigación realizada en la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas en Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, mediante una encuesta aleatoria hacia los estudiantes para poder conocer su nivel de ansiedad, desde un nivel nulo hasta un nivel muy avanzado, se detectó que, la mayoría de los estudiantes, cumplen con las características con un nivel grave de ansiedad.

Con respecto a los factores que incluyen al consumo de alimentos se pudieron tomar en cuenta tres factores primordiales la escasez de tiempo, la escasa disponibilidad de opciones saludables y la influencia de sus padres. Poder conocer estos factores es esencial para crear un entorno que apoye la salud y el éxito académico de los estudiantes universitarios.

La aplicación de la encuesta de ansiedad de BECK es fundamental para investigar la conexión entre estos dos elementos que impactan el bienestar de los estudiantes. La ansiedad puede afectar los hábitos alimenticios, mientras que una nutrición deficiente puede intensificar

los niveles de estrés y ansiedad. Mediante este estudio, se pueden reconocer patrones y factores que influyen en la salud mental y física de los alumnos.

PROPUESTAS, RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS

A los directivos de la universidad:

Se sugiere implementar actividades semanales que combinen ejercicio físico, meditación y técnicas de manejo del estrés, lo que favorecerá un estilo de vida más equilibrado para la comunidad estudiantil y, a su vez, potenciará la calidad del estudio en la universidad.

Además, es fundamental llevar a cabo encuestas periódicas para medir la satisfacción de los estudiantes respecto a las opciones alimentarias y su bienestar emocional. Estos datos permitirán realizar ajustes y mejoras continuas, asegurando que se satisfagan las necesidades y expectativas de los alumnos.

Incluir sesiones de charlas y talleres sobre salud mental y nutrición, creando un entorno más integral y de apoyo que fomente el bienestar general.

Garantizar que los comedores universitarios ofrezcan una variedad de opciones nutritivas, no solo en platillos sino también en snacks. Esto incluiría la incorporación de menús equilibrados que respeten diferentes preferencias dietéticas, el uso de ingredientes frescos y locales y con cantidades considerables que satisfagan las necesidades de los estudiantes.

A la población:

Desarrollar habilidades emocionales en los jóvenes, enseñándoles a manejar sus emociones y promoviendo la resiliencia.

Crear conciencia sobre trastornos alimentarios, fomentando una imagen corporal positiva y evitando los ideales estéticos poco realistas.

Fortalecer el apoyo familiar mediante programas educativos para padres y la promoción de hábitos saludables en el hogar y al mismo tiempo fomentar redes de apoyo comunitarias donde los jóvenes puedan compartir experiencias y participar en actividades recreativas.

GLOSARIO

ÁCIDO DOCOSAHEXANEICO: es un ácido graso omega-3 de cadena larga que desempeña un papel esencial en el desarrollo y funcionamiento del cerebro y el sistema nervioso central (Clínica U. Navarra, 2020, párr.4).

ÁCIDOS LINOLEICO: es un ácido graso esencial omega-6 muy abundante en el reino vegetal y también animal (Sanhueza, 2002, párr.3).

AGP: ácidos grasos poliinsaturados (Universidad Complutense de Madrid, 2018, p.1).

CATECOLAMINAS: son hormonas producidas por las glándulas suprarrenales. Las catecolaminas son epinefrina (adrenalina) norepinefrina y dopamina (Guber, 2022, párr.1).

DIMENSIÓN AFECTIVA: se refiere al conjunto de emociones y sentimientos que influyen en el comportamiento y las relaciones humanas (García, 2018, p.12).

DOPAMINA: es conocida mundialmente por ser una de las moléculas de la felicidad, proporciona placer y relajación. Interviene en procesos de memoria y aprendizaje porque regula la duración de los recuerdos (Morales, 2022, párr. 3).

ESTRÉS OXIDATIVO: es un desequilibrio entre la producción de radicales libres (especies reactivas de oxígeno) y la capacidad del cuerpo para neutralizarlos mediante antioxidantes (Balcazar, 2003, párr.4).

ETIOPATOGENIA: estudio de las causas y las condiciones en que surge y se desarrolla una enfermedad en un organismo (Diccionario del español de México, 2022, párr.3).

EXACERBAR: agravar una enfermedad o un síntoma (Gardner, 2019, párr 1).

HIPERFAGIA: tener un deseo excesivo por alimento (Clemmons, 2020, párr 1).

HIPOGONADISMO: es una afección en la cual el cuerpo no produce suficiente cantidad de la hormona que desempeña un papel clave en el crecimiento y desarrollo masculino durante la

pubertad (testosterona) o en la cantidad suficiente de espermatozoides o en ambos (Ferri, 2020, párr.5).

LUTEINA: es un tipo de pigmento orgánico llamado carotenoide. Está relacionado con el betacaroteno y la vitamina A (Smith, 2022, párr.6).

MELATONINA: la melatonina es una hormona producida por el cuerpo. Regula los ciclos de día y noche o los ciclos de sueño-vigilia. La melatonina en los suplementos generalmente se produce en un laboratorio (Acuña-Castroviejo, 2018, párr 1).

NEUROTRANSMISORES: es una biomolécula que permite la neurotransmisión, es decir, la transmisión de información desde una neurona (un tipo de célula del sistema nervioso) hacia otra neurona, hacia una célula muscular o hacia una glándula, mediante la sinapsis que las separa (Organización Mundial de la Salud, 2024, p.1).

PATOLOGÍA: es la rama de la medicina que estudia las enfermedades, sus causas (etiología), el desarrollo (patogénesis), los cambios estructurales y funcionales que causan en las células y tejidos (lesiones), y las manifestaciones que presentan los pacientes (Ramos, 2017, p.2).

RENDIMIENTO COGNITIVO: se refiere a la capacidad de una persona para realizar actividades mentales como el pensamiento, el razonamiento, la memoria, la atención y la resolución de problemas (Pineda, 2023, p.6).

SEROTONINA: sustancia que se encuentra por lo general en el tubo digestivo, el sistema nervioso central (encéfalo y médula espinal) y las plaquetas. La serotonina funciona como neurotransmisor (sustancia que usan los nervios para enviarse mensajes entre sí) y vasoconstrictor (sustancia que hace que los vasos sanguíneos se estrechen). Se cree que una concentración baja de serotonina es causa de depresión. También se llama 5-hidroxitriptamina (Diccionario del Instituto Nacional del Cáncer, 2020, párr 4).

TRASTORNO DE PÁNICO: es un tipo de trastorno de ansiedad caracterizado por episodios recurrentes e inesperados de intenso miedo o malestar, conocidos como ataques de pánico.

TRIPTÓFANO: el triptófano es un aminoácido esencial en el cuerpo humano con implicaciones significativas tanto en el metabolismo como en la fisiología. Los aminoácidos esenciales, como el triptófano, no pueden ser sintetizados en el organismo y, por lo tanto, deben obtenerse a través de la dieta. Este aminoácido es crucial para la síntesis de proteínas, pero también es un precursor vital de importantes biomoléculas como la serotonina, la melatonina y la niacina o vitamina B3 (Sarris, 2022, p.2).

ZEAXANTINA: es un pigmento presente en la naturaleza como constituyente orgánico de las especies vegetales caléndula (Sánchez, 2024, p.1).

REFERENCIAS DOCUMENTALES

- Aparicio, A., Robles, F., Rodríguez-Rodríguez, E., López-Sobaler, A. M., Ortega, R. M., (2020). Association between food and nutrient intake and cognitive ability in a group of institutionalized elderly. *Eur J Nutr*, 49, 293-300.
- Bensaid A, Tome D, Gietzen D, Even P, Morens C, Gausseres N, et al. (2022). Protein is more potent than carbohydrate for reducing appetite in rats. *Physiol Behav* 75 (4), 577-82.
- Carazo, P. B (2023) ¿Cuáles son las diferencias entre malnutrición y desnutrición? [Mensaje de un blog]. Recuperado de <https://www.unicef.es/blog/desnutricion/diferencias-malnutricion-desnutricion>
- Cassinello, M. (2021). Ansiedad: causas y características. [Mensaje de un blog]. Recuperado de <https://manuelcassinello.com/blog/ansiedad-causas-y-caracteristicas/>
- Clínica, A. C. de N. (2022) Vista de El rol de la nutrición en la salud mental y los trastornos psiquiátricos: una perspectiva traslacional. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 62 (2), 384-22. <https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/articulo/view/358/599>
- Clínica, A. C. de N. Vista de El rol de la nutrición en la salud mental y los trastornos psiquiátricos: una perspectiva traslacional | Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo. <https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/articulo/view/358/59>
- Cruzat-Mandich, C., Díaz-Castrillón, F., Lizana-Calderón, P., Winkler, M. A., y Delucchi, C. H. (2018). Diferencias en imagen corporal de jóvenes normopeso y con sobrepeso / obesidad. *Nutricion Hospitalaria*. 25 (1), 234-24. <https://doi.org/10.20960/nh.824>

- D. Acuña-Castroviejo, G., Escames., *et al.* (2014). Extrapineal melatonin: Sources, regulation, and potential functions. *Cell Mol Life Sci.*, 71, 2997-3025
<http://dx.doi.org/10.1007/s00018-014-1579-2>
- Diccionario de cáncer del NCI (2020). *Dopamina*. Instituto Nacional del Cáncer
<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/serotonina>
- Elías, P. P. G. (2023b). Obesidad asociada a ansiedad y depresión en estudiantes de pre-grado entre 18 a 25 años de la universidad
<https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/6516>
- Elizalde, G. (2021). *¿Qué es un estudio retrospectivo?* Lamaliditatis. Recuperado de
<https://www.lamaliditatis.org/post/qu%C3%A9-es-un-estudio-retrospectivo>
- Erick. E (2005, Julio). *El desarrollo psicosocial de Eric Erikson*. *Lasallista* 53, 294-300.
Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf>
- Espejo, J. P., Tumani, M. F., Aguirre, C., Sánchez, J., y Parada, A. (2022). Educación alimentaria nutricional: Estrategias para mejorar la adherencia al plan dietoterapéutico. *SciELO* 44, 235-255. Recuperado de
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-7518202200030039
- Ferrer, J. (2023). *Ansiedad y obesidad. Tratamiento psicológico para la ansiedad*. Clinicas obesitas Recuperado de <https://www.clinicasobesitas.com/actualidad/ansiedad-y-obesidad/>
- Ferri, F.F. (2020). Hypogonadism, male. In: Ferri's Clinical Advisor. *Elsevier* 33, 50-150.
<https://www.clinicalkey.com>. Accessed Aug. 13, 2019.

- García., A. (2021). Enfermedades mentales y nutrición saludable. Nuevas alternativas para su tratamiento. *Revista Española Nutricion Comunitaria*, 27 (1) 73-180.
- Gobierno de México. (2022). *El sobrepeso y la obesidad se ha incrementado en todo el mundo durante las últimas tres décadas*. Recuperado de <https://www.gob.mx/siap/articulos/el-sobrepeso-y-la-obesidad-se-ha-incrementado-en-todo-el-mundo-durante-las-ultimas-tres-decadas?idiom=es>
- Gómez, B. (2021). Efectos del consumo de café sobre la salud. *Centro Provincial de Ciencias Médicas Provincia de Cienfuegos*, 101(1), 492-502.
- Gudiño, A. (15 agosto 2018). Ansiedad aumenta 75% en los últimos cinco años en México. *Grupo Milenio*. Recuperado de <https://www.milenio.com>
- Hernández-Ruiz, Á., González-Herrera, M. E., García-García, M. L., y Díez-Arroyo, C. (2023). Dietary patterns and factors and their association with the anxiety in adult population: proposed recommendations based on a scoping review of systematic reviews and meta-analyses. *Nutrición Hospitalaria* 42, 193-300. <https://doi.org/10.20960/nh.04771>
- Leyte, L. (06 julio 2021). Chiapas continúa en primeros lugares de obesidad. *Meganoticias*. Recuperado de <https://www.meganoticias.mx/tuxtla-gutierrez/noticia/chiapas-continua-en-primeros-lugares-de-obesidad/73862>
- Manjarres, N. T. I. y Lozada. L. M. (2023). Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 3(2), 12-14. Recuperado de <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/222/203>
- Mataix, V. J. (2006). Nutrientes y sus funciones. En: Serra Majem L, Aranceta J, Mataix J, editores. *Nutrición y Salud Pública. Elsevier-Masson*. 81, 296-300.

- Mayo Clinic. (2020). *Hipogonadismo masculino-Hipogonadismo masculino - Síntomas y causas*.
<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/male-hypogonadism/symptoms-causes/syc-20354881>
- Moreno, G. (2012). Definición y clasificación de la obesidad. doi:10.1016/s0716-8640(12)70288-2 *Revista Médica Clínica Las Condes*, 2(23), 124-128.
- Mosquera, G., y Moreiras, G., (2005) *Introducción a la historia de la Nutrición*. En Gil Hernández A, editor. Tratado de Nutrición. Tomo I. Acción Médica. Madrid,
- Mujer, P. S. (2021). La obesidad y las emociones ¿Cuál es su relación? *Plenilunia* 89, 308-400. Recuperado de <https://plenilunia.com>
- News Mundo. (2020). Dopamina, el neurotransmisor que nos da la felicidad. Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-61067620>
- Ortega, M. I. S. (2022, enero 1). Características psicológicas, estilos de vida y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. *Revista salud pública y nutrición* 81, 33-300.. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=104914>
- Quevedo, T. C., Collage: Dominga Rozas 31 oct 2022 09:40 AM Tiempo de lectura: 2 minutos. (2022, 31 octubre). Ansiedad y deficiencias nutricionales. La Tercera. <https://www.latercera.com/paula/existe-relacion-entre-la-ansiedad-y-las-deficiencias-nutricionales/>
- Radilla, C. C., Vega, S, L., Gutiérrez, T, R., Barquera, C, S. (2015). Prevalencia de conductas alimentarias de riesgo y su asociación con ansiedad y estado nutricional en adolescentes de escuelas secundarias técnicas del Distrito Federal, México. *Revista*

- Española de Nutrición Comunitaria = Spanish Journal of Community Nutrition*, 21(1), 15-21. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/dcart?info=link&codigo=7858011&orden=0>
- Ramón-Arбуés, E., Abadía, B. M., López, J. M. G., Serrano, E., García, B. P., Vela, R. J. Guinoa, M. S. (2019). Eating Behavior and relationships with stress, anxiety, depression and insomnia in university students. *Nutricion Hospitalaria*, 6 (36), 1339- 1345
- Administrator. (2023, 14 febrero). Psicología y Nutrición: La importancia de la alimentación emocional. Recuperado de <https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/psicologia-y-nutricion-la-importancia-de-la-alimentacion-emocional>
- Raquel, V. (n.d.). “Factores y determinantes del consumo de comida chatarra en estudiantes de la facultad de medicina, enfermería, nutrición y tecnología médica, La Paz- Bolivia 2018.” http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1652-67762016000300005
- Real Academia Española. (2022). *Rendimiento*. Asociación de Academias de la Lengua Española. <https://dle.rae.es/rendimiento>
- Sarris, J., Ravindran, A, Yatham., et al (2022). Clinician guidelines for the treatment of psychiatric disorders with nutraceuticals and phytoceuticals: *The World Federation of Societies of Biological Psychiatry (WFSBP) and Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT) Taskforce. World J Biol Psychiatry*. 23:424-455.
- Shuttleworth, M. (2008). Diseño de investigación descriptiva. Recuperado de <https://explorable.com/es/disenio-de-investigacion-descriptiva>
- Universidad Nacional de Valencia. (2021, April 27). Educación nutricional ¿Qué es? y ¿Por qué es tan importante? VIU. Recuperado de

<https://www.universidadviu.com/co/actualidad/nuestros-expertos/educacion-nutricional-quees-y-por-que-es-tan-important>

Wardlaw G. M, Hampl J.S, DiSilvestro R.A. (2004). *Perspectivas en nutrición*. México McGraw – Hill.

World Health Organization (WHO). (2021). *Obesidad y sobrepeso*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

World Health Organization: WHO. (2023, September 27). Trastornos de ansiedad. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>

World Health Organization: WHO. (2023, September 27). *Trastornos de ansiedad*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>

ANEXOS

ANEXO 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO.

Título de la investigación: Análisis de las deficiencias e incrementos de micronutrientes en estudiantes de la UNICACH con ansiedad.

Investigador principal: López Torres Emeli Abigail

Institución: Universidad de Ciencias Y Artes de Chiapas.

Le invitamos a participar en la investigación titulada análisis de las deficiencias e incrementos de micronutrientes en estudiantes de la UNICACH con ansiedad, el propósito de esta investigación es Identificar deficiencias o incrementos de micronutrientes en estudiantes con ansiedad para conocer la relación con la función cognitiva, si decide participar, se le pedirá contestar un par de encuestas para ser evaluado. Todos los datos recolectados serán tratados de manera confidencial.

Nombre del participante: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Firma del investigador: _____

Fecha: _____

Fuente: Autoría propia.

ANEXO 2. RECORDATORIO DE 24 HORAS

Nombre: _____

Fecha: _____

HORA	ALIMENTOS CONSUMIDOS	CANTIDAD	MODO DE PREPARACIÓN
DESAYUNO			
COLACIÓN MATUTINA			
COMIDA			
COLACIÓN VESPERTINA			
CENA			

Fuente: Autoría propia.

ANEXO 3. INVENTARIO DE BECK ANSIEDAD (BAI).

Edad: _____ Sexo: _____ Grado: _____ Fecha: _____

Instrucciones: en el recuadro de abajo hay una lista que contiene los síntomas más comunes de la ansiedad. Lee cuidadosamente cada afirmación. Indica cuánto te ha molestado cada síntoma durante la última semana, inclusive hoy, marcando con una "X" la intensidad de la molestia.

	Poco o nada	Más o menos	Moderadamente	Severa mente
1. Entumecimiento, hormigueo				
2. Sentir oleadas de calor (bochorno)				
3. Debilitamiento de las piernas				
4. Dificultad para relajarse				
5. Miedo a que pase lo peor				
6. Sensación de mareo				
7. Opresión en el pecho o latidos acelerados				
8. Inseguridad				
9. Terror				
10. Nerviosismo				
11. Sensación de ahogo				
12. Manos temblorosas				
13. Cuerpo tembloroso				
14. Miedo a perder el control				
15. Dificultad para respirar				
16. Miedo a morir				
17. Asustado				
18. Indigestión o malestar estomacal				
19. Debilidad				
20. Ruborizarse				
21. Sudoración (no debida al calor)				

Versión estandarizada por Rubén Varela Domínguez y Enedina Villegas Hernández. Facultad de Psicología UNAM (2001).

0-5	Mínima
6-15	Leve
16-30	Moderada
31-63	Severa

Puntaje: _____

Fuente: Autoría propia /FUENTE DOCUMENTAL

ANEXO 4: LA ANSIEDAD Y LA ALIMENTACIÓN

INCORPORAR CAMBIOS EN LA DIETA PUEDE SER UN CAMINO EFECTIVO HACIA UNA MEJOR SALUD MENTAL

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Esta práctica implica prestar atención a lo que comemos, cómo lo comemos y cómo nos sentimos al respecto.

“La microbiota intestinal se comunica con el cerebro a través del eje intestino-cerebro, que incluye vías nerviosas, hormonales e inmunológicas. Esto significa que los cambios en la microbiota pueden influir en cómo nos sentimos emocionalmente.

SALUD MENTAL Y ALIMENTACIÓN

“En realidad ¿Estás bien?



LN. Yaret Cruz
LN. Emel Torres

QUÉ ES

La Salud mental

Bienestar emocional, psicológico y social de una persona



La alimentación juega un papel crucial en la salud mental. Una dieta equilibrada y nutritiva puede influir en nuestro estado de ánimo, energía y bienestar general.

Nutrientes esenciales: Alimentos ricos en omega-3 (como pescados grasos), antioxidantes (frutas y verduras), y vitaminas del grupo B (cereales integrales, legumbres) están asociados con una mejor salud mental.



Dietas altas en azúcares refinados y carbohidratos simples pueden llevar a fluctuaciones en el estado de ánimo y aumentar el riesgo de ansiedad y depresión.



Practicar la alimentación consciente puede ayudar a mejorar la relación con la comida y reducir el estrés. Una alimentación adecuada puede ser una herramienta poderosa para apoyar la salud mental, junto con otras prácticas como el ejercicio, el sueño adecuado y el manejo del estrés.

