

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN**



**Monografía de Curso de Especialización: “FUNDAMENTOS DE PSICOLOGIA
PARA EL ABORDAJE NUTRICIONAL INDIVIDUAL Y COMUNITARIO”**

**“EL PAPEL DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD ACADÉMICA EN LA ELECCIÓN DE
ALIMENTOS EN UNIVERSITARIOS”**

PRESENTADO POR:

ADRIANA ARACELY MELÉNDEZ DIACIS

KARLA MARCELA RAMÍREZ CASTRO

MARÍA ALEJANDRA VÁSQUEZ CANO

PARA OPTAR AL GRADO DE:

LICENCIADO EN NUTRICIÓN

ASESORA:

Mpcc. KARLA GARCÍA HERNÁNDEZ

Ciudad Universitaria “Dr. Fabio Castillo Figueroa”, El Salvador, julio de 2025

AUTORIDADES
UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

Rector:

M.Sc. Juan Rosa Quintanilla

Vicerrectora Académica

Dra. Evelyn Beatriz Farfán

Vicerrector Administrativo

M.Sc. Roger Arias

Secretario General

Lic. Pedro Rosalío Escobar Castaneda

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE MEDICINA

Decano:

Dr. Saúl Díaz Peña

Vicedecano:

M.Sc. Franklin Arnulfo Méndez Durán

Secretario:

M.Sc. Roberto Hernández

Directora de la Escuela de Ciencia de la Salud:

M.Sc. Mónica Raquel Ventura Ramos

Directora de la carrera:

Licda. Eileen Calderón de Aguirre

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por permitirnos culminar nuestra etapa universitaria.

A los seres queridos de cada integrante del grupo, por el apoyo brindado a lo largo de la carrera.

A Lic. Karla García, responsable del curso de especialización, por su constante apoyo, orientación y compromiso, así como también, por la generosa disposición de compartir su tiempo y conocimientos de manera desinteresada, contribuyendo de forma significativa al desarrollo de este trabajo.

A Lic. Eileen de Aguirre, actual directora de la carrera de Nutrición, por su invaluable apoyo en la gestión del curso de especialización en *Fundamentos de Psicología para el Abordaje Nutricional Individual y Comunitario*, así como también, por su acompañamiento y respaldo a lo largo de todo el proceso de egreso.

A cada uno de los profesionales que participaron en el desarrollo del curso de especialización, por compartir con pasión y entrega sus valiosos conocimientos sobre los diversos temas abordados. Su compromiso y dedicación fueron fundamentales para la realización de este trabajo, el cual no habría sido posible sin su aporte.

ÍNDICE

I.	DESARROLLO DEL CONTENIDO	9
A.	Salud mental	9
1.	Problemas que afectan la salud mental	9
1.1	Estrés académico.....	10
1.2	Ansiedad académica	12
B.	Conducta alimentaria en estudiantes universitarios	15
C.	Repercusiones en la salud física y mental	18
D.	Relación entre estrés, ansiedad y alimentación	19
E.	Factores socioculturales y ambientales	20
F.	Estrategias de prevención ante el estrés y ansiedad en las elecciones alimentarias	21
G.	Resultados y análisis de hallazgos	22
II.	CONCLUSIONES	31
III.	ANEXOS	32
IV.	FUENTES DE INFORMACIÓN	34

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Síntomas de ansiedad	13
--	-----------

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Frecuencia de estrés académico en estudiantes de la Universidad de El Salvador N = 26	23
Figura 2. Tendencia a comer más bajo estrés o ansiedad por alta carga académica. N = 26.....	24
Figura 3. Tipos de alimentos consumidos con mayor frecuencia bajo estrés o ansiedad. N = 26	25
Figura 4. Cambios en hábitos alimentarios durante periodos de parciales o entrega de trabajos importantes. N = 26	26
Figura 5. Búsqueda de alimentos reconfortantes bajo estrés académico. N = 26	27
Figura 6. Consumo de bebidas bajo estrés o ansiedad académica. N = 26	28

RESUMEN

En el ámbito educativo, diversas situaciones de estrés y ansiedad pueden influir de forma significativa en la elección alimentaria de los universitarios. Por ello, esta monografía tuvo como **objetivo** describir cómo estos factores afectan la conducta alimentaria, la respuesta ante los cambios propios de esta etapa y el impacto en la salud física y emocional, destacando la relevancia de estrategias institucionales que fomenten hábitos saludables.

La **metodología** fue mixta e incluyó una revisión bibliográfica en fuentes confiables y la aplicación de un instrumento a estudiantes de la Universidad de El Salvador que se encontraban en la etapa final del ciclo académico, caracterizado por una mayor carga de trabajo. Los **resultados** revelaron que la mayoría de los encuestados presenta estrés académico frecuente, con mayor prevalencia en mujeres y que este incide en sus hábitos alimentarios, incrementando en muchos casos el consumo de productos poco saludables como dulces, comida rápida y bebidas azucaradas. También se identificaron diferencias de género: las mujeres tienden a asociar el estrés con frustración y ansiedad, lo que favorece la ingesta emocional; mientras que los hombres suelen responder con aislamiento o irritabilidad y menor expresión de sus emociones.

En **conclusión**, el estrés y la ansiedad académica juegan un papel determinante en la elección de alimentos de los universitarios. Reconocer esta relación evidencia la necesidad de abordar de manera integral la salud mental y la nutrición en este contexto, mediante estrategias de afrontamiento saludables y educación alimentaria que puedan contribuir a prevenir consecuencias físicas y emocionales a largo plazo.

Palabras claves: Ansiedad, Estrés, Rendimiento Académico, Estudiantes Universitarios, Evaluaciones.

INTRODUCCIÓN

La etapa universitaria, una época que viene cargada de cambios tanto personales, sociales, como académicos, sin embargo, esta puede traer consigo altos niveles de estrés y ansiedad en los jóvenes que la atraviesan. La presión impuesta tanto por los padres como por sí mismos por obtener los mejores resultados posibles, cumplir con horarios diferentes, trabajar y estudiar al mismo tiempo, entre otros factores que conllevan a afectar de manera negativa el bienestar emocional de los jóvenes. Tomando en cuenta lo anterior cabe recalcar que debido a todos estos sucesos la conducta alimentaria no está exenta de sufrir cambios los cuales se manifiestan como “conductas alimentarias inadecuadas.”¹

No es de extrañarse que diversos estudios^{7,11,25} relacionan el estrés y la ansiedad con “hábitos alimentarios poco saludables” y estos a su vez generan procesos como hambre emocional, ansiedad alimentaria entre otras.

Desde un enfoque biopsicosocial, una conducta alimentaria se encuentra estrechamente relacionada con diversos factores en los que se puede incluir el entorno social, económico, cultural, educativo etc. Es por ello, que todas estas circunstancias podrían llevar a prácticas alimentarias inadecuadas como saltarse comidas, la dependencia a cierto tipo de bebidas y alimentos y el consumo deficiente o exagerado de alimentos². Por tal motivo, desde este enfoque, la conducta alimentaria no puede entenderse de forma aislada y es fundamental comprender cómo el estrés y la ansiedad académica puede condicionar la forma en que los estudiantes se alimentan.

Este fenómeno se agrava aún más si se considera que muchos estudiantes deben organizar sus propios horarios, administrar sus ingresos, preparar su comida o alimentarse fuera de casa, todo ello en un contexto de alta demanda emocional. En muchos casos, se prioriza la practicidad y el bajo costo sobre la calidad nutricional, lo que conduce al consumo habitual de comida rápida, bebidas azucaradas y productos ultraprocesados. Estos patrones de alimentación, sumados a niveles elevados de estrés y ansiedad, incrementan el riesgo de problemas de salud física como sobrepeso, obesidad, alteraciones digestivas, y también de salud mental, como depresión, cansancio crónico y bajo rendimiento académico.

Por lo tanto, desde el punto de la nutrición la presente monografía explica cómo el estrés y la ansiedad afecta en la conducta alimentaria de los universitarios, cómo estos se comportan ante los cambios que esta etapa conlleva y la forma en la que todo esto afecta su salud tanto física como emocional. Asimismo, se pretende destacar la importancia de implementar estrategias de prevención y promoción de hábitos saludables dentro de las instituciones de educación superior, que respondan a las necesidades reales de los estudiantes y contribuyan a su bienestar físico, emocional y académico.

Comprender todo esto se vuelve de vital importancia para visibilizar la necesidad de abordar esta problemática desde una mirada integral que articule la salud mental con la nutrición, donde se reconozca que el bienestar de los estudiantes universitarios no depende únicamente de su rendimiento académico, sino también de su equilibrio emocional y de sus hábitos alimentarios.

I. DESARROLLO DEL CONTENIDO

A. Salud mental

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS)⁴, la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental.

La salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. Se da en un proceso complejo, que cada persona experimenta de una manera diferente, con diversos grados de dificultad y angustia y resultados sociales y clínicos que pueden ser muy diferentes.⁴

1. Problemas que afectan la salud mental

Los principales problemas que afectan la salud mental incluyen la depresión, la ansiedad, el estrés crónico, los trastornos de la conducta alimentaria y del sueño, así como el consumo excesivo de alcohol y otras sustancias. Estos pueden verse agravados por factores sociales y ambientales como la violencia, la discriminación, la soledad, la falta de apoyo familiar y las dificultades económicas⁵. En conjunto, estas condiciones repercuten en el bienestar emocional, físico y social de las personas.

En el ámbito escolar o universitario son muchas las variables personales que poseen un papel mediador sobre el bienestar psicoemocional del estudiante. La inteligencia emocional, las habilidades sociales, la autoestima y las atribuciones serían ejemplos de estas variables personales⁶. Algunas investigaciones⁶ ponen de manifiesto la relación entre inteligencia emocional y salud mental. Normalmente, un déficit en las habilidades de inteligencia emocional provoca y facilita la aparición de problemas conductuales en el ámbito de las relaciones interpersonales y afecta al bienestar psicológico. Estudios realizados en Estados Unidos⁶ encuentran correlaciones entre inteligencia emocional alta y un menor número de síntomas físicos, así como de ansiedad social y depresión.

Dentro de los principales problemas que afectan la salud mental en los estudiantes universitarios se destacan el **estrés** y la **ansiedad**, fenómenos ampliamente documentados en la literatura científica⁷ por su alta prevalencia y sus repercusiones tanto en el rendimiento académico como en la salud física y emocional. Dichos problemas se desarrollan en los siguientes apartados:

1.1 Estrés académico

Es un determinante problemático en estudiantes universitarios que repercute a nivel físico, emocional y psicológico en esta población, particularmente en la salud mental.

Según la OMS⁴, se puede definir el estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. Es la forma en que reaccionamos al estrés lo que marca el modo en que afecta a nuestro bienestar.⁴

El estrés es una expresión frecuente en la actualidad. Es un término complejo, interesante y actual, del que no existe un consenso en su definición. Es una respuesta negativa que provoca un desequilibrio en los individuos que lo padecen a causa de las diferencias entre la presión y la capacidad para afrontarla. El estresor mismo no es el causante del estrés, sino la percepción que tiene el individuo sobre este, se genera cuando la persona considera que las demandas desbordan sus recursos y las cataloga como estresores.⁷

El estrés académico es un estado que se produce cuando el estudiante percibe negativamente (distrés) las demandas de su entorno, cuando le resultan angustiantes aquellas situaciones a las que se enfrenta durante su proceso formativo y pierde el control para afrontarlas y en algunas ocasiones se manifiestan síntomas físicos como ansiedad, cansancio, insomnio, y expresiones académicas como bajo rendimiento escolar, desinterés profesional, ausentismo e incluso deserción.⁷

Algunos de estos estudios resaltan el carácter negativo de un elevado nivel de estrés (distrés) en el rendimiento académico del estudiante. Se plantea que un elevado nivel de estrés altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y

fisiológico. La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, sin embargo, otros autores señalan la importancia de ciertos niveles de estrés como una necesidad para lograr el estado de alerta adecuado y lograr realizar correctamente las tareas y exigencias del universitario (eutrés).⁸

Partiendo de la teoría del estrés y del afrontamiento desarrollada por Lazarus y sus colaboradores, podemos diferenciar tres conjuntos de variables en la evaluación y explicación del estrés académico:⁹

- Los estresores o estímulos del entorno educativo experimentados por los estudiantes como sobrecarga o presión excesiva.
- Las consecuencias del estrés académico sobre la salud o el bienestar psicológico de los estudiantes, sobre su funcionamiento cognitivo o socio afectivo, sobre el rendimiento académico, etc.
- Las variables moduladoras o mediadoras del estrés en las que se centra este trabajo.

Asumiendo que los efectos de los estresores sobre la salud, el funcionamiento cognitivo y el bienestar de los estudiantes dependen de la percepción de estos estresores y del modo en que él se encare⁹.

La incorporación a la universidad constituye una experiencia estresante que implica afrontar situaciones que buscarán cambiar la forma de enfocar el aprendizaje, el estudio y la esfera personal. Dichos cambios pueden aumentar el riesgo de que los estudiantes presenten altos niveles de estrés, asimismo, se puede interpretar en una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares.¹⁰

Las actividades que se realizan durante el tránsito académico, como tareas, exámenes, reuniones, entrevistas, compromisos, son eventos que un estudiante universitario realiza constantemente a lo largo de su proceso de aprendizaje, pero cuando ocurre una sobrecarga aparece el estrés como respuesta del cuerpo ante la exigencia escolar y personal; lo más relevante de dicha situación son las

consecuencias que repercuten en los ámbitos académicos, físicos, alimentarios, psicológicos y sociales.¹¹

En relación a las investigaciones realizadas sobre las fuentes generadoras de estrés académico y la intensidad con la que las perciben los estudiantes se puede considerar que las demandas académicas percibidas con mayor frecuencia como estresores por los estudiantes universitarios son:¹²

- La sobrecarga de tareas académicas.
- La falta de tiempo para realizar el trabajo académico.
- Los exámenes y evaluaciones de los profesores.
- La realización de trabajos obligatorios.
- En todos ellos con menor intensidad que el resto de estresores.

Considerando estos resultados, se puede señalar que el estrés académico en los estudiantes universitarios viene determinado por un conjunto de estresores entre los que destacan las demandas que generan las tareas académicas y la falta de tiempo para su realización, también denominada sobrecarga académica, los exámenes o evaluación de los profesores y el excesivo número de horas dedicadas a las clases, que limitan el tiempo de estudio y el necesario para la realización de trabajos.

1.2 Ansiedad académica

Se trata de un factor determinante que constituye una de las principales alteraciones del bienestar físico y emocional en los estudiantes universitarios y que, además de afectar su rendimiento académico y capacidad de concentración, repercute de manera significativa en la salud mental.

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés. Por ejemplo, puede sentirse ansioso cuando se enfrenta a un problema difícil en el trabajo, antes de tomar un examen o antes de tomar una decisión importante. Si

bien la ansiedad puede ayudar a enfrentar una situación, además de darle un impulso de energía o ayudarlo a concentrarse, para las personas con trastornos de ansiedad el miedo no es temporal y puede ser abrumador.¹³

La ansiedad no es un fenómeno unitario, debido a que puede tener cuatro componentes esenciales que provocan cuatro sistemas de respuestas: Físicas, conductuales, cognitivas y asertivas o sociales¹⁴.

Tabla 1. Síntomas de ansiedad

Síntomas de Ansiedad	
Tipo de respuesta	Síntomas
Respuestas Físicas: son manifestaciones somáticas y se deben a una activación del sistema nervioso autónomo.	Taquicardia, dificultad respiratoria, sequedad de boca, aumento del tono muscular, náuseas, diarrea, entre otros.
Respuestas de conducta: Son manifestaciones observables de forma objetiva y que generalmente son motoras	Contracción de músculos de la cara, temblores de manos, brazos, piernas, irritabilidad, estado de alerta, tensión mandibular, morderse las uñas, entre otros.
Respuestas cognitivas: se refiere al modo de procesar la información que llega y afecta a la percepción, memoria, pensamiento.	Inquietud mental, miedo, anticipación de lo peor, dificultad de concentración, pesimismo generalizado, entre otros.

Respuestas asertivas o sociales: hacen referencia al contacto interpersonal	Les cuesta iniciar una conversación con otra persona, les cuesta mostrar desacuerdo, bloqueo en las relaciones sociales, entre otros
---	--

*Tabla 1: Extraído de Pinargote¹⁴

Por otra parte, existe la ansiedad relacionada con el rendimiento académico en estudiantes, es una realidad latente en las aulas de los centros de educación superior en el mundo, en Latinoamérica. Los universitarios representan una población de alto riesgo a sufrir trastornos de ansiedad debido a las exigencias curriculares que les afecta en todas las esferas y es producto del estrés al que están expuestos¹⁴.

Los estudiantes manifiestan, que cuando existe la presión de la sobrecarga académica, los exámenes, sumado a esto problemas personales, familiares, que representan una situación de peligro se activa la ansiedad en ellos y las enfrentan de acuerdo a la madurez que tenga y su capacidad para anteponerse a las adversidades¹⁴.

Si bien la ansiedad es una emoción que se puede experimentar en cualquier momento de la vida, los estudiantes universitarios pasan por cambios que los acerca a esta emoción: cambio de la rutina diaria en horarios y actividades, mayor responsabilidad a la carga académica, cambio de materias y diferentes evaluaciones a realizar, nuevas interacciones sociales, entre otros cambios.

Se debe tener presente que, durante el ciclo universitario los estudiantes experimentan cambios en muchas facetas de sus vidas que modifican el quiénes son, entre ellas se encuentran:

- En la alimentación, los estudiantes optan por comer rápido entre clase u optan por alimentos/bebidas altas en azúcar y sodio.
- Ingesta alta de café para mantenerse despierto, lo cual afecta el sistema nervioso y desencadena ansiedad.

- La rutina de sueño en los estudiantes es afectada por trasnochar para estudiar o realizar tareas.

De acuerdo con el estudio de la ansiedad y su relación en el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí¹⁴, altos niveles de ansiedad reducen la eficiencia en el aprendizaje, ya que disminuyen la atención, la concentración y la retención, con el consecuente deterioro en el rendimiento escolar. Los alumnos intensamente ansiosos padecen de una extraordinaria tendencia a preocuparse excesivamente por su competencia cognoscitiva y rendimiento escolar, exteriorizando intranquilidad, trastornos del sueño, dolores de estómago, alteraciones conductuales, etc¹⁴.

B. Conducta alimentaria en estudiantes universitarios.

La conducta alimentaria, es un conjunto de acciones que establecen una relación entre la alimentación y el ser humano. Indicando el comportamiento relacionado con los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos¹¹. Por lo que es crucial evaluar estos comportamientos en estudiantes universitarios y cómo el estrés y la ansiedad modifican su conducta alimentaria.

Los universitarios, además de verse insertos en esta nueva etapa de vida, comienzan a transitar por cambios asociados a la adaptación al contexto universitario: muchos de ellos abandonan su núcleo familiar para estudiar en ciudades distintas a sus localidades de origen, se responsabilizan de sus propios hábitos alimentarios, organizando su tiempo, comprando comida, preparando sus menús y organizando sus horarios de comidas. Todo esto puede llevar a saltarse comidas con frecuencia, preferir la comida rápida, consumir alcohol, fumar y, finalmente, favorecer la aparición de TCA, por otra parte, quienes no abandonan el núcleo familiar igualmente presentan un riesgo de TCA, por todos los cambios vinculados al ingreso a la educación superior⁷.

Estos cambios en las rutinas alimentarias y las nuevas responsabilidades que se adquieren, pueden favorecer la aparición de Trastornos de la Conducta Alimentaria

(TCA) o de Conductas Alimentarias de Riesgo (CAR), las que consisten en conductas inapropiadas de alimentación que no alcanzan a cubrir los criterios diagnósticos de un TCA y que se realizan con la finalidad de perder peso, encontrándose, entre ellas: atracones, uso de laxantes, diuréticos, anorexígenos o en más, dietas restrictivas, vómito autoinducido y práctica excesiva de ejercicio; todas ellas conductas dañinas para la salud, que llevan a deficiencias en el funcionamiento psicosocial.

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 desencadenar conductas alimentarias de riesgo pueden derivar en estados de estrés, ansiedad, depresión o insomnio⁷.

Se han detectado asociaciones inversas entre la ingesta de ácidos grasos polinsaturados, proteínas y ciertos micronutrientes con la sintomatología depresiva. Por el contrario, la ingesta de alimentos procesados y carbohidratos simples se ha asociado de forma directa. La ingesta baja en ácidos grasos ω -3 y minerales como el manganeso, el cobre o el zinc se ha relacionado con mayores niveles de ansiedad⁸.

Los estudiantes universitarios en el primer año pueden tener un significativo aumento de peso, índice de masa corporal, masa grasa y aumento de presión arterial lo que constituye un factor de riesgo de padecer enfermedades no transmisibles. Sin embargo, los estudiantes con formación en carreras de Salud tienden a ser levemente más cuidadosos en su alimentación con respecto a sus pares con otra formación. No obstante, lo anterior, estudios recientes siguen evidenciando que la mala calidad de la dieta en estudiantes universitarios, con un excesivo consumo de nutrientes críticos, bajo consumo de fibra dietética, ácidos grasos poliinsaturados, vitaminas y minerales, conduce a sobrepeso y obesidad¹⁵.

La relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios de los alumnos de la carrera de nutrición y dietética de la Universidad del Desarrollo, 2018⁷, se encontró, que durante los exámenes o ante ciertas condiciones académicas, el estrés de los estudiantes universitarios sobrecargados de trabajo, se manifiesta por: Ansiedad, cambios de humor (tristeza), incremento del sueño e insomnio y dolor de cabeza.

Debido a que son fácilmente disponibles y sencillos de preparar, los estudiantes con una mayor carga de trabajo favorecen los alimentos ricos en grasa, azúcar y sodio.

Los comportamientos alimentarios de hombres y mujeres varían en respuesta al estrés. En varios estudios, las mujeres han mostrado vulnerabilidad a un mayor consumo de alimentos bajo estrés en comparación con los hombres, quienes tienden a comer menos. Por el contrario, otros estudios no han encontrado cambios en el comportamiento alimentario. Quizás esto se deba a que también se ha demostrado que las preferencias alimentarias específicas varían según el sexo.

El valor nutricional y las propiedades sensoriales de los alimentos son otros factores que influyen en la relación entre comer y el estrés. La tendencia general es que, en momentos de estrés, las personas reducen su consumo de alimentos saludables bajos en grasa y aumentan el de alimentos poco saludables con alto contenido en grasa. Cuando las personas están bajo estrés, eligen alimentos que normalmente evitan, ya que pierden el control de las reglas autoimpuestas. Los hallazgos sobre las preferencias alimentarias específicas cuando una persona está estresada son heterogéneos. Los alimentos dulces, alimentos ricos en grasa, alimentos ricos en proteínas y alimentos dulces o insípidos han sido los preferidos en estudios sobre la alimentación inducida por el estrés. Sin embargo, se ha observado una tendencia constante hacia los alimentos "snack" en lugar de los alimentos tipo comida¹⁶.

Por otra parte, el entorno alimentario universitario les permite determinar sus propias elecciones alimentarias, posiblemente por primera vez en sus vidas, al elegir dónde, cuándo y qué comer y en muchas instituciones de educación superior el acceso a opciones de alimentos saludables es limitada, mientras que la presencia de establecimientos de comida rápida es abundante, de fácil acceso y disponibilidad, lo que conlleva a que los estudiantes por las características atractivas de estos comercios (precios accesibles, rapidez en preparación, entre otros) contribuyan al desarrollo de conductas alimentarias inadecuadas, especialmente en momentos de mayor exigencia académica, ya que los estudiantes tienden a priorizar la conveniencia sobre la calidad nutricional de los alimentos que consumen.

C. Repercusiones en la salud física y mental

Una mayor ingesta de alimentos sobre todo aquellos considerados altos en calorías, trae consigo repercusiones a la salud, pues esta es alta en azúcares y grasas saturadas, además, esto contribuye al desequilibrio energético, es decir, se consume más de los que se gasta. Por otro lado, el exceso de grasa y la falta de fibra provoca estreñimiento, mala digestión y acidez estomacal, además que se relaciona con un mayor riesgo de síndrome de intestino irritable¹⁷.

Es de mucha relevancia retomar que, las dietas altas en azúcares simples provocan picos de energía, todo esto afectando la concentración y rendimiento mental. En este caso decaimiento, poca energía, sueño excesivo, apatía, y como consecuencia bajo rendimiento académico. Además, en jóvenes universitarios es muy común encontrar el déficit de nutrientes esenciales tales como hierro, zinc, Complejo B y puede generar cansancio crónico y dificultad para memorizar y almacenar información relevante.

La poca o nula actividad física y el alto consumo de alimentos con grasa saturada puede elevar el colesterol LDL y los triglicéridos, así como también, enfermedades cardiacas como hipertensión, aterosclerosis y enfermedades cardiacas asociadas.

Por otro lado, el consumo de alimentos ultraprocesados, azúcares simples, grasas saturadas, así como los niveles altos de estrés, provocan niveles elevados de cortisol que afectan directamente el rendimiento académico de los estudiantes, circunstancias que afectan de manera directa sus motivaciones y aspiraciones académicas¹⁸.

Además, diversos estudios científicos relacionados con estudiantes universitarios demuestran que los hábitos alimentarios inadecuados podrían provocar bajones emocionales los cuales se ha comprobado que se encuentran estrechamente relacionado con la depresión y ansiedad.

El entorno académico, además, juega también un papel importante en las elecciones alimentarias de los estudiantes, pues debido a la fuerte carga académica, las relaciones interpersonales que allí se desarrollan y demás factores, desencadenan conductas alimentarias inadecuadas en busca de conseguir aprobación y aceptación por parte de un grupo.

D. Relación entre estrés, ansiedad y alimentación

La literatura sobre estrés académico en estudiantes universitarios⁹ señala que los estudiantes universitarios sufren diferentes síntomas psicológicos asociados a ansiedad y estrés. Se ha observado que la sobrecarga académica es uno de los principales factores estresantes que producen estas alteraciones y, en el caso de Chile, no ha sido diferente. Por ejemplo, un estudio realizado en una universidad pública mostró que el 53,20% de los estudiantes presentan algún trastorno asociado a la ansiedad; y el 47,80% al estrés⁷.

Un factor que podría explicar la prevalencia de esta sintomatología es el profundo impacto que tiene la transición de la vida universitaria a la adultez. En relación con la alimentación, la evidencia concuerda con que este período se caracteriza por un deterioro de esta, donde se muestra que los estudiantes suelen ganar entre 1 y 4 kg de peso corporal, fenómeno bastante estudiado y conocido como Freshman¹⁹.

Dentro de los factores involucrados en este aumento de peso se encontraría el valor del índice de masa corporal (IMC) inicial, los cambios en los comportamientos alimentarios, aumento de la inactividad física, el estrés psicológico y la ingesta dietética con preferencia en el consumo de alimentos poco saludables, afectando, por ende, la calidad de la dieta.

Los estudios sobre estilos de ingesta de estudiantes universitarios chilenos²⁰ en universitarios revelan una tendencia a presentar conductas alimentarias alteradas relacionadas con la sobre ingesta, la que podría estar condicionada por ciertos estilos de consumo alimentario, los cuales podrían tener relación directa con estrés, aburrimiento, neuroticismo, ansiedad, depresión, alexitimia e impulsividad²⁰. Específicamente las emociones negativas podrían provocar episodios de atracones y fomentar la sobrealimentación en individuos vulnerables²¹.

Emociones como ansiedad, tristeza y depresión estimulan el consumo excesivo de alimentos, sobre todo los de baja calidad nutricional. En momentos de alta carga académica, el comer bajo influencia de las emociones, predispone a los estudiantes a elegir alimentos con alta densidad energética como producto de emociones negativas que, a menudo, desencadenan ansiedad y tristeza. Los individuos que presentan estos patrones de alimentación alterados no reconocen con claridad las señales

internas que indican cuándo iniciar o detener el consumo de alimentos, lo que con el tiempo puede desatar trastornos del peso como lo es la obesidad²⁰.

E. Factores socioculturales y ambientales

La población joven que se encuentra en la etapa universitaria tiende a desarrollar malos hábitos alimentarios, esto debido a que el estilo de vida de esta población tiende a sufrir diferentes cambios en esta etapa, ya sea por la falta de tiempo, mala organización o el mismo estrés y ansiedad que trae consigo, es por ello que el patrón alimentario no queda exento de cambios negativos, es decir, se ven influenciados por diversos factores que los llevan a consumir grandes cantidades de comida chatarra, bebidas carbonatadas y alimentos refinados y ultraprocesados en exceso.

Cabe destacar que, en el caso de los estudiantes de la Universidad de El Salvador, las diversas situaciones emocionales, académicas y económicas influyen de manera directa en sus elecciones alimentarias. Los resultados muestran que, por falta de tiempo o con el fin de ahorrar dinero, muchos optan por consumir comida rápida, generalmente en presentaciones de “combos” más accesibles económicamente. Esta preferencia por lo práctico y lo barato conduce al consumo de alimentos pobres en nutrientes y con alto contenido de antinutrientes, lo que dificulta mantener una alimentación verdaderamente balanceada.

Se ha demostrado según el estudio consumo de comida chatarra en estudiantes de la Facultad de Medicina, Nutrición, Enfermería y Tecnología Médica de la Universidad Mayor de San Andrés-2016 se demuestra que, 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%. El consumo de agua es bajo en mujeres, el 32% de 1 a 3 veces/día, el 48% reemplaza el almuerzo por comida chatarra y el 38% de medicina y 28% de nutrición tienen conocimiento de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) que causan la comida chatarra²².

Por otro lado, factores como el ambiente académico, exámenes, tareas, así como también, las exigencias académicas tanto por los docentes como por padres o familiares, condiciones de estudio, horarios reducidos, necesidad de trabajar mientras

estudian, falta de privacidad e inseguridad social son mucho de los problemas que pueden provocar en ellos exceso de estrés y ansiedad que traen consigo dificultades para poder hacer una buena elección de los alimentos que se consumen con frecuencia¹⁸.

F. Estrategias de prevención ante el estrés y ansiedad en las elecciones alimentarias

Ante la evidencia del papel que juega el estrés y ansiedad académica en las elecciones alimentarias de los estudiantes universitarios se vuelve fundamental implementar estrategias de prevención que aborden de forma integral la salud mental como la nutrición. Estas estrategias deben ser orientadas a reducir la carga emocional que enfrentan los alumnos durante los periodos de mayor exigencia académica y que al mismo tiempo promuevan decisiones alimentarias conscientes y saludables.

Si bien la actividad física y las técnicas de relajación generalmente ayudan a reducir el estrés, un enfoque específico para minimizar su impacto en los hábitos alimentarios es la práctica de la alimentación consciente (mindful eating). Esta práctica implica prestar atención a las experiencias sensoriales al comer, incluyendo el sabor, la textura y el aroma de los alimentos; reconocer los pensamientos, las emociones y las señales ambientales relacionadas con la alimentación; y prestar atención a las sensaciones físicas (hambre/saciedad).

Por otra parte, entre las estrategias de prevención que pueden implementarse dentro del campus universitario se encuentran las intervenciones nutricionales, así como programas de educación alimentaria orientados a fortalecer el conocimiento y las habilidades necesarias para tomar decisiones saludables, incluso en contextos de alta presión académica. Es fundamental impartir información actualizada y basada en evidencia científica sobre el consumo recomendado de alimentos ricos en tiamina o vitamina B1, presente en cereales integrales, leguminosas, frutos secos, algunas frutas, verduras y carnes. Esta vitamina, en sus formas activas, participa en múltiples funciones intracelulares, entre ellas la síntesis de acetilcolina, neurotransmisor esencial para el adecuado funcionamiento del sistema nervioso y la transmisión de impulsos neuronales.

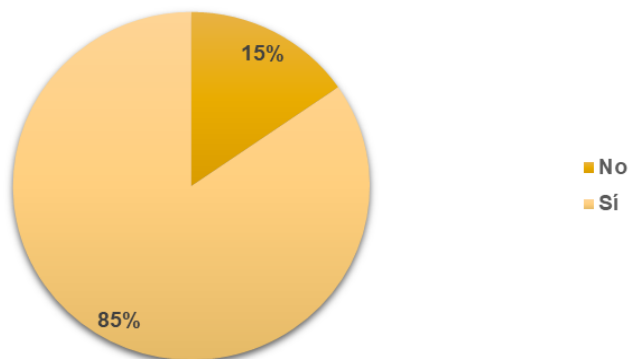
Se hace énfasis en el consumo de alimentos con alto contenido de triptófano, esto debido a que dicho aminoácido es relacionado con el sistema serotoninérgico, por lo que un adecuado consumo del mismo promovería la producción de serotonina, y así se incita a un estado de bienestar, relajación y concentración; ejemplos de alimentos ricos en triptófano son algunos tipos de semilla, el huevo, pavo, pollo, leche, queso, etc.¹⁹.

G. Resultados y análisis de hallazgos

El análisis de esta información resalta varios aspectos claves relacionados con cómo el estrés y la ansiedad afectan la conducta alimentaria de los estudiantes universitarios de la Universidad de El Salvador, particularmente durante situaciones académicas de alta presión, así como también, permite evidenciar el impacto de los factores emocionales en los hábitos alimentarios y la necesidad de implementar estrategias de acompañamiento y prevención dentro del entorno universitario. A continuación, se presentan las gráficas con los resultados obtenidos en el desarrollo de la presente monografía.

El estrés y la ansiedad desempeñan un papel determinante en la conducta alimentaria de los estudiantes de la Universidad de El Salvador. La mayoría de los alumnos encuestados, a través de un instrumento aplicado para este estudio (**ver anexo 1**) manifestaron experimentar dificultades para concentrarse durante situaciones académicas de alta presión académica y estrés. El análisis de las respuestas de 26 estudiantes universitarios (**figura 1**) reveló que la mayoría de estudiantes, representados por el 85% de los encuestados, experimentaba estrés académico con frecuencia, siendo más prevalente como se logra observar entre las mujeres (17 mujeres frente a 9 hombres).

Figura 1. Frecuencia de estrés académico en estudiantes de la Universidad de El Salvador N = 26

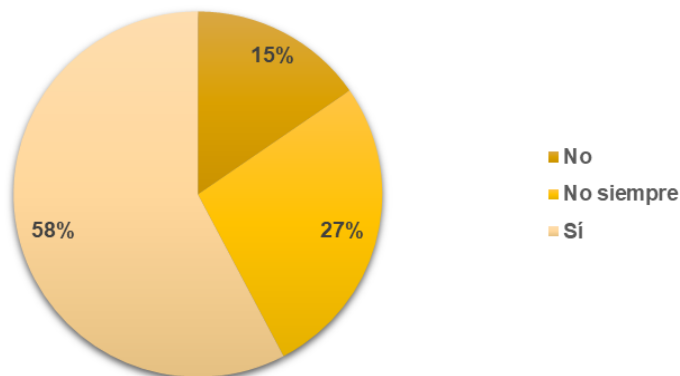


Estos resultados evidencian que el estrés relacionado con el entorno educativo impacta directamente en la capacidad de atención y enfoque de los estudiantes, lo cual podría repercutir negativamente en su rendimiento académico.

Una observación clave es la mayor afectación en mujeres, quienes representan el 77 % de los casos con estrés en la muestra. Este hallazgo coincide con la literatura científica¹⁶, que indica que las mujeres suelen experimentar niveles más altos de estrés académico debido a factores como la autoexigencia, mayores responsabilidades personales, presión social y estilos de afrontamiento más emocionalmente cargados. Además, podrían enfrentar condiciones culturales y estructurales que pueden intensificar su carga académica y emocional.

La alta prevalencia del estrés académico, especialmente en mujeres, sugiere la necesidad urgente de que las universidades implementen programas de apoyo psicológico, estrategias de manejo del estrés y acompañamiento académico, con enfoque de género. Ignorar esta situación puede tener consecuencias negativas sobre el rendimiento, la salud mental y la permanencia estudiantil.

Figura 2. Tendencia a comer más bajo estrés o ansiedad por alta carga académica. N = 26



En relación con la conducta alimentaria, más de la mitad de los participantes (15 estudiantes) reportaron un aumento en la ingesta de alimentos cuando se encuentran bajo niveles elevados de estrés o ansiedad provocados por la carga académica. Este patrón de alimentación emocional sugiere que el estrés académico no solo afecta el rendimiento cognitivo, sino que también influye en los hábitos de salud, así como también, pueden asociarse problemas como el aumento de peso, alteraciones metabólicas, disminución del bienestar emocional e incluso, una mayor vulnerabilidad a desarrollar conductas alimentarias problemáticas o de riesgo a largo plazo. Por otro lado, un grupo adicional manifestó que este tipo de conducta se presenta solo en determinadas ocasiones, lo cual indica que la relación entre el estrés y los cambios en la alimentación varía en intensidad según la persona y el contexto. Estos hallazgos reflejan la necesidad de implementar estrategias de apoyo emocional y manejo del estrés dentro del ámbito educativo, con el fin de promover tanto el bienestar mental como físico de los estudiantes, en concordancia con el estudio de “Prevalencia de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de Jeddah, Arabia Saudita”²² que reporta una falta significativa de comprensión y manejo de los problemas de salud mental entre los estudiantes universitarios, lo que refuerza la importancia de generar intervenciones que atiendan estas problemáticas desde una perspectiva preventiva y formativa.

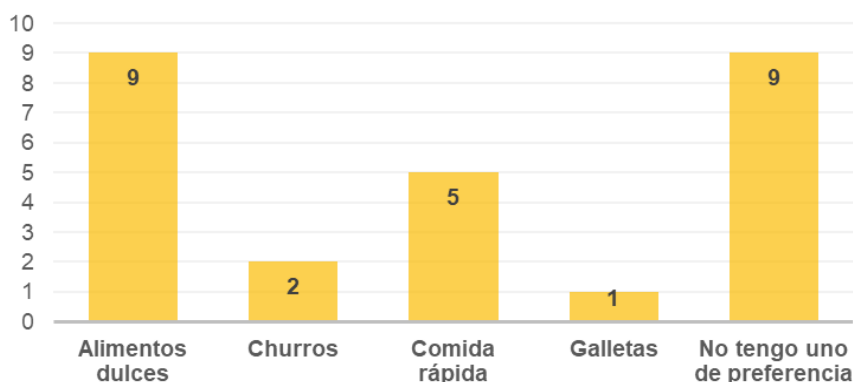
Las formas en que el estrés impacta el apetito entre los estudiantes resultaron ser diversas. No obstante, predominan las respuestas que indican un aumento en la sensación de hambre durante periodos de tensión, así como una marcada ansiedad por comer y la búsqueda constante de alimentos como mecanismo para afrontar el

malestar emocional. Este patrón sugiere una tendencia hacia la alimentación emocional como respuesta al estrés académico. Sin embargo, también se identificaron casos en los que ocurre lo contrario (15%) algunos participantes señalaron experimentar una disminución significativa del apetito en situaciones de alto estrés, lo cual refleja que la reacción fisiológica y emocional ante la presión académica varía según las características individuales.

La evidencia científica confirma que la alimentación emocional es una respuesta común y observable entre estudiantes y adolescentes²³. En algunos contextos, hasta el 70 % incrementa su ingesta alimentaria ante el estrés, mientras que, en otros, la ansiedad suprime el apetito. Esto plantea una necesidad clara: no todos los estudiantes necesitan la misma intervención. Algunas estrategias deben centrarse en gestionar el impulso de comer como forma de afrontamiento emocional, mientras que otras pueden promover el reconocimiento de señales de hambre real cuando estas se atenúan.

Además, la alimentación emocional, aunque brinda alivio temporal, está vinculada a riesgos como el consumo de alimentos hipercalóricos, aumento de peso, emociones negativas posteriores (culpa, aislamiento), y mayores niveles de estrés y ansiedad.

Figura 3. Tipos de alimentos consumidos con mayor frecuencia bajo estrés o ansiedad. N = 26



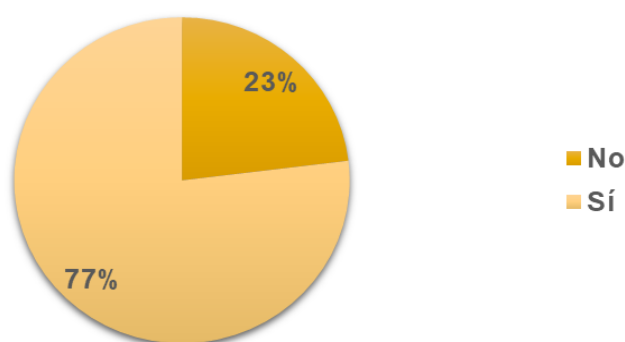
En cuanto a los tipos de alimentos consumidos durante estos episodios de estrés o ansiedad, se observó una preferencia marcada por productos altos en azúcar y grasas, como los dulces y la comida rápida. Estos alimentos suelen ser percibidos

como una fuente de gratificación inmediata, aunque su consumo excesivo puede tener consecuencias negativas a largo plazo para la salud física y emocional¹². No obstante, varios estudiantes mencionaron no tener una inclinación específica por ciertos alimentos, lo que indica que en algunos casos el impulso de comer bajo estrés no está ligado a preferencias particulares, sino más bien a la necesidad de aliviar el malestar interno.

Se observa que durante los periodos de mayor estrés académico los estudiantes presentan una mayor prevalencia a consumir alimentos procesados, altos en azúcar y grasa saturada, esto refleja una búsqueda de gratificación rápida e inmediata, todo ello como búsqueda de una sensación de felicidad momentánea. Así como lo explica el estudio científico de nutrición y dietética de la Universidad de Lima Perú del 2021²⁴ el cual mostró que, sí existe una relación directa entre una mayor ingesta de alimentos ultra procesados, altos en grasa y carbohidratos simples con problemas como el estrés y la ansiedad.

Además, se identifica cómo el entorno universitario involucrado, juega un papel importante, ya que los estudiantes se encuentran bajo grandes situaciones de estrés por lo que, priorizan la conveniencia, los precios accesibles y la cercanía de los alimentos que ahí se ofrecen. Dando como resultado una mayor ingesta de alimentos poco saludables durante los periodos de estrés y ansiedad por lo que se presenta una situación en la que los estudiantes dejan de consumir una alimentación balanceada y además esto a su vez activa el sistema de recompensa por lo que presentan sensación de felicidad y calman la sensación de estrés mediante el consumo de dichos alimentos.

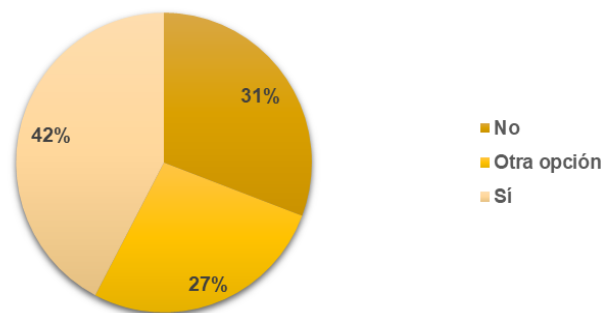
Figura 4. Cambios en hábitos alimentarios durante periodos de parciales o entrega de trabajos importantes. N = 26



La mayoría de los encuestados (20 estudiantes) reportaron cambios en sus hábitos alimentarios durante periodos de parciales o entregas importantes, recurriendo a la comida como una forma de aliviar el estrés académico.

Esto a su vez abona a la idea de que los estudiantes que presentan niveles altos de estrés y ansiedad académica muestran un interés mayor por el consumo de alimentos altamente azucarados y pobres en nutrientes, además se observa cómo el 23% del total de encuestados (**figura 4**) menciona que no presenta ningún tipo de cambio en sus hábitos alimentarios durante periodos de exámenes.

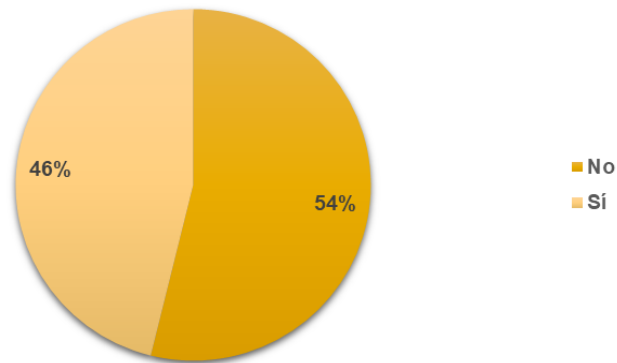
Figura 5. Búsqueda de alimentos reconfortantes bajo estrés académico. N = 26



Asimismo, 11 estudiantes señalaron que buscan alimentos reconfortantes como el chocolate en estos momentos, mientras otros optan por alternativas como gomitas o dulces.

El bienestar académico de los estudiantes universitarios se ve profundamente afectado por factores como el estrés, los hábitos alimentarios y la salud mental. Diversos estudios^{7,10,11}, han demostrado que altos niveles de estrés y ansiedad dificultan la concentración, la memoria y la energía necesaria para responder a las exigencias académicas, lo que repercute negativamente en su rendimiento. A esto se suma que el estilo de vida universitario y el entorno social influyen directamente en los hábitos alimentarios, favoreciendo una dieta desequilibrada que, además de afectar la salud física, se asocia con el desarrollo de trastornos emocionales como ansiedad, depresión e insomnio.

Figura 6. Consumo de bebidas bajo estrés o ansiedad académica. N = 26



Por otra parte, se observó un incremento en el consumo de bebidas durante situaciones de estrés o ansiedad (**figura 6**), siendo 12 los estudiantes que indicaron recurrir con mayor frecuencia a este tipo de productos como una forma de afrontamiento emocional. Las bebidas más mencionadas fueron aquellas con alto contenido de azúcar, como refrescos o gaseosas, las cuales, al igual que los alimentos calóricos, proporcionan una sensación inmediata de alivio o gratificación. Este patrón sugiere que, al igual que con la comida, algunos estudiantes tienden a utilizar las bebidas azucaradas como una vía rápida para reducir el malestar asociado a la presión académica.

Por otro lado, al analizar el componente emocional relacionado con estos hábitos alimentarios, se encontró que, si bien una parte considerable de los encuestados (15 estudiantes) no manifiesta sentimientos de culpa después de comer en exceso a causa del estrés académico, un número significativo (11 estudiantes) sí experimenta remordimiento o malestar posterior. Este dato pone en evidencia que, para muchos, el acto de comer bajo presión no solo cumple una función de regulación emocional momentánea, sino que también puede derivar en sentimientos negativos posteriores, lo que sugiere una relación compleja entre la alimentación y el bienestar psicológico en contextos de alta exigencia académica. Esta relación compleja entre emociones y alimentación destaca la necesidad de estrategias preventivas que aborden de forma integral tanto la salud mental como los hábitos alimentarios de los universitarios.

Estos resultados evidencian una clara relación entre el estrés académico, la ansiedad y la modificación de los hábitos alimentarios en la población universitaria. Se pueden identificar mayores cambios al final del ciclo académico por la alta carga del mismo,

así como también, se refleja una variación en el manejo del estrés y ansiedad entre hombre y mujer, ya que, de acuerdo a los resultados, se observa que el sexo femenino identifica aquellos momentos de estrés como alteraciones y sentimientos de frustración al no poder concluir sus trabajos académicos en los tiempos deseados. Esta sensación de frustración, especialmente en momentos de alta exigencia, suele desencadenar respuestas emocionales como la ansiedad, que a su vez influye negativamente en la conducta alimentaria. A diferencia de las mujeres, los hombres tienden a interpretar las situaciones de estrés de forma distinta: suelen responder mediante el aislamiento, la irritabilidad o el enojo, y muestran una menor tendencia a identificar o expresar abiertamente síntomas de ansiedad relacionados con la alimentación. En este grupo, las emociones suelen ser menos verbalizadas y asociadas con la ingesta emocional.

Sin embargo, aunque existen variaciones en la identificación de situaciones de estrés y ansiedad académica entre hombres y mujeres, las respuestas obtenidas de los estudiantes universitarios coinciden en que la manera de afrontar estas emociones depende del contexto individual de cada persona. A pesar de estas diferencias, ambos sexos recurren a actividades de esparcimiento, como la práctica de actividad física, la meditación, ver películas, entre otras.

Con base a la teoría revisada^{9,10,14} y en la evidencia empírica recopilada, se observa una diferencia significativa en la forma en que hombres y mujeres enfrentan el estrés y la ansiedad académica, por lo tanto, es importante señalar que actualmente existe una limitada disponibilidad de estudios que analicen en profundidad el comportamiento alimentario de los hombres ante el estrés y la ansiedad académica, lo que ha llevado a generalizaciones que asumen que la ingesta emocional es una respuesta común en ambos sexos, sin considerar sus posibles diferencias.

Estos resultados, permiten evidenciar una relación clara y significativa entre el estrés académico, la ansiedad y las modificaciones en los hábitos alimentarios de la población universitaria, lo cual resalta la importancia de abordar de manera integral tanto la salud mental como la nutrición en el ámbito académico.

El cuerpo humano se adapta a los cambios ambientales internos y externos (algunos de los cuales pueden ser estresantes) a través de la producción de hormonas (p. ej.,

cortisol, adrenalina y noradrenalina) y la señalización del sistema nervioso autónomo y del sistema nervioso central. El estrés también influye en la activación de las glándulas hipotálamo-hipofisarias-suprarrenales, aumentando los niveles de glucocorticoides circulantes y hormonas adrenocorticotrópicas en el cuerpo. Una vez que el nivel de cortisol se haya elevado lo suficiente en el plasma, se inhibe la liberación de corticotropina (CRH) y adrenocorticotrópica (ACTH). El cortisol es transportado por la globulina transportadora (GBP), y una vez en el torrente sanguíneo tiene una vida de 60 a 90 minutos, provocando diversos efectos en el cuerpo tales como cambios en el apetito, estado de ánimo, y disminución de la respuesta del sistema inmunológico⁹.

Debido al aumento del cortisol, contribuye indirectamente a la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y el riesgo de cáncer al inducir cambios en los comportamientos de salud, como los patrones dietéticos, lo que resulta en un mayor consumo de alimentos poco saludables, una mala calidad de la dieta y comer en exceso o en defecto²³.

II. CONCLUSIONES

Los estudiantes con altos niveles de estrés y ansiedad tienden a presentar mayores dificultades para concentrarse, memorizar y mantener la energía necesaria para enfrentar las demandas académicas, lo que repercute negativamente en su rendimiento académico y en su salud general.

El estilo de vida de los jóvenes universitarios influye directamente en sus conductas alimentarias. Factores como la cultura, tradiciones, creencias y entorno social pueden fomentar hábitos inadecuados que, de no corregirse, podrían mantenerse a lo largo de la vida. Además, se ha demostrado que un bajo rendimiento académico está vinculado a una ingesta deficiente de nutrientes y una dieta desequilibrada.

Existe una clara relación entre las malas prácticas alimentarias y el deterioro de la salud mental. Una alimentación poco balanceada puede aumentar los niveles de estrés, ansiedad y depresión, lo que impacta de forma directa en la concentración, la memoria y el desempeño académico. Estas condiciones afectan no solo el ámbito académico, sino también la capacidad del estudiante para afrontar las exigencias cotidianas.

Por último, la prevención y detección temprana de estas situaciones es esencial para evitar consecuencias graves en la salud física y mental de los estudiantes universitarios. Esta prevención debe incluir un enfoque integral en salud que contemple tanto aspectos nutricionales como emocionales y sociales, adaptándose a las necesidades particulares de cada estudiante para lograr intervenciones eficaces y sostenibles.

III. ANEXOS

1. Instrumento de recolección de datos

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN



INSTRUMENTO PARA EL DESARROLLO DE MONOGRAFÍA SOBRE EL PAPEL DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD ACADÉMICA EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS EN UNIVERSITARIOS

Objetivo: Identificar cómo las presiones académicas influyen en las decisiones alimentarias, incluyendo la preferencia por alimentos saludables o ultraprocesados, los cambios en el apetito, y los hábitos alimentarios durante periodos de alta carga académica

Indicación: Seleccionar o responder solamente una respuesta en el espacio en blanco según la pregunta lo solicita.

Sexo:

- Femenino Masculino

¿Cómo identificas tú que estás pasando por una situación de estrés?

¿Cómo identificas tú que estás pasando por una situación de ansiedad?

¿Sientes estrés académico con frecuencia?

- Sí No

¿Te resulta difícil concentrarte en tus estudios cuando estas bajo presión académica?

- Sí No En ocasiones

¿Tiendes a comer más cuando estás estresado o ansioso por alta carga académica?

- Sí No No siempre

¿De qué manera el estrés académico afecta tu apetito?

¿Qué tipos de alimentos consumes con mayor frecuencia durante los momentos de estrés y/o ansiedad?

- Comida rápida Alimentos dulces Alimentos salados Frutas y vegetales
 Churros Galletas No tengo uno de preferencia

¿Has notado cambios en tus hábitos alimentarios durante periodos de parciales o entregas importantes?

Sí No

¿Has recurrido a la comida como forma de aliviar el estrés por exámenes o trabajos?

Sí No

¿Buscas alimentos reconfortantes (como chocolate) cuando estas estresado por temas académicos?

Sí No Otra opción

Si la respuesta anterior fue "otra opción", escribe los alimentos reconfortantes cuando estas estresado por temas académicos.

¿Hay bebidas que sueles buscar cuando estás estresado o ansioso académicamente?

Sí No

Si la respuesta a la pregunta anterior fue "Sí" escribe algunas de las bebidas que consumes

¿Te sientes culpable después de comer en exceso por causa del estrés académico?

Sí No

¿Qué estrategias utilizas, si es que usas alguna, para mantener una alimentación saludable durante los periodos de mayor exigencia académica?

IV. FUENTES DE INFORMACIÓN

1. Chávez-Ayala R, Ramírez M, León L, Galván M. Consumo de alimentos y estrés en estudiantes universitarios mexicanos. *Rev Chil Nutr.* 2020;47(3):387-394. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000300387>
2. Gómez-Peresmitré G, Platas-Acevedo RS. Conducta alimentaria en universitarios: influencia del estrés y la insatisfacción corporal. *Acta Colomb Psicol.* 2017;20(1):228-238. <https://doi.org/10.14718/ACP.2017.20.1.11>
3. PAHO. Salud Mental [Internet]. Organización Panamericana de la Salud. 2023 [citado el 6 de primavera de 2025]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
4. OMS. Estrés [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2023 [citado el 2 de junio de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
5. López Marcelino, Laviana Margarita. Los determinantes sociales y los problemas de salud mental. Una visión de conjunto. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.* [Internet]. 2024 Dic [citado 2025 Jun 5]; 44(146): 157-179. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352024000200008&lng=es. Epub 07-Feb-2025. <https://dx.doi.org/10.4321/s0211-57352024000200008>.
6. Del Barco B. Salud mental en las aulas. *Rev. Injuve.* [Internet]. 2023. Dic [citado 2025 Jun 8]. Disponible en: <https://www.injuve.es/sites/default/files/RJ84-06.pdf>.
7. López J. Estrés académico en estudiantes universitarios [Internet]. Universidad Autónoma de Aguascalientes. 2019 [citado junio de 2025]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>

8. Román C, Rodríguez F, Rodríguez Y. El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. Rev Electron Psicol Iztacala [Internet]. 2011 [citado 5 junio de 2025]. Disponible en: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/26023/24499>.
9. Cabanach R. G, Valle A, Rodríguez S, Piñeiro I, , Freire C. ESCALA DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO (A-CEA). Revista Iberoamericana de Psicología y Salud [Internet]. 2010;1(1):51-64. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=245116411005>
10. Escobar Zurita, E. R., Soria de Mesa, B. W., López Proaño, G.F., & Peñafiel Salazar, D. A. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo. [citado el 2 de junio de 2025] Disponible en: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>.
11. Sarubbi de Rearte, E., & Castaldo, R. I. (2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Nuevo encuentro de investigadores en Psicología MERCASUR. Universidad de Buenos Aires, Argentina. [citado el 2 de junio de 2025] Disponible en: <https://www.aacademica.org/000-054/466>
12. Águila B, Calcines M, Monteagudo R, Nieves Z. Estrés académico [Internet]. 2019 dic. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/edumecentro/ed-2015/ed152m.pdf>
13. MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.) [actualizado 27 ago. 2019]. Ansiedad; [actualizado 18 octubre 2018; consulta 4 junio. 2025]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>

14. Pinargote L, Caicedo L. La ansiedad y su relación en el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí [Internet]. República Multidisciplinaria de Investigación Científica. 2019 [citado junio de 2025]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5732/573263327006/html/>
15. Adasme-Berrios Cristian, Carreño Constanza, Aliaga-Ortega Luis, Schnettler Berta, Lobos German. Factores que determinan la elección de alimentos procesados por estudiantes universitarios en el contexto de las etiquetas de advertencia nutricional. *Rev. chil. nutr.* [Internet]. 2022 Ago [citado 2025 Jun 10] ; 49(4): 451-458. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182022000500451&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182022000500451>.
16. Mohamed BA, Mahfouz MS, Badr MF. Food Selection Under Stress Among Undergraduate Students in Riyadh, Saudi Arabia. *Psychol Res Behav Manag.* 2020 Feb 28;13:211-221. doi: 10.2147/PRBM.S236953. PMID: 32184682; PMCID: PMC7053809
17. Gómez-Peresmitré G, Platas-Acevedo RS. Conducta alimentaria en universitarios: influencia del estrés y la insatisfacción corporal. *Acta Colomb Psicol.* 2017;20(1):228-238. <https://doi.org/10.14718/ACP.2017.20.1.11>.
18. López Herrera R, Linares Gutiérrez F, Pérez Guerrero R, Gaona Escobar B, Cervera Baas ME. Relación entre estrés académico y ansiedad en estudiantes universitarios mexicanos. *Rev Chil Enferm.* 2024;6:—. doi:10.5354/2452-5839.2024.74661. Disponible en: <https://doi.org/10.5354/2452-5839.2024.74661>
19. Cárdenas P, Ramos R, Muñoz K, Astudillo P, Martí A, López M. Relación entre sintomatología depresiva, ansiedad y estrés sobre la conducta alimentaria en estudiantes de la Universidad Adventista de Chile. *Rev Chil Nutr* [Internet]. 26

de junio de 2025 [consultado el 27 de junio de 2025]. Disponible en:
<https://doi.org/10.64159/RCHNUT-52-3-7>

20. Sánchez J, Oda-Montecinos C, Solar F, Hemmelmann K, Peters I. Estilos de ingesta de estudiantes universitarios chilenos: ¿qué hay de nuevo? *Nutr Hosp* [Internet]. 7 de agosto de 2020 [consultado el 14 de julio de 2025];37(4):807-13. Disponible en: <https://doi.org/10.20960/nh.02656>
21. Palomino-Pérez A. El rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Rev. chil. nutr.* [Internet]. Abr. 2020 [citado 14 jul. 2025]; 47(2): 286-291. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000200286&lng=en. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286>.
22. Malebari AM, Alamoudi SO, AL-Alawi TI, Alkhateeb AA, Albuqayli AS, Alothmany HN. Prevalencia de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de Jeddah, Arabia Saudita: factores sociodemográficos y asociados. *Front Public Health.* 2024 Dec 11;12:1441695. doi: 10.3389/fpubh.2024.1441695. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1441695>
23. Shatwan, IM, Alzharani, MA. Asociación entre el estrés percibido, la alimentación emocional y la adherencia a patrones de alimentación saludable en estudiantes universitarios saudíes: un estudio transversal. *J Health Popul Nutr* 43 , 144 (2024). <https://doi.org/10.1186/s41043-024-00637-w>
24. Ulloa Reyes C, Jaimes J, Castañeda Pelaez L. Hábitos alimentarios y síntomas depresivos en los estudiantes universitarios de la Carrera de Nutrición y Dietética en una universidad privada en Lima, 2021. *Nutr Clín Diet Hosp* [Internet]. 2023 Oct. 9 [cited 2025 Jun. 8];43(4). Available from: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/445>
25. Martínez de la Rosa YS, Hernández Montañón A, Bedoya Cardona EY, González Tovar J. Relación entre estrés académico, afrontamiento, ansiedad, depresión

y creencias en estudiantes universitarios. *Diversitas*. 2025 Mar 5;—:—. doi:10.15332/22563067.10716. Disponible en: <https://doi.org/10.15332/22563067.10716> PubMed+11Revistas Universidad Santo Tomás+11Revistas U Rosario+11