



# Percepción sobre el impacto de los hábitos alimenticios en el estado emocional de los universitarios

Edith Hortencia Ramírez Hernández\*  
Orcid: 0000-0002-1797-4536

María del Socorro Ruiz Palma\*  
Orcid: 0000-0002-1851-7150

Ximena Hernández Durán\*  
Orcid: 0000-0002-3928-6195

Claudia Concepción Claverie Romero\*  
Orcid: 0000-0003-4857-1390

Lorena Elizabeth Chávez Güitrón\*  
Orcid: 0000-0002-4562-7902

<https://doi.org/10.29105/cienciauanl26.122-4>

## RESUMEN

Actualmente, los constantes cambios en los estilos de vida de las personas modifican la forma de alimentarse, provocando efectos en la salud. En ese contexto, se realizó un estudio de tipo transversal aplicado a 406 estudiantes de la Universidad Tecnológica de Tecámac, en el Estado de México, que incluyó preguntas de opción múltiple sobre cuatro áreas de estudio relacionadas con el tipo de alimentos y horarios en que se consumen, variación de la dieta en la escuela, particularmente en periodo de evaluación, o bien de acuerdo con el estado de ánimo, además de la forma en que cuidan su salud. Los datos obtenidos en la encuesta aplicada determinaron que 72.2% de los universitarios no realiza las cinco comidas al día. En etapas de evaluación disminuyen el consumo de alimentos saludables y aumentan la ingesta de comida “chatarra”. Se detectó que existe una relación entre el estado anímico y la alimentación, ya que 51.2% modificó su dieta.

**Palabras clave:** ansiedad, comportamiento, desempeño, estudiantes, hábitos alimenticios.

## ABSTRACT

*Currently, the constant changes in people's lifestyles modify the way they eat, causing health effects. In this context, a cross-sectional study was carried out on 406 students of the Technological University of Tecamac, which included multiple choice questions on four areas of study related to the type of food and the time of day they eat, variation of the diet at school, particularly during the evaluation period, or according to their mood, as well as the way they take care of their health. The data obtained in the survey determined that 72.2% of university students do not eat 5 meals a day. In evaluation stages, they decrease the consumption of healthy food and increase the intake of "junk" food. It was detected that there is a relationship between mood and food, since 51.2% modified their diet.*

**Key words:** Anxiety, behavior, performance, students, eating habits.

La dinámica en la que se desenvuelven los estudiantes universitarios, aunado a los requerimientos energéticos nutrimentales y cambios psicosociales, constituyen una etapa de riesgo para presentar deficiencias nutrimentales. También es una etapa de riesgo para el sobrepeso y la obesidad, así como desórdenes de la alimentación como anorexia y bulimia. Además, en esta fase resulta fundamental vigilar las conductas inadecuadas, como el consumo de bebidas alcohólicas y el tabaquismo, factores de riesgo para las enfermedades crónicas no transmisibles, así como las conductas alimentarias: tener un horario para desayunar, comer y cenar (Bonvecchio Arenas *et al.*, 2015).

Lo anterior es de suma importancia, pues ante la falta de patrones adecuados de alimentación, de acuerdo con la edad y actividad que se realiza, es probable el desarrollo de trastornos emocionales. Aunque son incipientes los estudios relacionados entre la alimentación y las emociones, existen algunos, como el de Mikolajczyk *et al.* (2009), quienes observaron, en universitarias, una relación significativa entre el estrés percibido y la alimentación –el consumo elevado de dulces y comida rápida, y bajo de frutas y verduras–. Otros estudios, como los de Liu *et al.* (2002) y Lazarevich *et al.* (2018), detectaron mayores niveles de depresión en los universitarios con consumo más

\* Universidad Tecnológica de Tecámac, Tecámac, México.  
Contacto: eramirez@uttecamac.edu.mx

elevado de comida rápida y dulces, mientras que Arbués *et al.* (2019) sugieren una alta prevalencia de universitarios con alimentación inadecuada, que además se relaciona con la salud psicológica.

La depresión es considerada una enfermedad que se caracteriza por tristeza persistente y pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas (PAHO, 2021). En ese contexto, se diseñó y aplicó una encuesta a estudiantes de la División Químico Biológicas de la Universidad Tecnológica de Tecámac (UTTec), para conocer el impacto de la alimentación en sus emociones, ya que de acuerdo con la bibliografía revisada, existe una asociación entre sentirse estresado y el consumo de alimentos altos en azúcares y grasas que pueden expresarse como un hábito que se genera (inconscientemente) para alivianar sentimientos negativos menores, como cansancio y estrés crónico de baja intensidad (Ontiveros-Márquez, 2016).

El estudio considera la aplicación de una encuesta en la que se incluyen variables sobre tipos de alimentos, horarios, situaciones que aumentan o disminuyen el consumo, emociones y cuidado de la salud.

## DESARROLLO

De acuerdo con Rodríguez *et al.* (2020), citado por Reyes-Ramos y Meza-Jiménez (2021), las alteraciones psicológicas generadas por la pandemia se manifiestan como un exceso de preocupación, ansiedad y cambios en el estado de ánimo, que se ven favorecidas por factores detonantes del estrés, como la duración de la cuarentena, temor al contagio, aburrimiento y preocupación por la falta de víveres.

Por su parte, Gross (1999), citado por Palomino (2020), indica que la regulación de las emociones es esencial para mantener el autocontrol en muchas áreas de la vida y una falla en la regulación del estado de ánimo o los sentimientos puede influir en la dieta, control de impulsos, etcétera, y los estados emocionales negativos contribuyen a la falta de autocontrol porque las personas intentan regular la emoción

negativa a costa de otro autocontrol. Cuando se desea regular la emoción negativa se utilizan habitualmente alimentos, drogas, alcohol, entre otros (Tice *et al.*, 2000). Por tanto, el individuo pretende controlar el estado de ánimo negativo, aumentando la ingesta de alimentos, lo que hace evidente que la persona priorizó el control de su estado de ánimo (sentirse mejor), en relación con el autocontrol en su conducta alimentaria, dejando de lado los objetivos a largo plazo, como mantener la dieta o el peso corporal (Heathertherton *et al.*, 1991).

Aunado a lo anterior, la Secretaría de Salud de Jalisco, a través de la nutrióloga Sigrid Pimentel, explicó que se ha detectado que en personas con distintos tipos de enfermedades mentales se ha encontrado una carencia de nutrientes: ácidos grasos poliinsaturados, minerales (zinc, magnesio, hierro), vitaminas del complejo B, vitaminas antioxidantes (C y E), aminoácidos y neurotransmisores (Secretaría de Salud de Jalisco, 2017).

El ritmo de vida de los estudiantes, entre los horarios de clase, los desvelos y las tareas, hace que la mayoría de ellos no coma a sus horas ni comida saludable. Esto genera desajustes en el organismo, estrés y falta de concentración. La comida rica en azúcares y grasas da a un estudiante estresado la sensación de bienestar, esto se debe a que el cerebro libera dopamina y endorfinas, dos sustancias que lo ayudan a sentirse mucho mejor; situación que se complica porque si los jóvenes no comen bien durante el día, lo harán por la noche, una mala elección, ya que la digestión no se realiza correctamente, provocando gastritis, colitis y otras enfermedades (Silva y Figueroa, 2018).

## METODOLOGÍA

Se realizó un estudio transversal a través de la encuesta "Hábitos alimenticios en los universitarios y su relación con el estado anímico", aplicada del 27 al 30 de junio de 2022 a estudiantes del nivel técnico superior universitario, ingeniería y maestría de la División Químico Biológicas de la Universidad Tecnológica de Tecámac. La encuesta incluyó 27 preguntas cerradas de opción múltiple, enfocadas a las variables relacionadas con la ingesta de alimentos, la frecuencia de consumo, su relación con el

estado de ánimo de acuerdo con sus actividades académicas, así como con el cuidado de la salud. El cuestionario fue diseñado en la plataforma de Google Forms con un tiempo de respuesta de 15 minutos para atender el total de preguntas. Participaron 406 universitarios, 109 (26.8%) fueron hombres y 297 mujeres (73.2%), con edades entre los 20 (20.04%), 21 (20%), 19 (18.7%) y en menor medida de 26 a 30 años (1.9%).

## RESULTADOS

A partir de los datos arrojados se tiene que 197 alumnos (48.5%) comen una o dos veces al día, 186 (45.8%) tres o cuatro veces y 22 (5.4%) de cuatro a cinco, lo que indica que 48.5% no realiza las comidas necesarias para

Tabla I. Comparativo entre el consumo de alimentos diarios con la ingesta en periodo de evaluaciones por parte de los estudiantes de la DBQ.

Cantidades obtenidas por respuesta									
Alimento	Nunca	Una vez	Tres veces	Diariamente	Alimento	Nunca	Una vez	Tres veces	Diariamente
Frutas (manzana, mandarina, melón, sandía, naranja, uva, durazno, plátano, piña).	6	113	191	96	Frutas (manzana, mandarina, melón, sandía, naranja, uva, durazno, plátano, piña).	23	140	167	76
Comida rápida (hamburguesa, papas, pollo frito, etc.).	64	268	57	17	Comida rápida (hamburguesa, papas, pollo frito, etc.).	95	194	101	16
Pastelillos, pan de dulce, endulzantes artificiales, postres azucarados.	95	201	89	21	Pastelillos, pan de dulce, endulzantes artificiales, postres azucarados.	91	184	100	31
Estimulantes (café, refrescos con cafeína, té, bebidas energizantes).	63	142	128	73	Estimulantes (café, refrescos con cafeína, té, bebidas energizantes).	58	137	130	81
Alimentos procesados (carne y embutidos).	42	221	121	22	Alimentos procesados (carne y embutidos).	68	201	109	28
Chocolate.	178	173	38	17	Chocolate.	117	162	90	37
Dulces (paletas, caramelos, gomitas, etc.).	46	185	122	53	Dulces (paletas, caramelos, gomitas, etc.).	49	171	126	60

Nota: a la izquierda se describe la ingesta diaria de los alimentos más consumidos por los estudiantes; a la derecha los mismos alimentos, pero en periodo de evaluación. Se observa un incremento importante en el consumo de tres veces a la semana o diariamente en pastelillos, estimulantes, alimentos procesados, chocolate y dulces.

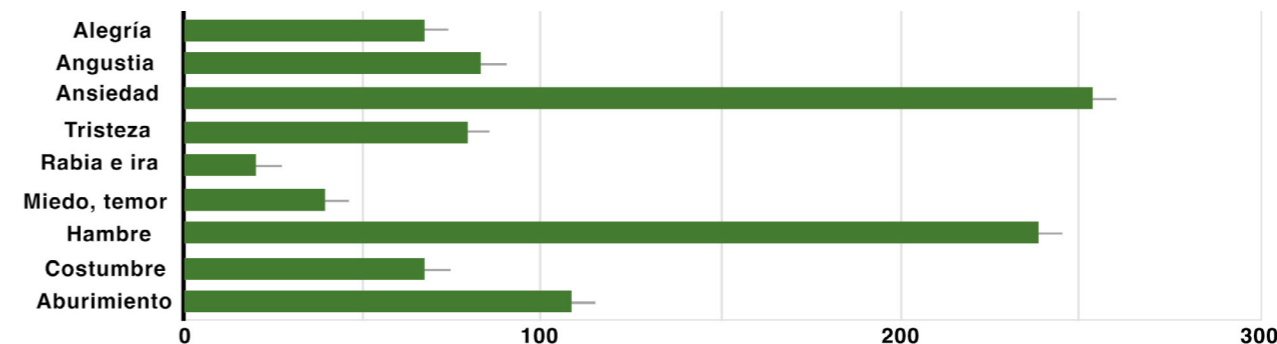


Figura 1. Motivos que generan la ingesta de alimentos fuera de horarios establecidos.

su correcta nutrición, las cuales son cinco, de acuerdo con el Apéndice A4.4 de la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, *Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación*, en donde se establece que “se debe recomendar realizar al día tres comidas principales y dos colaciones, además de procurar hacerlo a la misma hora”.

Con respecto al contexto de los estudiantes, se identificó que cuando se encuentran en periodo de evaluaciones, 3.2% no realiza ningún consumo de alimentos, 72.2% se alimenta una a dos veces al día, mientras que 23.4% lo hace de tres a cinco veces y 1.2% más de seis veces al día, detectándose que los estudiantes disminuyen el

consumo de alimentos saludables por la tensión que les provoca la evaluación, aumentando la preferencia por la ingesta de golosinas, postres y estimulantes.

Se observó que 116 estudiantes prefieren la comida rápida, 190 el chocolate, 94 utilizan endulzantes artificiales; asimismo, el consumo de pastillitos se vuelve recurrente. Es importante resaltar el hallazgo sobre el consumo de estimulantes (café, refrescos con cafeína, té y bebidas energizantes), que de manera regular fue de 84.48% y en etapa de evaluación aumentó a 85.79% de la población encuestada (tabla I). Además de que 6.9% de los estudiantes han dejado de consumir comida no nutritiva por prescripción médica.

Por otro lado, se corroboró que los estudiantes modifican su alimentación según su estado de ánimo, 51.2% lo hace a veces, 29.6% siempre y 7.9% no lo percibe. Los motivos que llevan a realizar la ingesta de alimentos fuera de las comidas principales son ansiedad (62.3%), hambre (58.6%), aburrimiento (26.6%), angustia (20.4%), tristeza (19.5%), alegría y costumbre (16.5%), miedo o temor (9.6%) y rabia e ira (4.9%) (figura I).

El estudio de la percepción sobre el impacto de los hábitos alimenticios en el estado emocional de los universitarios contribuye a identificar el vínculo entre el consumo de alimentos y las emociones, tal como en su momento lo han reportado Mikolajczyk et al. (2009), Liu *et al.* (2002), Lazarevich *et al.* (2018) y Ramón-Arbués, *et al.* (2019). Además de que Ontiveros-Márquez (2016) explica que la psiquiatría nutricional ha evolucionado de examinar los nutrientes de forma individual para evaluar la importancia de la dieta completa en salud mental.

En la encuesta realizada a estudiantes de la División Químico Biológicas se observó que el consumo de alimentos disminuye en el periodo

de evaluaciones en comparación con lo que regularmente consumen los estudiantes, además de que aumenta la ingesta de alimentos procesados, pastillitos, estimulantes y dulces, por lo que los nutrientes también disminuyen, esto impacta en su estado emocional y se puede corroborar con información de la Secretaría de Salud de Jalisco (2017), que indica que se ha detectado, en personas con distintos tipos de enfermedades mentales, una carencia de nutrientes: ácidos grasos poliinsaturados, minerales (zinc, magnesio, hierro), vitaminas del complejo B, vitaminas antioxidantes (C y E), aminoácidos y neurotransmisores (tabla II).

## CONCLUSIONES

Según los resultados obtenidos, se observó que un gran porcentaje de la población (72.2%) no realiza las cinco comidas recomendadas diariamente. En cambio, sólo consumen una o dos comidas al día.

En relación al consumo de alimentos en el contexto de los estudiantes, especialmente durante periodos de evaluación, se encontró una disminución en comparación con la bibliografía revisada. Sin embargo, es destacable que estos alimentos estén relacionados con la comida rápida. Es llamativo que 51.9% de los encuestados afirmara consumir estimulantes de manera regular.

Se identificó una relación entre el estado de ánimo y la alimentación, dado que 51.2% de la población modifica su alimentación con frecuencia, mientras que 29.6% lo hace siempre. Además, se descubrió que el motivo principal para comer en horarios no establecidos se debía a que 62.3% de las personas encuestadas se encontraba ansioso, 20.04% angustiado y 19.05% triste.

**Tabla II. Frecuencia de alimentos que consumen los estudiantes de la DBQ-UTec en periodo de evaluaciones.**

Alimento	Cantidades obtenidas por semana				Sustancias químicas presentes en los alimentos
	Nunca	Una vez	Tres veces	Siempre	
Comida rápida (hamburguesas, papas, pollo frito etc.).	95	194	101	16	Contiene exceso de grasas trans y saturadas, citosinas que interfieren en la transmisión nerviosa y pueden reducir la producción de serotonina, dopamina.
Chocolate.	117	162	90	37	Aumenta los niveles de serotonina y contiene magnesio, dopamina.
Endulzantes artificiales.	112	166	94	34	Aspartamo, sucralosa, sacarina y neotame.
Pastillitos, pan de dulce, postres azucarados.	91	184	100	31	Exceso de grasas saturadas, grasas trans, azúcares y proteínas.
Estimulantes (café, refrescos con cafeína, té, bebidas energizantes).	58	137	130	81	Reduce la disponibilidad de vitaminas y minerales, dopamina (té verde), cafeína, teobromina y teofilina.
Alimentos procesados (carnes, embutidos).	68	201	109	28	Grasas saturadas, conservantes, antioxidantes, acidulantes y reguladores de acidez, colorantes, edulcorantes.
Dulces (paletas, caramelos, gomitas, etc.).	49	171	126	60	Exceso de azúcares.
Frutas (manzana, mandarina, melón, sandía, naranja, uva, durazno, plátano, piña).	23	140	167	76	Triptófano, dopamina (sandía, plátano), folato (en especial naranjas), magnesio (bananos, albaricoques, damascos secos y aguacates).
Vegetales tipo A: lechuga, pepino, tomate, acelga, apio, brócoli, espinaca, coliflor, berenjena.	44	170	136	56	Glúcidos: 1-10%; fibra: 1-5%; proteínas y lípidos: 1%; vitaminas: $\beta$ -caroteno (provitamina A), vitamina C y vitaminas grupo B; sales minerales: magnesio (Mg), potasio (K), sodio (Na), hierro (Fe) y calcio (Ca), ácido fólico; contienen menos de 5% de hidratos de carbono, folato.
Vegetales tipo B: cebolla, habas, zanahoria.	73	180	117	36	Glúcidos: 1-10%; fibra: 1-5%; proteínas y lípidos: 1%; vitaminas: $\beta$ -caroteno (provitamina A), vitamina C y vitaminas grupo B; sales minerales: magnesio (Mg), potasio (K), sodio (Na), hierro (Fe) y calcio (Ca), ácido fólico; contienen menos de 5% de hidratos de carbono, folato.
Vegetales tipo C: papa, choclo, batata.	76	202	103	25	Contienen más de 10% de hidratos de carbono; fibra: 1-5%; proteínas y lípidos: 1%; vitaminas: $\beta$ -caroteno (provitamina A), vitamina C y vitaminas grupo B; sales minerales: magnesio (Mg), potasio (K), sodio (Na), hierro (Fe) y calcio (Ca).

Nota: en la tabla se describen los alimentos y sus compuestos químicos (Ontiveros, 2016; COLPAC, 2015; SSI, 2017).

## REFERENCIAS

Bonvecchio-Arenas, A., González, W., y Fernández-Gaxiola, A. (2015). *Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana*. Academia Nacional de Medicina (ANM). Disponible en: [https://www.anmm.org.mx/publicaciones/CAnivANM150/L29\\_ANM\\_Guías\\_alimentarias.pdf](https://www.anmm.org.mx/publicaciones/CAnivANM150/L29_ANM_Guías_alimentarias.pdf)

Heatherton, T., Herman, C., y Polivy, J. (1991). Efectos de la amenaza física y la amenaza del ego en el comportamiento alimentario. *JSPS*. (60):138-143.

Lazarevich, I., Irigoyen-Camacho, M.E., Velázquez-Alva, M.C., et al. (2018). Depresión y consumo de alimentos en universitarios mexicanos. *Nutrición Hospitalaria*. 35(3):620-626. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309258263019>

Mikolajczyk, R.T., El Ansari, W., y Maxwell, A.E. (2009). Food Consumption Frequency and Perceived Stress and Depressive Symptoms among Students in Three European Countries. *Nutrition Journal*. 8:31. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19604384/>

Ontiveros-Márquez, M. (2016). Depresión y Calidad de la dieta: revisión bibliográfica. *Archivos de Medicina*. 12(1:06):1-9. <https://doi.org/10.3823/1282>

Pablo, J. D., Bailles, E., Pérez, J., et al. (2002). Construcción de una escala de estrés académico para estudiantes universitarios. *Educ. Méd.* (Ed. impr.). 40-46. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-17414>

Palomino-Pérez, A.M. (2020). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Revista Chilena de Nutrición*. 47(2):286-291. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182020000200286>

Ramón-Arbués, E., Martínez-Abadía, B., Granada-López, J.M., et al. (2019). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*. 36(6):1339-1345. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02641>

Reyes-Ramos, M., y Meza Jiménez, M. d. L. (2021). Cambios en los estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19. *Ciencia ERGO-SUM*. 28(4). <https://doi.org/10.30878/ces.v28n4a4>

Secretaría de Salud de Jalisco. (2017). *La alimentación, clave para combatir la depresión*. Disponible en: <https://ssj.jalisco.gob.mx/prensa/noticia/6898>

Silva, J., y Figueroa, A. (2018). La comida que les gusta a los estudiantes. *Ciencia UNAM*. Disponible en: <https://ciencia.unam.mx/contenido/audio/197/>

Tice, D., y Bratslavsky, H. (2000). Ceder para sentirse bien: el lugar de la regulación emocional en el contexto del autocontrol general. *Psychol Inq*. 11(3):149-159.

Descarga aquí nuestra versión digital.



# IMAGINARIA

La revista *CIENCIA UANL* te invita a publicar tus cuentos de ciencia ficción, dibujos, poemas, cómics o fotografías en la sección imaginaria, un espacio dedicado a las muestras artísticas.

Si estás interesado, manda un correo a esta dirección [revista.ciencia@uanl.mx](mailto:revista.ciencia@uanl.mx) para mayor información



DI DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN