

Calidad de la dieta, estado nutricional y síntomas ansiosos y depresivos en estudiantes universitarios del norte argentino durante tiempos de COVID-19

Diet quality, nutritional status and symptoms of anxiety and depression in university students in northern Argentina during the times of COVID-19

Qualidade da dieta, estado nutricional e sintoma de ansiedades e depressão em estudantes universitarios no norte da Argentina durante a COVID-19

REVISTA ARGENTINA DE
ANTROPOLOGÍA BIOLÓGICA

Volumen 27, Número 1, Artículo 100
Enero-Junio 2025

Editado y aceptado por la editora asociada Noemí López-Ejeda, Unidad Docente de Antropología Física y Grupo de Investigación EPINUT, Universidad Complutense de Madrid, España.

*Correspondencia a: Noelia Natalia Fernández. Barrio 100 viviendas Mza H casa 1, Monteros-Tucumán-Argentina. Código postal: 4142. Mail: noelia.fernandez@unsta.edu.ar Teléfono: +54 9 3863507864.

RECIBIDO: 16 de Octubre de 2024

ACEPTADO: 18 de Marzo de 2025

PUBLICADO: 16 de Mayo de 2025





<https://doi.org/10.24215/18536387e100>

Financiamiento: Este trabajo recibió financiamiento del proyecto PIUNSTA 2020-2022 de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino (Res. N° 689-2020).

e-ISSN 1853-6387

<https://revistas.unlp.edu.ar/raab>

Entidad Editora
Asociación de Antropología Biológica
Argentina

 Noelia Natalia Fernández^{1,2} |  Silvia Estela López^{1,2} |  Marcos Esteban Rodríguez^{1,2} |  Ana Betina Lacunza³

1) Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino, Argentina. **2)** Facultad de Medicina, Universidad Nacional de Tucumán, Argentina. **3)** Instituto de Investigaciones Territoriales y Tecnológicas para la Producción del Hábitat, Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET), San Miguel de Tucumán, Argentina.

Resumen

Este estudio aborda la relación entre la calidad de la dieta, el estado nutricional y los síntomas ansiosos y depresivos en estudiantes ingresantes a una universidad de gestión privada del norte argentino (provincia de Tucumán), durante el segundo período de la pandemia de COVID-19. Se realizó un estudio observacional con una muestra de 109 estudiantes de 18 años, 72% de sexo femenino, 41% pertenecía a carreras del área salud. Se utilizó una encuesta online para evaluar el estado nutricional según índice de masa corporal con peso y talla autorreferidos, la calidad de la dieta mediante el índice de calidad y protección de la alimentación (ICAPA) y los síntomas ansiosos y depresivos a través del inventario de evaluación de personalidad para adolescentes

(PAI-A), previo consentimiento informado. Se encontró que el 28% de los estudiantes refería sobrepeso y obesidad, siendo predominante el normopeso con un 67%. El sobrepeso fue mayor en varones ($X^2 = 7,74, p = ,05$), mientras que el bajo peso solo estuvo presente en mujeres. Solo el 8% mantenía una alimentación saludable, mientras que un 34% presentaba hábitos no saludables. Si bien la mayoría incluía el desayuno en su dieta, la calidad de éste era incompleta (48%). Aunque la prevalencia de síntomas psicológicos fue baja (2% depresivos, 15% ansiosos), se observó una asociación significativa baja y negativa entre los síntomas depresivos con la calidad de la dieta ($W = -0,166; p = ,043$) y la calidad del desayuno ($W = -0,236; p = ,005$). Estos resultados destacan la importancia de promover hábitos alimentarios saludables, aunque su impacto en los recursos físicos y psicológicos del estudiante requiere mayor investigación. Rev Arg Antrop Biol 27(1), 100, 2025. <https://doi.org/10.24215/18536387e100>

Palabras Clave: calidad de la dieta; estado nutricional autorreferido; ansiedad; depresión; universitarios

Abstract

This study examines the relationship between diet quality, nutritional status, and symptoms of anxiety and depression in students entering a private university in the province of Tucumán, in northern Argentina, during the second period of the COVID-19 pandemic. An observational study was conducted with a sample of 109 18-year-old students, 72% were female, and 41% were enrolled in health-related programs. An online survey was used to assess nutritional status based on self-reported body weight and height using the body mass index (BMI), diet quality through the food quality and protection index (ICAPA), and anxiety and depression symptoms via the personality assessment inventory for adolescents (PAI-A), with prior informed consent. The results showed that 28% of the students reported being overweight or obese, with normal weight being predominant with 67%. Overweight was higher in men ($X^2 = 7.74, p = .05$), while underweight was only in women. Only 8% maintained a healthy diet, while 34% had unhealthy habits. Although most included breakfast in their diet, the quality of breakfast was incomplete (48%). Although the prevalence of psychological symptoms was low (2% depressive, 15% anxious), a significant low and negative association was observed between depressive symptoms and diet quality ($W = -0.166; p = .043$) and breakfast quality ($W = -0.236; p = .005$). These results highlight the importance of promoting healthy eating habits, although their impact on the student's physical and psychological resources requires further research. Rev Arg Antrop Biol 27(1), 100, 2025. <https://doi.org/10.24215/18536387e100>

Keywords: diet quality; self-reported nutritional status; anxiety; depression; university students

Resumo

Este estudo aborda a relação entre qualidade da dieta, estado nutricional e sintomas de ansiedade e depressão em estudantes que ingressam em uma universidade privada no norte da Argentina (província de Tucumán) durante o segundo período da pandemia de COVID-19. Foi realizado um estudo observacional com uma amostra de 109 estudantes com idade de 18 anos, sendo 72% mulheres, 41% dessas pertencentes a carreiras relacionadas à saúde. Foi utilizada uma pesquisa on-line para avaliar o estado nutricional com base no índice de massa corporal (IMC) autorreferido com

peso e altura, qualidade da dieta usando o índice de qualidade e proteção alimentar (FQPI) e sintomas de ansiedade e depressão usando o inventário de avaliação de personalidade para adolescentes (PAI-A), com consentimento prévio informado. Verificou-se que 28% dos estudantes relataram sobrepeso ou obesidade, sendo o peso normal predominante em 67%. O sobrepeso foi maior nos homens ($X^2 = 7,74, p = ,05$), enquanto o baixo peso esteve presente apenas nas mulheres. Apenas 8% mantinham uma dieta saudável, enquanto 34% tinham hábitos pouco saudáveis. Embora a maioria incluísse o café da manhã na dieta, sua qualidade era incompleta (48%). Embora a prevalência de sintomas psicológicos tenha sido baixa (2% depressivos, 15% ansiosos), foi observada uma associação baixa e negativa significativa entre sintomas depressivos com qualidade da dieta ($W = -0,166; p = ,043$) e qualidade do café da manhã ($W = -0,236; p = ,005$). Esses resultados destacam a importância de promover hábitos alimentares saudáveis, embora seu impacto nos recursos físicos e psicológicos dos alunos exija mais pesquisas. Rev Arg Antrop Biol 27(1), 100, 2025. <https://doi.org/10.24215/18536387e100>

Palavras-chave: qualidade da dieta; estado nutricional autorrelatado; ansiedade; depressão; estudantes universitários

Durante la pandemia de COVID-19 y debido a la situación de confinamiento, se han producido cambios significativos en el estilo de vida de la población en general. En el caso de los universitarios, las interrupciones académicas y sociales como las alteraciones en las rutinas familiares, han generado un impacto en la salud física y mental. Esto ha profundizado la angustia, la frustración y el temor al contagio, con un mayor impacto en el bienestar psicológico en aquellos sujetos con mayor vulnerabilidad psicopatológica. El modelo de vulnerabilidad-estrés de Zubin y Spring (1977) ha sido uno de los primeros en plantear el interjuego de factores biológicos y experiencias vitales en la expresión de padecimientos mentales. Una propuesta más integral como la de Bronfenbrenner (1987) sobre el desarrollo humano ha permitido comprender cómo el comportamiento está mediado por la manera en que el sujeto vive, interpreta y experimenta su ambiente ecológico, estructurado en niveles micro, meso, macro y exosistemas. Este marco conceptual resulta útil para entender por qué algunas personas, frente a situaciones estresantes como la pandemia de COVID-19, han mostrado resiliencia, mientras que otras han desarrollado respuestas reactivas desadaptativas transitorias o incluso psicopatologías más severas, muchas de las cuales pudieron haberse iniciado antes del período pandémico. Diversos estudios han evidenciado esta interacción entre estrés, vulnerabilidad y resiliencia en diferentes grupos, particularmente en población universitaria. Jimenez Hurtado *et al.* (2023) de la Universidad de Ambato, Ecuador, encontraron sintomatología depresiva y ansiosa que requería atención médica asociada a altos niveles de estrés en población universitaria durante la pandemia, hallazgos que se repitieron en distintos contextos de nivel superior en países como México, Colombia y Chile (Barraza Narvaez *et al.*, 2020; Cofré *et al.*, 2022; Sánchez Montiel *et al.*, 2022). Los síntomas y trastornos psicológicos ya se manifestaban en períodos previos a la pandemia, asociándose con un menor rendimiento académico, mayor discapacidad funcional, deserción universitaria y bajos ingresos futuros, como lo demuestran estudios multicéntricos previos (Alonso *et al.*, 2018; Wilks *et*

al., 2020). La época universitaria implica nuevos desafíos y responsabilidades, tanto por la carga académica, como por la menor disponibilidad de recursos y apoyo interpersonal (Arredondo *et al.*, 2022). Esta situación puede generar síntomas de ansiedad y depresión en los estudiantes (Alonso *et al.*, 2018; Cardona-Arias *et al.*, 2015), particularmente en aquellos con escaso apoyo social, recursos de afrontamiento improductivos y estilos cognitivos negativos que generan mayor vulnerabilidad a los eventos cotidianos, tornándose más estresantes.

La ansiedad es una reacción que se activa ante la percepción de amenaza o peligro, convirtiéndose en un síntoma cuando se manifiesta como miedo excesivo, generando respuestas anticipatorias físicas como tensión muscular y comportamentales como la huida o la evitación (Asociación Americana de Psiquiatría [APA], 2022). Por otro lado, la depresión se caracteriza por sentimientos de tristeza, pérdida de interés o placer, culpa, falta de autoestima, trastornos del sueño y del apetito, afectando negativamente la vida diaria (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022). Estos comportamientos se consideran síntomas clínicos cuando alcanzan cierta intensidad, frecuencia y duración, generando alteraciones en diversas áreas de la vida (Rodríguez Sacristán, 2005). La Psicopatología del desarrollo subraya la importancia de distinguir entre síntomas transitorios y aquellos que configuran cuadros psicopatológicos. Los síntomas de ansiedad y depresión forman parte de los denominados trastornos internalizantes (Achenbach, 2008). Además, en un estudio realizado en una universidad privada de México, se asoció la presencia de estos síntomas con diversos factores sociales, económicos, estructurales, contextuales, familiares, académicos y personales, así como con estilos de vida no saludables (Rosales-Gracia *et al.*, 2017), lo que resalta la importancia de identificar variables mediadoras que influyan en su expresión.

Maza Avila *et al.* (2022) afirma que los estudiantes universitarios se encuentran influenciados por diversos factores, como la carga horaria, el consumo de alcohol, la situación económica e, incluso, el estímulo de otros estudiantes. Se los considera una población altamente vulnerable, no solo en lo concerniente a su salud mental sino también física y social. Dentro de la esfera física, los requerimientos nutricionales pueden no ser alcanzados, observables en sus hábitos alimenticios: errores dietéticos, omisión de comidas y consumo de alimentos rápidos, comprometiendo su estado nutricional (Robalino Martínez, 2013). Diversos estudios mostraron la relación entre la nutrición y el rendimiento cognitivo y académico en este período, asociándose el consumo de frutas y verduras con una función protectora, mientras que la ingesta de comidas rápidas, azúcar, alimentos azucarados y el sobrepeso fueron identificados como factores de riesgo (Bravo Salinas *et al.*, 2021; Chávez Díaz y Ruiz Saldaña, 2021; Parra Castillo *et al.*, 2021; Rocha Lima *et al.*, 2022; Tur Martí, 2020). Investigaciones desarrolladas en otros países de Sudamérica han reportaron alteraciones en el estado nutricional de estudiantes universitarios durante períodos de pandemia (Barraza Narvaez *et al.*, 2020; Cofré *et al.*, 2022; Sánchez Montiel *et al.*, 2022), sin embargo, la información disponible sobre la población universitaria del norte de Argentina es limitada. En particular, se ha evidenciado que la pandemia de COVID-19 produjo transformaciones relevantes en el estilo de vida de los habitantes de Tucumán, una región del norte argentino (Cordero y Cesani, 2023).

La relación entre nutrición y salud mental es compleja, ya que una ingesta adecuada resulta fundamental para el desarrollo tanto físico como psicológico (Low Dog, 2010). Aunque describir en detalle los procesos biológicos que vinculan la dieta con la salud mental excede los objetivos de este trabajo, es importante destacar que la salud, desde

una perspectiva integral, abarca dimensiones físicas, mentales o psicológicas, y sociales. En este contexto, la evidencia ha demostrado que la microbiota intestinal mantiene una interacción bidireccional con el eje intestino-cerebro, influyendo en la reactividad al estrés, la homeostasis del organismo y, en consecuencia, en su susceptibilidad a enfermedades (Rico-de la Rosa *et al.*, 2022).

Investigaciones anteriores a la pandemia por COVID-19 han identificado asociaciones entre la alimentación y el estado de ánimo, así como la relación entre la salud psicológica y la ingesta de nutrientes específicos (Arbués *et al.*, 2019; Lazarevich *et al.*, 2018; Meyer *et al.*, 2013; Nakamura *et al.*, 2019). Sin embargo, son más limitados los estudios sobre la relación entre la calidad de la dieta en general y la salud psicológica o mental, especialmente en poblaciones específicas durante la pandemia de COVID-19, como la de adolescentes y adultos jóvenes en situación académica (El Ansari *et al.*, 2014). De allí que el objetivo del presente trabajo fue relacionar la calidad de la dieta, el estado nutricional y síntomas de ansiedad y depresión en estudiantes ingresantes a una universidad del norte argentino en un segundo tiempo de Pandemia por COVID-19.

MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño del estudio, población y muestra

Se llevó a cabo un estudio cuantitativo, de tipo correlacional - transversal, en estudiantes ingresantes a una universidad privada del norte argentino ubicada en el sur de la provincia de Tucumán (Argentina) durante la Pandemia de COVID-19 (año 2021). Se trata de una subsección ubicada a 75 km de la capital de Tucumán. La muestra final estuvo compuesta por 109 estudiantes de 18 años, que aceptaron participar mediante consentimiento informado. El 72% declararon ser del sexo femenino y el 41% de los estudiantes pertenecía a carreras de la Facultad de Ciencias de la Salud (Lic. en Nutrición, Lic. en Psicología y Lic. en Terapia Ocupacional), seguido de un 33% de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Políticas y Sociales (Abogacía, Procurador, Escribano Público). Los aspectos éticos fueron aprobados por el Comité de Bioética de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Tucumán (Res. 82296/2017). La investigación se desarrolló conforme a los principios proclamados en la Declaración Universal de los Derechos Humanos de 1948; las normas éticas instituidas por el Código de Núremberg en 1947; la Declaración de Helsinki de 1964 y sus sucesivas enmiendas y clarificaciones y la Ley Nacional 25326, modificada por Ley 26343 de protección de datos personales y su Reglamentación N° 1.558/01.

Procedimientos e instrumentos

El trabajo de campo se efectuó durante la segunda fase denominada Distanciamiento social, preventivo y obligatorio (DISPO) dispuesta por el Poder Ejecutivo Nacional para todo el territorio argentino, desde marzo a diciembre de 2021 (Decreto 494/2021). Dada la necesidad de recabar la información respetando las medidas de aislamiento, la recolección de datos se efectuó a través de un cuestionario digital (Google Forms), administrado en el período marzo-mayo del año 2021. La invitación a participar se realizó a través de los emails personales considerando la matrícula total de los ingresantes hasta el momento de la toma de datos (n = 405). Las variables a evaluar fueron: a) sexo y tipo de carrera: indagadas a partir de una encuesta socio demográfica; b) estado nutricional: debido a la situación de distanciamiento social, los datos antropométricos de peso y talla fueron

autorreferidos por los alumnos, método utilizado en otras investigaciones (Rocha Lima *et al.*, 2022; Sudriá *et al.*, 2020), a partir de ambos datos se calculó el Índice de Masa Corporal (IMC = peso (kg)/talla (m²), empleando el Software OMS Anthro Plus v1.0.4, categorizándose de la siguiente manera: bajo peso (IMC menor a 18.5), peso normal (IMC de 18.5 a 24.9), sobrepeso (IMC de 25 a 29), obesidad (IMC de 30 o más); c) calidad de la dieta: se utilizó el índice de calidad y protección de la alimentación (ICAPA) (Cúneo y Maidana, 2014), que consta de un cuestionario de frecuencia de consumo alimentario de 10 grupos de alimentos, que se puntúan entre 0 y 7 de acuerdo al grado de adecuación (puntuación máxima de 70). A esto se suman preguntas que evalúan el consumo de alimentos protectores (puntuación máxima de 30) y se restan preguntas que evalúan el consumo de alimentos no saludables (puntuación máxima de 20), con lo cual se obtiene una clasificación en las siguientes categorías: < de 55 puntos (Dieta no saludable), entre 55 y 79 (la dieta necesita cambios), ≥ 80 puntos (dieta protectora o saludable); d) síntomas psicológicos: se utilizaron las escalas clínicas de ansiedad y depresión del inventario de evaluación de personalidad para adolescentes (PAI-A), aplicable a sujetos de 12 a 18 años (Morey, 2018). Presenta una adaptación argentina realizada por Stover *et al.* (2017) y permite un análisis a partir de puntajes T. La escala clínica de ansiedad (18 ítems) explora manifestaciones y signos observables de ansiedad, con énfasis en sus componentes cognitivos, emocionales y fisiológicos. Se categorizó según: puntaje $T \leq 59$ (personas tranquilas y optimistas), $T 60 - 69$ (pocas quejas de ansiedad o tensión), $T 70 - 82$ (personas emocionalmente sensibles) y $T \geq 83$ (presencia de síntomas con una mayor intensidad que requerirían una evaluación psicológica específica para determinar si se trata de un trastorno de ansiedad). Por su parte, la escala de depresión (18 ítems) evalúa manifestaciones y síntomas de los trastornos depresivos, la cual permite identificar su aspecto cognitivo, emocional y fisiológico. Se categorizó según puntajes $T \leq 50$ (estables, con confianza y relajados), $T 50 - 59$ (pocas quejas de infelicidad o malestar), $T 60 - 69$ (personas infelices la mayor parte del tiempo), $T 70 - 86$ (presencia de síntomas de depresión, vulnerabilidad psicopatológica) y $T \geq 87$ (presencia de síntomas con una mayor intensidad que requerirían una evaluación psicológica específica para determinar si se trata de un trastorno depresivo).

Análisis de datos

Se realizó un análisis descriptivo de las características sociodemográficas, del estado nutricional, la calidad de la dieta, y la presencia de síntomas de ansiedad y depresión en los estudiantes universitarios ingresantes. Las variables categóricas fueron expresadas como frecuencias y porcentajes, mientras que las variables continuas se presentaron como medias y desviaciones estándar (DE). Para las comparaciones entre grupos (sexo-estado nutricional y sexo-calidad de la dieta), se aplicaron pruebas de chi cuadrado (χ^2) para las variables categóricas y la prueba exacta de Fisher cuando fue necesario, mientras que, para evaluar diferencias del puntaje global de calidad de la dieta según el sexo, se utilizó la prueba t para muestras independientes para variables continuas. Se consideró para las asociaciones un nivel de significación de $p < ,05$.

Para el análisis de los síntomas psicológicos, se utilizaron tablas de contingencia con pruebas de chi cuadrado (χ^2). La asociación entre la calidad de la dieta y los síntomas ansiosos y depresivos se evaluó utilizando la correlación de Tau-b de Kendall (W), un estadístico no paramétrico adecuado para datos ordinales. El procesamiento de los datos se realizó utilizando el software SPSS versión 25.0.

RESULTADOS

Se evaluó el Estado Nutricional autorreferido (Tabla 1), en el que se encontró un predominio de peso normal tanto en varones como en mujeres (60 y 69,6% respectivamente); el sobrepeso fue considerablemente mayor en varones (33,3% vs 12,7%, $p = ,052$), mientras que el bajo peso solo estuvo presente en el sexo femenino.

TABLA 1. Estado Nutricional en estudiantes universitarios ingresantes.

Estado Nutricional	Femenino	Masculino	Total
IMC	24 ± 6,3	23,9 ± 3,7	24 ± 5,6
Bajo Peso	5 (6,3%)	0 (0,0%)	5 (4,6%)
Peso Normal	55 (69,6%)	18 (60,0%)	63 (67,0%)
Sobrepeso *	10 (12,7%)	10 (33,3%)	20 (18,3%)
Obesidad	9 (11,4%)	2 (6,7%)	11 (10,1%)

IMC: Índice de Masa Corporal . Nota: *El test de Chi-cuadrado mostró diferencias significativas en la categoría de sobrepeso (χ^2 test, $p=,052$).

Respecto a la calidad de la dieta, el 57,8% de la muestra presentó una alimentación que, según sus respuestas, podría requerir cambios; un 34% tuvo una alimentación clasificada como no saludable y solo el 8% se ubicó dentro de la categoría de alimentación saludable. No se encontraron asociaciones significativas entre la calidad de la dieta y el sexo (Tabla 2), el estado nutricional autorreportado (Tabla Suplementaria S1) ni los síntomas de ansiedad (Tabla Suplementaria S2).

TABLA 2. Alimentación en estudiantes universitarios de nuevo ingreso de acuerdo al Índice de Calidad y Protección de la Alimentación (Cúneo y Maidana, 2014).

	Mujeres N (%)	Varones N (%)	Total N (%)	<i>p</i>
Calidad de dieta				
Puntaje final ± DE	64,18 ± 13,5	65,2 ± 14,2	61,1 ± 13,2	,76
Saludable	7 (8,8%)	2 (6,7%)	9 (8,25%)	
Necesita cambios	45 (57%)	18 (60%)	63 (57,80%)	,92
No Saludable	27 (34,2%)	10 (33,3%)	37 (33,95%)	
Calidad de desayuno				
Muy completo	9 (11,4%)	3 (10%)	11 (10,09%)	
Completo	28 (35,4%)	13 (43,3%)	41 (37,61%)	,9
Incompleto	39 (49,4%)	13 (43,3%)	52 (47,70%)	
No desayuna	3 (3,8%)	1 (3,4%)	4 (3,67%)	
Cumplimiento en las recomendaciones				
Realiza 4 comidas o más	33 (41,8%)	17 (56,7%)	50 (45,87%)	,11
Consumo frecuente de hortalizas	31 (39,2%)	8 (26,6%)	39 (35,78%)	,15
Consumo frecuente de frutas	24 (30,4%)	9 (30%)	33 (30,27%)	,58
Consumo frecuente de lácteos *	16 (20,2%)	12 (40%)	28 (25,70%)	,03
Consumo frecuente de carnes *	45 (57%)	23 (76,7%)	68 (62,38%)	,04
Consumo frecuente de legumbres	32 (40,5%)	15 (50%)	47 (43,12%)	,24
Aspectos negativos de la alimentación				
Consumo elevado de productos de bollería, pastelería	12 (15,2%)	8 (26,6%)	20 (18,35%)	,13
Consumo elevado de bebidas azucaradas *	28 (35,4%)	16 (53,3%)	44 (40,36%)	,07
Consumo elevado de aderezos y snacks	3 (3,8%)	2 (6,7%)	5 (4,58%)	,42
Consumo de alcohol	11 (13,9%)	4 (13,3%)	15 (13,76%)	,6
Adición de sal a las comidas	29 (36,7%)	13 (43,3%)	42 (38,53%)	,33

DE: desvío estándar. Nota: * p -valor < 0,05.

Al realizar el análisis descriptivo de la calidad alimentaria (Tabla 2), se encontró que el 46% refirió consumir al menos 4 comidas diarias. Aunque la mayoría de los alumnos indicó desayunar con frecuencia, casi la mitad de ellos (48%) consumía un desayuno incompleto y de baja calidad. Este se caracterizaba por incluir uno o ninguno de los grupos de alimentos esenciales para esta comida (lácteos, cereales y frutas), predominando el consumo de infusiones sin acompañamiento. El consumo frecuente de hortalizas y frutas (5 a 7 veces por semana) fue del 36% y 30% respectivamente. El consumo de legumbres, de por lo menos una vez por semana, se observó en el 43% de la muestra. El consumo frecuente de carnes (1 vez al día, 5 a 7 veces/semana) fue del 62%, lo que presentó diferencias estadísticas a favor de los varones (77% vs 57%, $p = ,04$). El consumo frecuente de lácteos y derivados (5 a 7 veces por semana) fue del 16%, encontrándose una diferencia proporcional a favor del sexo masculino (40% vs 20% en mujeres, $p = ,03$). Con respecto al consumo de alimentos no saludables, que restaban puntaje al índice de la calidad alimentaria, se destacó el alto consumo de bebidas azucaradas (2 vasos o más por día) por parte de los alumnos universitarios (40%), siendo proporcionalmente superior en el sexo masculino (53% vs 35%, $p = ,07$). La adición de sal al plato estuvo presente en el 38% de los alumnos, mientras que la ingesta de bebidas alcohólicas en cualquier frecuencia fue referida por el 14% de los encuestados.

Respecto a los síntomas psicológicos, sólo el 2% de los universitarios refirió síntomas depresivos (riesgo alto + vulnerabilidad psicopatológica), mientras que el 15% presentó síntomas de ansiedad (riesgo alto + emocionalmente sensibles) (ver Tabla 3).

TABLA 3. Síntomas de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de nuevo ingreso según el cuestionario de evaluación de personalidad para adolescentes.

Depresión	N (%)
Riesgo alto	1 (0,9%)
Vulnerabilidad Psicopatológica	1 (0,9%)
Infeliz la mayor parte del tiempo	14 (12,8%)
Pocas quejas de infelicidad o malestar	34 (31,2%)
Estables, con confianza y relajados	59 (54,1%)
Ansiedad	N (%)
Síntomas ansiosos	1 (0,9%)
Emocionalmente sensible	16 (14,7%)
Pocas quejas de ansiedad o tensión	35 (32,1%)
Tranquilos, optimistas	57 (52,3%)

La presencia de síntomas depresivos se vinculó a una dieta no saludable ($W = -0,166$; $p = ,043$) y el consumir un desayuno de mala calidad inadecuada ($W = -0,236$; $p = ,005$), aunque estas asociaciones estadísticas fueron bajas y negativas (Tabla 4), lo que sugiere que una mejor calidad de la alimentación y del desayuno se presentó en aquellas personas con menor sintomatología depresiva. No se encontró asociación significativa entre el estado nutricional autorreferido de los estudiantes ingresantes con los síntomas de ansiedad (Tabla Suplementaria S3) y de depresión (Tabla Suplementaria S4).

TABLA 4. Correlación entre calidad de la dieta y del desayuno con síntomas depresivos en estudiantes universitarios ingresantes.

Alimentación		Síntomas Depresivos					Tau-B-Kendall	p
		Riesgo alto	Vulnerabilidad Psicopatológica	Infeliz la mayor parte del tiempo	Pocas quejas de infelicidad o malestar	Estables, con confianza y relajados		
Calidad de la Dieta	Saludable	0	0	0	2	9	-0,166	,043
	Necesita cambios	1	1	9	16	36		
	No Saludable	0	0	5	16	14		
Calidad del desayuno	Desayuno muy completo	0	0	0	2	12	-0,236	,005
	Desayuno completo	0	0	7	9	25		
	Desayuno incompleto	1	1	5	23	20		
	No desayuna	0	0	2	0	2		

DISCUSIÓN

Este estudio tuvo como objetivo relacionar la calidad de la dieta, el estado nutricional y síntomas de ansiedad y depresión en estudiantes ingresantes a una universidad del norte argentino en un segundo tiempo de Pandemia por COVID-19. A través de un diseño transversal se recolectaron datos de modo online, revelándose que una proporción significativa de los estudiantes presentaba, según sus respuestas, una alimentación inadecuada (57,8% alimentación que necesita cambios, 34% alimentación no saludable), caracterizada por el bajo consumo de frutas, verduras y legumbres, así como la omisión del desayuno. Además, la investigación mostró que, a partir de los datos autorreportados por los estudiantes sobre su peso y talla, más de la mitad se clasificó con un peso normal en relación con su índice de masa corporal (IMC), mientras que el 18,4% se clasificó con sobrepeso y el 10% con obesidad. Aunque la mayoría de los estudiantes reportó un peso normal, en aquellos que referían malestar subjetivo (síntomas ansiosos y depresivos) se observó una asociación estadística baja y negativa entre la calidad de la alimentación y del desayuno con la presencia de síntomas depresivos.

Una adecuada alimentación es un factor muy importante para mantener un buen estado nutricional, inmunológico y finalmente favorecer un óptimo desarrollo, por lo que conocer la calidad de la alimentación en población universitaria resulta de gran interés. En el presente estudio se encontró que una cuarta parte de la muestra presentó una alimentación no saludable, mientras que aproximadamente la mitad de los estudiantes universitarios necesitaba cambios en su dieta. De esto se pudo analizar que, la mitad de los estudiantes no cumplía con las recomendaciones de realizar cuatro comidas diarias y con el consumo recomendado de hortalizas y legumbres. En estudios previos a la pandemia, ya se podían visualizar las inadecuaciones en la calidad alimentaria de la población universitaria, tal como lo reportaron Gerometta *et al.* (2004) en ámbito local al encontrar

cifras significativamente menores en cuanto al consumo adecuado de hortalizas (10,2% de los alumnos, no consumió vegetales y frutas), y los descritos por Vera *et al.* (2019) en el contexto universitario de Chile, donde el 70% de los estudiantes no cumplía con la recomendación de consumo de frutas, el 72% con lo sugerido para verduras y 77% con la de legumbres. Mientras que, otros estudios durante el confinamiento, informaron que los estudiantes presentaban hábitos alimentarios inadecuados (Bravo Salinas *et al.*, 2021; Chávez Díaz y Ruiz Saldaña, 2021; Parra Castillo *et al.*, 2021; Rocha Lima *et al.*, 2022; Tur Martí, 2020).

Las tendencias alimentarias encontradas en la población estudiada, sumadas al sedentarismo, la inactividad física y el estrés producido por el aislamiento social obligatorio, podrían conducir al desarrollo de patologías crónicas no transmisibles en caso de no contar con recursos asertivos y de prolongarse la situación de pandemia a nivel global. Factores como la omisión de desayuno, el incumplimiento en la recomendación de comidas y la carencia de alimentos considerados protectores para una adecuada nutrición pueden repercutir en el rendimiento cognitivo y académico de los jóvenes (Ibarra Mora *et al.* 2019; Peña-Jorquera *et al.*, 2021). Cabe recordar, que la nutrición es un factor determinante sobre los efectos del desarrollo cerebral, debido a que los alimentos, una vez metabolizados, son la fuente de energía que el cerebro necesita para su correcto funcionamiento; y a medida que aumenta la calidad de la alimentación, aumenta la función cognitiva, atención y participación del estudiante, con mejores resultados académicos (Cazorla, 2021; Martínez García *et al.*, 2018). Los estudiantes con una alimentación inadecuada sólo usan entre el 60 y 70 por ciento de su potencial intelectual, lo que genera disminución de su rendimiento académico, poca retención, distracción, falta de atención y de un deficiente desempeño (Zeron-Ruggerio *et al.*, 2020). Además, se debe considerar el factor que agrava la situación antes mencionada, y es el hecho de que los estudiantes universitarios serán futuros profesionales, y en el caso de la predominancia de la muestra, profesionales de la salud. En este sentido, resulta fundamental concientizar a la población estudiantil juvenil sobre sus hábitos alimenticios y poder brindar los recursos y herramientas necesarias para la modificación de los mismos, en pos de un adecuado desarrollo personal y profesional.

En cuanto al estado nutricional, la presente investigación mostró que más de la mitad de los estudiantes autorreferían un peso normal en relación a la talla (IMC) y solo el 18,4% manifestó sobrepeso y el 10% obesidad. Si bien esta metodología ha sido adoptada en estudios en tiempos de pandemia, resulta una necesidad replicar este análisis en momentos de actividad presencial plena. En Argentina existían estudios previos que describieron la prevalencia de sobrepeso en estudiantes universitarios. En la Universidad Tecnológica de Córdoba (centro del país) se encontró un 50% de sobrepeso y 40% de grasa corporal excesiva (Pi *et al.*, 2015), mientras que en la Universidad de Catamarca (región noroeste) se hallaron cifras inferiores (16,5 % presentó sobrepeso y el 5,3% obesidad) (Menecier y Lomaglio, 2018). Sin embargo, durante la Pandemia de COVID-19, se observaron resultados similares al presente estudio, como en la provincia de Chaco (región noreste) que mostró un 35 % de sobrepeso y obesidad en sus estudiantes, predominando en el sexo masculino (Chávez Díaz y Ruiz Saldaña, 2021; Vignato Repanich y Romero, 2022). Si se compara a nivel internacional, las evidencias indicaron que en estudiantes universitarios de Perú el 31,8% presentaba sobrepeso y 12,5% obesidad (Barraza Narvaez *et al.*, 2020), con datos de una prevalencia combinada de sobrepeso/obesidad del 40%, significativamente mayor en hombres (59,1%) respecto a mujeres (26,7%). Otros estudios, sin embargo, mostraron cifras inferiores, aunque no por eso menos preocupantes, como el

de Sánchez Montiel *et al.* (2022) quienes observaron en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos un 15% de sobrepeso y 3% de obesidad. Por su parte, Rocha Lima *et al.* (2022) encontró en estudiantes universitarios de Brasil un 21,8% de IMC inadecuado por exceso.

La situación antropométrica de los estudiantes universitarios derivada de sus hábitos alimentarios, entre otros factores, resulta crucial en el desarrollo y expresión plena de sus capacidades tanto físicas, cognitivas y psicosociales. Por su alta prevalencia, se considera a la malnutrición por exceso una pandemia presente en gran parte de los países del mundo, la que se vio agudizada con la pandemia del COVID-19 que potenció el consumo de alimentos no saludables. A esto se suma el confinamiento, que agudizó la vulnerabilidad para el desarrollo problemas en la salud mental, particularmente en aquellos estudiantes universitarios con malnutrición, tal como reportan estudios realizados en tiempo de pandemia por COVID-19 (Sánchez Montiel *et al.*, 2022).

Al evaluar la sintomatología psicológica, este estudio mostró un 15 % de síntomas de ansiedad y 2% de depresión, sin asociación significativa con el sexo y estado nutricional. Estos resultados fueron similares a los reportados por Arbués *et al.* (2019) y Sánchez Montiel *et al.* (2022) pero diferentes a los reportados por Chávez Díaz y Ruiz Saldaña (2021) en un estudio realizado en Perú durante la Pandemia COVID-19 y con idéntica situación epidemiológica. Estos autores describieron valores considerablemente más altos y asociados a sintomatología depresiva con el sexo femenino. Por su parte, Barraza Narvaez *et al.* (2020) hallaron mayor presencia de ansiedad en varones. Ninguno de los estudios descriptos encontró asociación entre la sintomatología psicológica y el estado nutricional de los alumnos universitarios. Sin embargo, en cuanto a la asociación con el estado nutricional, Cofré *et al.* (2022) mostraron que el 83,6% de los participantes presentó síntomas depresivos, en el cual, el 58,8% obtuvo un IMC > 24,9, el 88,5% presentó sintomatología ansiosa, donde el 59,3% alcanzó un IMC > 24,9. Cabe destacar que los índices de sintomatología psicológica encontrados en el presente estudio fueron descriptos según su frecuencia e intensidad, lo que daría cuenta de malestares que adquirieron significación clínica produciendo alteraciones en distintas esferas de la vida de estos jóvenes, aunque la definición de un trastorno en éstos debiera corroborarse en un proceso diagnóstico individual. Cabe destacar que la autoreferencia de síntomas ansiosos y depresivos fue evaluada en un contexto en el que muchos participantes podrían haberse adaptado a los estresores asociados al confinamiento y al posterior periodo de DISPO derivados de la pandemia de COVID-19. Aquellos que manifestaron una mayor vulnerabilidad psicopatológica, particularmente en relación a la ansiedad, podrían ser quienes experimentaron más dificultades frente a los desafíos asociados con la transición hacia la vida académica universitaria, caracterizada por nuevas exigencias, incertidumbre sobre el futuro y la adaptación a nuevas relaciones interpersonales propias de este entorno.

En este trabajo se logró establecer la asociación entre la presencia de síntomas de depresión y la inadecuada calidad de la alimentación, pero también la inadecuada calidad u omisión del desayuno. Si bien se trata de un grupo reducido de participantes (2%), la evidencia mostraría la compleja relación entre dieta y salud mental, lo que debiera ser analizado con una valoración interdisciplinaria exhaustiva en un estudio posterior. De igual manera, Chávez Díaz y Ruiz Saldaña (2021) reportaron que el 73,9% de los estudiantes universitarios durante el confinamiento presentaron hábitos alimentarios inadecuados, el 21,6% depresión leve y 17% ansiedad leve, sin diferencias estadísticas. Si bien estas evidencias son mayores a las reportadas en el presente estudio, muestran la interrelación consumo de alimentos y salud mental. Estos hallazgos podrían dar cuenta de la falta de

iniciativa y pesimismo propio de los sujetos con síntomas depresivos, que podría obstaculizar la iniciativa para iniciar una jornada y cumplimentar hábitos, como lo es el consumo de alimentos en el desayuno. Si bien la presencia de síntomas depresivos fue menor a los de ansiedad, la visión negativa de estos estudiantes podría interferir no sólo en sus relaciones sociales sino también en el inicio de sus estudios universitarios.

Este estudio, a pesar de sus hallazgos relevantes sobre la relación entre la calidad de la dieta, el estado nutricional y la salud mental en estudiantes universitarios, presenta ciertas limitaciones metodológicas que deben considerarse. La muestra, obtenida por conveniencia, y sólo en estudiantes ingresantes, puede no ser representativa de toda la población estudiantil, lo que limita la generalización de los resultados. Además, el uso de autoinformes para evaluar tanto la dieta como los síntomas psicológicos puede introducir sesgos de respuesta socialmente deseables. Asimismo, el análisis estadístico se centró en asociaciones bivariadas, lo que no permite establecer relaciones causales entre las variables. Por último, la falta de evaluación de la comorbilidad de síntomas psicológicos limita nuestra comprensión de la complejidad de los problemas de salud mental en este grupo poblacional.

CONCLUSIONES

Este estudio en un grupo de universitarios ingresantes mostró la presencia de malnutrición acompañada de hábitos alimentarios inadecuados y un consumo alimentario poco recomendado. A esto se sumó la percepción de sintomatología psicológica, con menor descripción de síntomas depresivos, pero que aparecían potenciados por las experiencias estresantes asociadas a las medidas sanitarias y al estado de salud al momento de la presente evaluación. La presencia de relaciones estadísticas entre síntomas psicológicos y la calidad como omisión del desayuno destacaron la necesidad de una educación nutricional en un grupo etario que inicia un proyecto educativo de múltiples exigencias y desafíos.

El presente estudio permite identificar la necesidad de reforzar la salud física y mental de los estudiantes para mejorar su desempeño académico durante los años de formación superior, aprovechando el vínculo que poseen con la institución en la que se encuentran. Aunque este estudio no permitió establecer relaciones causales entre las variables analizadas, los resultados obtenidos sugieren la existencia de posibles asociaciones entre la calidad de la alimentación y la salud mental en estudiantes universitarios. Estas evidencias, aunque preliminares, destacan la necesidad de valoraciones interdisciplinarias que contemplen el papel de la nutrición en la salud mental de un grupo relevante como es la comunidad universitaria ingresante. Esta valoración es congruente a la mirada integral de la salud que abarque lo físico, lo mental y lo social en un momento de presión académica, responsabilidades personales y sociales. Por ello, surge también la necesidad de llevar a cabo diversas intervenciones para fomentar hábitos alimentarios saludables que fortalezcan los recursos físicos y psicológicos necesarios para enfrentar los desafíos de la vida académica, dentro del marco de una universidad saludable. El seguimiento del estado nutricional a partir de acciones educativas, el fomento de la actividad física y el abordaje psicológico, son recursos que deberían estar a disposición de los estudiantes de nivel superior para que su paso por la vida universitaria sea beneficioso para ellos mismos y para la sociedad en general que contará con profesionales sanos física y emocionalmente. De este modo se destacan evidencias para la implementación de programas congruentes a la promoción de la salud desde una mirada interdisciplinaria.

AGRADECIMIENTOS

A los alumnos de la comunidad UNSTA-CUC quienes participaron en esta investigación.

CONTRIBUCIONES DE LOS AUTORES

Noelia Natalia Fernández: Conceptualización (directora); escritura – borrador original (principal); análisis formal (director); redacción – revisión y edición (igual). Silvia Estela López: Software (líder); redacción. Marcos Esteban Rodríguez: Recopilación de datos.; redacción. Ana Betina Lacunza: Redacción – revisión y edición (igual).

CONFLICTOS DE INTERESES

Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés.

LITERATURA CITADA

- Achenbach, T. (2008). Assessment, diagnosis, nosology and taxonomy of child and adolescent psychopathology. En M. Hersen y A. M. Gross (Eds.), *Handbook of clinical psychology* (vol. 2, pp. 429-457). John Wiley & Sons, Ltd.
- Alonso, J., Mortier, P., Auerbach, R. P., Bruffaerts, R., Vilagut, G., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Ennis, E., Gutiérrez-García, R. A., Green, J. G., Hasking, P., Lochner, C., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., Kessler, R. C. y Collaborators, W. W.-I. (2018). Severe role impairment associated with mental disorders: Results of the WHO World Mental Health Surveys International College Student Project. *Depression and Anxiety*, 35(9), 802-814. <https://doi.org/10.1002/da.22778>
- Arbués, R. E., Martínez Abadía, B., Granada López, J. M., Echániz Serrano, E., Pellicer García, B., Juárez Vela, R., Guerrero Portillo, S. y Saéz Guinoa, M. (2019). Eating behavior and relationships with stress, anxiety, depression and insomnia in university students. *Nutrición Hospitalaria*, 36(6), 1339-1345. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02641>
- Arredondo, N. H. L., Restrepo, L. C. C. y Rojas, Z. B. (2022). Depresión y ansiedad en estudiantes que ingresan a la universidad y factores de estrés asociados. *Revista Psicología e Saúde*, 13(4), 121-138. <https://doi.org/10.20435/pssa.v13i4.1371>
- American Psychological Association. (29 de abril de 2024). *Anxiety*. <https://www.apa.org/topics/anxiety>
- Barraza Narvaez, A. M., Castro Casadiego, E. J. y Torres Olmos, M. P. (2020). *Síntomas de ansiedad asociados a sobrepeso/obesidad en una muestra de estudiantes universitarios* [Tesis de Licenciatura, Universidad Simón Bolívar]. <https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/8023>
- Bravo Salinas, S. E., Coronel, D. C. I., Zhizhpón, A. A. C. y Bermeo, P. A. R. (2021). Hábitos alimenticios, nocivos y rendimiento académico en estudiantes universitarios en tiempos de Covid-19. *Revista Vive*, 4(12). <https://doi.org/10.33996/revistavive.v4i12.122>
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano*. Paidós.
- Cardona-Arias, J. A., Pérez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S., Gómez-Martínez, J. y Reyes, Á. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 11(1), 79-89.
- Cazorla, N. G. (2021). *Estado nutricional y su influencia en el rendimiento académico* (1° ed.). Editorial Inclusión.
- Chávez Díaz, J. H. y Ruiz Saldaña, S. E. (2021). *Hábitos alimentarios, estado emocional, actividad física y estado nutricional en estudiantes de bromatología y nutrición humana, sometidos a aislamiento social obligatorio* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de la Amazonía Peruana]. <https://hdl.handle.net/20.500.12737/7427>

- Cofré, A., Gallardo, G., Maripillan, L., Sepúlveda, L. y Parra, M. (2022). Depresión, ansiedad y estado nutricional en adolescentes de la ciudad de Temuco. *Electrónica de Metodología Aplicada*, 24(1), 13-25. <https://doi.org/10.17811/rema.24.1.2022.13-25>
- Cordero, M. L. y Cesani, M. F. (2023). Desigualdad territorial de la inseguridad alimentaria en hogares con niños, niñas y adolescentes de Tucumán (Argentina) en los primeros meses de la pandemia por COVID-19. *Revista Argentina de Antropología Biológica*, 25(1), 058-058. <https://doi.org/10.24215/18536387e058>
- Cúneo, F. y Maidana, T. E. (2014). Propuesta y aplicación de un índice de calidad y protección de la alimentación en adolescentes urbanos. *Diaeta*, 34(149), 14-22.
- El Ansari, W., Adetunji, H. y Oskrochi, R. (2014). Food and mental health: Relationship between food and perceived stress and depressive symptoms among university students in the United Kingdom. *Central European Journal of Public Health*, 22(2), 90-97. <https://doi.org/10.21101/cejph.a3941>
- Gerometta, H., Carrara, C., Alberto Galarza, L. y Feyling, V. (2004). Frequency of consumption of food in students entering the medical career. *Revista de Posgrado de la VI Cátedra de Medicina*, 136, 9-13.
- Ibarra Mora, J., Hernández Mosqueira, C. M. y Ventura-Vall-Llovera, C. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 292-301. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.23.4.804>
- Jiménez Hurtado, W., Cusme Torres, N., Cantuñi Carpio, V., Chasillacta Amores, F. y Egas Medina, F. P. (2023). Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios: Depression, anxiety and stress in university students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(3). <https://doi.org/10.56712/latam.v4i3.1126>
- Lazarevich, I., Irigoyen Camacho, M. E., Velázquez-Alva, M. C., Flores, N. L., Nájera Medina, O. y Zepeda Zepeda, M. A. (2018). Depression and food consumption in Mexican college students. *Nutrición Hospitalaria*, 35(3), 620-626. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.1500>
- Low Dog, T. (2010). The role of nutrition in mental health. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 16(2), 42-46.
- Martínez García, R. M., Jiménez Ortega, A. I., López Sobaler, A. M., Ortega, R. M., Martínez García, R. M., Jiménez Ortega, A. I., López Sobaler, A. M. y Ortega, R. M. (2018). Estrategias nutricionales que mejoran la función cognitiva. *Nutrición Hospitalaria*, 35(SPE6), 16-19.
- Maza-Ávila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C. y Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 1-31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Menecier, N. y Lomaglio, D. B. (2018). Indicadores bioquímicos de riesgo cardiometabólico, exceso de peso y presión arterial en estudiantes universitarios. Catamarca, Argentina. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 2, 57-63. <https://doi.org/10.12873/382menecier>
- Meyer, B. J., Kolanu, N., Griffiths, D. A., Grounds, B., Howe, P. R. C. y Kreis, I. A. (2013). Food groups and fatty acids associated with self-reported depression: An analysis from the Australian National Nutrition and Health Surveys. *Nutrition*, 29(7-8), 1042-1047. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2013.02.006>
- Morey, L. C. (2018). *Inventario de Evaluación de la Personalidad (PAI-A)*. TEA ediciones.
- Nakamura, M., Miura, A., Nagahata, T., Shibata, Y., Okada, E. y Ojima, T. (2019). Low Zinc, Copper, and Manganese Intake is Associated with Depression and Anxiety Symptoms in the Japanese Working Population: Findings from the Eating Habit and Well-Being Study. *Nutrients*, 11(4), E847. <https://doi.org/10.3390/nu11040847>
- Organización Mundial de la Salud. (1 de abril de 2025). *Depresión*. <https://www.who.int/es/health-topics/la-dépression>
- Parra Castillo, A., Morales Canedo, L. M. y Medina Valencia, M. M. (2021). Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero, Bogotá. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 23(2), 183-195. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v23n2a05>

- Peña-Jorquera, H., Campos-Núñez, V., Sadarangani, K., Ferrari, G., Jorquera-Aguilera, C. y Cristi-Montero, C. (2021). Breakfast: A Crucial Meal for Adolescents' Cognitive Performance According to Their Nutritional Status. The Cogni-Action Project. *Nutrients*, 13. <https://doi.org/10.3390/nu13041320>
- Pi, A. R., Vidal, P. D., Brassesco, R. B., Viola, L. y Aballay, L. R. (2015). Estado nutricional en estudiantes universitarios: Su relación con el número de ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes. *Nutrición Hospitalaria*, 31(4), 1748-1756. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.4.8399>
- Rico-de la Rosa, L., Cervantes-Pérez, E., Robledo-Valdez, M., Cervantes-Guevara, G., Cervantes-Cardona, G. A., Ramírez-Ochoa, S., González-Ojeda, A., Fuentes-Orozco, C., Cervantes-Pérez, G., Cervantes-Pérez, L. A. y Pérez de Acha Chávez, A. (2022). El rol de la nutrición en la salud mental y los trastornos psiquiátricos: una perspectiva traslacional. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 5(1), 51-60. <https://doi.org/10.35454/rncm.v5n1.358>
- Robalino Martínez, D. del R. (2013). *Incidencia de la dieta alimenticia en el rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de Ciencia e Ingeniería en Alimentos* [Tesis de Maestría, Universidad Técnica de Ambato]. <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/4344>
- Rocha Lima, E., Matos, T. B., Anjos, L. de A. dos, Santos, C. S. dos, Brazil, J. M., Santana, J. da M. y Milagres, M. P. (2022). Mudanças alimentares de universitários brasileiros durante a pandemia da COVID-19. *Research, Society and Development*, 11(7), e10411729733. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i7.29733>
- Rodríguez Sacristán, J. (2005). *Psicopatología infantil básica. Teoría y casos clínicos*. Ediciones Pirámide.
- Rosales-Gracia, S., Gómez-López, V. M. y García-Galaviz, J. L. (2017). Factores asociados al estatus irregular en estudiantes de Medicina. *Revista de Educación y Desarrollo*, 40(8), 77-84.
- Sánchez Montiel, M. G., Páez Huerta, G., Olalde Libreros, G. J., Lagunes Merino, O. y Sánchez Barroso, M. (2022). Estado de nutrición y su relación con depresión en estudiantes de la Universidad Veracruzana. *UVSERVA*, 13, 262-277. <https://doi.org/10.25009/uvs.vi13.2848>
- Stover, J. B., de la Iglesia, G., Castro Solano, A. y Fernandez Liporace, M. M. (2017). Inventario de Evaluación de la Personalidad para adolescentes: Consistencia interna y dimensionalidad en adolescentes de Buenos Aires. *Pensando Psicología*, 13(22), 15-27. <https://doi.org/10.16925/pe.v13i22.1985>
- Sudriá, M. M. E., Andreatta, D. M. M. y Defagó, D. M. D. (2020). Los efectos de la cuarentena por coronavirus (COVID-19) en los hábitos alimentarios en Argentina. *Dieta*, 38(171), 10-19.
- Tur Martí, M. del M. (2020). *Papel de la nutrición en la salud mental y sus implicaciones educativas: Una revisión sistemática* [Tesis de Grado, Universitat de les Illes Balears]. <http://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/154107>
- Vera, V., Crovetto, M., Valladares, M., Oñate, G., Fernández, M., Espinoza, V., Mena, F. y Agüero, S. D. (2019). Consumo de frutas, verduras y legumbres en universitarios chilenos. *Revista Chilena de Nutrición*, 46(4), 436-442. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182019000400436>
- Vignato Repanich, A. y Romero, M. C. (2022). Hábitos alimentarios de ingresantes a la carrera de Licenciatura en Nutrición de una Universidad Argentina. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 28(1), 5.
- Wilks, C. R., Auerbach, R. P., Alonso, J., Benjet, C., Bruffaerts, R., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., Mellins, C. A., Mortier, P., Sadikova, E., Sampson, N. A. y Kessler, R. C. (2020). The importance of physical and mental health in explaining health-related academic role impairment among college students. *Journal of Psychiatric Research*, 123, 54-61. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.01.009>
- Zeron-Ruggerio, M. F., Ortega-Regules, A. E., Porrás-Loaiza, M. A. P., Longo-Silva, G., Cambras, T. y Izquierdo-Pulido, M. (2020). Low sleep and diet quality impact on well-being among Mexican college students. *Proceedings of the Nutrition Society*, 79(2), 217. <https://doi.org/10.1017/S0029665120001652>
- Zubin, J. y Spring, B. (1977). Vulnerabilidad: una nueva perspectiva de la esquizofrenia. *Journal of Abnormal Psychology*, 86(2), 103-126. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.86.2.103>