Revista Internacional de Investigación e Innovación Tecnológica

Página principal: www.riiit.com.mx

Impacto del estrés académico en el comportamiento alimentario universitario: evidencia para el diseño de estrategias institucionales de bienestar

Impact of academic stress on university eating behavior: evidence for the design of institutional well-being strategies

Villanueva-Echavarría, J., Zarza-García, A., Brito-Cruz, T., Sánchez-Domínguez, J., Torres-Zapata, Á.*
Facultad de Ciencias de Salud, Campus III; Universidad Autónoma del Carmen; C.P. 24153; Ciudad del Carmen, México (https://orcid.org/0000-0001-6227-4793, https://orcid.org/0000-0002-3305-9899, https://orcid.org/0000-0002-7030-4187, https://orcid.org/0000-0002-6462-0968, https://orcid.org/0000-0002-6066-3258*).
jvillanueva@pampano.unacar.mx; azarza@pampano.unacar.mx; tbrito@pampano.unacar.mx; jsanchez@pampano.unacar.mx; macronutriente@hotmail.com*

Innovación tecnológica: Generación de conocimiento aplicado para el desarrollo de intervenciones en salud y bienestar académico.

Área de aplicación industrial: Educación superior y salud preventiva.

Recibido: 26 junio 2025
Aceptado: 28 enero 2026

Abstract

The study analyzed the influence of academic stress on the eating habits of university students. This was a quantitative, cross-sectional, non-experimental study conducted at two universities in the state of Campeche, Mexico. The sample included 616 students from health-related programs, selected through simple random sampling with prior informed consent. Stress levels were assessed using the PSS-14 scale, while eating behavior was analyzed using a modified version of the CDC-FFQ questionnaire. Data processing included measures of central tendency, Student's t-test, and Pearson's correlation test. The results indicated that 47% of the students reported high levels of stress, with an overall mean of 27.45 points, and that 81% reported eating behaviors that required changes. A low but significant correlation was found between the two variables ($r = 0.115$, $p < 0.001$), indicating the presence of high stress and suboptimal nutrition. This suggests the need to implement comprehensive interventions targeting this student population.

Keywords: Academic stress, Eating behavior, College students, Psychosocial well-being, Comprehensive health.

Resumen

El estudio analizó la influencia del estrés académico en la alimentación de estudiantes universitarios. Se trató de una investigación cuantitativa, transversal y no experimental, realizada en dos universidades del estado de Campeche, México. Con la participación de 616 estudiantes de carreras del área de la salud, seleccionados mediante muestreo aleatorio simple y previo consentimiento informado. El nivel de estrés se evaluó mediante la Escala PSS-14, mientras que el comportamiento alimentario se analizó con una versión modificada del cuestionario CDC-FFQ. El procesamiento de los datos incluyó medidas de tendencia central, prueba t de Student y Pearson. Los resultados indicaron que el 47% de los estudiantes presentó niveles elevados de estrés, con una media general de 27.45 puntos, y que el 81% mostró un comportamiento alimentario que requiere cambios. Se encontró una correlación baja pero significativa entre ambas variables ($r = 0.115$, $p < 0.001$), lo que evidencia la presencia de estrés elevado y una alimentación subóptima. Esto sugiere la necesidad de implementar intervenciones integrales dirigidas a esta población estudiantil.

Palabras clave: Estrés académico, Comportamiento alimentario, Estudiantes universitarios, Bienestar psicosocial, Salud integral

I. Introducción

El entorno universitario es reconocido como una fuente significativa de estrés, especialmente para los estudiantes de carreras vinculadas a la salud, quienes enfrentan largas jornadas académicas que afectan negativamente su alimentación, bienestar físico y desempeño académico. Esta presión se asocia con un incremento en el consumo de alimentos ricos de calorías vacías, lo que favorece el sobrepeso y obesidad, particularmente durante los primeros años de formación profesional (Fernández et al. 2022)[1]. La pandemia por COVID-19 exacerbó esta problemática, debido a la transición abrupta hacia la educación virtual en países con limitada experiencia en plataformas digitales, como México y otros países de América Latina, lo que generó estrés adicional, aislamiento y alteraciones en los patrones alimentarios de los estudiantes (Torres et al. 2023)[2].

El estilo de vida, influido por factores individuales, sociales, económicos y culturales, desempeña un papel crucial en la salud de las personas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce que no existe un modelo único de vida saludable, ya que variables como la cultura, edad, entorno familiar y nivel socioeconómico condicionan los hábitos de vida (Fernández & Caballero, 2023)[3]. Particularmente, los estudiantes universitarios, sobre todo aquellos en áreas de ciencias sociales y de la salud, atraviesan una etapa clave para consolidar hábitos saludables, pero también son vulnerables a prácticas nocivas como la omisión de comidas, consumo de alimentos poco nutritivos, sedentarismo y uso de sustancias como alcohol y tabaco. Comprender sus estilos de vida es fundamental para diseñar estrategias de promoción de la salud, dado que estos jóvenes serán futuros responsables de políticas públicas sanitarias (Torres-Zapata et al. 2023)[4].

El estrés académico se define como una reacción psico-biológica ante situaciones percibidas como amenazantes, cuya intensidad depende de la capacidad individual para interpretarlas y manejar las emociones asociadas, ha mostrado una relación inversa con conductas alimentarias desadaptativas.

Una pobre gestión emocional puede llevar a estrategias de afrontamiento inadecuadas, como el consumo excesivo de alimentos en respuesta a estados emocionales negativos, lo que contribuye al sobrepeso u obesidad (Romero-Romero et al. 2023)[5]. Durante la transición a la adultez, esta problemática se acentúa debido a los altos niveles de presión académica y a la adopción de hábitos poco saludables, como la inactividad física y el consumo frecuente de comida rápida (Torres-Zapata et al. 2021)[6].

El estrés no solo afecta la salud mental y el estado anímico, sino que también altera los comportamientos relacionados con la salud física, incluyendo la alimentación. Factores como las exigencias del entorno académico, intensificadas por la pandemia y la educación virtual, han impactado negativamente en la motivación, el desempeño y la salud mental; por ello, los estudiantes presentan mayores niveles de ansiedad y conflicto personal (Barazorda et al. 2024)[7]. En este contexto, el estrés se entiende actualmente como un mecanismo adaptativo que, cuando es excesivo, provoca desequilibrios emocionales y físicos, afectando decisiones cotidianas que inciden en el bienestar general (Fernández et al. 2022)[1].

Desde una perspectiva fisiológica, el estrés se refleja en la activación del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal, manifestada por el aumento de cortisol, hormona que influye en la regulación del apetito y el metabolismo. En estudiantes universitarios, el estrés académico se relaciona con alteraciones del sueño, incremento del índice de masa corporal y acumulación de grasa abdominal (Castillo & Almanza, 2024)[8]. Sin embargo, los resultados en la literatura son heterogéneos respecto a los niveles de cortisol, posiblemente por diferencias en métodos y contextos específicos. Además, factores psicosociales como el entorno familiar y la participación en actividades recreativas también modulan la percepción y respuesta al estrés (Ramos et al. 2020)[9]. Mantener hábitos saludables como ejercicio regular, alimentación balanceada y descanso adecuado ayuda a mitigar el impacto del estrés, mientras que su ausencia puede intensificar la respuesta fisiológica negativa, generando un ciclo que afecta aún más el bienestar (Chávez-Mendoza et al. 2021)[10].

La alimentación es un proceso consciente y voluntario esencial para la nutrición y desarrollo humano (Torres-Zapata et al. 2024)[11]. Sin embargo, factores emocionales y sociales pueden alterar los hábitos alimentarios, contribuyendo al aumento del sobrepeso y la obesidad, condiciones que han incrementado alarmantemente a nivel global, afectando a niños, adolescentes y adultos (Fernández & Caballero, 2023; González, 2021)[3,12]. En México, entre la población de 20 años y más, la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad fue del 76.2%, con valores similares en mujeres (76.3%) y hombres (76.2%), situación declarada como emergencia sanitaria, donde los estudiantes universitarios muestran síntomas relacionados con fatiga mental y física, ansiedad y depresión, afectando su rendimiento académico y hábitos alimentarios (Soltero et al. 2024)[13].

La obesidad se caracteriza por una acumulación anormal o excesiva de grasa corporal que resulta dañina para la salud, representa un desafío para la salud pública debido a su asociación con enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y problemas cardiovasculares. A nivel mundial, la prevalencia de la obesidad se ha triplicado en las últimas décadas y se prevé que alcance al 20% de los adultos para 2026 (Barquera et al., 2024)[14]. Aunque existen políticas orientadas a promover hábitos saludables, su efectividad ha sido limitada. Esto puede atribuirse a la complejidad individual para adoptar cambios conductuales y a la

influencia del estrés crónico, el cual puede favorecer un aumento en la ingesta alimentaria, dependiendo de la capacidad emocional de cada persona (Castillo & Almanza, 2024)[8].

La creciente presión académica y los factores asociados al ambiente universitario, exacerbados por eventos como la pandemia de COVID-19, han generado un aumento significativo en los niveles de estrés percibido entre los estudiantes, afectando no solo su salud mental sino también sus patrones alimentarios. La relación entre estrés académico y conducta alimentaria es compleja y multifactorial, influenciada por la capacidad individual de regulación emocional, factores psicosociales y contextuales (Hunziker et al., 2022)[15]. A pesar del interés creciente en esta área, la evidencia es aún limitada, especialmente en cuanto al impacto del estrés agudo y su interacción con variables personales que modulan la respuesta alimentaria en estudiantes sanos.

El objetivo de esta investigación es examinar la asociación entre el estrés de origen académico y los patrones de alimentación en estudiantes universitarios.

2. Materiales y métodos

Se realizó un estudio de carácter cuantitativo, con un diseño transversal no experimental, en dos instituciones de educación superior localizadas en el estado de Campeche, México. El protocolo de investigación fue revisado y avalado por la Comisión de Ética del Cuerpo Académico Nutrición Aplicada y Educación. En cuanto a los principios éticos, se garantizó en todo momento la confidencialidad de la información recopilada, la cual fue empleada exclusivamente con fines académicos y de investigación por el responsable del proyecto. Para salvaguardar la identidad de los participantes, no se solicitaron datos personales que permitieran su identificación.

La población del estudio estuvo conformada por estudiantes universitarios pertenecientes a licenciaturas del área de la salud en dos facultades de instituciones de educación superior. La selección de los participantes se realizó mediante muestreo aleatorio simple de tipo probabilístico, aplicando la fórmula para poblaciones finitas. Se utilizó un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, lo que resultó en un tamaño de muestra de 616 estudiantes. Para ser incluidos en el estudio, los participantes debían cumplir con los siguientes criterios: estar inscritos oficialmente en el periodo académico febrero – junio de 2025, formar parte de programas educativos relacionados con las ciencias de la salud y manifestar su voluntad de participar a través de la firma del consentimiento informado. Se excluyeron aquellos estudiantes que no contaban con un estatus académico regular, que decidieron no participar o que no completaron adecuadamente los instrumentos de evaluación aplicados.

Para medir los niveles de estrés en los participantes, se aplicó la Escala de Estrés Percibido (PSS-14), un instrumento de autoinforme validado y reconocido por su fiabilidad. Este instrumento obtuvo un coeficiente alfa de Cronbach de 0.84, lo que indica una consistencia interna adecuada. Además, el análisis factorial identificó dos factores principales, con correlaciones satisfactorias entre los ítems que conforman cada uno de ellos. Esta herramienta es frecuentemente empleada en contextos académicos y clínicos debido a su eficacia para evaluar la percepción individual del estrés asociado a las situaciones de la vida cotidiana. Esta escala ha demostrado una sólida validez psicométrica en diversas poblaciones. El instrumento está conformado por 14 preguntas que exploran la frecuencia

con la que el individuo ha experimentado ciertos pensamientos y emociones en el transcurso del último mes. Las respuestas se registran en una escala de tipo Likert con cinco opciones: 0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo y 4 = muy a menudo. Los reactivos se dividen en dos tipos: positivos y negativos, por lo que se requiere ajustar la puntuación en algunos casos. En particular, los ítems 1, 2, 3, 8, 11, 12 y 14 se califican directamente (de 0 a 4), mientras que los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 se puntúan de forma invertida (de 4 a 0). La suma de las puntuaciones individuales da como resultado un puntaje total que puede oscilar entre 0 y 56. Cuanto más alto es el puntaje, mayor es el nivel de estrés percibido por la persona evaluada. De acuerdo con los puntos obtenidos, se consideran los siguientes rangos interpretativos: nivel bajo de estrés (NBE): 0 - 19 puntos, nivel moderado de estrés (NME): entre 20-25 puntos y nivel elevado de estrés (NEE): 26 puntos o más. La aplicación del cuestionario se realizó de forma colectiva en línea, garantizando la confidencialidad de las respuestas (Jorquera-Gutiérrez & Guerra-Díaz, 2023; Puente & Díaz, 2019)[16,17].

Para determinar el comportamiento alimentario fue evaluado con la escala Índice de Alimentación Saludable (IAS) versión modificada del cuestionario CDC-FFQ, el cual analiza 10 variables relacionadas con la frecuencia de consumo de alimentos. Las opciones de respuesta incluyeron: consumo diario, de 3 o más veces por semana, pero no diario, de 1 a 2 veces por semana, menos de una vez a la semana, y nunca o casi nunca. La puntuación asignada a los alimentos varió de 10 a 0 para los productos tradicionales e industrializados tradicionales, y de 0 a 10 para los productos industrializados modernos. Con base en las puntuaciones obtenidas, los patrones alimentarios fueron clasificados como “saludables” cuando superaban los 80 puntos, “necesitan cambios” entre 50 y 80, y “poco saludables” cuando se encontraban por debajo de los 50 puntos (Brito-Cruz et al.,2025; Pérez et al. 2022)[18,19].

Con el fin de procesar los datos, se realizaron cálculos de medidas de tendencia central y dispersión correspondientes a las variables incluidas en el estudio. Para establecer comparaciones entre los niveles de estrés académico y los distintos patrones de comportamiento alimentario, se empleó la prueba t de Student para medias emparejadas y varianza desiguales. Adicionalmente, se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson (r) con el objetivo de identificar la relación lineal entre el estrés percibido y las conductas alimentarias, dado que ambas variables son de tipo continuo. Se consideraron diferencias estadísticamente significativas aquellas con un valor de p menor a 0.05. Todos los procedimientos estadísticos fueron realizados con el programa SPSS versión 25.

III. Resultados y discusión

3.1 Resultados

El estrés afecta la salud física y emocional de los estudiantes, con repercusiones en el comportamiento alimentario, el bienestar y el rendimiento académico (Contreras et al., 2024)[20]. Analizar su relación con los hábitos alimentarios es fundamental para diseñar estrategias que mejoren la salud integral y el desempeño académico (Torres-Zapata et al. 2023)[21].

En la Tabla 1 se presentan los resultados descriptivos del nivel de estrés en la población estudiada. La media general fue de 27.45 puntos, lo que indica una tendencia hacia niveles moderados a altos de estrés en la muestra total. Al desagregar por niveles, se observa que el 13% de los participantes se ubicaron en el NBE, con una media de 10.21 y baja dispersión, mientras que el 25% presentó un NME, con una media de 20.73.

La mayoría de los participantes (47%) se concentró en el nivel elevado de estrés (NEE), lo cual sugiere una distribución más amplia en este grupo. La curtosis y la asimetría reflejan formas de distribución distintas entre los grupos, destacando una asimetría positiva y una curtosis elevada en el grupo de mayor estrés, lo que indica una distribución más sesgada hacia la izquierda y con datos concentrados en los extremos superiores. Estos resultados evidencian que una proporción considerable de los estudiantes presenta niveles elevados de estrés, lo cual representa un factor relevante para considerar en el análisis del bienestar psicosocial de la población.

Tabla 1. Resultados descriptivos del nivel estrés (n = 616).

Estadísticos	**Población**	**NBE (0-19)**	**NME (20-25)**	**NEE (26>)**
Media	27.45	10.21	20.73	30.30
Error típico	0.25	0.42	0.23	0.20
Mediana	27	9	21	29.5
Moda	27	9	23	27
Desviación estándar	6.28	1.58	2.81	4.29
Varianza de la muestra	39.41	2.49	7.89	18.45
Curtosis	1.29	-1.50	-0.87	3.45
Coeficiente de asimetría	-0.04	0.69	-0.44	1.68
Rango	38	4	9	21
Mínimo	9	9	16	26
Máximo	47	13	25	47
Suma	16908	143	3192	13573
Cuenta	616	14	154	448
%	100	13.00	25	47.00
Nivel de confianza (95.0%)	0.50	0.91	0.45	0.40

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados del PSS-14.

La Tabla 2 presenta los resultados descriptivos del comportamiento alimentario en la población estudiada. La media general fue de 63.13 puntos. La mayoría de los participantes (81%) se ubicó en la categoría NC, con una media de 65.74 puntos, lo que indica que, aunque no presentan patrones alimentarios críticos, sí requieren ajustes para mejorar su salud nutricional. El 16% mostró un comportamiento alimentario PS, con una media de 43.93 puntos, lo cual representa un grupo de riesgo que podría beneficiarse de intervención especializada. Solo el 3% presentó un comportamiento alimentario S, con una media de 92.25 puntos. Estos datos reflejan una tendencia general hacia hábitos que requieren mejorarse, destacando la necesidad de promover estrategias educativas y preventivas en alimentación saludable.

Tabla 2. Resultados descriptivos del comportamiento alimentario (n = 616).

Estadísticos	Población	PS (<50)	NC (50-80)	S (>80)
Media	63.13	43.93	65.74	92.25
Error típico	0.48	0.60	0.33	1.67
Mediana	65	47.5	67.5	93.75
Moda	67.5	47.5	67.5	82.5
Desviación estándar	11.91	5.99	7.26	7.47
Varianza de la muestra	141.87	35.82	52.77	55.86
Curtosis	0.84	1.49	-0.62	-1.71
Coeficiente de asimetría	-0.22	-1.73	-0.50	-0.31
Rango	70	17.5	27.5	17.5
Mínimo	30	30	50	82.5
Máximo	100	47.5	77.5	100
Suma	38890	4305	32740	1845
Cuenta	616	98	498	20
%	100	16	81	3
Nivel de confianza (95.0%)	0.94	1.20	0.64	3.50

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados del IAS.

La Tabla 3 presenta los resultados del análisis de la relación entre las variables estudiadas.

Tabla 3. *Resumen de la relación entre el nivel de estrés y el comportamiento alimentario.*

Análisis	Resultado
Media (Estrés)	2.41
Media (Comportamiento alimentario)	1.83
Varianza (Estrés)	0.344
Varianza (Comportamiento alimentario)	0.212
Coeficiente de correlación de Pearson (r)	0.115
Significancia (p)	< 0.001
Prueba t (pareadas)	$t = 20.58$, $p < 0.001$
Prueba t (varianzas desiguales)	$t = 19.40$, $p < 0.001$
Coeficiente de determinación (R^2)	0.013
ANOVA - F (regresión)	$F = 8.19$, $p = 0.004$
Pendiente regresión (β)	0.146 (IC95%: 0.046 – 0.246)

Fuente: Extraído de la base de datos del autor mediante la paquetería de estadística SPSS v. 25.

3.2 Discusión

Los resultados muestran una media moderada en los niveles de estrés entre los estudiantes y un bajo puntaje en comportamientos alimentarios inadecuados, lo que indica que, aunque el estrés está presente en esta población, no todos los individuos manifiestan alteraciones significativas en sus hábitos alimentarios. La correlación positiva, aunque débil ($r = 0.115$; $p < 0.001$), sugiere una tendencia en la que un incremento en el estrés puede estar ligeramente asociado con cambios negativos en la alimentación, aunque dicha relación no es contundente. Este bajo nivel de asociación también se ve reflejado en el coeficiente de determinación ($R^2 = 0.013$), lo cual implica que solo un pequeño porcentaje de la variación en los hábitos alimentarios puede ser atribuido al estrés, dejando entrever la influencia de múltiples factores adicionales.

A pesar de la escasa correlación, las diferencias entre las medias de ambas

variables resultaron estadísticamente significativas tanto en la prueba t para muestras relacionadas ($t = 20.58$, $p < 0.001$) como en la prueba con varianzas desiguales ($t = 19.40$, $p < 0.001$). Asimismo, el análisis de regresión indicó que el modelo es significativo ($F = 8.19$, $p = 0.004$), y la pendiente ($\beta = 0.146$; IC95%: 0.046–0.246) refuerza la idea de una influencia modesta pero real del estrés sobre el comportamiento alimentario.

Este resultado coincide parcialmente con investigaciones previas. Hill et al. (2022)[22] encontraron que el estrés se asocia con un mayor consumo de alimentos poco saludables y una reducción en la ingesta de alimentos saludables, aunque con un tamaño del efecto pequeño, muy similar al de este estudio. Por su parte, Ramón et al. (2019)[23] observaron una relación significativa entre el estrés y una alimentación inadecuada, asociada también con síntomas de ansiedad y depresión, lo que destaca la importancia de intervenir simultáneamente en hábitos alimentarios y salud mental. Del mismo modo, Medina et al. (2022)[24] evidenciaron asociaciones entre niveles de estrés y el consumo de diversos tipos de alimentos, mostrando cómo la alimentación puede convertirse en una vía de respuesta ante factores emocionales.

Por otra parte, Cortés et al. (2018)[25] resaltan la implicación del eje cortisol–estrés en la regulación de la ingesta, lo cual contribuye a entender la posible base fisiológica de estas alteraciones conductuales. Hunziker et al. (2022)[15] por su parte, enfatizan que los estudiantes con estrés presentan mayor propensión a adherirse a patrones alimentarios no saludables, lo cual incrementa su riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. De manera similar, Contreras et al. (2024)[20] encontraron que una parte significativa de la población estudiantil ya presenta señales de estrés relacionado con exigencias académicas, y que este factor puede repercutir en la distribución de grasa corporal y, por tanto, en el estado nutricional.

En contraste con estudios que reportan una asociación más fuerte entre estas variables (Cortes et al. 2018)[25], los resultados del presente estudio sugieren una influencia más moderada del estrés sobre la alimentación, lo que podría explicarse por diferencias contextuales en el entorno académico, la disponibilidad de redes de apoyo, o los mecanismos personales de afrontamiento de los estudiantes.

Aunque la relación entre estrés y comportamiento alimentario detectada es débil, su significancia estadística y coincidencia parcial con otros estudios evidencian que el estrés debe ser considerado una variable psicosocial relevante dentro del análisis del estado nutricional de los estudiantes. Se recomienda ampliar este tipo de investigaciones incorporando otras variables clave como la ansiedad, la autoestima, la calidad del sueño, la actividad física y el entorno familiar, con el fin de abordar integralmente los determinantes de la salud mental y alimentaria en contextos educativos.

Una de las limitaciones de este estudio es su diseño transversal, el cual no permite determinar relaciones causales. Además, se utilizó información obtenida mediante autoinformes que pueden generar sesgos, y no se consideraron variables clínicas relevantes como enfermedades crónicas o mentales. Se sugiere realizar estudios longitudinales, incluir indicadores de salud específicos y emplear métodos mixtos para profundizar en la relación entre estrés y los efectos del comportamiento alimentario en estudiantes universitarios del área de la salud.

VI. Conclusiones

El presente estudio permitió identificar que una proporción significativa de estudiantes presenta niveles elevados de estrés, mientras que la mayoría muestra comportamientos alimentarios que, si bien no son críticos, requieren mejoras. La correlación entre el nivel de estrés y el comportamiento alimentario fue positiva pero débil, aunque estadísticamente significativa, lo cual sugiere que el estrés ejerce una influencia modesta, reflejada principalmente en la irregularidad de los tiempos de comida, una mayor preferencia por alimentos de bajo valor nutricional y cambios en la cantidad de alimentos consumidos, sobre los hábitos alimentarios en esta población.

Estos resultados, en línea con investigaciones previas, indican que el estrés académico puede incidir en la calidad de la alimentación, aunque su impacto no es determinante por sí solo, dado que múltiples factores adicionales influyen en la conducta alimentaria. Aun así, la evidencia obtenida refuerza la necesidad de considerar al estrés como una variable psicosocial relevante en el análisis del bienestar estudiantil, y destaca la relevancia de desarrollar estrategias integrales para la prevención y el fomento de la salud mental y nutricional en los espacios educativos.

V. Agradecimientos

Agradecemos a los estudiantes, docentes y personal administrativo de las instituciones educativas que colaboraron en el presente estudio por las facilidades brindadas para la realización del estudio, así como al Cuerpo Académico de Nutrición Aplicada y Educación por su valioso apoyo metodológico.

VI. Referencias bibliográficas

1. Fernández, D., Barrios, L., Viveros, G., Espinola, R., González, G., Martínez, G., & Méndez, J. (2022). Hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19, Paraguay 2021. Revista chilena de nutrición, 49(5), 616-624. https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182022000600616

2. Torres-Zapata, Á., Acuña-Lara, J., Rivera-Domínguez, J., & Brito-Cruz, T. (2024). Transición de la educación presencial a online: explorando su influencia en la deserción escolar. *RIIIT: Revista Internacional de Investigación e Innovación Tecnológica, 11*(66), 67–75. https://riiit.com.mx/apps/site/idem.php?module=Catalog&action=ViewItem&id=6671&item_id=85592

3. Fernández, Y., & Caballero, A. (2023). Análisis del estilo de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. Revista San Gregorio, 1(53), 97–126. https://doi.org/10.36097/rsan.v0i53.2211

4. Torres-Zapata, Á., Calderón-Morales, K., Hernández-Montejo, J., Villanueva-Echavarría, J., & Brito-Cruz, T. (2023a). Estilos de aprendizaje influyentes para el desarrollo de las prácticas clínicas, en estudiantes universitarios del área de la salud. Conrado, 19(91), 54–61. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442023000200054

5. Romero-Romero, E., Ortega-Gómez, E., Mejía, A., & Salado-Castillo, R. (2023). Relación estrés académico, inteligencia emocional y conducta alimentaria en estudiantes universitarios. Investigación y Pensamiento Crítico, 11(2), 28–32. https://doi.org/10.37387/ipc.v11i2.347

6. Torres-Zapata, Á., Zapata-Gerónimo, D., Brito-Cruz, T., & Moguel-Ceballos, J. (2021). Nutritional and educational intervention to reduce malnutrition due to excess in university students. Horizonte

Sanitario, 20(3), 369–373. https://doi.org/10.19136/hs.a20n3.4152

7. Barazorda, E., Angulo, G., Huertas, R., Torres, N., & Guerrero, A. (2024). Estrés académico en la conducta de salud en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Revista San Gregorio, 1(58), 78–86. https://doi.org/10.36097/rsan.v1i58.2508

8. Castillo, O., & Almanza Sepúlveda, M. (2024). Efecto de los hábitos sobre el estrés percibido y fisiológico en estudiantes universitarios antes y durante exámenes. Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias, 24(2), 29-01-2025. http://revistaneurociencias.com/index.php/RNNN/article/view/467/389

9. Ramos, V., Caudillo, L., Roca, J., Hernández, M., Barbosa, G., & García, M. (2020). Correlación entre estrés, niveles de cortisol y estrategias de afrontamiento en pacientes con cáncer sometidos a tratamiento. Enfermería Global, 19(60), 196–219. https://doi.org/10.6018/eglobal.410951

10. Chávez-Mendoza, K., Camino-Belizario, M., Calle, C., Villalba-Condori, K., Vinelli-Arzubiaga, D., & Mejía, C. (2021). Asociación entre estado nutricional, estilo de vida y estrés académico en estudiantes universitarios: un caso de estudio. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria, 41(4). https://doi.org/10.12873/414chavez-mendoza

11. Torres-Zapata, Á., Zapata-García, D., Zarza-García, A., Moguel-Ceballos, J., & Brito-Cruz, T. (2024). La salud nutricional en escolares de Ciudad del Carmen, México: implicaciones para educación alimentaria. Revista E Ibn Sina, 15(1), 41–57. https://doi.org/10.48777/ibnsina.v15i1.2168

12. González, M. (2021). La obesidad se define como una acumulación excesiva o anormal de grasa corporal. Ansiedad y Estrés, 27, 160–171. https://doi.org/10.5093/anyes2021a21

13. Soltero, S., Cruz, N., Aguilera, J., & Guevara, M. (2024). Estrés académico e índice de masa corporal en estudiantes universitarios del sector salud. Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores, XII (Edición Especial). https://doi.org/10.46377/dilemas.v12i.4444

14. Barquera, S., Hernández-Barrera, L., Oviedo-Solís, C., Rodríguez-Ramírez, S., Monterrubio-Flores, E., Trejo-Valdivia, B., et al. (2024). Obesidad en adultos. Salud Pública de México, 66(4), 414–424. https://doi.org/10.21149/15863

15. Hunziker, C., Guerra, J., Barrionuevo, Y., Ledesma, D., & Dávila, A. (2022). Relación entre nivel de estrés y hábitos de consumo alimentario en la población adulta de Villa María, 2020/2021. Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de Córdoba, 79(Supl. JIC XXIII). https://revistas.unc.edu.ar/index.php/med/article/view/39057

16. Jorquera-Gutiérrez, R., & Guerra-Díaz, F. (2023). Análisis psicométrico de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14 y PSS-10) en un grupo de docentes de Copiapó, Chile. Liberabit, 29(1), e683. https://ojs3.revistaliberabit.com/index.php/Liberabit/article/view/683

17. Puentes, L., & Díaz, A. (2019). Fiabilidad y validez de constructo de la Escala de Estrés Percibido en estudiantes de Medicina. Revista Ciencias Médicas, 23(3), 373–379. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000300373

18. Brito-Cruz, T., Torres-Zapata, Á., Acuña-Lara, J., Castillo, S., & Zarza-García, A. (2025). Alimentación y rendimiento académico: Un estudio en universitarios estudiantes de nutrición. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*, *12*(3), 1–15. https://doi.org/10.46377/dilemas.v12i3.4647

19. Pérez, A., Estrada, C., Cruz, T., Acevedo, G., & Torres, Á. (2022). Asociación del índice de alimentación saludable con los estilos de aprendizaje en adultos de 20 a 40 años. Revista Universidad y Sociedad, 14(2), 503–508. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202022000200503

20. Contreras, C., Carranza, J., Pérez, X., Martínez, A., Salinas, A., & Ramírez, L. (2024). Influencia del estrés académico en el estado nutricio y conductas alimentarias de los estudiantes del COBAEZ, Zacatecas. CiNTeB: Ciencia, Nutrición, Terapéutica y Bioética, 4(8), 23–32. https://doi.org/10.71598/cinteb.v4i8.3076

21. Torres-Zapata, Á., Torres-Zapata, A., Acuña-Lara, J., Moguel-Ceballos, J, & Brito-Cruz, T. (2023b). Burnout, estrés y autoestima sobre el rendimiento académico en universitarios del área de la salud. Revista Transdisciplinaria de Estudios Sociales y Tecnológicos, 3(1), 47–60. https://doi.org/10.58594/rtest.v3i1.63

22. Hill, D., Conner, M., Clancy, F., Moss, R., Wilding, S., Bristow, M., et al. (2022). Stress and eating behaviours in healthy adults: A systematic review and meta-analysis. Health Psychology Review, 16(2), 280–304. https://doi.org/10.1080/17437199.2021.1923406

23. Ramón, E., Martínez, B., Granada, J., Echániz, E., Pellicer, B., Juárez, R., 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://doi.org/10.20960/nh.02641

24. Medina, L., Cáceres, C., & Medina, M. (2022). Conductas alimentarias y actividad física asociadas a estrés, ansiedad y depresión durante la pandemia COVID-19. MHSalud, 19(2), 64–81. https://doi.org/10.15359/mhs.19-2.6

25. Cortés, C., Escobar, A., Cebada, J., Soto, G., & Bilbao, T. (2018). Estrés y cortisol: implicaciones en la ingesta de alimento. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 37(3). https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/135