



Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Clínica

**Relación entre la alimentación saludable y el bienestar psicológico
en estudiantes universitarios**

Trabajo de graduación previo a la obtención de título de Licenciada en
Psicología Clínica

Autora:

Ana Camila Curay Arévalo

Directora:

María Verónica Serrano Crespo

Cuenca-Ecuador

2024

Dedicatoria

A mis padres, Teresa y Edgar, por ser mi más grande apoyo
y la inspiración que han guiado cada uno de mis pasos.
Gracias a su amor y sabiduría, hoy logró cumplir este sueño
que también es de ustedes.

A mi hermano Edgar, por ser siempre una fuente inagotable
de inspiración y motivación, impulsándome
a seguir un camino lleno de éxitos.

A mis abuelos, Alejandro y Julia, y a mi tía Susana,
quienes con su amor y constante aliento
han sido el motor que me ha permitido continuar con firmeza
y determinación hacia la consecución de mis metas.

Agradecimiento

Agradezco en primer lugar a Dios,
por darme la fortaleza y las bendiciones necesarias
para llegar hasta este momento tan importante en mi vida.
A mi querida familia, especialmente a mis padres, a mi hermano y a mi abuela,
por su amor incondicional y apoyo inquebrantable.
Sin ustedes, este logro no habría sido posible.
A Verónica Serrano, y a Jefferson Elizalde,
por su paciencia, guía y enseñanzas a lo largo de este proceso.
Su dedicación y apoyo fueron fundamentales para alcanzar este objetivo.
A mis amigos, por ser una parte esencial en este camino,
gracias por su aliento, su compañía y su apoyo en cada momento de este recorrido.
Y finalmente, agradezco a la Universidad, por brindarme las
herramientas y el respaldo académico necesario para lograr
la culminación de mis estudios.

Resumen

La presente investigación se centra en la relación entre la alimentación saludable y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios, un grupo que, debido a la presión académica y social, suele descuidar su dieta, lo que impacta negativamente en su bienestar mental. Diversos estudios han demostrado que una alimentación inadecuada, rica en alimentos procesados, puede exacerbar problemas como el estrés, la ansiedad y la depresión, lo que hace necesario investigar cómo una dieta equilibrada se relaciona con el bienestar psicológico.

El objetivo general de este estudio fue determinar la relación entre la alimentación saludable y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios, la investigación sigue una metodología cuantitativa, de corte transversal y no experimental. Se aplicaron el Autotest de Hábitos Alimenticios (AHA) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff a una muestra de 113 estudiantes universitarios. Los resultados en cuanto a bienestar psicológico indican que cerca de la mitad de participantes se encuentran en un nivel alto, en relación con los hábitos alimenticios se evidenció que muchos de éstos deben mejorar, la investigación muestra una correlación positiva y significativa entre hábitos alimenticios saludables y bienestar psicológico, lo que sugiere que una alimentación saludable contribuye a un mejor bienestar psicológico.

Palabras clave: alimentación saludable, bienestar psicológico, bienestar subjetivo, estudiantes universitarios, hábitos alimenticios

Abstract

The present research focuses on the relationship between healthy eating and psychological well-being in university students, a group that, due to academic and social pressure, often neglects their diet, which has a negative impact on their mental well-being. Several studies have shown that an inadequate diet, rich in processed foods, can exacerbate problems such as stress, anxiety and depression, which makes it necessary to investigate how a balanced diet is related to psychological well-being. The general objective of this study was to determine the relationship between healthy eating and psychological well-being in university students, the research follows a quantitative, cross-sectional and non-experimental methodology. The Eating Habits Self-Test (AHA) and the Ryff Psychological Well-Being Scale were applied to a sample of 113 university students. The results in terms of psychological well-being indicate that about half of the participants are at a high level, in relation to eating habits it was evidenced that many of these should be improved, the research shows a positive and significant correlation between healthy eating habits and psychological well-being, suggesting that healthy eating contributes to better psychological well-being.

Key words: healthy eating, psychological well-being, subjective well-being, university students, eating habits

Índice de contenido

Introducción	1
Capítulo 1. Marco teórico: bienestar y alimentación saludable	3
1.1 Bienestar	3
1.1.1 Bienestar Hedónico y Bienestar Eudaimónico	4
1.1.2 Bienestar Psicológico	4
1.1.3 Modelos situacionales (de abajo hacia arriba) vs. modelos personológicos (de arriba hacia abajo)	7
1.1.4 Dimensiones que componen el Bienestar Psicológico	8
1.1.5 Pirámide de Maslow	9
1.2 Nutrientes que aportan los alimentos	11
1.2.3 Nutrientes que ayudan en una alimentación saludable	12
1.2.4 Impacto de la alimentación en la salud mental y física	13
Prevención de Enfermedades Crónicas	15
Sistema Inmunológico	15
1.3 Estado del Arte:	15
Capítulo 2. Metodología	21
2.1 Tipo de investigación:	21
2.2 Participantes	21
2.3 Instrumentos	21
2.3.1 Autotest de hábitos alimenticios	21
Capítulo 3. Resultados:	26
Discusión	31
Referencias	38
Anexos	45

Índice de tablas

Tabla 1. Calificación y puntos de corte del autotest de hábitos alimentarios.....	22
Tabla 2. Escala de bienestar psicológico.....	26
Tabla 3. Niveles de bienestar psicológico.....	27
Tabla 4. Hábitos alimenticios.....	27
Tabla 5. Niveles de hábitos alimenticios.....	28
Tabla 6. Correlación entre bienestar psicológico y hábitos alimenticios.....	28
Tabla 7. Correlación entre hábitos alimenticios y subescalas de bienestar psicológico	29

Introducción

Problemática

La alimentación saludable es un pilar fundamental para el bienestar físico y emocional de los individuos, y su importancia es aún mayor en el caso de los estudiantes universitarios, quienes enfrentan un ritmo de vida exigente. Aquellos que tienen un horario de clases de 5 a 6 horas y además, trabajan antes o después de la universidad, a menudo encuentran dificultades para mantener una alimentación adecuada debido a varios factores que afectan a esta. La situación descrita hace referencia a una problemática significativa, ya que la alimentación juega un papel crucial en la salud mental, por lo que, la falta de una dieta equilibrada puede tener repercusiones negativas en el bienestar psicológico de los estudiantes. El estrés, la ansiedad y otros problemas de salud mental pueden ser exacerbados por una alimentación deficiente, lo que no solo afecta el rendimiento académico, sino también la calidad de vida en general. Por lo tanto, es crucial investigar la relación entre la alimentación saludable y el bienestar psicológico en este grupo específico de estudiantes. Esto puede servir como línea base para crear herramientas orientadas a la promoción de la alimentación saludable en estudiantes universitarios (Reyes y Oyola 2020).

La relación entre la alimentación y el bienestar psicológico, aunque reconocida de manera intuitiva desde hace tiempo, no ha sido suficientemente explorada en el contexto universitario, lo que hace imperativo profundizar en la comprensión de cómo los hábitos alimenticios impactan el bienestar mental de los estudiantes. Esta comprensión permitirá desarrollar estrategias efectivas para promover una alimentación saludable y, en consecuencia, mejorar la calidad de vida de esta población.

Pregunta de investigación e hipótesis

- **Pregunta de investigación:** ¿En qué medida la adopción de hábitos de alimentación saludable se relaciona con niveles más altos de bienestar psicológico en estudiantes universitarios?
- **Hipótesis:** Los estudiantes que mantienen hábitos alimentarios saludables, caracterizados por una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, proteínas magras y granos integrales, presentan niveles significativamente más altos de bienestar psicológico, en comparación con aquellos que no siguen estas prácticas alimenticias.

Objetivo general:

Determinar la relación entre alimentación saludable y bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

Objetivos específicos:

- Explorar los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios.
- Evaluar el bienestar psicológico en estudiantes universitarios.
- Analizar la relación entre alimentación saludable y bienestar psicológico.

Descripción global de los apartados

El presente documento se estructura en tres capítulos principales: el primero aborda el marco teórico, estableciendo las bases conceptuales y explorando en profundidad los conceptos de alimentación saludable y bienestar psicológico; el segundo capítulo se enfoca en la metodología, describiendo el diseño cuantitativo y correlacional de la investigación; y el tercero presenta los resultados obtenidos, seguido de la discusión, conclusiones y recomendaciones.

Capítulo 1. Marco teórico: bienestar y alimentación saludable

El marco teórico de esta investigación explora la interrelación entre la alimentación saludable y el bienestar psicológico, dos conceptos fundamentales para el desarrollo integral de los estudiantes universitarios. En un contexto universitario, donde los niveles de estrés y la presión académica suelen ser elevados, los hábitos alimenticios pueden afectar directamente el estado mental y emocional de los jóvenes. A través de una revisión exhaustiva de teorías y estudios previos, se examinan los conceptos de bienestar, incluyendo tanto el bienestar hedónico como el eudaimónico, y la influencia de una alimentación equilibrada en la estabilidad emocional y psicológica. La relación entre estos factores se analiza desde diversas perspectivas, incluyendo las teorías psicológicas del bienestar de autores como Carol Ryff y los efectos de los macronutrientes en el estado de ánimo. Este marco teórico sirve como base para comprender cómo la dieta impacta el bienestar de los estudiantes y proporciona un fundamento para el desarrollo de intervenciones que mejoren la calidad de vida en el ámbito académico.

1.1 Bienestar

El bienestar es el estado en el que una persona se siente bien y se desenvuelve de manera positiva en la vida (Balica, 2019).

El bienestar es un estado de salud integral que abarca aspectos físicos, emocionales, sociales y cognitivos y lo que se necesita para alcanzarla. Implica disfrutar de una vida plena que incluye elementos positivos como desempeñar roles sociales significativos, experimentar felicidad y esperanza, vivir conforme a valores locales, mantener relaciones sociales saludables y un entorno de apoyo. Además, se asocia con la capacidad de enfrentar desafíos con habilidades positivas para la vida, así como con el acceso a seguridad, protección y

servicios de calidad. El bienestar integra dimensiones biológicas, materiales, sociales, espirituales, culturales, emocionales y mentales (INEE, 2018).

1.1.1 Bienestar Hedónico y Bienestar Eudaimónico

El bienestar eudaimónico se refiere a encontrar un propósito en la vida, lograr la autorrealización y crecimiento personal. Se trata de vivir coherente con los propios valores y alcanzar el desarrollo significativo (Salavera y Usán, 2019).

El bienestar hedónico se centra en la búsqueda de placer y evitación del dolor, está relacionado con el disfrute, la felicidad y la satisfacción con la vida (Rodríguez et al., 2020). Partiendo de la definición de los tipos de bienestar, se puede manifestar que tanto el bienestar hedónico, como el bienestar eudaimónico, en la vida práctica se complementan y permiten que las personas desarrollen un crecimiento personal equilibrado, pero a la vez placentero (Caballero et al., 2019).

Según Flores et al., (2018) el bienestar psicológico se refiere a la perspectiva eudaimónica, ya que el bienestar no se logra solo mediante el placer si no con el incremento del potencial humano en su diario vivir, y la forma de lidiar con problemas, conflictos en su día a día, y mejorar en el proceso.

1.1.2 Bienestar Psicológico

El bienestar psicológico ha sido conceptualizado de diversas formas a lo largo de la historia, por lo cual el bienestar psicológico nace del bienestar eudaimónico. Aristóteles lo relacionaba con una vida virtuosa y de excelencia en todas las áreas. Para los epicúreos, era la ausencia de perturbaciones emocionales y deseos excesivos. Los estoicos lo veían como la indiferencia hacia las cosas externas y la aceptación serena de la realidad. Lao Tzu, por otro lado, lo concebía como vivir en armonía con el presente y el Tao. Actualmente, el bienestar psicológico se entiende como la manera en que enfrentamos los desafíos de la vida, en

sintonía con nuestros valores y motivaciones, y con el equilibrio emocional para afrontar el día a día (Malave, 2022).

Aunque la estabilidad económica, la buena salud y un entorno agradable son importantes para que las personas se sientan bien, el bienestar psicológico está estrechamente relacionado con la capacidad de afrontar las dificultades diarias con positividad para desarrollar capacidades y seguir creciendo como individuos. No obstante, alcanzar esta percepción no siempre es fácil y requiere un funcionamiento psicológico equilibrado, un diálogo interno positivo, una gestión emocional adecuada e incluso una buena salud física. La plenitud o bienestar es una percepción individual que abarca aspectos sociales, psicológicos y emocionales. Se relaciona con la salud, la estabilidad psicológica, la autonomía, la autoaceptación y la resiliencia. Implica superar las dificultades cotidianas con optimismo y manejar las situaciones difíciles y dolorosas de manera adecuada (Orozco, 2022).

El bienestar psicológico se refiere a la percepción subjetiva de estar en buena salud, tener estabilidad económica y sentirse satisfecho con uno mismo. Además, implica enfrentar los desafíos cotidianos de manera positiva, desarrollar habilidades, capacidades y competencias para crecer como individuos. Este estado se alcanza cuando se logra un equilibrio en el funcionamiento psicológico, lo que ayuda a prevenir enfermedades y favorece la recuperación. La psicóloga Carol Ryff, identificó seis dimensiones (autonomía, autoaceptación, propósito de vida, crecimiento personal, relaciones positivas y dominio del entorno) siendo clave para el bienestar psicológico, las cuales influyen en la percepción de bienestar de los seres humanos y pueden ser cultivadas a lo largo de la vida (Cárdenas, 2022).

Ryan et al., (1996) postulan tres necesidades básicas universales: autonomía, competencia, relaciones y consideran que en la medida en que las personas cubran esas necesidades estarán más satisfechas. La idea básica del modelo es que la satisfacción de

necesidades más intrínsecas (por ejemplo, crecimiento personal, autonomía, etc.) trae un mayor bienestar psicológico. Las personas más felices son aquellas que tienen metas vitales más intrínsecas, con mayor coherencia y que otorgan mayor significado personal (Stover et al., 2017).

El estudio del bienestar debe considerar diversos aspectos fundamentales que contribuyen a su comprensión integral. Según Maslow (1968), la autoaceptación es crucial para alcanzar un estado de bienestar óptimo. Este concepto implica reconocerse y aceptarse tal como se es, con todas las fortalezas y debilidades.

Erikson (1959) introduce el concepto de crecimiento personal o compromiso, sugiriendo que el bienestar también se relaciona con la capacidad de desarrollar y comprometerse con metas personales, así como de adaptarse y crecer a lo largo de las distintas etapas de la vida. Además, el establecimiento de buenos vínculos personales es otro componente esencial del bienestar. Las relaciones interpersonales positivas, basadas en el apoyo y la confianza mutua, son fundamentales para el bienestar emocional y psicológico (Hernández González y Hinojos Seañez, 2019).

En este sentido, el bienestar se presenta como un constructo mucho más amplio que la simple estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo, comúnmente denominado como felicidad por la sabiduría popular. Schumutte y Ryff (1997) argumentan que el bienestar incluye una variedad de dimensiones que van más allá de la mera presencia de emociones positivas, abarcando aspectos como la autoaceptación, el propósito de vida, el crecimiento personal y las relaciones interpersonales de calidad.

El bienestar psicológico es una dimensión evaluativa crucial que se relaciona con la valoración de los resultados alcanzados a partir de una forma específica de vida. Ryff proporciona una perspectiva interesante al combinar teorías sobre el desarrollo humano

óptimo, el funcionamiento mental positivo y el ciclo vital. Según Ryff, el bienestar varía significativamente según la edad, el género y la cultura. A través de diversos estudios, se ha verificado que el bienestar psicológico se compone de seis dimensiones distintas: 1) una autovaloración positiva; 2) la capacidad de gestionar eficazmente el entorno y la vida personal; 3) la calidad elevada de las relaciones personales; 4) la creencia en que la vida tiene propósito y significado; 5) el sentimiento de crecimiento y desarrollo continuo; y 6) el sentido de autodeterminación. Estas seis dimensiones del bienestar fueron confirmadas mediante técnicas de análisis factorial confirmatorio en una población general estadounidense (Ryff y Keyes, 1995).

1.1.3 Modelos situacionales (de abajo hacia arriba) vs. modelos personológicos (de arriba hacia abajo)

Los modelos situacionales plantean que la suma de momentos felices en la vida conduce a la satisfacción personal (Diener, 1979). Según esta perspectiva, una persona expuesta a más eventos felices tendrá mayor satisfacción con su vida. Estas teorías ponen gran énfasis en las circunstancias que las personas atraviesan. Por otro lado, los enfoques de arriba hacia abajo sugieren que el bienestar es una disposición general de la personalidad, y dado que la personalidad es estable, el bienestar también lo es. Según esta perspectiva, las personas "felices por naturaleza" tienden a experimentar mayor satisfacción en diversas áreas como el trabajo, la familia, las amistades y el tiempo libre. En resumen, las teorías situacionales consideran que la satisfacción es resultado del bienestar percibido en diferentes áreas de la vida, mientras que los enfoques de arriba hacia abajo sostienen que la satisfacción depende de las variables temperamentales (Canchari, 2019).

1.1.4 Dimensiones que componen el Bienestar Psicológico

Según Corral (2019) el bienestar psicológico, aunque de definición sencilla, se compone de diversos aspectos fundamentales que contribuyen a su desarrollo y mantenimiento. A continuación, se presentan algunos de estos factores:

- **Autoaceptación**

La aceptación de uno mismo es crucial para el bienestar psicológico. Esta aceptación debe ser integral, abarcando los niveles físico, emocional y cognitivo. En particular, la aceptación de las emociones es esencial, ya que la negación o supresión de las mismas puede afectar negativamente la manera en que manejamos nuestro entorno. Aunque parecería sencillo aceptarse y quererse, este proceso puede requerir tiempo y, en ocasiones, la intervención de un profesional de la salud mental.

- **Autonomía**

La autonomía personal influye significativamente en el bienestar psicológico. Esto implica tener la capacidad de tomar decisiones propias y realizar actividades que nos gustan, en lugar de actuar según las expectativas de los demás. La presión social puede proporcionar una satisfacción temporal, pero ceder constantemente ante ella puede afectar nuestra satisfacción y bienestar a largo plazo.

- **Crecimiento Personal**

El crecimiento personal se refiere a la mejora continua en habilidades intelectuales, emocionales y prácticas. Estar en constante aprendizaje y desarrollo personal genera una sensación de logro, aumenta la adaptabilidad al entorno y fortalece la confianza en uno mismo.

- **Relaciones Positivas con Otros**

Las relaciones sociales positivas son fundamentales para el bienestar psicológico. Construir vínculos saludables, basados en el afecto y la preocupación genuina por los demás, mejora nuestra calidad emocional. La falta de relaciones sanas puede ser indicativa de problemas psicológicos, como la falta de empatía o afecto.

- **Propósito en la Vida**

Tener un propósito claro en la vida proporciona dirección y sentido a nuestras acciones diarias. Establecer metas alcanzables y trabajar hacia ellas ayuda a las personas a mantenerse orientadas y motivadas. Cada meta, se convierte en un propósito claro que permite dar significado al pasado y presente, pero también permite proyectarse al ser humanos hacia un futuro deseado.

- **Dominio del Entorno**

La capacidad de adaptarse y controlar el entorno es otro factor clave en el bienestar psicológico. Esta habilidad permite realizar diversas actividades de manera efectiva, lo cual brinda una sensación de control y apertura a nuevas oportunidades. La falta de dominio del entorno puede generar sentimientos de descontrol e indefensión.

1.1.5 Pirámide de Maslow

La teoría de la motivación de Maslow, también conocida como la pirámide de Maslow, busca explicar los factores que influyen en el comportamiento humano. Esta propuesta fue desarrollada por Abraham Maslow, un psicólogo humanista, durante la primera mitad del siglo XX. Es una de las teorías más reconocidas debido a su enfoque claro y visual sobre cómo las necesidades humanas determinan nuestras acciones. La pirámide se organiza en cinco niveles jerárquicos, que representan diferentes tipos de necesidades. A medida que las personas satisfacen sus necesidades básicas, avanzan hacia niveles superiores de la pirámide, buscando satisfacer necesidades más complejas. A través de este proceso, los

individuos van evolucionando hacia deseos más elevados hasta alcanzar la cima de la pirámide. Maslow se interesaba en entender los motivos detrás del comportamiento humano y por qué algunas personas se sienten más realizadas con sus decisiones que otras (Instituto Europeo de Posgrado, 2019).

La teoría de Maslow sobre la jerarquía de necesidades proporciona un marco fundamental para entender cómo la satisfacción progresiva de necesidades contribuye al bienestar psicológico. Las necesidades básicas deben estar razonablemente satisfechas antes de que las personas puedan dedicar energía significativa a las necesidades de orden superior relacionadas con la autorrealización (García, 2016).

El bienestar psicológico está íntimamente relacionado con la satisfacción de necesidades en todos los niveles de la pirámide de Maslow. Cuando las necesidades fisiológicas y de seguridad están cubiertas, las personas pueden enfocarse en necesidades sociales y de estima, que son fundamentales para el desarrollo del bienestar psicológico (Medina, et al., 2021).

1.2 Alimentación Saludable:

Según Mayoral (2021), la nutrición equilibrada es aquella que contribuye a lograr y sostener el máximo rendimiento del cuerpo, preservar o recuperar el bienestar, reducir la probabilidad de sufrir dolencias, garantizar los procesos reproductivos incluyendo el embarazo y la lactancia, además de favorecer un desarrollo físico y mental ideal. Para calificarse como beneficiosa para la salud, la dieta debe reunir ciertos criterios específicos

- Satisfactoria: Debe ser agradable y sensorialmente placentera
- Suficiente: Debe cubrir las necesidades de energía, de acuerdo con las diferentes etapas o circunstancias de la vida.

- **Completa:** Debe contener todos los nutrientes que necesita el organismo y en cantidades adecuadas.
- **Equilibrada:** Debe incluir una amplia variedad de alimentos frescos, principalmente de origen vegetal, y evitar o limitar las bebidas alcohólicas y los alimentos con baja calidad nutricional.
- **Armónica:** Debe tener un equilibrio proporcional de los macronutrientes que la componen.
- **Segura:** Debe estar libre de contaminantes biológicos o químicos en dosis que superen los límites de seguridad establecidos por las autoridades competentes, o libre de tóxicos o contaminantes físicos, químicos o biológicos que puedan resultar nocivos para individuos sensibles.
- **Adaptada:** Debe ajustarse a las características individuales (situación fisiológica y/o fisiopatológica), sociales, culturales y del entorno del individuo.
- **Sostenible:** Debe contribuir al cambio climático en la medida posible y priorizar los productos autóctonos, fomentando así una alimentación saludable y responsable con el entorno.
- **Asequible:** Debe permitir la interacción social y la convivencia, y ser económicamente viable para el individuo.

1.2.2 Nutrientes que aportan los alimentos.

Una alimentación saludable aporta los nutrientes necesarios para que el cuerpo funcione correctamente, mantenga o recupere la salud, y reduzca el riesgo de enfermedades. Para lograrlo, se requiere el consumo diario y variado de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, lácteos, carnes, pescado y aceites vegetales. Los nutrientes se dividen en macronutrientes (grasas, carbohidratos y proteínas) y micronutrientes (minerales y vitaminas). Las grasas: aportan energía, pero el consumo de grasas trans aumenta el riesgo de

enfermedades cardíacas. Los carbohidratos: son la principal fuente de energía, mientras que las proteínas ayudan a formar células y tejidos, siendo cruciales en etapas de crecimiento y recuperación. Entre los micronutrientes, el hierro: transporta oxígeno, el calcio: fortalece los huesos, el yodo: regula el metabolismo, el zinc: apoya el crecimiento y el sistema inmune, y las vitaminas A, B y C: desempeñan funciones esenciales en el organismo. Por último, el equilibrio entre el colesterol "bueno" (HDL) y "malo" (LDL) es clave para prevenir problemas cardiovasculares (Ministerio de Salud y Protección Social, 2023)

1.2.3 Nutrientes que ayudan en una alimentación saludable

Dependiendo de la cantidad de nutrientes que el cuerpo necesita, éstos se dividen en dos grandes grupos: los macronutrientes y los micronutrientes. Los macronutrientes, necesarios en grandes dosis diarias, incluyen proteínas, hidratos de carbono y grasas. Por otro lado, los micronutrientes, que deben consumirse en pequeñas cantidades diariamente, comprenden vitaminas y minerales. Una dieta equilibrada y variada, basada en los principios de la pirámide alimentaria mediterránea, puede proporcionar todos los nutrientes esenciales. Sin embargo, ciertos alimentos son particularmente ricos en específicos nutrientes: las carnes, huevos y pescados son fuentes de proteínas; los cereales y frutas aportan hidratos de carbono; el aceite de oliva es una buena fuente de grasa; los lácteos son ricos en calcio; las carnes rojas en hierro y los alimentos de origen animal en vitamina B12. Aunque en el primer mundo es raro encontrar deficiencias nutricionales severas como el escorbuto, el beriberi o la desnutrición por falta de proteínas, una dieta desequilibrada puede provocar trastornos como la anemia por déficit de hierro. Por ello, aunque una alimentación adecuada suele ser suficiente, en ocasiones puede ser necesario recurrir a suplementos nutricionales (Ruiz et al., 2019).

Una nutrición adecuada es fundamental para el bienestar y el desarrollo físico e intelectual de las poblaciones humanas. Sin embargo, en Argentina, amplios sectores de la población enfrentan restricciones en el acceso a una dieta balanceada, lo que ha resultado en un aumento tanto de la obesidad como del retraso crónico del crecimiento y la desnutrición oculta. Esta última se define como un conjunto de carencias específicas de micronutrientes que, aunque prevalentes y de gran importancia para la salud, requieren métodos específicos para su diagnóstico (Rucklidge, 2024). Dentro del ámbito antropológico, se investigan los cambios somáticos vinculados al consumo de alimentos y el equilibrio de nutrientes en el cuerpo. Dado que las deficiencias y excesos de micronutrientes no se detectan mediante técnicas antropométricas, es crucial diseñar modelos experimentales que permitan estudiar sus efectos. Una dieta desbalanceada puede incrementar las mutaciones genéticas y las aberraciones cromosómicas. De acuerdo con la investigación realizada por Headey y Alderman (2019), el grupo de trabajo del área de Mutagénesis y Carcinogénesis Ambiental estudió los efectos que la ingesta inadecuada de macro y micronutrientes tiene sobre el genoma, específicamente en el crecimiento normal de la población infantil. En su estudio, los investigadores evaluaron la inestabilidad genómica asociada tanto a la deficiencia de energía y proteínas como a las deficiencias y excesos de micronutrientes. Esta evaluación se realizó mediante el análisis de tres aspectos fundamentales: la viabilidad celular, el daño cromosómico y cito molecular, y el estrés oxidativo.

1.2.4 Impacto de la alimentación en la salud mental y física

- Microbiota Intestinal y el Eje Intestino-Cerebro

La microbiota intestinal juega un papel crucial en la comunicación bidireccional entre el intestino y el cerebro, conocida como el eje intestino-cerebro. Los microorganismos intestinales influyen en la producción de neurotransmisores como la serotonina y el ácido

gamma-aminobutírico (GABA), los cuales son esenciales para la regulación del estado de ánimo y el bienestar psicológico. Estudios recientes han demostrado que una dieta rica en fibra y prebióticos puede promover una microbiota intestinal saludable, mejorando así el bienestar psicológico (Cryan y Touger 2019).

- **Inflamación Sistémica**

La dieta puede influir en los niveles de inflamación sistémica, que a su vez afectan la salud mental. Dietas ricas en alimentos procesados y grasas saturadas están asociadas con un aumento en los marcadores inflamatorios, lo cual se ha relacionado con un mayor riesgo de depresión y ansiedad. Por el contrario, dietas antiinflamatorias, como la dieta mediterránea, han mostrado efectos positivos en la reducción de la inflamación y la mejora del estado de ánimo (Lopresti y Jacka, 2019).

- **Nutrientes Esenciales para el Funcionamiento Cerebral**

Nutrientes como los ácidos grasos omega-3, las vitaminas B (especialmente B6, B12 y folato), y los minerales como el zinc y el magnesio, son esenciales para la función cerebral óptima. La deficiencia de estos nutrientes puede llevar a disfunciones neuroquímicas que afectan el estado de ánimo y la cognición (López-Hernández, 2022).

- **Impacto en la Autoestima y la Imagen Corporal**

La dieta también puede influir en la percepción que las personas tienen de sí mismas. Una alimentación saludable está asociada con una mejor autoestima y una imagen corporal más positiva, lo cual contribuye al bienestar psicológico general (Steenhuis y Poelman, 2019).

- **Regulación del Estrés y la Ansiedad**

Una dieta equilibrada puede ayudar a regular los niveles de estrés y ansiedad. Alimentos ricos en antioxidantes, vitaminas y minerales pueden disminuir la reactividad al

estrés y promover un estado de calma, mientras que el consumo excesivo de azúcar y cafeína puede tener el efecto contrario (Lassale et al., 2019).

Los hábitos alimentarios, como el comer regular y conscientemente, también pueden impactar la salud mental. La atención plena al comer puede mejorar la regulación emocional y reducir la prevalencia de conductas alimentarias desordenadas, contribuyendo al bienestar psicológico (Mason, et al., 2016).

- **Prevención de Enfermedades Crónicas**

Una dieta equilibrada y rica en nutrientes es fundamental para la prevención de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Por ejemplo, el consumo de alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras y granos enteros, se ha asociado con una menor incidencia de enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2 (Micha et al., 2017).

- **Sistema Inmunológico**

Una dieta rica en vitaminas y minerales, como las vitaminas A, C, D, y E, así como zinc y hierro, es esencial para un sistema inmunológico fuerte. Estos nutrientes juegan roles críticos en la respuesta inmune, desde la formación de barreras físicas hasta la producción de anticuerpos (Gombart, 2020).

1.3 Estado del Arte:

La relación entre la alimentación saludable y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios ha sido objeto de estudio en diversas investigaciones. Se ha encontrado que la calidad de la alimentación juega un papel crucial en la salud mental y el bienestar psicológico de los universitarios. Estudios indican que la prevalencia de una alimentación no saludable es alta entre los estudiantes universitarios. El consumo excesivo de dulces y la baja ingesta de lácteos se han asociado con una mayor prevalencia de ansiedad, estrés, depresión e insomnio

en este grupo. Las intervenciones educativas dirigidas a mejorar la alimentación en estudiantes universitarios han mostrado tener un impacto positivo en su salud psicológica. Estas intervenciones podrían incluir programas de educación nutricional, acceso a alimentos saludables en el campus universitario y promoción de hábitos alimenticios equilibrados. En resumen, la evidencia sugiere que la alimentación saludable desempeña un papel importante en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. Promover hábitos alimenticios saludables en este grupo podría tener beneficios significativos para su salud mental y calidad de vida (Arbués et al., 2020).

La calidad de la dieta ha sido identificada como un factor importante en la salud mental, especialmente con relación a la depresión. Estudios previos han demostrado una asociación inversa entre la calidad de la dieta y la probabilidad de depresión en adultos. Estos hallazgos sugieren que la calidad de la dieta puede desempeñar un papel importante en la prevención y el manejo de la depresión en adultos, destacando la importancia de promover una alimentación saludable como parte de las estrategias de salud mental (Jacka et al., 2021).

Además, Guzmán (2023) encontró que el 64.4% de los participantes tenía hábitos alimenticios saludables según el Autotest de Hábitos Alimentarios. El análisis correlacional realizado con 188 adultos demostró una correlación positiva y significativa entre los hábitos alimenticios y la salud mental, lo que sugiere que los hábitos alimenticios están estrechamente relacionados con el bienestar psicológico. Estos resultados respaldan la idea de que adoptar hábitos alimenticios saludables puede ser una estrategia eficaz para mejorar el bienestar psicológico y la calidad de vida en general. La investigación confirma la relación entre los hábitos alimenticios y la salud mental, destacando la importancia de promover una alimentación saludable como parte integral de los cuidados personales. Estos hallazgos tienen

implicaciones significativas para el diseño de intervenciones dirigidas a mejorar la salud mental a través de la promoción de hábitos alimenticios saludables.

El comportamiento alimentario de los individuos está influenciado por una compleja interacción de factores biológicos, psicológicos y socioculturales; Hun et al. (2019), plantearon la hipótesis de que el comportamiento alimentario centrado en la ingesta emocional, tiene una relación inversa con todas las dimensiones del bienestar psicológico. En el contexto específico de estudiantes universitarios en el norte de Chile, se investigó la relación entre el comportamiento alimentario y el bienestar psicológico. Se utilizaron diversos instrumentos para evaluar el comportamiento alimentario y el bienestar psicológico de los participantes, así como análisis estadísticos para examinar la relación entre estos dos aspectos. Esta investigación destaca la importancia de considerar tanto los factores individuales, como contextuales en la relación entre el comportamiento alimentario y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. La comprensión de esta relación puede ser fundamental para el desarrollo de intervenciones efectivas que promuevan hábitos alimentarios saludables y mejoren el bienestar psicológico en este grupo de población.

En la investigación de Blanco et al., (2023) que indaga sobre la interacción entre el bienestar psicológico, la imagen corporal y la actividad física, tres constructos de gran relevancia debido a su impacto en diversos aspectos de la vida de los estudiantes universitarios. El objetivo principal del estudio fue examinar cómo la práctica regular de actividad física y la percepción de la imagen corporal afectan el bienestar psicológico en este grupo. El estudio se llevó a cabo con 900 estudiantes universitarios mexicanos (509 mujeres y 391 hombres) de 18 a 26 años, quienes completaron el Cuestionario Internacional de Actividad Física y versiones reducidas de los cuestionarios Multidimensional Body Self Relations Questionnaire y Bienestar Psicológico de Ryff. Se observaron resultados que

indican que la práctica de actividad física, influenciada por la percepción subjetiva de la forma y apariencia física, tiene un efecto indirecto positivo en la percepción de bienestar psicológico en la dimensión de autoaceptación (Palomino, 2020).

Los estudiantes universitarios son especialmente vulnerables a la inadecuada alimentación debido a la naturaleza de su vida académica, lo que hace esencial la consolidación de buenos hábitos alimentarios para mantener un buen estado de salud y prevenir enfermedades. Un estudio transversal realizado en una muestra de 271 estudiantes de cuatro facultades de la Universidad Autónoma de Yucatán reveló que solo una tercera parte de los estudiantes desayunaba diariamente, siendo más frecuente en mujeres y en estudiantes de la Facultad de Medicina. Además, el consumo recomendado de frutas, verduras, legumbres, lácteos, pescado y alimentos integrales fue bajo, mientras que la ingesta de comida rápida, frituras, galletas y dulces fue elevada. Esto resalta la necesidad de fomentar programas educativos en alimentación saludable y actividad física para beneficiar a la comunidad universitaria, protegiéndola del riesgo de enfermedades no transmisibles en el futuro (Booth y Ainscow, 2023).

Los hábitos alimentarios de los estudiantes de educación superior son cada vez más preocupantes y distantes de ser saludables. Diversos factores, como el estrés, la falta de tiempo y un ritmo de vida acelerado, contribuyen a una alimentación inadecuada, afectando el estado nutricional a través de distintas formas de malnutrición. En una investigación realizada en la Universidad Católica de Cuenca, Campus, Ecuador, Solís (2023) examinó los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de enfermería. A través de un estudio que involucró a 173 participantes, el investigador identificó que el 41% presentaba sobrepeso y solo el 39.9% mantenía un peso dentro de los rangos normales. El estudio también evidenció que el 50.9% de los estudiantes consumía principalmente carbohidratos refinados,

mientras que el 39.3% señalaba al estrés como factor determinante en sus problemas alimentarios. Las conclusiones del estudio sugieren que los hábitos alimentarios de los estudiantes, influenciados por múltiples factores, tienen un impacto negativo en su estado nutricional, resultando en diversas formas de malnutrición.

En conclusión el marco teórico desarrollado en este capítulo ha delineado una sólida conexión entre la alimentación saludable y el bienestar psicológico, particularmente en el contexto de la vida universitaria. La revisión exhaustiva de la literatura ha evidenciado que el bienestar, tanto hedónico como eudaimónico, es un constructo multidimensional influenciado por factores biológicos, psicológicos y sociales. La alimentación, como un componente fundamental del estilo de vida, emerge como un factor modulador del bienestar psicológico, impactando en aspectos como la regulación emocional, la cognición, la autoestima y la salud física.

Los estudiantes universitarios, enfrentados a múltiples demandas académicas y sociales, son especialmente vulnerables a los efectos de una alimentación inadecuada. La creciente evidencia científica sugiere que una dieta equilibrada y rica en nutrientes puede mejorar significativamente la salud mental, reducir el riesgo de trastornos del estado de ánimo y potenciar el rendimiento académico.

Los mecanismos a través de los cuales la alimentación influye en el bienestar psicológico son complejos y multifacéticos. El eje intestino-cerebro, la inflamación sistémica y la disponibilidad de nutrientes esenciales para el funcionamiento cerebral son algunos de los mecanismos biológicos que explican esta relación. Además, factores psicológicos como la percepción de la imagen corporal y la satisfacción con la vida también se ven influenciados por los hábitos alimentarios.

La alimentación saludable emerge como un pilar fundamental para promover el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Las intervenciones dirigidas a mejorar los hábitos alimentarios en este grupo poblacional pueden tener un impacto positivo a largo plazo en su salud física y mental. Futuras investigaciones deben profundizar en la comprensión de los mecanismos subyacentes a esta relación y desarrollar estrategias efectivas para promover una alimentación saludable en el contexto universitario.

Capítulo 2. Metodología

2.1 Tipo de investigación:

El presente trabajo se trata de una investigación cuantitativa, no experimental, descriptiva y de corte transversal, con un alcance relacional.

2.2 Participantes

La muestra de estudio estuvo compuesta por N=113 estudiantes universitarios de la ciudad de Cuenca, lo cual esta conformado por 48 (42.5%) estudiantes de sexo masculino y 65 (57.5%) de sexo femenino. La selección de participantes se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conglomerados y/o conveniencia. Para ser incluidos en la muestra, los participantes debían cumplir con los requisitos de ser estudiantes universitarios de la ciudad de Cuenca y aceptar su participación mediante el consentimiento informado (Anexo1).

2.3 Instrumentos

2.3.1 Autotest de hábitos alimenticios

Para evaluar los hábitos alimenticios de la población de universitarios en el estudio, se empleó el Autotest de Hábitos Alimentarios (AHA), un instrumento diseñado para conocer las características de la alimentación de los adultos y clasificar la calidad de sus hábitos alimenticios. El AHA consta de quince ítems que exploran componentes relevantes relacionados con hábitos alimenticios saludables (González et al., 2016).

1. Realización habitual de comidas principales
2. Consumo de cereales integrales
3. Agregados de sal a las comidas antes de probarlas
4. Consumo diario de lácteos descremados
5. Uso habitual de azúcar para infusiones
6. Consumo diario de bebidas alcohólicas

7. Consumo habitual de carnes magras
8. Consumo diario de golosinas y snacks
9. Consumo de comidas rápidas más de una vez por semana
10. Consumo diario de vegetales y frutas
11. Consumo diario de galletitas dulces y amasados de pastelería
12. Planificación de compra de alimentos
13. Consumo de legumbres al menos una vez por semana
14. Consumo diario gaseosas y jugos azucarados
15. Realización de otras actividades durante el momento de las comidas.

Cada pregunta del AHA ofrece opciones de respuesta dicotómicas (Sí o No) con un sistema de puntuación ponderado. Las respuestas que reflejan hábitos alimenticios saludables suman 2 puntos, los no saludables 0 puntos y las que requieren evaluación de las cantidades consumidas suman 1 punto. El puntaje total se clasifica en una de tres categorías: alta (muy saludable) para puntajes entre 27 y 31 puntos, intermedia (saludable) para puntajes entre 19 y 26 puntos, y baja (poco saludable) para puntajes entre 0 y 18 puntos. (Anexo 2)

Tabla 1

Calificación y puntos de corte del autotest de hábitos alimentarios

Calificación	Puntos de corte	
Interpretación	Sumatoria	Categorías
Saludables	27-31	Alta (muy saludable)
No saludables	19-26	Intermedia (Saludable)
Requiere Evaluación	0-18	Baja (poco saludable)

En cuanto a la fiabilidad del AHA, se ha evaluado su consistencia interna mediante el coeficiente alfa de Cronbach, obteniendo un valor de .68, indicando una fiabilidad moderada. La correlación ítem-total se sitúa entre .15 y .47. Además, se ha comprobado su estabilidad temporal con un Coeficiente de Correlación Intraclase (CCI) de .89 (IC95%: .81-.89) y una distribución normal de las puntuaciones obtenidas en dos tiempos de medición mediante la prueba de Shapiro-Wilk. Así se ha obtenido un alfa de Cronbach de .66 mediante el uso del software estadístico SPSS (González et al., 2016).

2.3.2 Escala de bienestar psicológico de Ryff

La Escala de Bienestar Psicológico de Ryff consta de 39 ítems, los mismos que se evalúan utilizando una escala Likert de cinco puntos, que va desde "completamente en desacuerdo" hasta "completamente de acuerdo", según la frecuencia con la que la persona realiza cada comportamiento.

Esta escala se compone de 6 dimensiones: dominio del entorno, crecimiento personal, propósito en la vida, autonomía, autoaceptación y relaciones positivas con otros, que reflejan diferentes aspectos del bienestar psicológico. La puntuación de cada subescala se obtiene sumando los ítems correspondientes a cada dimensión, donde una puntuación más alta indica un mayor nivel de bienestar psicológico en esa dimensión. La puntuación máxima total posible es de 156 puntos.

Para interpretar los resultados, se establecen rangos de puntuación: puntuaciones mayores de 118 indican un nivel de bienestar psicológico elevado; entre 79 y 117, un nivel alto; entre 40 y 78, un nivel bajo; y de 0 a 39, un nivel bajo.

Las puntuaciones específicas para cada dimensión se clasifican de la siguiente manera: para autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas y propósito en la vida, se considera un nivel muy alto con puntajes 23-24, un nivel alto entre 12 y 24, y un

nivel bajo con puntajes inferiores a 12 – 7 y. un nivel muy bajo de 6-0. En la dimensión de crecimiento personal, un nivel muy alto corresponde a puntaje de 22-28, un nivel alto entre 21- 14, y un nivel bajo a puntajes 13-7 y muy bajo de 6-0. Para la dimensión de autonomía, un nivel muy alto se alcanza con puntajes 26-32, un nivel alto entre 25 y 16, y un nivel bajo con puntajes 16-8 y muy bajo de 8-0. Esta escala es aplicable tanto para adolescentes como para adultos de ambos sexos, y puede ser administrada de manera individual o colectiva, con una duración máxima de 20 minutos. La fiabilidad y validez de la escala son altas, con coeficientes alfa de Cronbach de .899 para la versión adaptada al español y .833 para la versión original. La estructura de seis factores ha sido confirmada mediante análisis factorial confirmatorio (Guacho, 2018). (Anexo 3)

- Análisis de datos:

El análisis de los resultados se llevó a cabo utilizando el software JAMOVI, herramienta que facilitó el cumplimiento de los objetivos específicos planteados en esta investigación. Se realizó un análisis descriptivo de los datos, considerando las características de las variables: para las variables continuas, se calcularon el valor mínimo (Min), máximo (Max), la media y la desviación estándar; mientras que, para las variables categóricas, se analizaron las frecuencias y porcentajes correspondientes. Análisis de relación Chi Cuadrado (χ^2) para datos categóricos entre las variables: alimentación saludable y bienestar psicológico para la verificación del objetivo general.

- Procedimiento

La presente investigación se dividió en tres etapas. En la primera etapa, se obtuvo el consentimiento informado de los universitarios participantes (Anexo 1), el cual fue firmado por quienes acepten su participación en la investigación. En la segunda etapa, se aplicó la prueba a los universitarios de manera presencial, usando hojas impresas. Finalmente, en la

tercera etapa, se realizó el análisis correspondiente de acuerdo a los objetivos planteados en la investigación.

Capítulo 3. Resultados:

Tabla 2

Escala de bienestar psicológico

	Media	Mediana	DE	Mínimo	Máximo
Bienestar psicológico					
global	86.2	86	17.24	51	129
Autoaceptación	13.3	13	3.50	5	22
Relaciones Positivas	13.5	13	3.77	5	23
Autonomía	18.0	18	4.08	7	27
Dominio del entorno	13.2	13	3.96	2	23
Crecimiento personal	14.5	14	5.14	5	26
Propósito de vida	13.8	13	4.00	5	24

La tabla 2 resume los resultados obtenidos de la escala de Bienestar Psicológico de Ryff (EBPR) y sus subescalas para los 113 participantes. Las medianas de los puntajes se encuentran cercanas a las medias, lo que sugiere que las distribuciones de los datos son relativamente simétricas. Sin embargo, los rangos de las subescalas son amplios, lo que indica una notable variabilidad en las respuestas de los participantes. En cuanto al bienestar psicológico global, la media refleja un nivel alto entre los participantes. Además, cada una de las subescalas evaluadas (autonomía, aceptación de uno mismo, relaciones positivas, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito de vida), también presentan valores altos, posicionándose dentro de la misma categoría de bienestar alto. Esto sugiere que los

estudiantes, en general, muestran una percepción positiva en todos los aspectos del bienestar psicológico evaluado.

Tabla 3

Niveles bienestar psicológico

NIVEL	%	N
Muy alto	4.4%	5
Alto	48.7%	55
Bajo	46.9%	53

En la Tabla 3 se observa que cerca de la mitad de los participantes se encuentran en un nivel alto de bienestar psicológico, mientras que la otra mitad está en el nivel bajo, con una minoría en el nivel muy alto. Los niveles bajos indican dificultades en estas áreas, mientras que los niveles altos y muy altos sugieren un mayor bienestar y capacidad para enfrentar los desafíos de la vida cotidiana.

Tabla 4

Hábitos alimenticios

	Media	Mediana	DE	Mínimo	Máximo
ATHA	20	20	5.00	8	31

La Tabla 4 presenta los resultados del "Resultado ATHA" para una muestra de 113 participantes. La puntuación media y la mediana, ambas de 20, indican que los participantes en general tienen hábitos saludables, aunque con áreas que podrían mejorarse. La desviación

estándar de 5.00 refleja una dispersión moderada de los resultados, con puntuaciones que oscilan entre 8 y 31, lo que revela una amplia variabilidad en los hábitos alimenticios de los participantes

Tabla 5

Niveles de hábitos alimenticios

NIVEL	%	N
MEJORAR	50.4%	57
MODIFICAR	39.8%	45
SALUDABLES	9.7%	11

La tabla 5 muestra que el 90.3% de los casos requieren algún tipo de intervención (ya sea mejorar o modificar), mientras que menos del 10% se consideran en un estado saludable.

Tabla 6

Correlación entre bienestar psicológico y hábitos alimenticios

		EBPR
ATHA	R de Pearson	.597***
	valor p	<.001

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

En la tabla 6 se puede observar una relación entre ATHA y EBPR, evidenciada por un coeficiente de correlación de Pearson ($R = 0.597$), lo que indica una correlación positiva

moderada. Esto sugiere que, a medida que aumenta una variable, la otra tiende a aumentar también. Además, el valor de $p < 0.001$ revela que esta relación es estadísticamente significativa, lo que confirma que es poco probable que ocurra por azar.

Tabla 7

Correlación entre hábitos alimenticios y subescalas de bienestar psicológico

		Resultado ATHA
Autoaceptación	R de Pearson	.364***
	valor p	<.001
Relaciones Positivas	R de Pearson	.455***
	valor p	<.001
Autonomía	R de Pearson	.283**
	valor p	.002
Dominio del entorno	R de Pearson	.460***
	valor p	<.001
Crecimiento personal	R de Pearson	.484***
	valor p	<.001
Propósito de vida	R de Pearson	.460***
	valor p	<.001

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

La matriz de correlación que se puede observar en la Tabla 7, muestra relaciones positivas significativas entre las dimensiones del bienestar psicológico y los hábitos alimenticios. El Resultado ATHA se correlaciona moderadamente con todas las subescalas (r entre .283 y .484, $p < .01$). Las correlaciones más fuertes se observan con Propósito de vida, Autoaceptación y Dominio del entorno ($r > .5$, $p < .001$). La Autonomía presenta las correlaciones más débiles, aunque estadísticamente significativas. Estos resultados sugieren una interconexión entre los diversos aspectos del bienestar psicológico y los hábitos alimenticios, con algunas dimensiones mostrando asociaciones más fuertes que otras.

Discusión

En cuanto a los hábitos alimenticios en estudiantes universitarios, los resultados de este estudio revelan una tendencia preocupante en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios, ya que el 90.3% de los participantes requiere algún tipo de intervención (ya sea mejorar o modificar sus hábitos alimentarios), mientras que solo el 9.7% de los estudiantes tiene hábitos considerados saludables. López y colaboradores (2017) indican que los estudiantes universitarios, especialmente aquellos relacionados con las áreas de ingeniería y arquitectura, presentan dietas inadecuadas, con un 82.3% de los encuestados reportando un consumo insuficiente de alimentos saludables. De manera similar, en nuestro estudio, el 50.4% de los estudiantes evaluados necesitan mejorar sus hábitos alimentarios, y el 39.8% requiere modificaciones importantes.

Los resultados de este estudio, al igual que los de Martínez et al., (2021), subrayan la necesidad urgente de intervenciones nutricionales en el ámbito universitario. El vínculo entre una alimentación saludable y el bienestar psicológico, respaldado por investigaciones previas Urzúa et al., 2019, sugiere que mejorar la calidad de la dieta puede ser una estrategia eficaz para prevenir trastornos del estado de ánimo y mejorar la calidad de vida de los estudiantes. Mecanismos como el eje intestino-cerebro y la modulación de la inflamación sistémica por la dieta ofrecen explicaciones biológicas plausibles para esta relación.

Sin embargo, es importante reconocer que el entorno universitario, caracterizado por el estrés académico y la disponibilidad limitada de opciones alimentarias saludables, puede dificultar la adopción de hábitos alimentarios saludables. Además, factores socioeconómicos, como el acceso a alimentos frescos y el nivel de educación, pueden influir en las decisiones alimentarias de los estudiantes (Fernández et al., 2022).

En relación al bienestar psicológico en estudiantes universitarios entre los hallazgos de esta investigación revelan una dicotomía significativa en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, según lo evaluado por la escala de Ryff. Se observa que un 48.7% de los participantes presentan un nivel alto de bienestar psicológico, mientras que un 46.9% se encuentra en un nivel bajo, solo un 4.4% alcanzando un nivel muy alto. Esta distribución casi equitativa entre los niveles alto y bajo sugiere una gran diferencia en la población estudiantil. Por un lado, aproximadamente la mitad de los estudiantes parece demostrar una adecuada gestión de aspectos cruciales como la autoaceptación, el sentido de propósito vital y el crecimiento personal, ya que estos son los niveles más altos que obtienen los estudiantes.

La correlación positiva moderada y estadísticamente significativa ($r = 0.597$) entre bienestar psicológico global y hábitos alimenticios indica una relación importante: conforme los hábitos alimenticios mejoran, el bienestar psicológico tiende a aumentar. Además, cada dimensión del bienestar psicológico muestra correlaciones positivas y significativas con los hábitos alimenticios, siendo particularmente fuertes en dominio del entorno, crecimiento personal y relaciones positivas. Como señala Guacho (2018), se ha sugerido que el estrés académico puede incrementar la ingesta emocional, lo que contribuye al desarrollo de patrones alimentarios desadaptativos y afecta negativamente la salud mental (Arbués et al., 2020).

Este análisis refleja una notable variabilidad en el bienestar psicológico y los hábitos alimenticios de los participantes, con una proporción significativa que requiere intervención en ambas áreas. La relación positiva entre ambas variables sugiere que los esfuerzos orientados a mejorar los hábitos alimenticios podrían contribuir favorablemente al bienestar psicológico de los estudiantes, lo que destaca la importancia de programas de promoción de salud que consideren este vínculo.

Una investigación realizada por Garcia et al., (2023) arroja luz sobre los hábitos de salud de los estudiantes universitarios de Granada, revelando una realidad preocupante en términos de alimentación y estilo de vida. Los resultados obtenidos mediante los cuestionarios IPAQ-SF, KIDMED y SF-36 evidencian que, a pesar de cumplir con las recomendaciones mínimas de actividad física, la mayoría de los universitarios no mantienen una dieta mediterránea de calidad. Sin embargo, un hallazgo significativo es la correlación positiva entre la práctica de actividad física, una mejor alimentación y un estado de salud mental más favorable. Estos resultados subrayan la necesidad imperante de implementar programas de formación y capacitación en hábitos saludables dentro del ámbito universitario, con el objetivo de promover estilos de vida más saludables y mejorar integralmente la calidad de vida de los estudiantes.

Conclusión

Los resultados de esta investigación corroboran la estrecha relación entre la alimentación saludable y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. La mejora en los hábitos alimentarios se asoció significativamente con un aumento en el bienestar psicológico, evidenciando la influencia de la nutrición en aspectos como la regulación emocional, la concentración y la calidad de vida. Estos hallazgos respaldan la hipótesis de que una dieta equilibrada actúa como un nutriente para el cerebro, favoreciendo la salud mental y el bienestar general.

Sin embargo, es importante destacar que, aunque una proporción considerable de estudiantes presentó un nivel alto de bienestar psicológico, una parte significativa también reportó niveles bajos o muy bajos. Esta dicotomía sugiere que, si bien la alimentación es un factor importante, otros aspectos como el manejo del estrés, las relaciones interpersonales y el sentido del propósito también pueden influir en el bienestar general.

Este estudio resalta una relación positiva y significativa entre los hábitos alimenticios y diversas dimensiones del bienestar psicológico, como la autoaceptación, las relaciones positivas, la autonomía, el dominio del entorno, el crecimiento personal y el propósito de vida. Estos resultados subrayan la importancia de fomentar una alimentación saludable como un componente relevante para el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Sin embargo, al tratarse de un diseño transversal, no es posible establecer causalidad entre las variables estudiadas, lo que limita la generalización de los hallazgos a otros contextos. Por ello, es necesario desarrollar investigaciones futuras con enfoques longitudinales y muestras más amplias, que permitan confirmar estas asociaciones y comprender mejor los mecanismos implicados en esta relación.

En conclusión, este estudio aporta evidencia sólida sobre la importancia de promover hábitos alimentarios saludables en el ámbito universitario. Asimismo, es necesario desarrollar intervenciones integrales que aborden tanto los aspectos nutricionales como los psicosociales del bienestar, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los estudiantes universitarios.

Recomendaciones

El presente estudio, a pesar de sus contribuciones significativas, presenta varias limitaciones metodológicas que es necesario reconocer. En primer lugar, el diseño transversal de la investigación restringe la capacidad de establecer relaciones causales definitivas entre las variables estudiadas, permitiendo únicamente un análisis correlacional de los datos. El tamaño muestral, compuesto por 113 estudiantes universitarios, si bien representa un número considerable, limita la generalización de los resultados a poblaciones más amplias o diversos contextos geográficos y socioculturales. Esta restricción sugiere la necesidad de replicar el estudio en muestras más heterogéneas y representativas.

Adicionalmente, la metodología basada en auto reporte mediante cuestionarios introduce potenciales sesgos de información. Los participantes pueden incurrir en inexactitudes al describir sus hábitos alimentarios, niveles de actividad física y percepción de salud mental, ya sea por deseabilidad social, falta de memoria precisa o interpretación subjetiva de las preguntas

Se recomienda realizar estudios futuros con muestras más amplias y diversas que permitan evaluar la aplicabilidad de los resultados en diferentes contextos culturales y académicos. Además, sería beneficioso implementar investigaciones longitudinales que analicen cómo los cambios en los hábitos alimentarios afectan el bienestar psicológico de los estudiantes a lo largo del tiempo. Esto proporcionaría una visión más completa sobre la evolución de la relación entre ambos factores.

En cuanto a futuras líneas de investigación, es recomendable explorar con mayor profundidad la influencia de factores socioeconómicos y psicológicos en los hábitos alimentarios de los estudiantes. Asimismo, se sugiere investigar cómo intervenciones específicas dentro de los campus universitarios, tales como la provisión de alimentos

saludables y accesibles, pueden contribuir a mejorar el bienestar psicológico y general de los estudiantes.

Es esencial que las universidades promuevan programas integrales que combinen el cuidado de la salud mental con la educación nutricional, dotando a los estudiantes de herramientas efectivas para mantener una alimentación balanceada y un bienestar psicológico óptimo. Estos programas deberían ser incorporados tanto en el currículo académico como en actividades extracurriculares, con el fin de incrementar la conciencia sobre la importancia de una dieta equilibrada y su impacto directo en la salud mental.

Estas acciones no solo contribuirán a un mejor estado de salud mental, sino que también favorecerá el desarrollo académico y personal de los universitarios, fomentando un entorno más saludable y equilibrado en las instituciones universitarias.

Es necesario fomentar la adopción de mejores prácticas alimentarias para mejorar la calidad de vida de este grupo por lo que sería recomendable identificar qué aspectos específicos requieren mejora en cada individuo y cómo influyen en su bienestar global.

Referencias

- Arbus, E. R., Abadía, B. M., Granda, J. M., Serrano, E. E., Garcia, B. P., Vela, R. J., Portillo, S. G., y Guinoa, M. S. (2020). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. SciELO España. https://cielo.iscii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000600017
- Balica, M. (2019). ¿Qué es el bienestar? [Documento de investigación sobre políticas]. *Bachillerato Internacional*, México. <https://ibo.org/globalassets/new-structure/research/pdfs/what-is-well-being-es.pdf>.
- Booth, A., y Ainscow, M. (2023). Hábitos alimentarios en una muestra de estudiantes universitarios de Yucatán. *South Florida Journal of Development*, 19(1), 124-138.
- Blanco J., Rangel, S., Jurado, P., Aguirre, S., Contreras, M., Benavides, E., y Vega, H. (2023). Actividad física, imagen corporal y bienestar psicológico en universitarios mexicanos. *Retos nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 47. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8696560>
- Canchari, Y. (2019). *Bienestar psicológico, una revisión teórica del concepto* [Tesis de pregrado]. Universidad Señor de Sipán, Chiclayo, Perú. Repositorio Institucional USS: <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6641>
- Cárdenas, J. (2022). Relación entre el bienestar subjetivo, el bienestar psicológico y el bienestar social de mujeres cabeza de familia. *Manglar*, 12(1), 51-68. <https://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/10766/8649132.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Corral, M. (2019). *Inteligencia Emocional, Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en el Voluntariado de Cruz Roja: Estudio Preliminar [Informe de investigación]*. Plataforma Del Voluntariado De España, Madrid, España.
- Cryan, J. F., y Touger, D. (2019). Mind-altering microorganisms: the impact of the gut microbiota on brain and behaviour. *Nature Reviews Neuroscience*, 20(10), 653-666. https://www.researchgate.net/publication/230832653_Cryan_JF_Dinan_TG_Mind-altering_microorganisms_the_impact_of_the_gut_microbiota_on_brain_and_behaviour_Nat_Rev_Neurosci_13_701-712
- Diener, E. (1979). Deindividuation, self-awareness, and disinhibition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 116-171.
- Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle: Selected papers. *Psychological Issues*, 1(1), 1-171.
- Fernández, D., Barrios, L., Viveros, G., Espinola, R., González, G., Martínez, G., y 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), [33].
- Flores-Kanter, P. E., Muñoz-Navarro, R., y Medrano, L. A. (2018). Concepciones de la Felicidad y su relación con el Bienestar Subjetivo: un estudio mediante redes Semánticas Naturales. *Liberabit*, 24(1), 115-130. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1729-48272018000100008&lng=pt&nrm=iso
- García-Alandete, J. (2016). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *En claves del pensamiento*, 10(19), 13-29. <https://www.redalyc.org/pdf/1411/141132947001.pdf>

- García-Pérez, L., Zamorano, S., Rojas-Cepero, I., & Miras-Moreno, S. (2023). Los hábitos saludables y la salud mental de universitarios en carreras no relacionadas con la salud. *Sport TK-Revista Euro Americana de Ciencias del Deporte*, 12(Supl. 1), 6. <https://revistas.um.es/sportk/article/view/568301>
- Gombart, A. F. (2020). A Review of Micronutrients and the Immune System—Working in Harmony to Reduce the Risk of Infection. *Nutrients*, 12(1), 236. <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/1/236>
- Guacho, E. (2018). *Criterios de confiabilidad y validez de la escala de bienestar psicológico de Ryff* [Tesis de maestría no publicada]. Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito, Ecuador, https://catalogobiblioteca.puce.edu.ec/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=222009&shelfbrowse_itemnumber=315555.
- Headey, D. D., y Alderman, H. H. (2019). *The State of the World's Children 2019: Children, Food and Nutrition* [Reporte técnico]. UNICEF, Nueva York, EE.UU.
- Hernández González, W. A., y Hinojos Seañez, E. R. (2019). Relaciones interpersonales entre enfermeros para su bienestar. *Revista Iberoamericana de Educación e Investigación en Enfermería*, 9(4), 40-47. <https://www.enfermeria21.com/revistas/aladefe/articulo/316/relaciones-interpersonales-entre-enfermeros-para-su-bienestar>
- Hun, N., Urzúa, A., López-Espinoza, A., Escobar, N., y Leiva, J. (2019). Comportamiento alimentario y bienestar psicológico en población universitaria en el norte de Chile. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 69(4), 264-274. Recuperado de <https://www.alanrevista.org/ediciones/2019/4/art-1/>
- Inee. (2018). Bienestar. En *Glosario de Educación en Emergencias*. Red Interagencial para la Educación en Situaciones de Emergencia. <https://inee.org/es/eie-glossary/bienestar>

Instituto Europeo de Posgrado. (2019). *Las 5 fases de la pirámide de Maslow*. Instituto Europeo de Posgrado. <https://iep.edu.es/las-5-fases-de-la-piramide-de-maslow/>

López-Hernández, E. (2022). Neuronutrición: repercusiones de los excesos y de las deficiencias nutricionales. *Revista de Neurociencia y Conducta*, 5(3). <https://doi.org/10.35454/rncm.v5n3.367>

Lassale, C., Batty, G. D., Baghdadli, A., Jacka, F., Sánchez-Villegas, A., Kivimäki, M., & Akbaraly, T. (2019). Healthy dietary indices and risk of depressive outcomes: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Molecular Psychiatry*, 24(7), 965–986. <https://doi.org/10.1038/s41380-018-0237-8>
<https://www.nature.com/articles/s41380-018-0237-8>

Lopresti, A. L., y Jacka, F. N. (2019). Diet and depression: An updated review of the epidemiological evidence on the relationship between diet and depression. *Psychosomatic Medicine*, 81(9), 799-812.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10489963/>

Mason, A. E., et al. (2016). Reduced reward-driven eating accounts for the impact of a mindfulness-based diet and exercise intervention on weight loss: Data from the SHINE randomized controlled trial. *Appetite*, 100, 86-93.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26867697/>

Malavé N. (2022, enero 26). El tránsito hacia la felicidad según Aristóteles, Epicuro, Epicteto, Sexto Empírico, San Agustín de Hipona y Santo Tomás de Aquino: Un análisis decolonial. <http://portal.amelica.org/ameli/journal/251/2513284001/html/>

- Mayoral, R. (2021). *Influencia de hábitos alimentarios saludables y ejercicio en la mejora del metabolismo de pacientes diabéticos* [Trabajo de fin de grado]. Universidad de Zaragoza, Zaragoza, España. Repositorio Institucional ZAGUAN:
<https://zaguan.unizar.es/record/98897?ln=es>
- Medina-Calvillo, M. A., Gutiérrez-Hernández, C. Y., y Padrós-Blázquez, F. (2021). Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico de Ryff en población mexicana. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 12(1), 39-56.
<https://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/view/196/238>
- Micha, R., Peñalvo, J. L., Cudhea, F., Imamura, F., Rehm, C. D., & Mozaffarian, D. (2017). Association between dietary factors and mortality from heart disease, stroke, and type 2 diabetes in the United States. *JAMA*, 317(9), 912–924. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28267855/>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2023). *Hábitos saludables - ¿Qué es una alimentación saludable?* [Guía informativa]. Bogotá, Colombia.
<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>
- Orozco, G. (2022). *Bienestar psicológico: ¿Qué es y cómo conseguirlo?* [Artículo en línea].
<https://guillermoorozco.com/bienestar-psicologico-como-conseguirlo/>
- Palomino-Pérez, A. M. (2020). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(2), 286-294. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286>
- Reyes Narvaez, S. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(1), 67-75.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000100067

- Rodríguez, G., Juárez, C., y Rodríguez, O. (2020). Bienestar hedónico, apoyo social, afrontamiento activo y vida rural. *Revista de Psicología Social*, 35(2), 245-267.
https://www.researchgate.net/profile/Gabriela-Rodriguez-Hernandez/publication/343284109_Modelando_el_florecimiento_bienestar_hedonico_apoyo_social_afrontamiento_activo_y_vida_rural/links/653becb43cc79d48c5b14ea8/Modelando-el-florecimiento-bienestar-hedonico-apoyo-social-afrontamiento-activo-y-vida-rural.pdf
- Rucklidge, J. J. (2024). Nutritional medicine as mainstream in psychiatry. *The Lancet Psychiatry*, 11(1), 12-24.
https://www.researchgate.net/publication/271385360_Nutritional_medicine_as_mainstream_in_psychiatry
- Ruiz, E., Hernández, L., Martínez, P., y García, M. (2019). *Elección saludable* [Informe técnico]. Fundación Española de la Nutrición.
- Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T., & Deci, E. L. (1996). Basic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(10), 2045–2068.
- Ryff, C. D., y Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Salavera, C., y Usán, P. (2019). Propiedades Psicométricas del Cuestionario QEWB de Bienestar Eudaimónico en Adolescentes. *Revista de Psicología Educativa*, 25(2), 139-147. https://journals.copmadrid.org/psed/archivos/1135_755X_psed_25_2_0139.pdf
- Steenhuis, I. H. M., y Poelman, M. P. (2019). Portion size: Latest developments and interventions. *Current Obesity Reports*, 6(3). <https://doi.org/10.1007/s13679-017-0239-x>

Solís, M. (2023). Hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes de Enfermería en la Universidad Católica de Cuenca. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 15(3), 214-229. Solís, M. (2023). Hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes de Enfermería en la Universidad Católica de Cuenca. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 15(3), 214-229.

Stover, J. B., Bruno, F. E., Uriel, F. E., & Fernández Liporace, M. (Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica. *Revista de Psicología*, 13(1), 105–124. <https://www.redalyc.org/pdf/4835/483555396010.pdf>

Soria-Caballero, A., Gómez-Calderón, D. A., & Garduño-Monroy, V. H. (2019). El proceso de inclusión educativa desde la perspectiva de la cultura, política y práctica. *Revista Electrónica Educare*, 23(3), 1–21. <https://doi.org/10.15359/ree.23-3.8>

Anexos

Anexo 1 Consentimiento informado

Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es promover a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma así como su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Ana Camila Curay Arévalo, de la Universidad del Azuay. La meta de este estudio es la relación entre alimentación saludable y bienestar psicológico.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas o completar una encuesta, o lo que fuera según el caso. Esto tomará aproximadamente 15 minutos de su tiempo. Los resultados de esta encuesta serán de uso investigativo para el uso de trabajo de titulación.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número para identificarlos, por lo tanto serán anónimos.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Ana Camila Curay Arevalo

He sido informado (a) de que la meta de este estudio es. Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios, lo cual tomará aproximadamente 15 minutos.

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios, lo cual tomará aproximadamente 15 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto tenga algún perjuicio sobre mi persona.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando este haya concluido.

Firma del Participante.

Anexo 2: Escala de bienestar psicológico de Ryff

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

Apreciado trabajador, este instrumento es estrictamente confidencial. A continuación, se te presentan 39 afirmaciones. Te pedimos que contestes con sinceridad cada uno de los ítems marcando con una (X) la opción que mejor describe lo que piensas o sientes durante el último mes. (No hay respuesta correcta o incorrecta, todas sirven).

DATOS GENERALES

Sexo: (1) Masculino (2) Femenino Edad: _____ Profesión: _____

Tiempo de actividad en el lugar de trabajo: _____

Área de trabajo: _____

Estado Civil: (1) Casado(a) (2) Soltero(a) (3) Conviviente (4) Divorciado(a) (5) Viudo(a)

Lugar de Procedencia: (1) Costa (2) Sierra (3) Selva (4) Extranjero




Nº	Ítems	Totalmente en Desacuerdo	En Desacuerdo	Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas.					
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones.					
3	Expreso fácilmente mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas.					
4	Me preocupa cómo otras personas evalúan las elecciones que he hecho en mi vida.					
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.					
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.					
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.					
8	No cuento con muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.					
9	Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mí.					
10	Me juzgo por lo que pienso que es importante, no por lo que otros piensan que es importante.					
11	Soy parte de una familia y he construido un modo (estilo) de vida a mi gusto.					
12	Soy una persona activa cuando realizo los proyectos que me propongo.					
13	Si tuviera la oportunidad, cambiaría muchas cosas de mí mismo.					
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.					
15	Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes.					
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.					
17	Me siento bien cuando pienso lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.					
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.					
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.					

N°	Items	Totalmente en Desacuerdo	En Desacuerdo	Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.					
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.					
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.					
23	Tengo clara la dirección y objetivo de mi vida.					
24	Conforme pasa el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.					
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.					
26	He experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.					
27	Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos.					
28	Soy bastante eficiente, manejando mis responsabilidades diarias.					
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.					
30	Hace mucho tiempo; que dejé de hacer cambios importantes en mi vida.					
31	Me siento orgulloso de quién soy y de la vida que llevo.					
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.					
33	Siento que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.					
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.					
35	Las experiencias nuevas me desafían a replantear lo que pienso sobre mí mismo y el mundo.					
36	Pensándolo bien, con los años no he mejorado mucho como persona.					
37	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.					
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento.					
39	Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla.					

GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

Anexo 3: Test de hábitos alimenticios.

**Estaciones
saludables**



 /BASaludable

Nombre: _____ Fecha de nacimiento: ____ / ____ / ____

Mail: _____ Masculino Femenino Otro DNI: _____

TEST DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

Este test permite evaluar de manera rápida algunos hábitos alimentarios. Conocé cuáles son tus prácticas saludables y cuáles podés mejorar para cuidar tu salud.

Instrucciones: RELLENÁ el símbolo de la opción elegida. Al finalizar el test, asignale un valor a cada símbolo según lo especificado debajo y anotalo en el casillero de la columna de puntaje. Sumalos y obtené el puntaje final que te permitirá conocer cómo son tus hábitos.

	PUNTAJE														
1. Habitualmente realizo las siguientes comidas. <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 25%;">Desayuno</td> <td style="width: 10%;">Sí <input type="radio"/></td> <td style="width: 10%;">No <input type="checkbox"/></td> <td style="width: 25%;">Almuerzo</td> <td style="width: 10%;">Sí <input type="radio"/></td> <td style="width: 10%;">No <input type="checkbox"/></td> <td style="width: 10%;"></td> </tr> <tr> <td>Morinda</td> <td>Sí <input type="radio"/></td> <td>No <input type="checkbox"/></td> <td>Cena</td> <td>Sí <input type="radio"/></td> <td>No <input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="text"/></td> </tr> </table>	Desayuno	Sí <input type="radio"/>	No <input type="checkbox"/>	Almuerzo	Sí <input type="radio"/>	No <input type="checkbox"/>		Morinda	Sí <input type="radio"/>	No <input type="checkbox"/>	Cena	Sí <input type="radio"/>	No <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Desayuno	Sí <input type="radio"/>	No <input type="checkbox"/>	Almuerzo	Sí <input type="radio"/>	No <input type="checkbox"/>										
Morinda	Sí <input type="radio"/>	No <input type="checkbox"/>	Cena	Sí <input type="radio"/>	No <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>									
2. Consumo todos los días leche, yogur o queso descremados.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>													
3. Habitualmente consumo carnes sin grasa visible (pollo, vaca, pescado etc.).	Sí <input type="radio"/> No <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>													
4. Consumo frutas y/o verduras todos los días.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>													
5. Consumo legumbres (lentejas, porotos, garbanzos) al menos una vez por semana.	Sí <input type="radio"/> No <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>													
6. Habitualmente elijo variedades integrales de panes, arroz, fideos y masas.	Sí <input type="radio"/> No <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>													
7. Habitualmente uso azúcar para endulzar el mate y/o las infusiones.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>													
8. Consumo golosinas y/o snacks (papas fritas, palitos, chizitos, etc.) todos los días.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>													
9. Consumo galletitas dulces, facturas o amasados de pastelería todos los días.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>													
10. Consumo gaseosas, jugos o aguas saborizadas con azúcar todos los días.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>													
11. Habitualmente agrego sal a las comidas antes de probarlas.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>													
12. Consumo bebidas alcohólicas todos los días.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>													
13. Consumo comidas rápidas (panchos, hamburguesas, papas fritas, choripán, etc.) más de una vez por semana.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>													
14. Planifico la compra de alimentos para poder alimentarme mejor.	Sí <input type="radio"/> No <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>													
15. Habitualmente mientras como realizo otras actividades como trabajar, hablar por teléfono, mirar TV, etc.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>													
PUNTAJE TOTAL	<input type="text"/>														