

## CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS, ESTILOS DE VIDA Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN MEDELLÍN, COLOMBIA.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS, LIFESTYLES AND EATING HABITS IN UNIVERSITY STUDENTS IN MEDELLÍN, COLOMBIA.

Serna Ortega Mely Isabella<sup>1</sup>, Obando Naspiran María Paola<sup>1</sup>, Acosta Guevara Daniela Sánchez<sup>1-2</sup>, Pérez Sierra Sandra Ivonne<sup>1</sup>, Botero Bernal Melissa<sup>2</sup>.

Universidad CES: 1 Facultad de Ciencias de la Nutrición y los Alimentos. 2 Facultad de Psicología. Medellín, Colombia.

### RESUMEN

**Introducción:** Existe una relación entre características psicológicas como la ansiedad, el miedo y la tristeza, con los estilos de vida y los hábitos de alimentación, específicamente en la población universitaria. **Objetivo:** Describir las características psicológicas, estilos de vida y hábitos alimentarios de estudiantes de primer semestre de una universidad privada en Medellín, Colombia durante los años 2015-2018. **Material y Método:** Estudio observacional, descriptivo, retrospectivo, de fuentes secundarias y con tendencia analítica. Se tomaron los datos obtenidos a partir de un cuestionario ad hoc aplicado a estudiantes de primer semestre de una universidad privada que indagó su percepción sobre algunas características psicológicas, estilos de vida y hábitos alimentarios. **Resultados:** Se encontró una asociación estadísticamente significativa entre la ideación suicida y el consumo de carne, así como el consumo de azúcar con la presencia de miedo. Relación proporcionalmente inversa entre el consumo de frutas y la presencia de ansiedad y tristeza. **Conclusiones:** Estas estadísticas son de gran relevancia debido a que evidencian la necesidad de crear de planes y proyectos enfocados en mejorar los hábitos de vida de los estudiantes que empiezan a incursionar en la vida universitaria, puesto que de esto dependerá el desarrollo de estos durante su carrera profesional. Se recomiendan dietas bajas en grasa y azúcares, pero ricas en frutas y vegetales, como elementos que pueden reducir la presencia de problemáticas relacionadas con la salud mental.

**Palabras Clave:** estudiantes universitarios, depresión, alimentación.

### ABSTRACT

**Introduction:** Social support on social networks are those online relationships that are maintained with a relative basis of sincerity, support and trust that can be resorted to if necessary. **Objective:** To determine the relationship and differences between the perceived social support in social networks with sociodemographic variables in university students of two public institutions belonging to the North and South of Mexico (Monterrey and Minatitlan). **Material and method:** Exploratory design. The sample consisted of 304 university students with non-probabilistic sampling for convenience. The Spearman, Mann-Whitney and Kruskal-Wallis test was used considering the statistical significance of  $p < 0.05$ . **Results:** Significant differences were found, with greater perceived social support in students from the northern area and in lower semesters. There were no significant differences with respect to sex. A negative relationship was found between perceived social support with the semester ( $r_s = -0.202$ ,  $p < 0.05$ ) and age ( $r_s = -0.286$ ,  $p < 0.05$ ). **Conclusions:** University students in less advanced semesters receive greater social support from social networks and as they progress it is diminished, so also at a younger age greater perception of social support. It is important to develop support strategies in social networks that strengthen emotional and cognitive aspects of students during their training.

**Key words:** Social support, social networking, internet, education higher.

Correspondencia: Melissa Botero Bernal [alsantiago@uv.mx](mailto:alsantiago@uv.mx)

Recibido: 01 de octubre 2021, aceptado: 27 de enero 2022

©Autor2022



Citation: Serna Ortega M.I., Obando Naspiran M.P., Acosta Guevara D.S., Pérez Sierra S.I., Botero Bernal. (2022) Características psicológicas, estilos de vida y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 21 (2), 20-29. <https://doi.org/10.29105/respyn21.2-3>

## **Introducción**

La alimentación es un proceso esencial para el desarrollo cognitivo y físico de los seres humanos dado que gracias a esta el cuerpo cumple con las necesidades nutricionales requeridas para su funcionamiento correcto (García et al., 2016). La ingesta de los alimentos dependerá del comportamiento alimentario, el cual es definido como un conjunto de acciones motivadas por aspectos biológicos, psicológicos y socioculturales que condicionan al sujeto para la elección y posterior ingesta de un alimento sobre otro (Oda et al., 2018), por lo que un mal comportamiento alimentario no solo genera problemas de salud, sino que interfiere en el funcionamiento del individuo con su entorno. Por su parte, la salud mental que es definida como un estado de bienestar que le permite a el sujeto desenvolverse según sus habilidades, afrontar el estrés de la vida diaria y trabajar de manera productiva, cumpliendo además un papel protagónico en el funcionamiento adecuado del individuo; por tanto, diferentes factores psicológicos como el estrés, la ansiedad y la depresión suelen generar un deterioro significativo en las diferentes esferas de vida del sujeto (Rodríguez & Organización Panamericana de la Salud, 2009).

En la vida universitaria, los factores anteriormente mencionados influyen de manera directa no sólo en el rendimiento académico de los estudiantes sino en su salud física y mental (Mayorga et al., 2019; Sprake et al., 2018). Según investigaciones sobre el tema, el primer año de vida universitaria se ha identificado como un período asociado con el aumento de peso corporal en estudiantes universitarios debido a la forma de alimentación que comienzan a implementar (Finlayson et al., 2012; Nikolaou et al., 2015). Dicho aumento ha llevado a las instituciones de educación superior a reconocer su papel en el hábito alimentario de los sujetos (Schnettler et al., 2013), ya que reconocen que los estudiantes prefieren la ingesta de alimentos altos en grasas saturadas y un menor consumo de frutas (Becerra et al., 2016), así como síntomas de depresión y ansiedad asociados con patrones de alimentación de baja calidad (El Ansari et al., 2014).

Ampliando este último aspecto, otros estudios han encontrado información acerca del impacto de la alimentación y la salud mental en estudiantes universitarios, como es el caso del estudio realizado

en la Universidad Autónoma de Yucatán y en la Universidad Autónoma San Luis Potosí en México, en el cual se identificó una prevalencia de sobrepeso-obesidad en estudiantes de nutrición y enfermería, con cifras mayores a las reportadas por otras investigaciones (Salazar et al., 2016). Este estudio, también indicó que los resultados estuvieron asociados con diagnósticos sugestivos de ansiedad, y sugieren la necesidad de implementar programas de prevención para el sobrepeso y obesidad teniendo en cuenta los factores psicológicos relacionados, garantizando una evaluación e intervención interdisciplinaria.

Por otro lado, según el Boletín de Salud Mental del año 2017 (Ministerio de salud, 2018), en América Latina y el Caribe, “la prevalencia de trastornos mentales es del 12.7% al 15% y se han vinculado a estos los problemas nutricionales”, muchos de los cuales comienzan a manifestarse durante la transición de la infancia a la adolescencia. De manera particular en Colombia, las personas que más asisten a consulta por trastornos mentales se encuentran entre los 0 y 19 años; con un aumento anual en el número de consultas relacionadas con esta índole (Ministerio de salud, 2018).

Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto, se busca identificar las características psicológicas y alimentarias en la población recién ingresada a la universidad mediante un ejercicio de detección de los hábitos alimentarios y el estado de salud mental de los jóvenes con miras a la construcción de programas de atención institucional centrados en la población estudiantil, así como la intervención eficaz en materia de salud pública. En este sentido, esta investigación tuvo como objetivo describir las características psicológicas y alimentarias de estudiantes de primer semestre de una universidad privada en Medellín, Colombia durante los años 2015-2018.

## **Material y Método**

### Población y muestra.

La presente investigación es un estudio observacional, descriptivo, retrospectivo, de fuente secundaria y con tendencia analítica. El estudio se llevó a cabo a partir de los registros obtenidos en una muestra de estudiantes de primer semestre de la Universidad CES en Medellín, Colombia, entre

enero de 2015 hasta diciembre de 2018. Durante el primer semestre, los estudiantes fueron evaluados mediante la aplicación de un cuestionario ad hoc previamente diseñado por el equipo de Bienestar Institucional de dicha universidad. Se incluyeron registros de estudiantes pertenecientes a los diferentes programas académicos: Medicina, Medicina Veterinaria Y Zootecnia, Odontología, Fisioterapia, Psicología, Tecnología En Atención Pre hospitalaria, Nutrición Y Dietética, Química Farmacéutica, Biología, Enfermería, Derecho, Administración De Empresas y Ecología. Se excluyeron los registros de aquellos estudiantes con ausencia de información de más del 10% de los datos. Se obtuvo una muestra total de 2.995 registros.

De manera inicial, se realizó una solicitud al área de Bienestar Institucional de la Universidad CES respecto al acceso a la base de datos de aquellos estudiantes que ingresaron a la universidad durante los años 2015-2018. En dicha solicitud se informó acerca del aval del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad CES, el objetivo del estudio y las consideraciones éticas para la salvaguardar la información de los encuestados y mantener su anonimato.

### Resultados

Del total de registros de estudiantes que ingresaron a los diferentes programas ofrecidos en la Universidad CES (n=2,995), más del 90% tenían una edad comprendida entre 15 y 21 años, y el 70.3% eran mujeres. La mayoría de los estudiantes residen en zonas urbanas de la ciudad (55.9%). El estado civil de mayor prevalencia fue soltero en 97.8%. En cuanto al estrato socioeconómico, el 86.5% pertenecen a los estratos medio y alto (Tabla 1).

**Tabla 1. Distribución por frecuencia de las variables sociodemográficas**

<b>Edad</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
15-17 años	1,297	43.3
18-21 años	1,498	50.0
22-25 años	141	4.7
>25	59	1.9
<b>Sexo</b>		
Mujer	2,108	70.3
Hombre	887	29.6
<b>Estrato socioeconómico</b>		
Bajo (1-2)	403	13.4
Medio (3-4)	1,267	42.3
Alto (5-6)	1,325	44.2
<b>Tipo residencia</b>		
Rural	122	4
Urbana	1,676	55.9
No responde	1,197	39.9

Fuente: Encuesta

Las facultades con mayor proporción de estudiantes fueron medicina (27.7%), seguido por medicina veterinaria y zootecnia (16.4). La forma de pago de la matrícula con mayor proporción fueron los recursos propios (62.7%); y el motivo de elección de carrera fue por gusto o afinidad personal (92.1%) (Tabla 2).

**Tabla 2. Distribución por frecuencia de las variables académicas**

Facultad	n	%
Medicina	831	27.7
Medicina veterinaria y zootecnia	493	16.4
Odontología	341	11.3
Fisioterapia	320	10.6
Psicología	254	8.4
Ciencias y biotecnología	246	8.2
Ciencias de la nutrición y los alimentos	224	7.4
Enfermería	103	3.4
Derecho	100	3.3
Ciencias administrativas y económicas	83	2.7
<b>Forma de pago matrícula</b>		
Recursos propios	1,878	62.7
Becas	552	18.4
Préstamos	444	14.8
Otros	120	4
No responde	1	0.1
<b>Motivo elección de la carrera</b>		
Gusto o afinidad personal	2,760	92.1
Sugerencia de orientación profesional	117	3.9
Facilidad de ingreso o ubicación laboral	35	1.1
Presión familiar o social	10	0.3
Otro motivo	73	2.4

Fuente: Encuesta

### Estilos de vida

El 66.3% de los estudiantes reportó consumir bebidas alcohólicas, y el 7.4% consumo de cigarrillo, pipa o tabaco. El 94.7% de los estudiantes refieren nunca haber consumido marihuana y el 40% refieren consumir bebidas energizantes (Tabla 3). Respecto a las razones mencionadas sobre el consumo de bebidas alcohólicas y energizantes, tabaco, y marihuana, el 31.8% menciona hacerlo de forma

voluntaria. El 96.2% conocen los efectos nocivos que producen el consumo de sustancias.

**Tabla 3. Distribución por frecuencia de consumo de alcohol y tabaco**

Consumo de bebidas alcohólicas	n	%
Nunca	180	33.7
Esporádicamente (hasta 3 veces al mes)	293	54.8
Entre 4 y 6 veces al mes	45	8.4
Entre 7 y 10 veces al mes	13	2.4
Más de 10 veces al mes	2	0.3
Diariamente	1	0.1
<b>Consumo de cigarrillos, pipa o tabaco</b>		
Nunca	494	92.5
Esporádicamente (hasta 3 veces al mes)	23	4.3
Entre 4 y 6 veces al mes	3	0.5
Entre 7 y 10 veces al mes	4	0.7
Más de 10 veces al mes	4	0.7
Diariamente	6	1.1
<b>Consumo de marihuana</b>		
Nunca	506	94.7
Esporádicamente (hasta 3 veces al mes)	21	3.9
Entre 4 y 6 veces al mes	2	0.3
Entre 7 y 10 veces al mes	2	0.3
Más de 10 veces al mes	1	0.1
Diariamente	2	0.3
<b>Consumo de bebidas energizantes</b>		
Nunca	320	59.9
Esporádicamente (hasta 3 veces al mes)	150	28
Entre 4 y 6 veces al mes	41	7.6
Entre 7 y 10 veces al mes	9	1.6
Más de 10 veces al mes	9	1.6
Diariamente	5	0.9

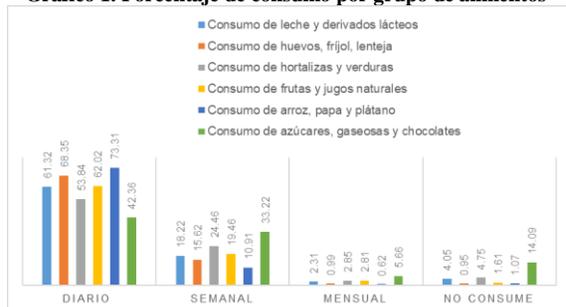
Fuente: Encuesta

### Hábitos alimentarios

La mitad de los estudiantes encuestados comen 5 o más comidas al día, sin contar con un horario fijo para las comidas principales. El 81.9% de la población desayuna diariamente. Un porcentaje mayor al 50% de los estudiantes refieren consumir de forma diaria todos los grupos de alimentos, a

excepción de azúcares, gaseosas y chocolates los cuales presentan un porcentaje menor (42.3%) (Gráfico 1).

**Gráfico 1. Porcentaje de consumo por grupo de alimentos**



N=2,079

### Características psicológicas

Se encuentra presencia de percepción de síntomas ansiosos (78.2%), percepción de síntomas depresivos relacionados con presencia de tristeza por más de 4 semanas consecutivas (33.3%) y temor sin motivo aparente (56.5%). Respecto a la intensidad de la ansiedad, el 29.5% percibe ansiedad moderada (Gráfico 2). En términos de la funcionalidad familiar, según los resultados arrojados por el APGAR familiar el 23.2% de los estudiantes refieren algún tipo de disfunción familiar: leve (15.8%), moderada (3.9%) y severa (3.4%).

**Gráfico 2. Porcentaje de presencia de síntomas psicológicos**



\* Estos datos fueron diligenciados por 2,613 estudiantes, que corresponden al 87.2% del total de registros.

### Relación entre aspectos psicológicos y comportamiento alimentario

En relación con la autopercepción sobre el IMC, el 65.6% de la muestra percibió que se encontraba

dentro de lo esperado para su peso y talla, mientras que el 20.9% se percibió en sobrepeso u obesidad. El 89% de estudiantes que reportaron presencia de ansiedad (leve, moderada o grave) y un poco menos de la mitad de los estudiantes que manifiestan síntomas de tristeza leves, moderados o graves (46.7%), se auto percibieron con sobrepeso u obesidad (Tabla 4).

**Tabla 4. Distribución por frecuencia de los síntomas emocionales y psicológicos según la autopercepción del IMC**

Síntomas psicológicos - emocionales	Usted Ahora se Siente					
	IMC dentro de lo esperado		IMC en sobrepeso u		IMC en bajo peso	
	n	%	n	%	n	%
<b>Ansiedad</b>						
No ha sentido	437	25.4	55	10.0	77	22.1
Leve	667	38.8	176	32.1	133	38.1
Moderado	473	27.5	201	36.6	98	28.1
Grave	139	8.1	116	21.1	41	11.7
<b>Tristeza</b>						
No ha sentido	1,230	7.6	292	53.2	221	63.3
Leve	277	16.1	122	22.2	63	18
Moderado	146	8.5	88	16	48	13.7
Grave	63	3.6	46	8.3	17	4.8
<b>Ideación suicida</b>						
No ha sentido	1,567	91.3	446	81.3	292	83.6
Leve	109	6.3	67	12.2	39	11.1
Moderado	30	1.7	25	4.5	15	4.3
Grave	10	0.5	10	1.8	3	0.8

Fuente: Encuesta

\*Estos datos fueron diligenciados por 1,716 estudiantes, que corresponde 57.2% del total de los registros.

En relación con la presencia de otros síntomas psicológicos, se encontró que del total de personas que refirieron presencia de dolor actual (n=119), el 47.9% se sienten con un IMC adecuado. Respecto a la sensación de cansancio referida por 329 personas, el 50.7% se sienten con un IMC adecuado. Los cambios en relación con el apetito por pérdida o incremento fueron reportados por 252 personas, de las cuales el 40% se auto perciben con sobrepeso u obesidad. En relación con los cambios en el sueño o presencia de dificultades con este, se encuentra que del total de personas que lo refirieron (n=293), el 46.4% se auto perciben con sobrepeso u obesidad. La presencia de trastornos digestivos se encontró en 132

personas, de las cuales el 40.9% se auto perciben con sobrepeso u obesidad.

Finalmente, al analizar el consumo de grupos alimentos con la presencia de síntomas psicológicos-emocionales de percepción de miedo, ideación suicida, ansiedad y tristeza, se encuentra que el 26.1% de los estudiantes que no consume carne presenta ideaciones suicidas, y el 57.2% de los estudiantes que consume azúcar siente miedo o temor sin motivo aparente. Se encontró asociación estadísticamente significativa entre la ideación suicida y el consumo de carne ( $p=0.022$ ). A su vez, el consumo de azúcar y la presencia de miedo o temor sin motivo aparente también presentaron una asociación estadísticamente significativa ( $p=0.048$ ). Adicionalmente, se encuentra que el 79.4% de las personas que no consumen frutas presentaron síntomas de ansiedad y el 67.3% de las personas que consumen frutas presentaron ausencia de síntomas de tristeza. En este grupo de alimentos, se encontraron los valores  $p$  más alejados, mostrando una asociación inversamente proporcional entre el consumo de este grupo de alimentos con la presencia de síntomas psicológicos, principalmente ansiedad ( $p=0.967$ ) y tristeza ( $p=0.933$ ). (Tabla 5).

Tabla 5. Asociación entre grupo de alimentos y variables psicológicas

Grupo de alimento	Miedo		Ideación suicida		Ansiedad		Tristeza		Total*								
	Presencia n %	Ausencia n %															
<b>Carne<sup>1</sup></b>																	
Consumo	1165	56.6	891	43.3	226	10.9	1830	89	1628	79.1	426	20.8	671	32.6	1385	67.3	2056
No consumo	15	65.2	8	34.7	6	26.1	17	73.9	19	82.6	4	17.3	9	39.1	14	60.8	23
<b>Azúcar<sup>2</sup></b>																	
Consumo	1126	57.2	840	42.7	217	11	1749	88.9	1561	79.4	405	20.6	636	32.3	1330	67.6	1966
No consumo	54	47.7	59	52.2	15	13.2	98	86.7	85	75.2	27	23.8	44	38.9	69	61.1	113
<b>Leche</b>																	
Consumo	1123	56.6	858	43.3	222	11.2	1759	88.7	1574	79.4	407	20.5	643	32.4	1338	67.5	1981
No consumo	57	58.1	41	41.8	10	10.2	88	89.8	73	74.4	25	25.5	27	31.7	61	62.3	98
<b>Frutas</b>																	
Consumo	1163	57	877	42.9	225	11	1815	88.9	1616	79.2	424	20.7	667	32.7	1373	67.3	2040
No consumo	17	43.5	22	56.4	7	17.9	32	82.1	31	79.4	8	20.5	13	33.3	26	66.6	39
<b>Hortalizas</b>																	
Consumo	1110	56.5	854	43.4	235	10.9	1749	89.1	1561	79.4	403	20.5	633	32.2	1311	67.7	1964
No consumo	70	60.8	45	39.1	17	14.7	98	85.2	86	74.7	29	25.2	47	40.8	68	59.1	115
<b>Hierbas</b>																	
Consumo	1165	56.7	888	43.2	227	11.1	1826	88.9	1630	79.4	423	20.6	670	32.6	1383	67.3	2053
No consumo	15	57.6	11	42.3	5	19.2	21	80.7	17	65.3	9	34.6	10	38.4	16	61.5	26

Fuente: Elaboración propia  
1.  $p<0.05$  en Miedo; 2.  $p<0.05$  en Ideación suicida  
\*Total en cada grupo de consumo por variable psicológica

## Discusión

En relación con los estilos de vida de los estudiantes universitarios, un estudio realizado en Venezuela con el objetivo de determinar la influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el índice de masa corporal sobre la salud física y psicológica de jóvenes universitarios, halló que el 73% consume dulces, el 25% de los estudiantes refiere consumir alcohol y el 13% reporta fumar (Angelucci et al., 2017). En contraste con lo encontrado en el estudio actual y teniendo en cuenta la cantidad de sujetos encuestados, el consumo de azúcares representó un

porcentaje menor (42.3%) siendo el grupo de alimentos de menor consumo, un porcentaje mayor refiere consumo de alcohol (54.8%) y un número menor (4.3%) manifestó consumo de cigarrillo, pipa o tabaco. Es importante aclarar respecto al consumo de alcohol y tabaco, que el consumo referido cuenta con frecuencia esporádica de hasta 3 veces al mes, con un porcentaje de respuesta del 17.82% de la muestra total.

Estos resultados, demuestran estilos de vida en los estudiantes universitarios que deben ser intervenidos, llevando a reflexionar sobre la necesidad de implementar programas de prevención y promoción de estilos de vida saludable que mejoren la calidad de vida de los estudiantes universitarios (Bejarano, 2016). Sin embargo, es importante aclarar que, si bien el estudio realizado en Venezuela se presenta con la totalidad de la población encuestada, el presente estudio reporta un porcentaje de la población total, lo que puede representar un sobre registro en los resultados obtenidos.

Estudios que buscan relacionar los hábitos alimentarios con la presencia de sintomatología depresiva han encontrado que diferentes grupos de alimentos y nutrientes están relacionados con la mejoría de síntomas depresivos, como el caso del omega 3, así como otros que influyen en la aparición y evolución de los síntomas depresivos como los azúcares refinados y las grasas saturadas (Márquez MO, 2016). En el presente estudio, no se encontró una relación entre el consumo de los diferentes grupos de alimentos con la sintomatología depresiva. No obstante, a la hora de analizar la relación entre grupos de alimentos con la ideación suicida, conducta presente en algunas personas con sintomatología depresiva, se encontró una asociación estadísticamente significativa ( $p=0.022$ ) entre el consumo de carne con la ideación suicida. En relación con este hallazgo, un estudio que buscó la relación entre el consumo de aminoácidos esenciales y la función cognitiva encontró que el consumo de proteínas (especialmente en el desayuno) evita problemas relacionados con la socialización y el estado anímico. Además, el déficit de triptófano, aminoácido esencial precursor de la dopamina, puede producir síntomas depresivos; a la vez que el exceso en la síntesis de la dopamina a partir de su aminoácido precursor produce irritabilidad y cambios de humor (Fernández & Vicente, s. f.).

En este estudio uno de los principales hallazgos fue la asociación estadística significativa entre el consumo de azúcar con la presencia de miedo o temor sin motivo aparente ( $p=0.048$ ), dichos resultados coinciden con lo encontrado en un estudio en China el cual encontró una asociación estadística entre el consumo de azúcar y refrescos con síntomas de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios (Zhang et al., 2019). Esta relación se puede deber a diferentes mecanismos metabólicos y de funcionamiento biológico, entre los que se encuentran el estrés oxidativo (Maes et al., 2011), la disfunción endotelial o un mayor nivel de inflamación (Zhang et al., 2019) y el mecanismo de la 5-hidroxitriptamina (5-HT o serotonina) (Fakhoury, 2016), encontrándose que la disminución de la serotonina en las personas aumenta la vulnerabilidad de presentar ansiedad y depresión (Lindseth et al., 2015).

Otro de los principales resultados fue la asociación estadísticamente significativa entre la presencia de ideación suicida y el consumo de carne ( $p=0.022$ ). Contrastando esto con otros estudios, se encuentra la ideación suicida se ha asociado con algunos hábitos de consumo como la ingesta de azúcares, hábito que aumenta el riesgo de conductas suicidas (Jacob et al., 2020; Pan et al., 2011). Sin embargo, según el conocimiento de las investigadoras, este es el primer estudio en encontrar una asociación entre la ideación suicida y el consumo de carne, aunque se debe tener en cuenta que este estudio trabajó con las percepciones de los estudiantes y no con diagnósticos clínicos arrojados por un profesional, por lo que se deben hacer investigaciones sobre el tema para estudiar dicha asociación.

Por su parte, la relación inversamente proporcional entre el consumo de frutas y los síntomas de ansiedad y tristeza, los cuales reportaron los valores  $p$  más alejados,  $p=0.967$  y  $p=0.933$  respectivamente, podrían explicarse a partir de estudios como el realizado por Akbaraly et al. (2009), quienes afirman que una dieta basada en el consumo de frutas y verduras disminuyen el riesgo de padecer depresión. Por tanto, y teniendo en cuenta que las intervenciones para reducir los síntomas depresivos y la ansiedad entre los estudiantes también podrían resultar en el consumo de alimentos más saludables y viceversa (El Ansari et al., 2014), los estudios sobre los hábitos y estilos de vida de los jóvenes universitarios recién

ingresados a las instituciones superiores resulta de vital importancia no solo para fomentar las intervenciones en la salud física y mental en este grupo poblacional, sino para focalizar estos programas de intervención, asunto fundamental debido a que de esto dependerán los procesos de ajuste, adaptación, bienestar y calidad de vida de los estudiantes (Morales, 2018). Este elemento, cobra importancia al destacar que específicamente para el caso del presente estudio, la formación de profesionales de la salud debe incluir el fomento de hábitos alimentarios que promuevan su salud, brindando a los futuros pacientes un ejemplo de las conductas sanas, y ayudando en la construcción de ambientes cada vez menos obesogénicos en nuestras comunidades, incluyendo el espacio universitario. Es así como de forma indiscutible, la población universitaria es un grupo de importancia social que representa el capital humano en formación para el progreso de cualquier nación, lo cual hace que velar por su bienestar sea de vital importancia en una sociedad.

Esta investigación posee diferentes limitaciones, por ejemplo, al tratarse de una investigación de fuente secundaria, se encontraron algunas limitaciones relacionadas con el poco control de las variables, aspecto que puede representar un sesgo para los investigadores a la hora de indagar por alguna variable específica limitando así la información que se puede obtener.

Por su parte, debido a que el instrumento utilizado para la recolección de la información contenía originalmente información personal, el considerar preguntas sensibles relacionadas con el consumo de sustancias, puede representar un error en el análisis e interpretación de los datos. Además, el diseño del instrumento no contó con la obligatoriedad en las respuestas, elemento que implicó que sólo una parte de los encuestados respondiera a la totalidad de preguntas, llevando a los investigadores a realizar la aclaración del porcentaje de estudiantes que respondían ante cada variable.

Por otro lado, dado que en este estudio solo participaron estudiantes de primer semestre de una universidad privada de la ciudad, no se puede conocer a profundidad si este fenómeno también se presenta en los demás semestres académicos y demás universidades, por lo que los estudios futuros deben

enfocarse en la totalidad de la población universitaria, así como contrastar la población de universidad pública y privada, así mismo, los futuros estudios deben enfocarse en muestras más grandes en donde se apliquen pruebas psicológicas más extensas, esto con el fin de extrapolar los resultados encontrados en este estudio.

A pesar de lo anterior, cabe destacar lo económico y ágil de la obtención de los datos al tomar la información a partir de una fuente secundaria y la gran cantidad de muestra obtenida; sin embargo, se recomienda realizar un estudio más exhaustivo, de fuente primaria, que incluya un trabajo interdisciplinario mediante la relación nutricionista-psicólogo para disminuir al máximo los sesgos y obtener datos precisos que se acerquen más a la realidad.

### **Conclusiones**

Este estudio evidenció la asociación significativa entre el consumo de carne y la ideación suicida, así como el consumo de azúcar con la presencia de miedo. Se encontró una relación proporcionalmente inversa entre el consumo de frutas y presentar síntomas de ansiedad y tristeza. A su vez, se reporta alta presencia de mujeres en el ambiente universitario, un alto consumo en bebidas alcohólicas, elevada percepción de presencia de temor sin motivo aparente y prominente percepción de estudiante que se perciben con sobrepeso y ansiedad. Los comportamientos evidenciados demuestran los hábitos alimentarios que los estudiantes empiezan a emplear durante su vida universitaria y que conllevan a que estos tengan mayores factores de riesgo que ponen en peligro su salud física y mental, de igual manera, dichas estadísticas son de gran relevancia debido a que estas apoyan la creación de planes y proyectos enfocados en mejorar los hábitos de vida y el bienestar de los estudiantes que empiezan a incursionar en la vida universitaria, puesto que de esto dependerá el desarrollo de estos durante su carrera profesional. Se recomiendan dietas bajas en grasa y azúcares, pero ricas en frutas y vegetales, como elementos que pueden reducir la presencia de problemáticas relacionadas con la salud mental. Finalmente, este estudio insta a hacer mayores investigaciones en el tema para contar con datos claros y concisos,

buscando con ello impactar la salud pública de las regiones.

### **Agradecimientos**

Al equipo de Bienestar Institucional y Desarrollo Humano de la Universidad CES por suministrar la base de datos para la obtención y análisis de la información.

### **Bibliografía**

- American Psychological Association. (2010). *Trastornos de la ansiedad: el papel de la psicoterapia en el tratamiento eficaz*. APA. <https://www.apa.org/topics/anxiety/tratamiento>
- Angelucci, L. T., Cañoto, Y., & Hernández, M. J. (2017). Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el IMC sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(3), 531. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4454>
- Akbaraly TN, Brunner EJ, Ferrie JE, Marmot MG, Kivimaki M, et al. (2009) Dietary pattern and depressive symptoms in middle age. *Br J Psychiatry* 195: 408-413.
- Ariza, L. M. F., Durán, M. C. A., Cubillos, Z. J. D., & Campo-Arias, A. (2006). Consistencia interna y análisis de factores de la escala APGAR para evaluar el funcionamiento familiar en estudiantes de básica secundaria. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 1, 7.
- Becerra Bulla, F., Pinzón Villate, G., Vargas Zarate, M., Martínez Marín, E. M., & Callejas Malpica, E. F. (2016). Cambios en el estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. Bogotá, D.C. 2013. *Revista de la Facultad de Medicina*, 64(2), 249. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v64n2.50722>
- Bejarano, S. J. L. (2016). *Guía de entornos y estilos de vida saludable*. 83.
- Borda Mariela, Santos Mario Alonso, Martínez Héctor, Meriño Elieth, Sánchez Juan, & Solano Stephanie. (2016). Percepción de la imagen

- corporal y su relación con el estado nutricional y emocional en escolares de 10 a 13 años de tres escuelas en Barranquilla (Colombia). *Salud Uninorte*, 32(3), 372-482.
- Buendía J, Riquelme A, Ruiz J. *El suicidio en adolescentes. Factores implicados en el comportamiento suicida*. Murcia: Universidad de Murcia, EDITUM; 2004.
- Díaz-Cárdenas, S., Tirado-Amador, L., & Simancas-Pallares, M. (2017). Validez de constructo y confiabilidad de la APGAR familiar en pacientes odontológicos adultos de Cartagena, Colombia. *Rev Univ Ind Santander Salud*. 2017; 49(4): 541-548.  
<https://doi.org/10.18273/revsal.v49n4-2017003>
- El Ansari, W., Adetunji, H., & Oskrochi, R. (2014). Food and mental health: relationship between food and perceived stress and depressive symptoms among university students in the United Kingdom. *Central European Journal of Public Health*, 22(2), 90-97.  
<https://doi.org/10.21101/cejph.a3941>
- Fakhoury, M. (2016). Revisiting the Serotonin Hypothesis: Implications for Major Depressive Disorders. *Molecular Neurobiology*, 53(5), 2778-2786. <https://doi.org/10.1007/s12035-015-9152-z>
- Fernández, C. S., & Vicente, L. A. (s. f.). *La importancia de la alimentación en el desarrollo de las funciones cognitivas del niño*. 65.
- Finlayson, G., Cecil, J., Higgs, S., Hill, A., & Hetherington, M. (2012). Susceptibility to weight gain. Eating behaviour traits and physical activity as predictors of weight gain during the first year of university. *Appetite*, 58(3), 1091-1098.  
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.03.003>
- García, A. M., Velázquez, M. N., & Bernal, A. I. G. (2016). Alimentación saludable. *Acta Médica de Cuba*, 17(1). <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=68525>
- Gómez, E., Daza, A., Angeles, S., Barbabosa, R., & Gomez, P. (sf). *Psicología del miedo*. Boletín de la Universidad de Granada. Universidad de Granada.
- Jacob, L., Stubbs, B., Firth, J., Smith, L., Haro, J. M., & Koyanagi, A. (2020). Fast food consumption and suicide attempts among adolescents aged 12–15 years from 32 countries. *Journal of Affective Disorders*, 266, 63-70.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.130>
- Lindseth, G., Helland, B., & Caspers, J. (2015). The effects of dietary tryptophan on affective disorders. *Archives of Psychiatric Nursing*, 29(2), 102-107.  
<https://doi.org/10.1016/j.apnu.2014.11.008>
- Maes, M., Kubera, M., Obuchowiczwa, E., Goehler, L., & Brzeszcz, J. (2011). Depression's multiple comorbidities explained by (neuro)inflammatory and oxidative & nitrosative stress pathways. *Neuro Endocrinology Letters*, 32(1), 7-24.
- Márquez MO. (2016). Depresión y calidad de la dieta: revisión bibliográfica. 2016, 12, 1-6.  
<https://doi.org/10.3823/1282>
- Mayorga-Lascano, M., Moreta-Herrera, R., Mayorga-Lascano, M., & Moreta-Herrera, R. (2019). Síntomas clínicos, subclínicos y necesidades de atención psicológica en estudiantes universitarios con bajo rendimiento. *Revista Educación*, 43(2), 452-467.  
<https://doi.org/10.15517/revedu.v43i2.32239>
- Ministerio de salud MINSALUD. (2018). *Boletín de salud mental Salud mental en niños, niñas y adolescentes*. MINSALUD.  
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-4-salud-mental-nna-2017.pdf>
- Morales Rodríguez, F. M. (2018). Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 2(1), 289.  
<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v2.1228>
- Nikolaou, C. K., Hankey, C. R., & Lean, M. E. J. (2015). Weight changes in young adults: a mixed-

- methods study. *International Journal of Obesity*, 39(3), 508-513.  
<https://doi.org/10.1038/ijo.2014.160>
- Oda-Montecinos, C., Saldaña, C., Beyle, C., Andrés, A., Moya-Vergara, R., & Véliz-García, O. (2018). Body dissatisfaction and abnormal eating behaviors in a community sample of Chilean adults / Insatisfacción corporal y comportamientos alimentarios anómalos en una muestra comunitaria de adultos chilenos. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios / Mexican Journal of Eating Disorders*, 9(1), 57-70.  
<https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2018.1.479>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO & Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICB. (2020). Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (s. f.). Body mass index - BMI.  
<https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>
- Pan, X., Zhang, C., & Shi, Z. (2011). Soft drink and sweet food consumption and suicidal behaviours among Chinese adolescents. *Acta Paediatrica*, 100(11), e215-e222.  
<https://doi.org/10.1111/j.1651-227.2011.02369.x>
- Pérez, G. C. (2012). De la tristeza a la depresión. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15 (4).  
<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol15num4/Vol15No4Art8.pdf>
- Rodrigo, C. P., Aranceta, J., Salvador, G., & Varela-Moreiras, G. (2015). *Métodos de Frecuencia de consumo alimentario*. 8.
- Rodríguez, J. J., & Organización Panamericana de la Salud. (2009). *Salud mental en la comunidad: segunda edición*.
- Rojín Guitián, N. (2019, diciembre 18). *La cúspide de la pirámide alimentaria, ¿qué alimentos forman parte?* EfeSalud.  
<https://www.efesalud.com/piramide-alimentaria-cuspide/>
- Salazar Blandón DA, Castillo León T, Pastor Durango MP, Tejada-Tayabas LM, & Palos Lucio AG. (2016). Ansiedad, depresión y actividad física asociados a sobrepeso/obesidad en estudiantes de dos universidades mexicanas. 2016, 21(2), 99-113.  
<https://doi.org/10.17151/hpsal.2016.21.2.8>
- Schnettler, B., Denegri, M., Miranda, H., Sepúlveda, J., Orellana, L., Paiva, G., & Grunert, K. G. (2013). [Eating habits and subjective well-being among university students in southern Chile]. *Nutricion Hospitalaria*, 28(6), 2221-2228.  
<https://doi.org/10.3305/nutr.hosp.v28in06.6751>
- Sprake, E. F., Russell, J. M., Cecil, J. E., Cooper, R. J., Grabowski, P., Pourshahidi, L. K., & Barker, M. E. (2018). Dietary patterns of university students in the UK: a cross-sectional study. *Nutrition Journal*, 17(1), 90.  
<https://doi.org/10.1186/s12937-018-0398-y>
- Yumisaca, A., & Fernanda, J. (2019). *Prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión y asociación con funcionalidad familiar en estudiantes universitarios de primer nivel de la PUCE, sedes Quito, Ibarra, Portoviejo y Santo Domingo, período académico 2018*.  
<http://repositorio.puce.edu.ec:80/xmlui/handle/2000/16891>
- Zhang, X., Huang, X., Xiao, Y., Jing, D., Huang, Y., Chen, L., Luo, D., Chen, X., & Shen, M. (2019). Daily intake of soft drinks is associated with symptoms of anxiety and depression in Chinese adolescents. *Public Health Nutrition*, 22(14), 2553-2560.  
<https://doi.org/10.1017/S1368980019001009>