

TESIS DE LICENCIATURA

CONSUMO ANTE LA VARIEDAD DE ALIMENTOS, ESTADO NUTRICIONAL ANTROPOMETRICO Y NIVEL DE ANSIEDAD EN UN GRUPO DE ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DEL NORTE SANTO TOMÁS DE AQUINO



UNSTA

UNIVERSIDAD DEL NORTE
SANTO TOMÁS DE AQUINO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

Autora | Virginia Feito

Director | Lic. Carolina Díaz Brunotto

Co-director | Lic. Francisco Javier Sal

Co-director | Mg. Nancy del V. García

2019, Yerba Buena, Tucumán

AGRA DECI MIEN TOS

A mis papás, Carolina Piotti y Pancho Feito, por ser los pilares fundamentales que impulsaron este motor de emociones a lo largo de estos años. Quienes con su amor, paciencia y esfuerzo me permitieron llegar a cumplir hoy un sueño más, gracias por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo, valentía y constancia.

A Francisco y Santiago, mis hermanos, por ser el sostén de mi vida y estar en cada paso poniendo su cuota de alegría.

A Irene Piotti, mi tía y “segunda mamá”, por resolver mis innumerables peticiones para el diseño de esta tesis, y al resto de mi familia por haberme sostenido y apoyado en cada paso con amor y comprensión.

Al Lic. Francisco Javier Sal por brindarme la oportunidad de participar en este proyecto, abriéndome puertas y tratándome como a una colega, aún en proceso. A las Lic. Carolina Diaz Brunotto y Mg. Nancy del Valle García por su inspiradora presencia, confianza y dedicación de tiempo desde el inicio de este trabajo.

A mis amigos de toda la vida y a los más recientes, por apoyarme siempre y acompañarme en este camino, aguantando los altibajos, pero sobre todo por darme la mano y ayudarme a subir.

Mención especial para mis hermanas del corazón, quienes hicieron que la distancia de todos estos años sea insignificante.

INDICE

RESUMEN	5
INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO 1	9
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	10
OBJETIVO GENERAL	10
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	10
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	10
FUNDAMENTACIÓN	11
CAPÍTULO 2	13
ANTECEDENTES	13
CAPÍTULO 3	18
MARCO TEÓRICO	18
CULTURA Y SOCIEDAD	19
ADULTEZ EMERGENTE	22
NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN	24
ESTADO NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICO	25
COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO	27
CONSUMO Y VARIEDAD EN ALIMENTACIÓN	29
ANSIEDAD	31
ANSIEDAD COMO ESTADO Y RASGO	33
LOS PRINCIPALES EFECTOS DE LA ANSIEDAD	34
ANSIEDAD Y COMIDA	35
COMER PARA SENTIRSE BIEN EMOCIONALMENTE	36
NIVELES DE ANSIEDAD	37
ANSIEDAD EN EL CONTEXTO SOCIOCULTURAL	38

CAPÍTULO 4	39
MATERIALES Y MÉTODO	39
TIPO DE ESTUDIO	40
HIPÓTESIS	40
VARIABLES	41
TIPO DE DISEÑO	45
POBLACIÓN, MUESTRA Y TÉCNICA DE MUESTREO	45
INSTRUMENTOS	46
ANÁLISIS DE DATOS	47
CONSIDERACIONES ÉTICAS	48
CAPÍTULO 5	49
RESULTADOS	49
CAPÍTULO 6	57
COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS	57
CAPÍTULO 7	66
DISCUSIÓN	66
CAPÍTULO 8	70
CONCLUSIONES	70
PROPUESTAS	74
BIBLIOGRAFÍA	75
ANEXOS	79

RESUMEN

El presente estudio tiene por objetivo principal analizar el consumo alimentario durante el desayuno de un grupo de alumnos universitarios, expuestos en la primera sesión a cinco variedades de alimentos, y en la segunda oportunidad a un solo tipo; así como también evaluar el estado nutricional antropométrico, determinar los niveles de ansiedad presentes en el grupo, y por último relacionar el nivel de ansiedad con el consumo ante la variedad y con el estado nutricional en un grupo de estudiantes del último año de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino, Yerba Buena, Tucumán. Se realizó un estudio de tipo descriptivo-correlacional y explicativo, desde un enfoque cuantitativo, con un diseño mixto, de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 19 alumnas de 21 a 29 años. Las cuales participaron de dos desayunos experimentales en los que se observó el consumo en cantidad de porciones de alimento. Respondieron de forma voluntaria un cuestionario autoadministrado referido al nivel de ansiedad y se les tomó mediciones antropométricas. Los resultados obtenidos en esta investigación dieron cuenta de que el consumo fue mayor cuando las estudiantes fueron expuestas a la variedad de alimentos que cuando se les ofreció ausencia de variedad de alimentos. Presentaron una tendencia de estado nutricional antropométrico adecuado y nivel de ansiedad medio. Finalmente se observó que existía relación entre el consumo ante la variedad y el nivel de ansiedad; no así entre el estado nutricional y el nivel de ansiedad. Al concluir esta investigación, resulta importante destacar las implicancias de la ansiedad en la vida diaria y su relación con la conducta. El análisis del comportamiento alimentario constituye un factor de interés para predecir y controlar hábitos alimentarios que puedan involucrarse en el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles como el sobrepeso y la obesidad.

Palabras clave: Comportamiento alimentario – Estado nutricional antropométrico – Ansiedad – Estudiantes universitarios

INTRODUCCIÓN

En los últimos años el comportamiento alimentario del ser humano ha cambiado de manera acelerada al grado de convertirse en la preocupación central de los investigadores de la alimentación en particular. La relación entre la comida y los estados de ánimo ha sido el foco de algunas investigaciones científicas durante las últimas décadas. Los estudios antropológicos muestran que, a lo largo de la historia y en diferentes culturas, el ser humano ha ido elaborando un ritual en torno a la comida que va más allá de la mera necesidad fisiológica (Próspero García y col., 2013).

La investigación del comportamiento alimentario es una aproximación adecuada y necesaria para mejorar la situación alimentaria mundial. Se considera como primer punto que la conducta es el medio por el cual todos los organismos interactúan con otros organismos en cada momento de sus vidas. La ingesta podría considerarse la unidad básica de análisis de la conducta alimentaria humana (Braguinsky y col., 2007).

La obesidad está aumentando en todo el mundo, especialmente en las naciones occidentales. Las razones que conducen al desequilibrio entre la ingesta de energía y el gasto energético es multifactorial. Entre los diferentes factores, la variedad de alimentos podría jugar un papel importante. Varios estudios han demostrado que la variedad aumenta la ingesta de alimentos y conduce al aumento de peso corporal (Brondey y col., 2009).

Durante la niñez, las prácticas alimentarias empleadas por los padres han demostrado tener gran impacto en el desarrollo de la conducta alimentaria de sus hijos. Los padres utilizan la comida como herramienta emocional (recompensas o castigos), lo cual les enseña a los niños a usarla para aliviar o distraer la atención de las emociones negativas. Posteriormente la comida permite la interacción con un grupo de personas: compañeros, amigos, familiares e incluso desconocidos. Se convierte así en un acto social reglamentado por normas del grupo de pertenencia. De esta manera los hábitos alimentarios surgen en la familia, se fortalecen en el medio escolar y se diferencian en la comunidad. Así entonces los aspectos culturales relacionados con los

alimentos, los momentos y el ambiente en que se consumen generan una estrecha relación entre la alimentación y el plano emocional.

Diferentes investigaciones han puesto de manifiesto que las variaciones del estado emocional influyen sobre el modo de alimentarse, tanto en la cantidad como en la calidad de los alimentos, pudiendo las personas seleccionar alimentos saludables o “indulgentes” según si están de buen o mal humor, respectivamente. En consecuencia, la respuesta automática a las emociones negativas puede conducir a una sobrealimentación, independiente del sentimiento de hambre. Se ha evidenciado que la influencia de las emociones sobre la conducta alimentaria es más fuerte en las mujeres, en las personas sedentarias y en los obesos (Torresani, Garrido, Mosna Sainza, Pedernera y Simonet, 2018).

A partir del siglo XX se desarrolló gran interés por la ansiedad, una de las sensaciones más frecuentes en el ser humano. Se caracteriza por un estado displacentero de agitación e inquietud en el estado de ánimo. En la actualidad la incapacidad de relajarse es aún más preocupante ya que la sociedad se mantiene envuelta en un estado de alerta constante, muchas veces a causa de los altos niveles de ansiedad. La preocupación y el estrés por triunfar en el sistema actual exige al individuo tener un estilo de vida agitado, con pensamientos auto demandantes y repetitivos que acumulan aún más carga de ansiedad. Cuando no hay paz interior y conciencia de este estado aprehensivo, el individuo por lo general comienza a sobre dimensionar la importancia de sus asuntos; la capacidad de resolución de conflictos disminuye e interrumpe la paz interna, dificultando la realización de sus actividades diarias; y aún más importante, el bienestar físico y mental (Silva Salazar, 2017).

Por lo antes mencionado se propuso este estudio de tipo descriptivo, correlacional, explicativo, desde un enfoque cuantitativo, con un diseño mixto, de corte transversal. Por eso se propuso un experimento en el cual se llevó a cabo un desayuno en dos sesiones, se tomaron medidas antropométricas y se autoadministró un cuestionario para recoger los datos relacionados con las variables.

Este trabajo se propone continuar con la línea de investigación del proyecto llevado a cabo en la Facultad de Ciencias de la Salud de nuestra Universidad, bajo la

dirección del Lic. Francisco Javier Sal, “*Factores que influyen en el consumo de alimentos: tamaño de la porción, variedad y apariencia de los alimentos*” (RR N° 322-18). El objetivo principal es analizar el consumo ante la variedad de alimentos de un grupo de estudiantes, en donde se podrá observar la relación existente entre el consumo ante la variedad de alimentos, el estado nutricional antropométrico y el nivel de ansiedad.

**CA
PI
TU
LO
1**

**PROBLEMA DE
INVESTIGACIÓN**

Objetivo General

Analizar el consumo ante la variedad de alimentos, estado nutricional antropométrico y nivel de ansiedad en un grupo de estudiantes del último año de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Norte Santo Tomas de Aquino, Yerba Buena, Tucumán, en agosto de 2019.

Objetivos Específicos

1. Comparar el consumo durante el desayuno de un grupo de alumnos universitarios expuestos a cinco variedades de alimentos y a un solo tipo de alimento.
2. Evaluar el estado nutricional antropométrico del grupo expuesto a medición.
3. Determinar cuáles son los niveles de ansiedad presentes en el grupo de alumnos.
4. Relacionar el consumo ante la variedad de alimentos con el nivel de ansiedad.
5. Relacionar el estado nutricional antropométrico con el nivel de ansiedad.

Interrogantes de investigación

1. Durante el desayuno, ¿los estudiantes consumen más cantidad cuando son expuestos a cinco variedades o a un solo tipo de alimento?
2. ¿Cuál el estado nutricional del grupo expuesto a medición?
3. ¿Cuáles son los niveles de ansiedad que presenta el grupo?
4. ¿Cómo se relaciona el consumo ante la variedad de alimentos con el nivel ansiedad?
5. ¿Cómo se relaciona el estado nutricional antropométrico con el nivel de ansiedad?

Fundamentación

Este tema de investigación fue elegido porque interesa conocer la situación en la que se encuentra una parte de la sociedad, cada vez mayor, que padece distintas afecciones relacionadas con su cuerpo, la alimentación y su estado emocional.

Respecto al consumo ante la variedad de alimentos, cabe mencionar el aporte de Brondel y col. (2009) quienes afirmaron que “Las razones que conducen al desequilibrio entre la ingesta de energía y el gasto energético es multifactorial. Entre los diferentes factores, la variedad de alimentos podría jugar un papel importante” (p. 44).

En la sociedad actual, caracterizada por un ambiente globalizado y cambiante, donde las demandas sociales son cada vez más intensas, el concepto de ansiedad no es desconocido para nadie. Así, éste está muy extendido en la cultura, estableciéndose como un término de uso casi cotidiano.

La ansiedad se ha convertido hoy en día en uno de los principales problemas de salud de la sociedad industrializada y, como tal, se encuentra entre las primeras causas de consulta médica o psicológica. También en la consulta nutricional por sobrepeso y obesidad, a menudo los pacientes refieren comer por ansiedad. En el primer encuentro, no sólo hay que preocuparse por el peso corporal y los factores de riesgo cardiovasculares u otras posibles patologías físicas asociadas, sino que además hay que evaluar el estado psicológico y el nivel de ansiedad que presenta la persona.

Actualmente, el sobrepeso y la obesidad se consideran un problema de salud pública a nivel mundial. Se puede señalar que entre el 15% y el 20% de la población adulta de Europa es obesa. Además, se estima que el 64% de los estadounidenses adultos se encuentran en alguno de estos dos estados: sobrepeso y obesidad (Tapia, 2006). Según la OMS (2016), la tasa de obesidad en Argentina alcanza el 27% y es la más alta de América Latina, mientras que el sobrepeso llega a más del 60% de los habitantes del país.

Este estudio se propuso observar el consumo ante la variedad de alimentos, evaluar el estado nutricional antropométrico y medir el nivel de ansiedad en un grupo

de alumnos universitarios voluntarios de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino. Finalmente, se relacionó el consumo ante la variedad con el nivel de ansiedad, y por otro lado el estado nutricional antropométrico con el nivel de ansiedad.

El análisis del comportamiento alimentario constituye un factor de interés para predecir y controlar hábitos alimentarios que puedan involucrarse en el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles como el sobrepeso y la obesidad.

Esta investigación tiene valor metodológico ya que permite articular conceptos de distintas disciplinas, y busca tener relevancia social ya que aborda problemáticas que afectan a un creciente número de la población. Por lo tanto, podría ser útil para las personas con sobrepeso, obesidad y/o ansiedad que deseen cambiar su conducta alimentaria. Como así también puede brindar información a los profesionales de la salud, sobre todo a los Licenciados en Nutrición.

**CA
PI
TU
LO**
2

ANTECEDENTES

Radilla Vázquez y col. (2015) investigaron en Distrito Federal, México sobre *Prevalencia de conductas alimentarias de riesgo y su asociación con ansiedad y estado nutricional en adolescentes de escuelas secundarias técnicas del Distrito Federal, México.*

Fundamento: La adolescencia es una etapa vulnerable para padecer trastornos de la conducta alimentaria (TCA), debido a que los adolescentes muestran insatisfacción corporal y la delgadez se ha convertido en un ideal a seguir. El objetivo de este estudio fue determinar la prevalencia de conductas alimentarias de riesgo (CAR) y su posible asociación con ansiedad y estado de nutrición en adolescentes. Métodos: Estudio descriptivo transversal a partir de una encuesta de hábitos y estilos de vida saludables aplicada a adolescentes de primer año de secundaria, de secundarias técnicas de la Ciudad de México, D.F., en 2013. Se calculó la incidencia de CAR y se determinó la relación con ansiedad y estado nutricional. Resultados: Se encontró que los adolescentes que presentan ansiedad tienen mayor riesgo de presentar CAR a TCA, en comparación con los adolescentes que no presentaron ansiedad. Igualmente se determinó que el 26% de los adolescentes con obesidad presentaron mayor riesgo de presentar CAR a TCA, con diferencia altamente significativa con respecto a los estudiantes de peso normal. Conclusiones: Factores como ansiedad y obesidad determinan mayor riesgo de presentar conductas de riesgo a la aparición de trastornos de la conducta alimentaria en la adolescencia, no obstante, hay pocos estudios acerca de la interacción de los mismos, lo que sugiere realizar y evaluar intervenciones dirigidas a las necesidades específicas de los adolescentes.

Torresani, Garrido, Mosna Sainza, Pedernera y Simonet (2018) realizaron una investigación titulada *Estudio comparativo por género sobre las preferencias gustativas y el perfil emocional durante la ingesta de estudiantes universitarios, en la Universidad de Buenos Aires, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina.*

Plantearon que la relación entre la comida y los estados de ánimo ha sido el foco de atención en las últimas décadas. El ser humano fue elaborando todo un ritual en torno a la comida que va más allá de la mera necesidad fisiológica. Objetivos: estudiar la influencia del género sobre las preferencias gustativas y el perfil emocional

durante la ingesta de estudiantes universitarios concurrentes al Ciclo Básico Común (CBC) de la Universidad de Buenos Aires (UBA); conocer la influencia del estado nutricional y el patrón del sueño sobre las variables estudiadas. Materiales y métodos: estudio observacional y transversal, realizado sobre una muestra no probabilística de 500 estudiantes universitarios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires categorizados por sexo. Variables en estudio: perfil emocional durante la ingesta (por cuestionario de comedor emocional de Garaulet et al.) y preferencias gustativas controladas por estado nutricional según IMC y horas de sueño. Análisis estadístico mediante SPSS versión 22.0 para obtener medidas de tendencia central y dispersión, comparación de medias por ANOVA, x2 y prueba exacta de Fisher según tamaño muestral, y correlación de Pearson considerando valores significativos a $p < 0,05$.

Resultados: 50,4% mujer y 49,6% varón. IMC promedio: 23,5 (DS=4,3) kg/m² (68,8% normopeso, 26,2% con algún grado de sobrepeso u obesidad y 5% con bajo peso). El 53,4% dormía entre 7 y 8 horas diarias. El 40,9% de las mujeres prefirió el gusto dulce y fue significativa la diferencia con los hombres que no presentaron preferencia por un gusto en particular ($p=0,000$). El 42,9% de las mujeres era comedora emocional, con diferencias significativas entre los sexos ($p=0,000$). Se obtuvo relación directa entre el perfil emocional y el puntaje del IMC ($r=0,140$; $p=0,002$) pero inversa con las horas de sueño ($r=-0,116$; $p=0,009$).

Brondel y col. (2009) llevaron a cabo una investigación sobre *La variedad aumenta la ingesta de alimentos en los seres humanos: el papel de la saciedad sensorial específica* en Dijon, Francia.

Se estudiaron 21 sujetos para evaluar el efecto de la renovación de las estimulaciones sensoriales de comida previamente consumida en la saciedad sensorial específica y la ingesta. Los sujetos comieron papas fritas y luego pasteles de brownie "ad libitum" en tres situaciones: "monótono"-las papas fritas y luego los brownies eran consumidos solos; "simultáneo" - condimentos (ketchup y mayonesa para las papas fritas, crema de vainilla y crema batida para los brownies) fueron añadido durante las ingestas; "sucesivo"- después de la ingesta de papas fritas solas, ketchup y mayonesa estaban disponibles con papas fritas y, después de la ingesta de

brownies solo, la crema de vainilla y luego la crema batida se ofrecieron con los brownies. Las cantidades consumidas en las situaciones "simultáneas" y "sucesivas" fueron mayores que las de "monótono". En la situación "sucesivo" las calificaciones hedónicas para papas fritas disminuyeron durante el consumo, pero aumentaron después de la introducción del ketchup, lo que lleva a la ingesta adicional de papas fritas. De manera similar, las calificaciones hedónicas para los brownies disminuyeron durante la ingesta y aumentó después de la introducción de la crema de vainilla que lleva a una ingesta adicional de brownie (mayonesa y crema batida no tuvieron ningún efecto significativo). La variedad de alimentos, obtenida mediante la adición de condimentos puede aumentar la ingesta de alimentos a corto plazo. El mecanismo por el cual se incrementa el consumo de alimentos después de la adición de los condimentos están relacionados, al menos en parte, con la atenuación de la sensación de saciedad para un alimento determinado.

Martínez, López Espinoza, Franco Paredes, Díaz y Aguilera (2009) compaginaron un estudio sobre *Variedad y apariencia de los alimentos modifican la conducta alimentaria* en el Centro Universitario del Sur de la Universidad de Guadalajara.

Resumen: Animales y humanos consumen más alimento si son expuestos a dietas tipo buffet, en relación con el consumo registrado en dietas monótonas o con un solo tipo de alimento. El objetivo de este trabajo fue evaluar la conducta de consumo de un grupo de sujetos expuestos a tres variedades de un mismo alimento (forma, color o sabor), después de haber sido expuestos sólo a una variedad. Los resultados mostraron que los sujetos consumen más alimento cuando éste es presentado en tres diferentes variedades de color y sabor, que cuando sólo se presenta un tipo de alimento. Estos resultados confirman que la variedad y apariencia de los alimentos representan señales que estimulan el incremento de las respuestas de ingesta.

Santillán (2019) investigó en Universidad del Norte Santo Tomas de Aquino, Tucumán, sobre *Hábitos alimentarios, estrés, ansiedad y estado nutricional antropométrico en un grupo de jóvenes universitarios de Bella Vista, provincia de Tucumán.*

El estudio tuvo por objeto principal analizar los hábitos alimentarios, el estado nutricional antropométrico, el grado de estrés y ansiedad, y establecer la relación entre el grado de estrés y ansiedad con los hábitos alimentarios en un grupo de jóvenes universitarios de Bella Vista, provincia de Tucumán. Se realizó un estudio de tipo descriptivo-correlacional, desde un enfoque cuantitativo, con un diseño de investigación no experimental, de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 60 estudiantes universitarios de 18 a 26 años, de ambos sexos, que residían en la Ciudad de Bella Vista, provincia de Tucumán. Los encuestados respondieron de forma voluntaria un cuestionario autoadministrado, que constaba de 5 apartados: datos personales, hábitos alimentarios, estado nutricional antropométrico, escala de estrés e inventario de ansiedad. Los resultados obtenidos en esta investigación dieron cuenta de que los estudiantes universitarios no presentaban hábitos alimentarios saludables, con un estado nutricional antropométrico inadecuado, prevaleciendo el sobrepeso. Mostraron un grado de estrés severo y un grado de ansiedad leve. Finalmente se constató que existía relación entre el grado de estrés y los hábitos alimentarios. No así entre el grado de ansiedad y los hábitos alimentarios.

**CA
PI
TU
LO**
3

MARCO TEÓRICO

Cultura y sociedad

Según afirma Linton (1992) “Una cultura es la configuración de la conducta aprendida y de los resultados de la conducta, cuyos elementos comparten y transmiten los miembros de una sociedad” (p. 45). El término *configuración* hace referencia a que, tanto la conducta como sus resultados, que componen una cultura, se encuentran organizados en un todo que sirve de modelo. Así mismo, *conducta* debe tomarse en su más amplio sentido, comprendiendo todas las actividades del individuo, ya sean manifiestas o encubiertas, físicas o psicológicas. La expresión *resultados de la conducta* refiere a fenómenos psicológicos, los cuales comprenden actitudes, sistemas de valores y el saber. Se encuentran en el individuo como resultado de interacción con el medio que lo rodea, y del aprendizaje consecuente; y objetos materiales que habitualmente han fabricado y utilizado los miembros de la sociedad, y se han considerado como parte de la configuración cultural.

El término compartir se traduce como una determinada pauta de conducta, actitud o conocimiento que es común a los miembros de una sociedad, sin implicar una actividad de cooperación. El compartir los elementos de una conducta, depende de su transmisión de un sujeto a otro por medio de la imitación. Este proceso de transmisión actúa a través del tiempo y la mayoría de los elementos que componen las configuraciones culturales se comunican de generación en generación.

La sociedad es el contexto natural a partir del cual el ser humano puede y debe desarrollarse, a través del trato con los demás. La vida social engrandece al hombre y a la mujer y le permiten desarrollar las posibilidades que lo constituyen (Hernández, 2007).

Actualmente el ser humano se encuentra inmerso en una sociedad globalizada, del rendimiento y competitividad. La cual exige y demanda cada día individuos aptos y capacitados para enfrentar y resolver cada uno de los problemas de índole laboral, escolar, social y emocional que se le presentan. Está en un momento cambiante, implicando cambios rápidos y acelerados, con nuevas formas y situaciones sociales. El mundo se ha vuelto extremadamente complejo, difícil, arriesgado y peligroso. Todo esto representa un estado que afecta globalmente al individuo,

generando un estado crónico de tensión y de agobio. Se ha pasado de una cierta situación de solidez, donde todo o casi todo se mantenía dentro de parámetros ya establecidos, a un estado de constantes vaivenes o cambios que afectan tanto a nivel profesional como personal (Santillán, 2019).

Los cambios de nuestra época tanto sociales como culturales, no siempre favorables a la condición humana, se refieren fundamentalmente a la alarmante difusión de las adicciones (en todas sus modalidades), y a las diversas formas de violencia e incomunicación, no obstante, el desarrollo tecnológico de estos últimos años. Se han sucedido una cantidad de situaciones nuevas que han modificado profundamente la vida de las personas y de los conjuntos sociales como la familia y otras instancias de socialización.

El ser humano tiene necesidad de este mundo y de los otros, ya que es un ser radicalmente insuficiente e indefenso por sí mismo, por lo tanto, necesita de los otros para existir, vivir, alimentarse, vestirse, alojarse, etc., es un ser social, de relaciones. Tiende a comunicarse con los otros, no solo desde sus aspectos más básicos (biológicos, físico-químicos) sino desde la profundidad de su ser y de sus posibilidades internas, no siempre conocidas por sí mismo (Hernández, 2007).

Kenneth Gergen, en su obra *El yo saturado* (1992), plantea que en la sociedad de la cual formamos parte, cobra protagonismo el proceso de saturación social. Se refiere al incremento en la cantidad, variedad e intensidad de las relaciones en la vida cotidiana, a partir de una serie de innovaciones tecnológicas. Como ser, la expansión rápida de los servicios producida en el siglo XX, y las tecnologías de alto nivel que han aumentado las posibilidades de relación en las últimas tres décadas.

Estas innovaciones dan lugar, por un lado, al fenómeno de multiplicación del yo, es decir, la capacidad para estar significativamente presente en más de un lugar a la vez, en el espacio y en el tiempo. Y, por otro lado, generan una ampliación de la gama y variedad de relaciones personales, junto a una modificación de las preexistentes.

Entre las nuevas formas de relación, se destacan los vínculos electrónicos, en los que se oculta la información visual, y se potencia la tendencia a crear el otro imaginario con el cual relacionarse. Por lo tanto, las tecnologías de la saturación social

nos exponen a una enorme variedad de personas, otras formas de relación, circunstancias y oportunidades únicas e insospechadas intensidades en los sentimientos.

El efecto de tal saturación se manifiesta en una serie de experiencias de variación y de contradicción consigo mismo que señalan, en palabras de K. Gergen, una colonización del yo: la adquisición de múltiples y dispares posibilidades de ser, o yoes. Tal como plantea dicho autor: A medida que avanza la saturación social, acabamos por convertirnos en plagios, en imitaciones baratas de los demás (...) El yo de cada cual se impregna cada vez más del carácter de todos los otros, se coloniza. Ya no somos uno, ni unos pocos, sino que contenemos multitudes (p. 103).

Además, el yo colonizado ha incorporado un amplio abanico de valores o criterios de calificación de lo que ha de considerarse bueno, correcto, o ejemplar. Dado que ninguno de tales valores reconoce la trascendencia de algún otro, se infiltra en la conciencia cotidiana una sensación de insuficiencia que agobia las actividades que se emprenden con una noción de vacío inminente.

Zygmunt Bauman (2002) acuña el término “modernidad líquida” para referirse a las características de la fluidez y liviandad que en nuestro tiempo se han expandido desde el sistema a la sociedad.

Las razones para considerar a la fluidez o la liquidez como metáforas adecuadas para aprehender la naturaleza de la fase actual de la historia están dadas por las características de tales elementos. Los fluidos no se fijan al espacio, y no conservan una forma durante mucho tiempo, sino que están constantemente dispuestos a cambiarla. Por consiguiente, para ellos lo que cuenta es el flujo del tiempo más que el espacio que puedan ocupar. Por ello, las descripciones que podemos hacer sobre un fluido son instantáneas, necesitan ser permanentemente actualizadas.

En la actualidad, las pautas de acción adecuadas para el ser humano ya no están determinadas, y no resultan evidentes de ningún modo; hay demasiadas, chocan entre sí y sus mandatos se contradicen. De esta manera, cada una de ellas ha sido despojada de su poder restrictivo o estimulante y ha sido reclasificada como ítem del inventario de tareas individuales.

Patricia Aguirre (2018) plantea que, comer constituye una de las actividades más cotidianas y repetidas de cualquier grupo humano, en cualquier geografía y en cualquier tiempo. Por su especificidad y polivalencia acusa un lugar central en todas las culturas porque, entre otras cosas, enlaza de manera indisoluble aspectos biológicos y culturales. Es más, podríamos decir que justamente la cultura alimentaria es lo que permite leer en clave simbólica elementos naturales (los alimentos) como si fueran relaciones sociales. Por eso, los alimentos organizados en forma de comida son tipificadores, de modo que al analizar el menú podemos advertir que edad tiene, y a que género y clase social pertenece el comensal.

Entendemos el sobrepeso y la obesidad como resultantes del interjuego entre la alimentación y la actividad en una cultura, una geografía y un tiempo determinado. Es decir, siempre un fenómeno cultural y, por lo tanto, situado (Braguinsky, p. 207, 2018).

Después de caracterizar la cultura líquida y cambiante que atraviesa la sociedad actual, resulta necesario señalar el lugar que ocupan los jóvenes, como sujetos históricos, en esta realidad tan compleja. Por eso, a continuación, se desarrolla el tema relacionado con los adultos jóvenes, población de estudio de esta investigación.

Adulthood emergente

Durante mucho tiempo la adolescencia ha sido considerada una etapa temporalmente imprecisa y de transición entre la niñez y la edad adulta, condicionada a su vez, por el contexto social e histórico. Las sociedades desarrolladas prolongaron la inmadurez de los adolescentes y les han mantenido más tiempo como sujetos dependientes, necesitados de formación. Así ocurrió, por ejemplo, en la década de los años 60 que a los adolescentes que tenían dieciocho años y mayoría de edad legal se les planteaba una doble alternativa: incorporarse al mercado de trabajo, ganar dinero e independizarse pronto de la familia, o continuar su formación profesional o universitaria.

Desde entonces ocurrieron muchos cambios sociales que afectaron la transición a la vida adulta, cambios en las tareas y en los roles. Hoy en día presenciamos el

fenómeno que se ha denominado de los adolescentes retrasados, jóvenes mayores de 25 años que permanecen en sus hogares con sus padres a pesar de tener empleo o pareja estable. Pareciera que la sociedad no facilita el paso de la adolescencia a la vida adulta y le retrasa el acceso a las responsabilidades que le pueden ayudar a su nuevo estatus social (Uriarte Arciniega, 2005).

Algunos científicos del desarrollo sugieren que, la gente joven en las sociedades industrializadas, que transitan el periodo entre los 18 o 19 años hasta los 25 o 29 años se ha convertido en una etapa distinta del curso de la vida, la adultez emergente, la cual coincide con la fase universitaria. Se trata de una etapa exploratoria, una época de posibilidades, una oportunidad para probar nuevas y diferentes formas de vida. En esencia, es un periodo durante el cual la persona ya no es adolescente, pero todavía no se ha asentado en los roles del adulto. Aunque la incertidumbre y la confusión que puede marcar este proceso puede ser muy angustiante, la mayoría de las personas jóvenes tienen una visión positiva de su futuro y esperan su vida adulta. (Papalia y Feldman, 2012, p. 421).

Desde el punto de vista de la salud integral, la población de estudiantes universitarios es un grupo especialmente vulnerable debido a que se encuentra en un proceso particular de formación. En el cual cualquier problema puede alterar el equilibrio saludable, afectar el rendimiento académico y, en última instancia, su proyecto de vida. Se ha registrado, por ejemplo, que su comportamiento alimentario se caracteriza por “saltarse comidas”, comer “cualquier cosa” entre comidas para saciar el hambre, preferir comida rápida o chatarra y consumir alcohol con frecuencia (Ríos Saldaña y Osornio Castillo, 2014).

El periodo de estudios universitarios suele ser el momento en que los estudiantes asumen por primera vez la responsabilidad de su comida. Por lo tanto, se trata de una etapa de educación crítica para el desarrollo de hábitos y conductas alimentarias que tienen mucha importancia en la futura salud (Sánchez y Aguilar, 2015).

A su vez, se ha reportado que estos hábitos alimentarios son influenciados por la presión social a la que los jóvenes se ven sometidos, y en especial las mujeres. Dicha presión, caracterizada por la imposición de un modelo estético de extrema delgadez,

contribuye a aumentar la preocupación por el peso corporal y a adoptar conductas que tienen como finalidad perder peso y/o modificar el cuerpo. Se postula que la internalización del ideal de delgadez promueve la insatisfacción corporal aumentando las tasas de conductas de control de la dieta y el peso (Ríos Saldaña y Osornio Castillo, 2014).

Más que nunca antes, la consigna es mantenerse joven. Se exalta el cuerpo a través de una variedad de dietas, gimnasias de distinto tipo, tratamientos revitalizantes y cirugías estéticas.

Aunque en general, esta exaltación del cuerpo es presentada como un cuidado del mismo, como la defensa de un tipo de vida sana y saludable, y, a veces, algunos de estos métodos pueden efectivamente producir este resultado, en la mayor parte de las ocasiones se trata más bien de lucir un envase o un envoltorio superficialmente presentable y es por eso que esta acción se acompaña de una exaltación de los sentidos y de un hedonismo que, en general, conspira contra la salud (Obiols, 1995). Por eso, seguidamente se desarrollan temas fundamentales que favorecen el logro de una mejor calidad de vida.

Nutrición y alimentación

Habitualmente los términos nutrición y alimentación se emplean como semejantes, pero a pesar de que se encuentran estrechamente relacionados, ambos tienen un significado definido.

Según el Consejo de Alimentación y Nutrición de la Asociación Médica Americana: “La nutrición es una ciencia que estudia: los alimentos, los nutrientes; la interacción en relación con la salud y la enfermedad; los procesos de digestión, absorción, utilización y excreción de las sustancias alimenticias”.

Desde la visión del doctor Pedro Escudero, pionero del estudio de la nutrición en América Latina, la nutrición “es el resultado de un conjunto de funciones armónicas y solidarias entre sí que tienen como finalidad mantener la composición e integridad normal de la materia y conservar la vida” (López y Suárez, 2014).

Por otra parte, la alimentación es el primer tiempo de la nutrición. Es un conjunto de acciones por medios de las cuales se proporciona alimentos al organismo,

estos alimentos aportan sustancias llamadas nutrientes, necesarias para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades. La alimentación finaliza cuando llega el alimento a la boca y se trata de un proceso consciente y voluntario, influenciado por un elevado número de factores exógenos al individuo (culturales, sociales, religiosos, económicos). Además, es susceptible de educación, lo cual tiene gran importancia si se considera que una correcta alimentación depende de adecuados conocimientos en nutrición y conduce a un satisfactorio estado nutricional y, en definitiva, una mayor calidad de vida (Torresani, 2009).

Estas dimensiones socio culturales de la alimentación, unidas a una dimensión subjetiva, propia del comensal que lo articulan con su propia historia y con la dinámica de su sociedad y de su tiempo, nos indican que ese acto que nos parecía tan sencillo, como es el repetido hecho de comer, debe ser visto como un hecho complejo, como un evento que no es exclusivamente “biológico” ni tampoco totalmente “social”, que une lo biológico y lo cultural de una manera tan indisoluble que difícilmente podamos separarlos y esto arranca de las características mismas de la especie humana como especie social (Aguirre, 2004).

Estado nutricional antropométrico

Moreno, Bueno y Sarría (2010), mencionan que el Estado Nutricional es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y las adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes. La evaluación del estado nutricional es, por tanto, la acción y el efecto de estimar, apreciar y calcular la condición en la que se encuentra un individuo según las modificaciones nutricionales que le hayan podido afectar.

En la valoración del estado nutricional se evalúa el resultado obtenido a partir de relacionar mediciones antropométricas tomadas a los individuos, que refleja la situación ponderal y el riesgo nutricional de los mismos, a partir de índices que revelan la composición corporal. Existen diversos números de mediciones, técnicas y fórmulas de predicción orientadas a obtener datos de masas corporales. Los más utilizados son el peso, talla, perímetros, algunos diámetros y pliegues grasos (Girolami, 2003). Las

mediciones antropométricas requieren de personal entrenado y del uso de instrumental apropiado: balanza, estadiómetro, calibres, antropómetros y cinta métrica.

Las mediciones e índices utilizados en este estudio son:

Peso: El peso de un individuo es la medición generalmente más utilizada como representativa de la masa corporal total. Sus variaciones extremas, aunque se relacionan con patologías nutricionales clásicas (desnutrición, obesidad) no permiten evaluar el origen de las mismas, aunque sí es muy útil para monitorear la evolución (Girolami, 2003, p. 190).

Talla: Es la distancia perpendicular entre los planos transversales del punto del Vertex y el inferior de los pies.

Índice de masa corporal (IMC): Relaciona el peso con la talla de un individuo, como forma de obtener un índice que refleja la situación ponderal y el riesgo. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2) (Girolami, 2003, p. 192). Según los valores propuestos por la OMS, atendiendo al dato resultante de la ecuación se puede evaluar la composición corporal del siguiente modo:

- Peso bajo = IMC menor a 18.5
- Peso normal = IMC entre 18.5 y 24.9
- Sobrepeso = IMC entre 25 y 29.9
- Obesidad = IMC 30 o superior

Circunferencia del brazo (CB): El perímetro del brazo refleja en su magnitud la cuantía de la masa corporal total. Conlleva un valor relativo al monto de masa muscular, masa grasa y masa ósea. De modo que la variación de cualquiera de ellos se reflejará en esa medida, aunque a través de ella no podamos distinguir el tamaño o proporción de cada uno (Girolami, 2003, p. 193).

Pliegue tricipital (PT): Permite conocer el estado de la masa grasa. Su grado de desviación de la normalidad puede ser por exceso o por carencia, pudiéndose compa-

rar las mediciones con la tabla percentilada que se muestra en el Anexo 3 (Girolami, 2003, p. 194).

Circunferencia muscular del brazo (CMB): Para el cálculo de esta circunferencia se parte de la medida de la circunferencia del brazo en mm (CB) y del pliegue tricúspital en mm. Se realiza a partir de la siguiente fórmula: $CMB = CB - (PT \times 3,14)$. De este modo se puede estimar el perímetro de la masa muscular a este nivel.

Existen tablas normales para esta medida para estimar el estado de la masa magra, como se muestra en el Anexo 3 (Girolami, 2003, p. 197).

Comportamiento alimentario

Al hablar del estudio e investigación del comportamiento alimentario, nos referimos a un conjunto de conocimientos articulados en materia de alimentación con una visión multidisciplinaria que involucra diferentes áreas de la ciencia. El comportamiento alimentario es definido como toda acción o estrategia emitida por los organismos, dirigida a “hacer para alimentarse”. Así, esta perspectiva integra conocimientos que se vinculan de una u otra forma con el acto de alimentarse (López Espinosa, Martínez Moreno y Aguilera Cervantes, 2018).

La investigación del comportamiento alimentario es una aproximación adecuada y necesaria para mejorar la situación alimentaria mundial. Se considera como primer punto que la conducta es el medio por el cual todos los organismos interactúan con otros organismos en cada momento de sus vidas.

La ingesta podría considerarse la unidad básica de análisis de la conducta alimentaria (CA) humana y, a su vez, cada ingesta está compuesta por tres fases:

- El inicio: desencadenado por la falta de energía, señales externas medioambientales o estados emocionales.
- La ingesta en si misma: sostenida por los diferentes factores psiconeuroendócrinos, en general, y por preferencias y aversiones innatas o adquiridas.
- La terminación de la ingesta: por saciedad.

Si bien diversas teorías intentan explicar la aparición del hambre, el control de la CA humana se aprende, en gran medida, con las experiencias sucesivas y repetidas a lo largo de la vida (Braguinsky y col., 2007). La evidencia científica demuestra el papel preponderante que tiene la conducta en el aprendizaje como determinante de consumo, preferencias y selecciones alimentarias. Esto es particularmente importante dado que se ha demostrado que la manera en que se alimentan los adultos que integran una familia funciona como determinante en la cantidad, calidad y forma en que se alimentan los niños. Aún más grave es, que se ha demostrado que la obesidad y el sobrepeso en adultos es otro determinante para que los niños desarrollen dichas enfermedades o trastornos (López Espinosa, Martínez Moreno y Aguilera Cervantes, 2018).

Existen múltiples alteraciones en el control de las tres fases de la ingesta mencionadas. Respecto de la primera, tanto la falta de nutrientes y la palatabilidad, como la disponibilidad de alimento disparan el inicio de la misma y se integran para constituir la motivación que lleva a buscar alimento. Por el contrario, los efectos inhibitorios asociados con la reposición de alimento ponen fin a la ingesta por saciación o saciedad intraprandial.

El principal determinante de saciedad durante el intervalo postprandial es la cantidad y la composición de la comida ingerida, ya que el nivel de reserva energética es enorme, en comparación con el déficit de energía que se provoca al evitar una comida.

La saciedad humana depende de dos tipos de mecanismos reguladores. Uno es el preabsortivo y psicosocial, que se basa fundamentalmente en lo aprendido por experiencias anteriores. Su duración es corta, pues antecede a la toma del alimento.

El otro es la saciedad posabsortiva o metabólica, el cual depende de los macronutrientes ingeridos con los alimentos que, una vez oxidados, junto con los neuroquímicos y las hormonas liberadas en respuesta a ellos, completan el proceso de finalización de la ingesta. Todo el proceso dura al menos 30 minutos, el tiempo necesario para la ingestión, la digestión y la absorción de lo ingerido (Braguinsky y col., 2007).

Consumo y variedad en la alimentación

La alimentación es un comportamiento complejo en el que influyen factores bioquímicos, psicológicos y socioculturales. Comer no es un hecho meramente fisiológico con la única finalidad de cubrir requerimientos nutricionales y asegurar la supervivencia del individuo. La conducta alimentaria forma parte del conjunto de factores culturales, sociales, psicológicos, religiosos, económicos y geográficos que integran un grupo social específico. Estos factores están íntimamente asociados a situaciones, condiciones y circunstancias que marcan un determinado ambiente, un estilo de vida que proporciona al individuo la identidad que favorecerá su integración o inadaptación al grupo (Loria Kohen, 2011).

Las funciones vitales del organismo requieren un determinado gasto energético, que debe ser compensado con la energía procedente de la dieta. El balance energético se mantiene equilibrado si la ingesta es semejante a dicho gasto. El sobrepeso y la obesidad están caracterizados por desarrollar un depósito graso más elevado del normal, originado por un desequilibrio crónico del balance. Este desequilibrio puede estar producido por un aumento de la ingesta calórica, por una disminución del gasto energético o por ambas situaciones a la vez.

La ingesta energética va a depender de la integración de dos factores fundamentales: el hambre y el apetito. El hambre es el instinto producido por un estado de alerta en relación a la necesidad global biológica de nutrientes energéticos, estando regulados por mecanismos homeostáticos situados en el hipotálamo. Por otro lado, el apetito es la intelectualización del instinto del hambre, que está influenciado por la dimensión social (hábitos, modas, tabúes, religión, prejuicios). Cada alimento consumido tiene diferentes grados de supresión del hambre e inhibición al momento del inicio de una nueva ingesta. En relación a esto, se consideran otros dos conceptos: la saciedad y la saciación. La saciedad es la inhibición del hambre que ocurre después de la ingesta y determina el tiempo entre las comidas. Controla los períodos interingestas: comer-volver a comer; y a medida que se va desarrollando, el hambre va disminuyendo. La capacidad que un alimento tiene de producir saciedad es conocida como eficacia saciadora, la cual está muy influenciada por la energía calórica total y la

composición de los alimentos consumidos. Por otro lado, la saciación, también conocida como plenitud, es el control del tamaño o cantidad de cada comida, así como la duración de su tiempo. Controla las ingestas: comer-parar de comer.

El contenido de la comida (tipos de alimentos, tipo de cocción, consistencia, volumen, etc.) y cantidad de macronutrientes, representa un factor fundamental en la determinación de la ingesta alimentaria. La densidad energética de la dieta influye de forma tal que cuanto mayor es ésta en una comida, mayor es la cantidad ingerida. El volumen de los alimentos consumidos tiene relación directa con la velocidad de vaciamiento gástrico y de absorción de los nutrientes (Loria Kohen, 2011).

La variedad y su opuesto, la monotonía, representan una dimensión importante dentro de la alimentación y un factor relevante en el aumento de la ingesta. Pero que ha recibido poca atención en la investigación. Para comenzar, se deben distinguir al menos tres tipos diferentes de variedad. El primero es la variedad dentro de los componentes de una comida, denominada “variedad dentro de la comida”. El segundo es la variedad en las comidas, a la que se referirá como “variedad para todas las comidas”, ésta puede significar la variedad a lo largo de los días (comparando almuerzos de día a día) o en días (comparando desayuno, almuerzo y cena del mismo día). Y el tercero es la variedad en períodos de tiempo muy largos (meses o años), a los que se nombrará como “variedad dietética” (Meiselman, de Graaf y Lesher, 2000).

“Variedad dentro de la comida” ha recibido más atención recientemente que la “variedad a través de la comida” o “variedad dietética”, en gran parte por investigaciones del fenómeno de la saciedad específica sensorial (Rolls, Rolls, Rowe y Sweeney, 1981), se refiere al fenómeno por el cual la aceptabilidad de las características sensoriales de un alimento disminuye a medida que se consume la comida.

Por lo tanto, se puede afirmar que la saciedad específica sensorial es otro de los mecanismos que regulan la conducta alimentaria. Lo importante de estas conductas es que aún con un aumento de la ingesta, no se observa un incremento de la saciedad, sugiriendo que las señales de hambre y saciedad no tienen valor en estos casos. Aparentemente, el mecanismo de saciedad es “sensorio específico”, razón por la cual se puede alcanzar la saciedad para un determinado sabor, pero no para los otros (Loria Kohen, 2011).

La exposición de un alimento por un periodo prolongado reduce la preferencia gustativa por él como resultado de un mecanismo de habituación sensorial. Por ello, los planes alimentarios monótonos o los reemplazos de comida resultan una herramienta efectiva para tratar el sobrepeso. Por el contrario, si se presentan diversas opciones a un individuo, este consumirá siempre una mayor cantidad final.

En la saciedad específica intervienen diferentes dimensiones sensoriales: visual, en los diversos colores de los alimentos, térmica, con comidas frías y calientes, y gustativa, con menús dulces, salados, amargos, etc. Así, el ser humano rara vez alcanza una saciedad específica sensorial total o completa, pues siempre habrá una dimensión aun no experimentada (Braguinsky y col., 2007).

Después de caracterizar el comportamiento alimentario y algunas de las variables por las cuales se encuentra implicado, es necesario destacar la importancia de la ansiedad relacionada al mismo. Por eso, a continuación se desarrolla el tema relacionado a ansiedad.

Ansiedad

La ansiedad es parte de la existencia humana, todas las personas sienten un grado moderado de la misma, siendo ésta una respuesta adaptativa. Según el Diccionario de la Real Academia Española (vigésima primera edición), el término ansiedad proviene del latín *anxietas*, refiere a un estado de agitación e inquietud, y supone una de las sensaciones más frecuentes de la persona, resultando ésta una emoción complicada y displacentera que se manifiesta mediante una tensión emocional acompañada de un correlato somático.

El término ansiedad alude a la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiestan en forma de crisis o bien como un estado persistente y confuso, pudiendo llegar al pánico. No obstante, pueden estar presentes otros aspectos neuróticos, como síntomas obsesivos o histéricos que no son los predominantes en el cuadro clínico. Así como la ansiedad se destaca por su cercanía al miedo, se diferencia de éste en que, mientras el miedo es una

perturbación cuya presencia se manifiesta ante estímulos presentes, la ansiedad se relaciona con la anticipación de peligros futuros, indefinidos e imprevisibles.

Una de las características más llamativa de la ansiedad es su carácter anticipatorio, es decir, posee la capacidad de prever o señalar el peligro o amenaza para el individuo, confiriéndole un valor funcional importante. Sin embargo, si la ansiedad supera la normalidad en cuanto a los parámetros de intensidad, frecuencia o duración, o bien se relaciona con estímulos no amenazantes para el organismo, provoca manifestaciones patológicas en el individuo, tanto a nivel emocional como funcional (Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003).

En la actualidad la incapacidad de relajarse es aún más preocupante ya que la sociedad se mantiene envuelta en un estado de alerta constante muchas veces a causa de los altos niveles de ansiedad. La preocupación y el estrés por triunfar en el sistema actual exige al individuo tener un estilo de vida ajetreado, con pensamientos auto demandantes y repetitivos que acumulan aún más carga de ansiedad. Cuando no hay paz interior y conciencia de este estado aprehensivo, el individuo por lo general comienza a sobre dimensionar la importancia de sus asuntos; la capacidad de resolución de conflictos disminuye e interrumpe la paz interna, dificultando la realización de sus actividades diarias; y aún más importante, el bienestar físico y mental.

El sujeto se autoconcibe como un individuo constituido por un cuerpo con necesidades que deben ser satisfechas constantemente. Este individuo, aunque establezca vínculos con otros semejantes, se halla fundamentalmente solo, entre otros individuos que persiguen su propia satisfacción; la imagen de la realización personal y la felicidad es el "relax", un estado de ausencia de tensiones, difícil de alcanzar por los esfuerzos que se requieren, precisamente, para llegar al mismo. Aislado, vive su existencia como perpetuo presente, con un pasado que es el tenue recuerdo de frustraciones y satisfacciones y un futuro, que solo es concebido como un juego de nuevas necesidades y satisfacciones. En consecuencia, busca el consumo, el confort, los objetos de lujo, el dinero y el poder, elementos necesarios para dar respuesta a las necesidades que se le plantean y que definen a la sociedad posmoderna como la culminación de la sociedad de consumo (Obiols, 1995).

La ansiedad en sí es normal, es la forma que tiene el organismo de reaccionar, estar alerta y enfrentar las situaciones que podrían poner en riesgo su vida. La forma en la que un individuo evalúa si un acontecimiento es estresante o no, determina el grado de estrés que le produciría, y la medida que pudiera tener para controlar la situación. En este sentido la ansiedad, bajo ciertos niveles, permite mejorar el rendimiento y la actividad; cuando la ansiedad pasa por encima de los límites, de lo que se considera “normal”, se observa un deterioro en la vida cotidiana (Bolaños Flores, 2014).

Ansiedad como estado y rasgo

Spielberger (citado en Ries, Castañeda, Campos Mesa y Del Castillo, 2012) plantea que para definir la ansiedad de forma adecuada hay que tener en cuenta la diferenciación entre la ansiedad como estado emocional y la ansiedad como rasgo de personalidad, y por ello propuso la Teoría de Ansiedad Estado-Rasgo. La ansiedad-estado, es un “estado emocional” inmediato, modificable en el tiempo, caracterizado por una interacción única de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, combinados con cambios fisiológicos. Por otra parte, la ansiedad-rasgo hace referencia a las diferencias individuales de ansiedad relativamente estables, siendo éstas una disposición, tendencia o rasgo.

Contrariamente a la ansiedad estado, la ansiedad-rasgo no se manifiesta directamente en la conducta y es inferida por la frecuencia con la que un individuo experimenta aumentos en su estado de ansiedad. En este sentido, los sujetos con alto grado de ansiedad-rasgo perciben un mayor rango de situaciones como amenazantes y están más predispuestos a sufrir ansiedad-estado de forma más frecuente o con mayor intensidad. Los niveles altos de ansiedad-estado son percibidos como intensamente molestos; por lo tanto, si una persona no puede evitar el estrés causante, pondrá en marcha las habilidades de afrontamiento necesarias para hacer frente a la situación amenazante. Si la persona se ve invadida por la ansiedad-estado puede iniciar un proceso defensivo para reducir el estado emocional irritante. Los mecanismos de defensa influyen en el proceso psicofisiológico de tal manera, que se

modifica o distorsiona la percepción o valoración de la situación. De esta forma y en la medida en que los mecanismos de defensa tengan éxito, las circunstancias se verán como menos amenazantes y se producirá una reducción del estado de ansiedad. Asimismo, y de forma general, los sujetos con altos valores de ansiedad-rasgo perciben las situaciones y contextos evaluativos como más amenazantes que aquellos otros que presentan menores niveles de ansiedad-rasgo (Ries, Castañeda, Campos Mesa y Del Castillo, 2012).

Los principales efectos de la ansiedad

La ansiedad se manifiesta en tres niveles diferentes:

- Nivel fisiológico: refiere a las reacciones que el cuerpo tiene en primera instancia. Los síntomas más comunes de la persona son: aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, aumenta la sudoración, se tensan los músculos del cuerpo, etc.
- Nivel cognitivo: no son perceptibles desde fuera, pero sí por la persona. Hace alusión a las preocupaciones, miedo, angustia, obsesiones, creer que se pierde el control.
- Nivel conductual: son los síntomas que se manifiestan con el comportamiento. Algunos ejemplos son: hiperactividad, tartamudez, huir de las situaciones que causan miedo, llorar, consumir sustancias para aliviar la ansiedad (alcohol, tabaco, otro tipo de drogas, comida) (Santiago Guillén, 2017).

Una vez que se desarrolla la ansiedad, es probable que se mantenga incluso si ya no hay causas aparentes. Esto puede deberse a que se ha adquirido el hábito de preocuparse, de esperar dificultades y de evitar situaciones complicadas. Físicamente, el cuerpo se ha habituado a estar tenso y a reaccionar de esta manera en la mayoría de las situaciones. Por lo tanto, la ansiedad crea un círculo vicioso, llevando a la persona a volverse más sensible a cualquier alteración física, creando una gran preocupación por que suceda algo malo, como un ataque al corazón, impulso por salir corriendo, lo que incrementa la ansiedad y agudiza la sintomatología.

Ansiedad y comida

La ingesta inadecuada de alimentos es un síntoma muy recurrente en la ansiedad, muchas personas que recurren a la comida en momentos de tensión, lo hacen como una forma de liberación o de escape a las actividades, pensamientos o situaciones que están generando un estado de ansiedad. Esta actividad puede resultar ser tan repetitiva que se automatiza en cada momento que el cuerpo percibe estímulos ansiosos o estresantes, que pueden causar adicciones, deterioro de la salud o incluso trastorno en la alimentación. Al ser una acción impulsiva, la culpa acumulada de perder el control en la ingesta de comida junto con la incapacidad de llevar las actividades diarias, genera emociones negativas, pero sobre todo es preocupante que al tapar la ansiedad comiendo y no aceptarla vuelve difusa la verdadera razón por la que se ha desencadenado la ansiedad (Silva Salazar, 2017).

Cuando hay ansiedad, esta puede transformarse en un problema sintomático con la comida ya que genera un ciclo vicioso. Al entender que el cuerpo no debería sufrir las consecuencias de la ansiedad, aparece la culpa; posteriormente se pueden adquirir medidas preocupantes, como el autocastigo, entonces el organismo entrará en alerta, pedirá comida y se producirá ahora una ansiedad además de mental, física. Durante este ciclo, la autoestima decrece y la falta de capacidad para situarse firme en el entorno se camufla en la una dieta no saludable diaria.

La persona que padece ansiedad puede encontrar consuelo en la comida, relacionándose al hambre física, emocional o inducida por factores externos. Considerando a la ansiedad como intensidad de impulso, multiplica la incapacidad de mantener una costumbre alimenticia saludable. La misma podría ser manejada con la inclusión de hábitos saludables, ya que el nivel de impulso se reduce y mejora la respuesta del sujeto ante sus condiciones ansiosas. Disminuir la ansiedad en las personas resulta muy complejo y desafiante, porque supondría luchar en contra de estímulos y sensaciones placenteras que están reforzadas por patrones conductuales sociales (Silva Salazar, 2017).

Comer para sentirse bien emocionalmente

Ante la sensación de hambre, la sola ingesta de una comida puede alterar el humor y las emociones reduciendo el nivel de activación y la irritabilidad, al tiempo que incrementa la calma y el afecto positivo. No obstante, para que surta efecto, la cantidad y composición de los alimentos ha de estar cerca de los hábitos de la persona. Así, se ha visto que una comida excesivamente copiosa o poco saludable puede provocar sentimientos negativos en la persona. De este modo, la alimentación puede regular las emociones al mismo tiempo que las emociones pueden regular la alimentación.

Las emociones provocadas por las características estimulantes del alimento afectan a su elección. Un alimento rico en energía, como el azúcar o la grasa, puede provocar respuestas emocionales afectivas positivas; caso contrario, alimentos con componentes amargos producen emociones negativas y rechazo. Para que tenga lugar esta respuesta, ha de valorarse el alimento de forma afectiva.

En este sistema de valoración emocional interviene la amígdala, que participa en la conducta alimenticia y en la emoción. La información llega a esta área por dos vías: una rápida, que permite decidir inmediatamente si aquello que se ingiere es bueno o no para el individuo por sus características físicas; y otra más lenta, que proviene de la corteza cerebral y contiene mayor información sensorial. A partir de estos datos la amígdala proporciona ese sentimiento subjetivo, que es analizado en zonas más evolucionadas de la corteza cerebral. Esta información se almacena en la memoria para situaciones posteriores. Desde el punto de vista psicológico, lo que ocurriría es que al asociar un estado emocional determinado con la ingesta de un alimento puede llegar a condicionarse la respuesta fisiológica de la emoción a la simple presencia o ingesta de ese alimento. En este caso, el organismo reaccionaría de igual modo al alimento condicionado que a la emoción (Loria Kohen, 2011).

Niveles de ansiedad

La ansiedad tiene consecuencias significativas en la calidad de vida de cualquier ser humano. Tomando en cuenta que los aspectos cognitivos y conductuales de la persona se desarrollan fundamentalmente para lograr una adaptación aceptable, se sugiere que el nivel de ansiedad dependerá, en algún grado, de la eficacia con que se manejen dichos aspectos. De tal forma, los esquemas mentales errados pueden, potencialmente, transformar la conducta adaptada en desadaptada, creando patrones de comportamiento que dirigen a la persona a experimentar mayores niveles de ansiedad (Bolaños Flores, 2014).

Así mismo, pueden distinguirse diferentes niveles de ansiedad. En la ansiedad baja, la persona se encuentra alerta, observa y analiza dominando la situación antes de que se produzca. Se le denomina como una ansiedad benigna o de tipo ligero.

En la ansiedad media, las reacciones emocionales que se pueden presentar son: frecuente respiración entrecortada, tensión arterial elevada, estómago revuelto, boca seca, diarrea o constipación, expresión facial de miedo, inquietud, respuestas de sobresalto, dificultad de dormir o relajarse, etc.

En el nivel de ansiedad alto, el campo perceptual de una persona se reduce notoriamente, por lo que es incapaz de analizar lo que sucede. La atención se concentra en uno o varios detalles dispersos, lo que ocasiona distorsión en lo que observa, dificultad para aprender nuevas cosas y para establecer secuencias lógicas. A nivel neurovegetativo, se presenta respiración entrecortada, sensación de ahogo o sofocación, movimientos involuntarios o temblor corporal, expresión facial de terror, hipertensión arterial, etc. Cuando las respuestas de ansiedad que tiene una persona se desbordan y no son las adecuadas para el momento vivido, se entiende que está presentando un trastorno de ansiedad. Existen diferentes criterios clasificatorios mediante los cuales se determina la presencia del trastorno de ansiedad. Estos son el DSM-V, de la Asociación de Psiquiatras Americanos, APA y el CIE-10 de la Organización Mundial de la Salud, OMS (Villanueva y Ugarte, 2017).

Ansiedad en el contexto sociocultural

En la sociedad actual, caracterizada por un ambiente globalizado y cambiante, donde las demandas sociales son cada vez más intensas, el concepto de ansiedad no es desconocido para nadie. Así, éste está muy extendido en la cultura, estableciéndose como un término de uso casi cotidiano.

La ansiedad se ha convertido hoy en día en uno de los principales problemas de salud de la sociedad industrializada y, como tal, se encuentra entre las primeras causas de consulta médica o psicológica. También en la consulta nutricional por sobrepeso y obesidad, a menudo los pacientes refieren comer por ansiedad. En el primer encuentro, no sólo hay que preocuparse por el peso corporal y los factores de riesgo cardiovasculares u otras posibles patologías físicas asociadas, sino que además hay que evaluar el estado psicológico y el nivel de ansiedad que presenta la persona.

Así mismo, el análisis de la ansiedad en el ámbito de los estudiantes universitarios es relevante en el proceso de formación académica y personal. El mundo actual implica una época de grandes cambios, con ritmos de vida enormemente significativos que demandan de competencia y especialización en este ámbito.

Las contrariedades y exigencias que cotidianamente deben enfrentar los universitarios que están por convertirse en profesionales, requieren de gran capacidad de acción para abordar los aspectos que conlleva su preparación. Sin embargo, para muchos resulta difícil entender y controlar sus propias reacciones emocionales, las cuales se vuelven anclajes negativos que afectan su estado físico, cognitivo y conductual (Bolaños Flores, 2014). Por esto resulta importante hacer un análisis del nivel de ansiedad presente y plantear el abordaje de la existencia y relevancia que posee y produce la ansiedad.

**CA
PI
TU
LO**
4

**MATERIALES
Y MÉTODO**

Tipo de estudio

Se trata de un estudio descriptivo, ya que se encarga de describir variables en un momento determinado.

Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2010) expresan que “los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de las personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis” (p.80).

En este estudio se describe el consumo de alimentos ante la variedad, el estado nutricional antropométrico y el nivel de ansiedad en un grupo de estudiantes universitarios de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino, del último año de la carrera Lic. en Nutrición.

A su vez, es una investigación correlacional porque tuvo como propósito medir el grado de relación que existe entre dos o más conceptos o variables (Hernández Sampieri et al., 2010). En este trabajo se relaciona las variables consumo, variedad de alimentos, estado nutricional antropométrico y nivel de ansiedad.

Por otro lado, se trata de un estudio de alcance explicativo ya que, como indican Hernandez Sampieri et al. (2010), su interés se centra en explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se manifiesta, o por qué se relacionan dos o más variables.

Hipótesis

1. El consumo de alimentos durante el desayuno es mayor cuando los estudiantes son expuestos a cinco variedades de alimentos que cuando son expuestos a un solo tipo.
2. El estado nutricional antropométrico del grupo expuesto a medición es adecuado.
3. El nivel de ansiedad que predomina en el grupo bajo estudio es medio.
4. El consumo ante la variedad de alimentos se relaciona con el nivel de

ansiedad presente en el grupo de alumnos.

5. El estado nutricional antropométrico se relaciona con el nivel de ansiedad.

Variables

- *Variable 1:* Consumo alimentario

Definición conceptual: Es la cantidad de comida consumida por un individuo.

Definición operacional: Se determinó el consumo ante la variedad de alimentos a través del recuento de la cantidad de porciones consumidas por los participantes durante una misma comida.

Se convocó a los participantes a una charla informativa sobre “Espacios Interdisciplinarios del Licenciado en Nutrición” a cargo de miembros del equipo de investigación “Factores que influyen en el consumo de alimentos: tamaño de la porción, variedad y apariencia de los alimentos” (RR N° 322-18), en dos ocasiones a las 9 de la mañana. En la primera sesión tuvieron disponibles alimentos de diferentes tipos, y en la segunda sesión los alimentos disponibles fueron de un solo tipo, descriptos en la Tabla Nro. 1. Se ofreció un total de 200 porciones de alimento en cada una, siendo que en la primera sesión fueron repartidas equitativamente, cada participante recibió un plato con 10 porciones (2 porciones de cada variedad), mientras que en la segunda fueron todas iguales. Para la selección de alimentos no se tuvo en cuenta la composición nutricional de los mismos, sino el peso en cocido (entre 30 y 40 gramos cada porción). Para acompañar los alimentos se ofreció un dispenser de agua y vasos térmicos para que los participantes se preparen sus bebidas (te, café, o mate cocido) con la opción de endulzar (azúcar o edulcorante). Los participantes fueron invitados a comer lo que deseen durante el transcurso de la sesión. Un investigador por cada 4 participantes, registró en una planilla cuantas porciones de alimento tomó cada uno en las sesiones. Al finalizar cada sesión se midió las porciones consumidas por cada participante. Se consideró como porción cada alimento que tomara el invitado, independientemente de si lo consumiera o no todo su contenido. Los alumnos firmaron un consentimiento informado para participar del experimento.

Primera sesión	Segunda sesión
<ul style="list-style-type: none"> • Tortillas saladas • Facturas • Pastaflora • Sándwich de jamón y queso • Mini Rogel 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortillas saladas

Tabla Nro. 1

Se puede observar en el Anexo 7 imágenes ilustrativas.

Categorías:

- Fueron cuantitativas, es decir, el número de porciones que tomó cada participante.

- *Variable 2:* Variedad de alimentos

Definición conceptual: Refiere a las distintas opciones de alimentos que se presentan en una misma comida.

Definición operacional: Se ofreció alimentos en ambas sesiones. En la primera hubo disponible cinco variedades de alimentos, mientras que en la segunda sesión la disponibilidad de alimentos fue de un solo tipo, descriptos en la Tabla Nro. 1.

Categorías:

- Ausencia de variedad: se ofreció a los participantes tortillas saladas.
- Presencia de variedad: se ofreció a los participantes tortillas saladas, facturas, pastaflora, sándwich de jamón y queso, y mini rogel.

Se puede observar en el Anexo 7 imágenes ilustrativas.

- *Variable 3:* Estado nutricional

Definición conceptual: Situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta de alimentos y nutrientes, resultante de la obtención de mediciones antropométricas y combinación de las mismas a través de índices.

Definición operacional: El estado nutricional de los estudiantes se obtuvo a través de mediciones antropométricas del peso, talla y circunferencia muscular del brazo (CMB). A partir del peso y talla se encontró el índice de Masa de Corporal (IMC) (Quetelet, 1835). Se aplicó la siguiente fórmula, $IMC: \text{peso (kg)} / \text{talla (m)}^2$.

En una segunda parte se obtuvo el CMB para lo cual se midió la circunferencia del brazo (CB) en mm y el pliegue tricípital (PT) en mm, a partir de las mismas se aplicó la fórmula de CMB para su obtención: $CMB = CB - (PT \times 3,14)$.

Peso: se obtuvo con balanza calibrada, con un rango de precisión de 100 gr. El paciente debe estar de pie, parado en el centro de la balanza, con la mínima cantidad de prendas posibles y descalzo.

Talla: se utilizó un tallímetro o estadiómetro colocado sobre la pared. El paciente debe estar descalzo con el cuerpo erguido en su máxima extensión y la cabeza erecta mirando hacia el frente, de espaldas al altímetro con los pies y las rodillas juntas. Se desciende la escuadra hasta tocar el vértex (punto más elevado de la cabeza).

Circunferencia braquial: se midió con cinta métrica inextensible, el resultado es medido en milímetros (mm). El sujeto se encuentra de pie con el brazo descubierto y relajado al costado del cuerpo. Quien toma la medida se ubica de frente rodeando con la cinta métrica a la altura del punto medio que une el acromion y el olecranon, previamente marcado.

Pliegue tricípital: se utilizó para su medición un plicómetro. El sujeto debe estar con el brazo descubierto, ambos brazos relajados al costado del cuerpo y las palmas mirando hacia los muslos. El pliegue es vertical y se mide en el punto medio de la línea que une el acromion y el olecranon, sobre el músculo tríceps. El resultado es en milímetros (mm).

Categorías de la variable:

- Estado nutricional adecuado: IMC entre 18-24,9 y CMB entre percentiles 5 y 95.
- Estado nutricional inadecuado: $IMC < 18$ y $> 24,9$ y/o $CMB < Pc 5$ y $> Pc 95$.

- *Variable 4*: Nivel de ansiedad

Definición conceptual: La ansiedad es la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso, pudiendo llegar al pánico (Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003).

Definición operacional: Se utilizó el Inventario de Ansiedad estado-rasgo (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) para evaluar el nivel de ansiedad en el grupo de alumnos en investigación. Es un autoinforme compuesto por 40 ítems diseñado para evaluar dos conceptos independientes de la ansiedad: la ansiedad como estado (condición emocional transitoria) y la ansiedad como rasgo (propensión ansiosa relativamente estable). El marco de referencia temporal en el caso de la ansiedad como estado es «ahora mismo, en este momento» (20 ítems) y en la ansiedad como rasgo es «en general, en la mayoría de las ocasiones» (20 ítems). Cada subescala se conforma por un total de 20 ítems en un sistema de respuesta Likert de 4 puntos según la intensidad (casi nunca/nada; algo/a veces; bastante/a menudo; mucho/casi siempre).

Los totales se obtuvieron sumando los valores de los ítems (tras las inversiones de las puntuaciones en los ítems negativos). La puntuación da cuenta del nivel de ansiedad detectada (Fonseca Pedrero, Paino, Sierra Baigrie, Lemos Giráldez y Muñiz, 2012).

Categorías de la variable:

- Nivel de ansiedad *bajo*: cuando el puntaje obtenido fue menor a 40 puntos.
- Nivel de ansiedad *medio*: cuando el puntaje obtenido estuvo comprendido entre 40 y 80 puntos.
- Nivel de ansiedad *alto*: cuando el puntaje obtenido fue mayor a 80 puntos.

Tipo de diseño

Al tratarse de una investigación mixta, por un lado, este estudio utilizó un diseño no experimental de tipo transversal, descriptivo y correlacional, ya que se observan los fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para luego analizarlos, proporcionando la descripción de los datos y sus relaciones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado.

Se aplicó así mismo un diseño experimental, ya que se manipuló la variable independiente, con un control mínimo de variables extrañas. Se utilizó el diseño intrasujeto: el mismo sujeto está sometido a los dos experimentos y es el grupo control, pero en momentos diferentes, se compara un sujeto consigo mismo.

Al contar con un número reducido de sujetos se pudo realizar un diseño con tratamientos múltiples y un solo grupo. La equivalencia se obtiene puesto que no hay nada más similar a un grupo que este mismo. (Hernández Sampieri y col., 2010).

Población, muestra y técnica de muestreo

Población: Alumnas universitarias de 18 a 30 años del último año de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino Sede Yerba Buena que asistieron en agosto de 2019 en Yerba Buena, Tucumán.

Muestra: 20 alumnas voluntarias de 18 a 30 años del último año de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Facultad de Ciencias de la Salud (UNSTA) que asistieron los días viernes 23/08 y viernes 30/08 en Yerba Buena, Tucumán.

Técnica de muestreo: La muestra es de tipo no probabilística intencional (Hernández Sampieri y col., 2010).

Criterios de inclusión:

✓ Alumnas del último año de la carrera que asistan el viernes 23/08 y el viernes 30/08 a las 9 de la mañana.

Criterios de exclusión:

- ✓ Alumnas que estuvieran bajo algún tratamiento farmacológico nutricional.
- ✓ Alumnas bajo tratamiento psiquiátrico.
- ✓ Alumnas que presenten algún tipo de trastorno alimentario.
- ✓ Alumnas que estuvieran bajo algún régimen alimentaria especial (hipertensión, celiaquía).
- ✓ Alumnas que no les gusten los alimentos que se utilizarán.
- ✓ Alumnas que presenten celiaquía.
- ✓ Alumnas que posean algún tipo de alergia o intolerancia alimentaria relacionada con los alimentos utilizados.

Instrumentos

Para llevar a cabo la evaluación del consumo alimentario se utilizó una tabla de registro de porciones consumidas (Anexo nº 1).

Para la variedad de alimentos, se utilizó una balanza de mesa, utensilios de cocina, descartables, horno, microondas, alimentos y bebidas. La preparación de los alimentos fue realizada con la coordinación del Prof. Francisco Marquez, miembro del equipo de investigación "*Factores que influyen en el consumo de alimentos: tamaño de la porción, variedad y apariencia de los alimentos*" (RR N° 322-18), y sus alumnos de tercer año de la materia "Técnicas culinarias III" de la carrera Lic. en Gastronomía de la Facultad de Ciencias de la Salud. Se tomaron en cuenta las medidas higiénicas sanitarias pertinentes. El lugar de preparación y del experimento fue el laboratorio de dietotécnica de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNSTA.

Por otro lado, se midió el estado nutricional antropométrico utilizando: balanza (calibrada de pie, con precisión de 100 gr), altímetro con precisión de 1 cm, a partir de los cuales se obtuvo los indicadores peso, talla e IMC; cinta métrica

inextensible y plicómetro ambas con precisión de 1 mm a partir de las cuales se determinó el CMB y se los clasificó de acuerdo a los valores de normalidad según OMS para IMC y según percentiles de normalidad para la CMB (Anexo nº 3).

Y por último, el nivel de ansiedad fue medido directamente a través del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo, STAI (State-Trait Anxiety Inventory). Es un autoinforme compuesto por 40 ítems diseñado para evaluar dos conceptos independientes de la ansiedad: la ansiedad como estado (condición emocional transitoria) y la ansiedad como rasgo (propensión ansiosa relativamente estable). El marco de referencia temporal en el caso de la ansiedad como estado es «ahora mismo, en este momento» (20 ítems) y en la ansiedad como rasgo es «en general, en la mayoría de las ocasiones» (20 ítems). Cada subescala se conforma por un total de 20 ítems en un sistema de respuesta tipo Likert de 4 puntos según la intensidad (casi nunca/nada; algo/a veces; bastante/a menudo; mucho/casi siempre). La puntuación total en cada uno de las subescalas oscila entre 0 y 40 puntos (Fonseca Pedrero y col., 2012) (Anexos nº 3 y 4).

Este cuestionario posee una alta consistencia interna, obteniendo valores en los alphas de Cronbach superiores a 0,90, lo cual da a entender que el instrumento es altamente confiable. Específicamente para la escala ansiedad Rasgo (STAI-T) presentó un alpha de 0,93 y, para la escala de estado (STAI-S), presentó un alpha de 0,90 (Burgos Fonseca y Gutiérrez Sepúlveda, 2013).

Análisis de datos

Todos los datos recolectados fueron volcados en una matriz de datos utilizando Microsoft Excel. A partir de la misma se generaron tablas, gráficos (Resultados) y se efectuaron los análisis estadísticos-explicativos. Finalmente, se realizó el análisis inferencial empleando la prueba no paramétrica de χ^2 para una y dos variables y la prueba de T de Student. De este modo se hizo la comprobación de las hipótesis propuestas en este estudio. La matriz de datos se encuentra en Anexo 8.

Consideraciones éticas

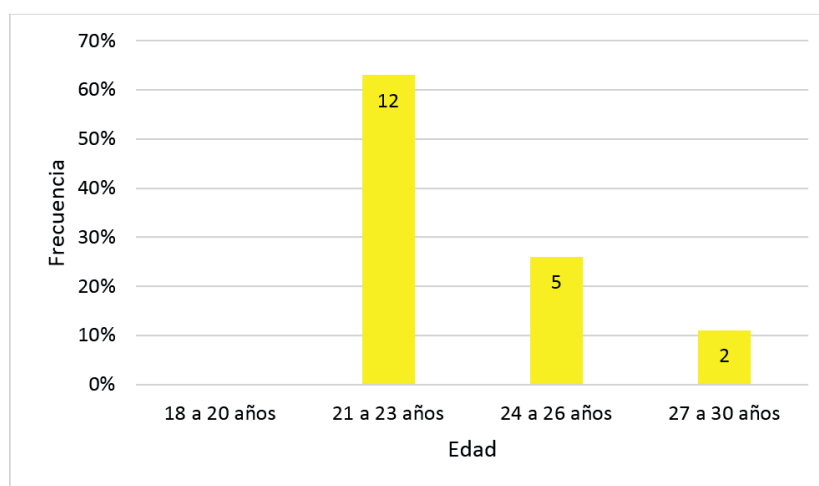
Se pidió el consentimiento informado firmado a los participantes para realizar el trabajo de campo. Cuando se aplicaron los instrumentos se explicó a los estudiantes la dinámica de la investigación y los objetivos que se propusieron en la misma, asegurándoles el anonimato y la confidencialidad de los datos que se recojan (Anexo nº 6). Los consentimientos informados firmados se encuentran en poder del proyecto de investigación llevado a cabo en la Facultad de Ciencias de la Salud de nuestra Universidad, bajo la dirección del Lic. Francisco Javier Sal, *“Factores que influyen en el consumo de alimentos: tamaño de la porción, variedad y apariencia de los alimentos”* (RR N° 322-18).

**CA
PI
TU
LO**
5

RESULTADOS

El grupo bajo estudio estuvo constituido por alumnas voluntarias (n=19) de 18 a 30 años del último año de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Facultad de Ciencias de la Salud (UNSTA) que asistieron los días viernes 23/08 y viernes 30/08 del corriente año, en Yerba Buena, Tucumán. Se les tomó mediciones antropométricas y completaron una encuesta, los resultados obtenidos fueron los siguientes:

Gráfico 1: Distribución de frecuencias de la edad del grupo bajo estudio.

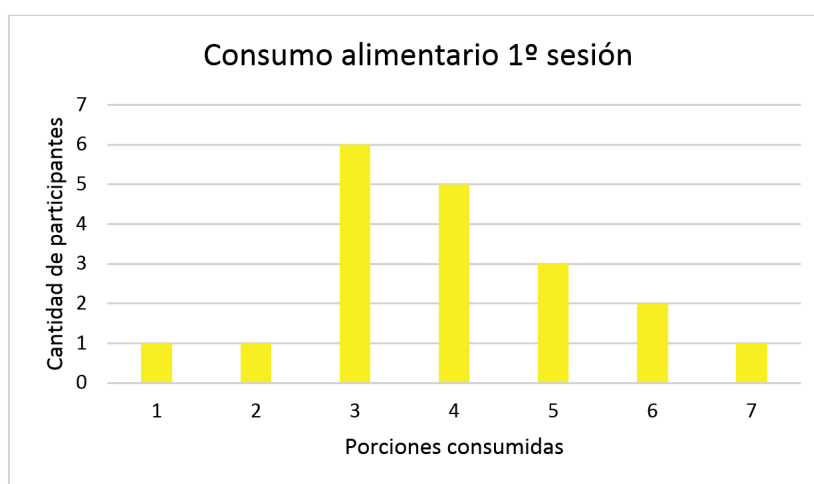


Fuente: Encuesta elaborada por la autora.

En el Gráfico 1 se observa, respecto a la edad, que el 63% de las estudiantes del grupo bajo estudio corresponden al rango de edad de 21 a 23 años, mientras que el 26% de ellas tienen entre 24 y 26 años y el 11% entre 27 y 29 años.

La media aritmética correspondiente a esta variable es 23,3 años con un desvío estándar $\pm 2,1$.

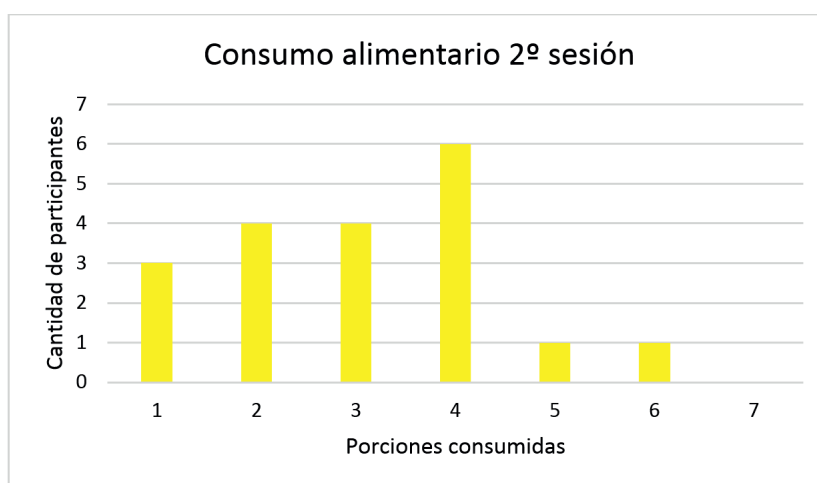
Gráfico 2: Distribución de frecuencias de la cantidad de porciones consumidas en la primera sesión, en la cual se ofreció variedad de alimentos al grupo bajo estudio.



Fuente: Conteo realizado por la autora.

En el Gráfico 2 se observa que las mayores frecuencias son tres y cuatro porciones consumidas, mientras que las frecuencias menores son una y dos porciones consumidas.

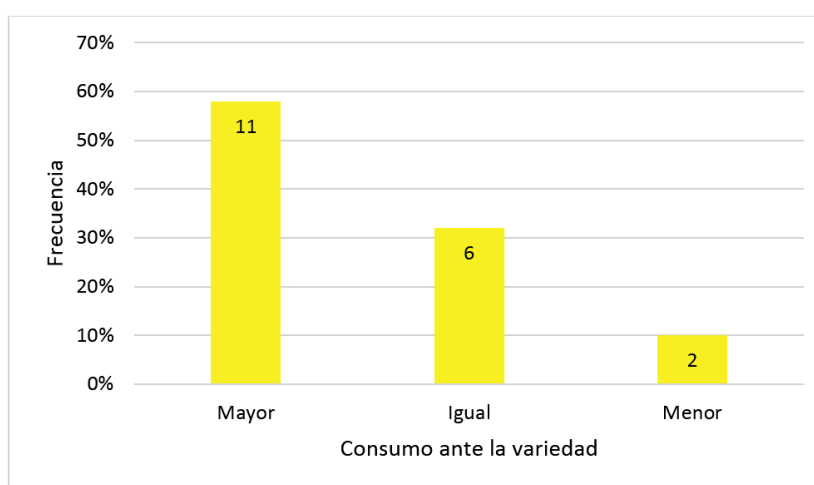
Gráfico 3: Distribución de frecuencias de la cantidad de porciones consumidas en la segunda sesión, en la cual se ofreció alimentos de un solo tipo al grupo.



Fuente: Conteo realizado por la autora.

En el Gráfico 3 se puede observar que la mayor frecuencia es cuatro porciones consumidas y las menores frecuencias cinco y seis porciones consumidas.

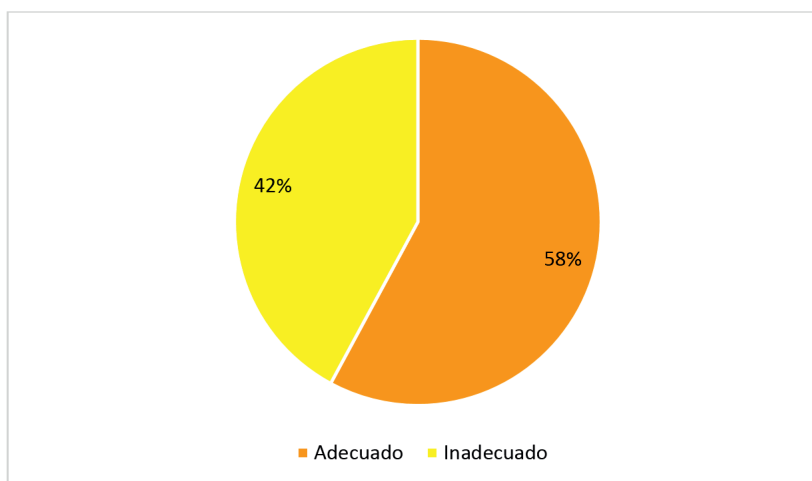
Gráfico 4: Distribución de frecuencias del consumo alimentario en ambas sesiones.



Fuente: Encuesta elaborada por la autora.

En el Gráfico 4 se puede observar que el 58% de las participantes consumieron mayor cantidad de alimentos ante la variedad, mientras que el 10% consumió menos ante la variedad, y el 32% consumió la misma cantidad ante la variedad y la ausencia de variedad de alimentos.

Gráfico 5: Distribución porcentual del estado nutricional antropométrico del grupo bajo estudio.



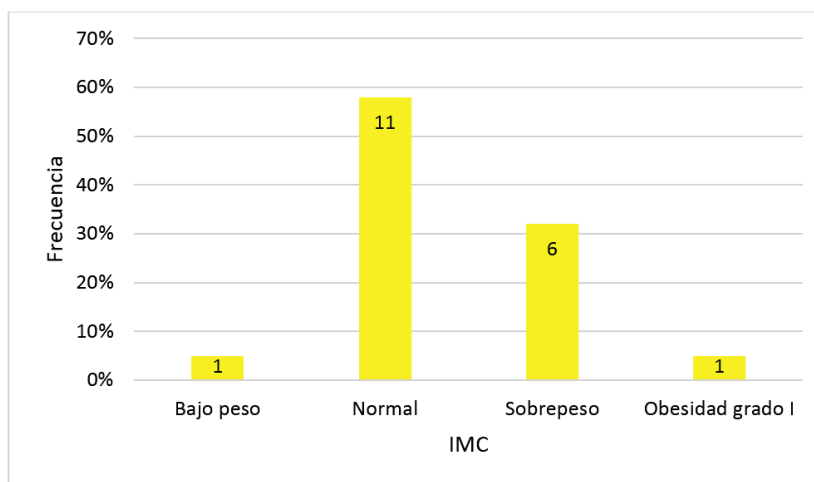
Fuente: Encuesta elaborada por la autora.

En este gráfico se observa que el 58% del grupo bajo estudio presenta un estado nutricional antropométrico adecuado, mientras que el 42% tiene un estado nutricional antropométrico inadecuado.

Indicadores antropométricos

Para determinar el estado nutricional antropométrico de las estudiantes participantes se tomó las siguientes medidas: peso, talla, circunferencia braquial y pliegue tricúspital. A partir de los cuales se calculó el IMC y el CMB. Dichos resultados se observan en los siguientes gráficos:

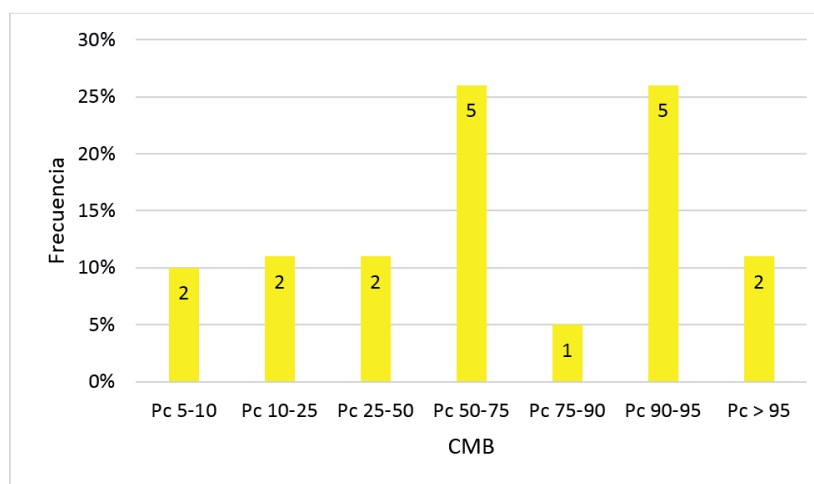
Gráfico 6: Clasificación de IMC en estudiantes.



Fuente: Encuesta elaborada por la autora.

En el Gráfico 6 se puede observar que la mayor parte del grupo se encuentra en IMC normal o sobrepeso, 58% y 32% respectivamente.

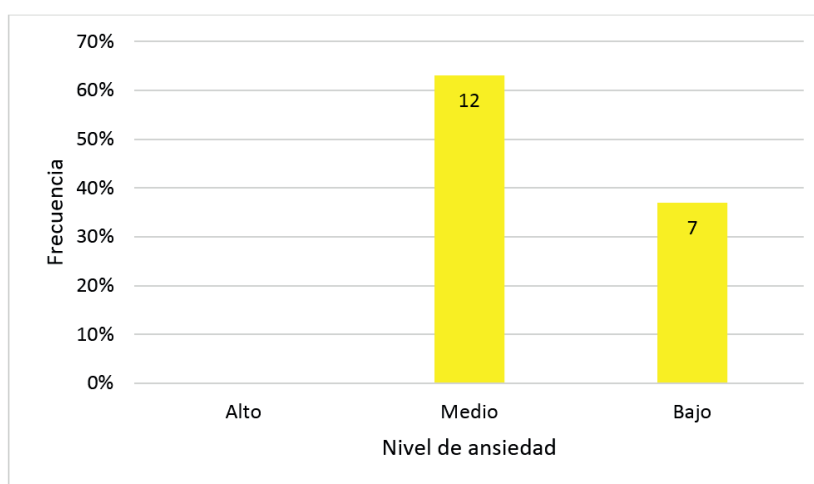
Gráfico 7: Circunferencia muscular del brazo en estudiantes.



Fuente: Encuesta elaborada por la autora.

En este gráfico se puede observar que un 89% del grupo se encuentra dentro de los valores normales de percentiles para CMB, mientras que un 11% de las participantes presentan valores en percentil mayor a 95.

Gráfico 8: Distribución de frecuencias del nivel de ansiedad en el grupo bajo estudio.



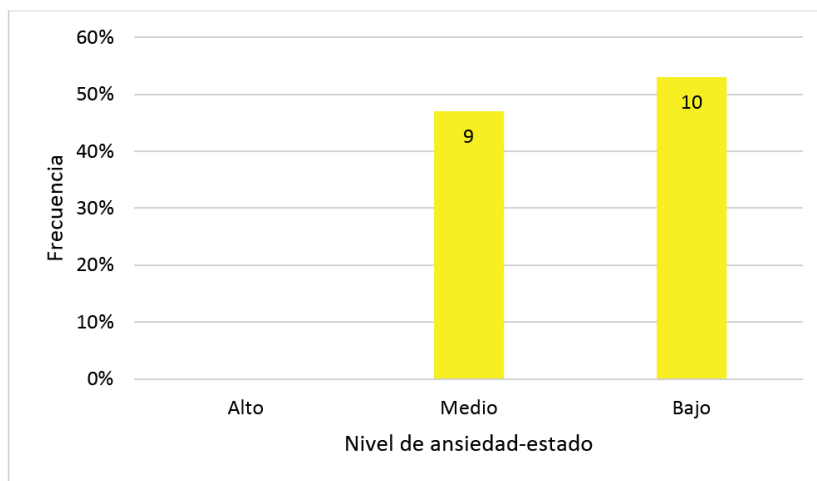
Fuente: Encuesta elaborada por C.D. Spielberger, R.L.Gorsuch y R.E. Lushene.

En este gráfico se observa que el 63% del grupo bajo estudio presenta nivel de ansiedad medio, el 37% presenta nivel de ansiedad bajo, y que ningún participante posee nivel de ansiedad alto.

Indicadores

Para determinar el nivel de ansiedad de las alumnas participantes se utilizó un inventario (State-Trait Anxiety Inventory) que considera dos subescalas, una denota el nivel de ansiedad-estado (condición emocional transitoria) y la otra el nivel de ansiedad-rasgo (propensión ansiosa relativamente estable), las cuales en conjunto determinan el nivel de ansiedad del sujeto evaluado.

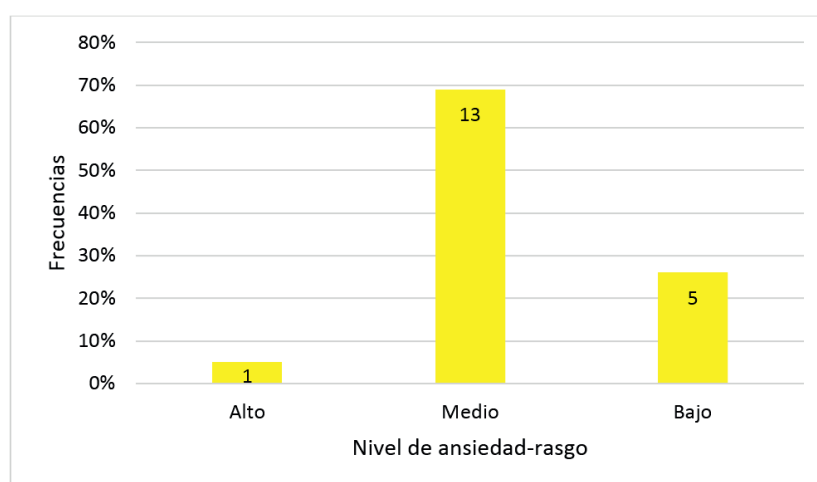
Gráfico 9: Distribución porcentual del nivel de ansiedad-estado.



Fuente: Encuesta elaborada por C.D. Spielberger, R.L.Gorsuch y R.E. Lushene.

En este gráfico se puede observar que el 53% de las participantes presenta nivel de ansiedad-estado bajo.

Gráfico 10: Distribución porcentual del nivel de ansiedad-rasgo.



Fuente: Encuesta elaborada por C.D. Spielberger, R.L.Gorsuch y R.E. Lushene.

En el gráfico 10 se observa que el 69% de las participantes presenta nivel de ansiedad-rasgo medio.

CA
PI
TU
LO
6

**COMPROBACIÓN
DE HIPÓTESIS**

Para verificar las hipótesis que se postulan en la presente investigación se utiliza:

Prueba de diferencia de medias t de student para la Hipótesis 1:

$$T = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sigma \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} \text{ donde } \sigma = \sqrt{\frac{n_1 s_1^2 + n_2 s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}}$$

Siendo:

T= Valor de la prueba de Student.

n1 y n2 = Tamaño de la muestra 1 y 2, respectivamente.

x1 y x2 = Medias de la muestra 1 y 2, respectivamente.

s1 y s2 = Desviación estándar de la muestra 1 y 2, respectivamente.

El nivel de significación elegido es de 0,01 (probabilidad del 1% de error) con un índice de confianza (IC) del 99%.

Prueba de *Chi cuadrado* para una y dos variables para las restantes hipótesis:

$$X^2_o = (F_o - F_e)^2 / F_e$$

Si X^2_o (real) es mayor a X^2_t (teórico) se rechaza la hipótesis nula (H_o) y por lo tanto se acepta la hipótesis de investigación (H_i); si, por el contrario, X^2_o es menor que X^2_t se rechaza la H_i y se acepta la H_o .

F_e = frecuencia esperada. F_o = frecuencia observada.

El nivel de significación (α) elegido es de 0,05 (probabilidad del 5% de error) y el índice de confianza (IC) es de 95%.

Hi 1: El consumo de alimentos durante el desayuno es mayor cuando los estudiantes son expuestos a cinco variedades de alimentos que cuando son expuestos a un solo tipo.

Ho 1: No hay diferencias significativas en el consumo de alimentos cuando los estudiantes son expuestos a cinco variedades de alimentos que cuando son expuestos a un solo tipo.

$$T = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sigma \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} = T_0 = \frac{3,94 - 3,05}{\sqrt{0,11 + 0,10}} = \frac{0,84}{0,45} = 4,23$$

Para la verificación de la Hi 1 se aplica la prueba de diferencia de medias T de Student. Se trabaja con 36 grados de libertad ($G. L. = N-1 + N-1 = 36$), con un valor de significancia ($\alpha = 0,01$) lo que es igual a 1% de probabilidad de errores, y un Índice de Confianza (IC) del 99%. Con los parámetros mencionados, el valor de T teórico según tabla es 2,43. Al reemplazar los valores en la fórmula se determina un valor de T obtenido de 4,23. Siendo el mismo mayor al valor teórico, se rechaza la hipótesis de nulidad y se acepta la hipótesis de investigación.

Por lo tanto, se puede afirmar con un 99% de confianza que el consumo de alimentos durante el desayuno es mayor cuando las alumnas son expuestas a cinco variedades de alimentos que cuando son expuestas a un solo tipo.

Hi 2: En el grupo de alumnas predomina un estado nutricional adecuado.

Ho 2: En el grupo de alumnas predomina un estado nutricional inadecuado.

Frecuencias/ categorías	Fo	Fe	Fo-Fe	(Fo-Fe) ²	(Fo-Fe) ² /Fe
Estado nutricional antropométrico adecuado	11	9,5	1,5	2,25	0,236
Estado nutricional antropométrico inadecuado	8	9,5	-1,5	2,25	0,236
Total	19	19	Chi real obtenido		0,472

Para la verificación de la Hi₂ se aplica la prueba de Chi² para una variable. Se trabaja con Grado de Libertad = 1 (G. L.= C-1-----G. L.= 2-1=1), con un valor de significancia (α) de 0,05 lo que es igual a un 5% de probabilidad de error, y un Índice de Confianza (IC) del 95%. Con los parámetros mencionados, el valor teórico de Chi² es de 3,84. Al aplicar la fórmula se determina un valor de Chi² real de 0,472. Siendo el mismo menor al valor teórico, se rechaza la hipótesis de investigación y se acepta la hipótesis de nulidad.

Por lo tanto, se puede afirmar con un 95% de confianza, que en el grupo de alumnas predomina un estado nutricional inadecuado.

Hi 3: El nivel de ansiedad que predomina en el grupo bajo estudio es medio.

Ho 3: El nivel de ansiedad que predomina en el grupo bajo estudio no es medio.

Frecuencias/ categorías	Fo	Fe	Fo-Fe	(Fo-Fe) ²	(Fo-Fe) ² /Fe
Nivel de ansiedad alto	0	6,33	-6,33	40,1	6,33
Nivel de ansiedad medio	12	9,5	2,5	6,25	0,7
Nivel de ansiedad bajo	7	9,5	-2,5	6,25	0,7
Total	19	19	Chi real obtenido		11,47

Para la verificación de la H_{i3} se aplica la prueba de χ^2 para una variable. Se trabaja con Grados de Libertad = 2 (G. L. = C-1-----G. L. = 3-1=2), con un valor de α de 0,05 (5% de probabilidad de error) y un Índice de Confianza (IC) del 95%. Con estos parámetros, el valor teórico de χ^2 es de 5.99. La aplicación de la fórmula determina un valor de χ^2 real de 11,47. Siendo el mismo mayor al valor teórico, se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis de nulidad.

Por lo tanto, se puede afirmar con un 95% de confianza, que el nivel de ansiedad que predomina en el grupo bajo estudio es medio.

Hi 4: El consumo ante la variedad de alimentos se relaciona con el nivel de ansiedad presente en el grupo de alumnos.

Ho 4: El consumo ante la variedad de alimentos no se relaciona con el nivel de ansiedad presente en el grupo de alumnos.

Categorías	Consumo mayor ante la variedad	Consumo menor o igual ante la variedad	Total
Nivel de ansiedad medio-alto	7	5	12
Nivel de ansiedad bajo	4	3	7
Total	11	8	19

Frecuencias / categorías	Fo	Fe	Fo-Fe	(Fo-Fe) ²	(Fo-Fe) ² /Fe
Ansiedad media-alta/consumo mayor	7	6,9	0,1	0,01	2,1
Ansiedad media-alta/consumo menor o igual	5	5,05	-0,05	6,25	2,5
Ansiedad baja/consumo mayor	4	4,05	-0,05	6,25	3,8
Ansiedad baja/consumo menor o igual	3	2,9	0,1	0,01	3,4
Total	19	19	Chi real obtenido		11,8

Para la verificación de la H_{i4} se aplica la prueba de χ^2 para dos variables. Se trabaja con Grados de Libertad = $1 - G. L. = (F-1) (C-1) = (2-1) (2-1) = 1$, con un valor de α de 0,05 (5% de probabilidad de error) y un Índice de Confianza (IC) del 95%. Con estos parámetros, el valor teórico de χ^2 es de 3,84.

La aplicación de la fórmula determina un valor de χ^2 real de 11,8. Siendo el mismo mayor al valor teórico, se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis de nulidad.

Por lo tanto, se puede afirmar con un 95% de confianza, que el consumo ante la variedad de alimentos se relaciona con el nivel de ansiedad presente en el grupo de alumnos.

Hi 5: El estado nutricional antropométrico se relaciona con el nivel de ansiedad.

Ho 5: El estado nutricional antropométrico no se relaciona con el nivel de ansiedad.

Categorías	Estado nutricional adecuado	Estado nutricional inadecuado	Total
Nivel de ansiedad medio-alto	8	4	12
Nivel de ansiedad bajo	5	2	7
Total	13	6	19

Frecuencias / categorías	Fo	Fe	Fo-Fe	(Fo-Fe) ²	(Fo-Fe) ² /Fe
Ansiedad media-alta/EN adecuado	8	8,2	-0,2	0,04	0,005
Ansiedad media-alta/EN inadecuado	4	3,7	0,3	0,09	0,03
Ansiedad baja/EN adecuado	5	4,7	0,3	0,09	0,02
Ansiedad baja/EN inadecuado	2	2,2	-0,2	0,04	0,02
Total	19	19	Chi real obtenido		0,075

Para la verificación de la Hi₅ se aplica la prueba de Chi² para dos variables. Se trabaja con Grados de Libertad = 1 -G. L.= (F-1) (C-1) ----- G. L.= (2-1) (2-1) = 1-, con un valor de α de 0,05 (5% de probabilidad de error) y un Índice de Confianza (IC) del 95%. Con estos parámetros, el valor teórico de Chi² es de 3,84.

La aplicación de la fórmula determina un valor de Chi² real de 0,075. Siendo el

mismo menor al valor teórico, se acepta la hipótesis de nulidad y se rechaza la hipótesis de investigación.

Por lo tanto, se puede afirmar con un 95% de confianza, que el estado nutricional antropométrico no se relaciona con el nivel de ansiedad.

CA
PI
TU
LO
7

DISCUSIÓN

La población de estudiantes universitarios es un grupo vulnerable debido a que se encuentra en un proceso particular de formación. En el que cualquier problema puede alterar el equilibrio saludable, afectar el rendimiento académico y, en última instancia, su proyecto de vida. En esencia, es un periodo durante el cual la persona ya no es adolescente, pero todavía no se ha asentado en los roles del adulto. La conducta alimentaria forma parte del conjunto de factores culturales, sociales, psicológicos, religiosos, económicos y geográficos que son definatorios en esta etapa. Estos factores proporcionan al individuo la identidad que favorecerá su integración o inadaptación al grupo.

Respecto al consumo de alimentos ante la variedad, las participantes consumieron más en la sesión en la que se les ofreció un desayuno con variedad de alimentos (sanguuches, pasta frola, mini rogel, tortillas y facturas) que cuando tuvieron una sola opción de alimento (tortillas). Estos datos coinciden con los resultados de la investigación *La variedad aumenta la ingesta de alimentos en los seres humanos: el papel de la saciedad sensorial específica*, de Brondel y col. (2009). Aquí se concluyó que la variedad de alimentos obtenida mediante la adición de condimentos puede aumentar la ingesta de alimentos a corto plazo. También se relaciona con el estudio realizado por Martínez, López Espinosa, Franco Paredes, Díaz y Aguilera (2009) quienes llevaron a cabo una investigación sobre *Variedad y apariencia de los alimentos modifica la conducta alimentaria*. En los resultados se muestra que los sujetos consumen más alimento cuando este es presentado en tres diferentes variedades de color y sabor, que cuando solo se presentan de un solo tipo de alimento.

En relación al estado nutricional antropométrico de las estudiantes encuestadas, el 58% del grupo presenta un estado nutricional antropométrico adecuado, correspondiendo a IMC normal, el 32% presenta sobrepeso, un 5% presenta obesidad grado I y otro 5% del grupo presenta bajo peso. La prevalencia del normopeso coincide con la investigación de Torresani, Garrido, Mosna Sainz, Pedernera y Simonet (2018), titulada *Estudio comparativo por género sobre las preferencias gustativas y el perfil emocional durante la ingesta de estudiantes universitarios*, donde refleja que el 68,8% de los participantes tienen normopeso. Pero difiere del estudio de Santillán (2019) sobre *Hábitos alimentarios, estrés, ansiedad y estado nutricional antropométrico en*

un grupo de jóvenes universitarios de Bella Vista, provincia de Tucumán, donde se puede observar que el 60% de su muestra presenta estado nutricional antropométrico inadecuado, con prevalencia del 58% de sobrepeso.

En cuanto al nivel de ansiedad, el 63% de las alumnas universitarias participantes presentan nivel de ansiedad medio. Estos resultados no concuerdan con los del estudio de Santillán (2019), ya mencionado, donde muestra que dichos estudiantes tienen ansiedad leve. A su vez, esta prevalencia si concuerda con la investigación de Radilla Vázquez y col. (2015) sobre *Prevalencia de conductas alimentarias de riesgo y su asociación con ansiedad y estado nutricional en adolescentes de escuelas secundarias técnicas del Distrito Federal, México*, quienes afirman que un 58% de los adolescentes de su muestra presentan ansiedad, con predominio en mujeres sobre hombres.

Con respecto a la relación entre el consumo ante la variedad y el nivel de ansiedad, existe una correlación positiva entre ambas variables. Por su parte, Radilla Vázquez y col. (2015), encontró que los adolescentes que presentan ansiedad tienen mayor riesgo de presentar trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en comparación con los adolescentes que no presentan ansiedad.

En cuanto a la relación entre el estado nutricional antropométrico y el nivel de ansiedad, no se encontró correlación entre ambas variables. Estos datos no son congruentes con Torresani, Garrido, Mosna Sainz, Pedernera y Simonet (2018), donde se halló relación directa entre el perfil emocional y el estado nutricional; y con Radilla Vázquez y col. (2015), donde se aprecia que los estadios de obesidad y peso normal presentaron más probable ansiedad que en la categoría de delgadez; por otra parte, se encontró que en obesidad es más frecuente la ansiedad que en el sobrepeso.

Es necesario hacer mención a algunas limitaciones de este trabajo concernientes al estudio del comportamiento alimentario, el cual se encuentra implicado por múltiples variables, como: el contexto en que se obtiene el alimento, los estímulos aversivos o placenteros, el tipo de alimento, la forma en que se hace la elección, la compañía, la temperatura ambiental entre otras; interactúan con las variables de historia o aprendizaje que se unen a la experiencia actual del sujeto. En esta investigación solo se tuvieron en cuenta las variables variedad y ausencia de variedad en los alimen-

tos, edad de las participantes, el gusto por las comidas ofrecidas, que estén en ayunas y que no se encuentren bajo tratamiento farmacológico nutricional, trastorno alimentario o bajo algún régimen especial, alergia o intolerancia. Por último, en fin de realizar un estudio completo y exhaustivo, se podría incluir el recurso de la filmación, López Espinosa (2007) sostiene que la filmación es un elemento necesario para el análisis del comportamiento alimentario.

Por otro lado, el tamaño de la muestra en algunas ocasiones fue un obstáculo, como por ejemplo en la comprobación de la hipótesis referida al estado nutricional antropométrico, estadísticamente fue rechazada, y al ser una muestra pequeña, la tendencia no es suficiente para mostrar una diferencia significativa. Así mismo, al ser una muestra de 20 personas, una ausencia en el momento del experimento marcó una diferencia.

**CA
PI
TU
LO**
8

CONCLUSIONES

Al hablar del estudio e investigación del comportamiento alimentario, nos referimos a un conjunto de conocimientos articulados en materia de alimentación con una visión multidisciplinaria que involucra diferentes áreas de la ciencia (López Espinosa, Martínez Moreno y Aguilera Cervantes, 2018).

La alimentación es un comportamiento complejo en el que influyen factores bioquímicos, psicológicos y socioculturales. Comer no es un hecho meramente fisiológico con la única finalidad de cubrir requerimientos nutricionales y asegurar la supervivencia del individuo. La conducta alimentaria forma parte del conjunto de factores culturales, sociales, psicológicos, religiosos, económicos y geográficos que integran un grupo social específico. Estos factores están íntimamente asociados a situaciones, condiciones y circunstancias que marcan un determinado ambiente, un estilo de vida que proporciona al individuo la identidad que favorecerá su integración o inadaptación al grupo (Loria Kohen, 2011).

Actualmente el ser humano se encuentra inmerso en una sociedad globalizada, del rendimiento y competitividad. La cual exige y demanda cada día individuos aptos y capacitados para enfrentar y resolver cada uno de los problemas de índole laboral, escolar, social y emocional que se le presentan. Está en un momento cambiante, implicando cambios rápidos y acelerados, con nuevas formas y situaciones sociales. El mundo se ha vuelto extremadamente complejo, difícil, arriesgado y peligroso. Todo esto representa un estado que afecta globalmente al individuo, generando un estado crónico de tensión y de agobio. Se ha pasado de una cierta situación de solidez, donde todo o casi todo se mantenía dentro de parámetros ya establecidos, a un estado de constantes vaivenes o cambios que afectan tanto a nivel profesional como personal (Santillán, 2019).

En esta sociedad actual, caracterizada por un ambiente globalizado y cambiante, donde las demandas sociales son cada vez más intensas, el concepto de ansiedad no es desconocido para nadie. Así, éste está muy extendido en la cultura, estableciéndose como un término de uso casi cotidiano.

La ansiedad se ha convertido hoy en día en uno de los principales problemas de salud de la sociedad industrializada y, como tal, se encuentra entre las primeras

causas de consulta médica o psicológica. También en la consulta nutricional por sobrepeso y obesidad, a menudo los pacientes refieren comer por ansiedad. En el primer encuentro, no sólo hay que preocuparse por el peso corporal y los factores de riesgo cardiovasculares u otras posibles patologías físicas asociadas, sino que además hay que evaluar el estado psicológico y el nivel de ansiedad que presenta la persona (Tapia, 2006).

Respecto a los objetivos propuestos en este estudio, se cumplieron. Se comparó el consumo durante el desayuno del grupo de alumnos universitarios expuestos a cinco variedades de alimentos y a un solo tipo de alimento. Además, se evaluó el estado nutricional y el nivel de ansiedad presente en el grupo. Se relacionó el nivel de ansiedad con el consumo ante la variedad y con el estado nutricional. Finalmente, se llegó a las siguientes conclusiones:

En relación a la primera hipótesis de investigación, fue aceptada. Es decir, el consumo de alimentos durante el desayuno fue mayor cuando los estudiantes fueron expuestos a cinco variedades de alimentos (primera sesión) que cuando fueron expuestos a un solo tipo (segunda sesión). En la primera sesión la mayor frecuencia de cantidad de porciones consumidas corresponde a cuatro y tres porciones, y la menor frecuencia corresponde a una y dos porciones consumidas. Mientras que, en la segunda sesión, la mayor frecuencia de consumo de porciones es cuatro consumidas, y la menor es de cinco y seis porciones consumidas. Otra manera de analizar el resultado es comparar el promedio de porciones consumidas, siendo en el desayuno con variedad de alimentos, un promedio de consumo de cuatro porciones por persona; y en el desayuno con ausencia de variedad, el promedio es de tres porciones consumidas por persona.

Con respecto a la segunda hipótesis, fue rechazada. Se puede observar que la tendencia es de estado nutricional antropométrico adecuado en un 58%, pero no es suficiente. Por lo tanto, la prueba de Chi^2 para una sola variable, con un 95% de confianza, afirma que el estado nutricional antropométrico que predomina en el grupo es inadecuado.

En cuanto a la tercera hipótesis, fue aceptada. El nivel de ansiedad que presen-

ta la mayoría es medio (63%).

Así mismo, con respecto a los resultados obtenidos de los indicadores del cuestionario de ansiedad, estado y rasgo, se debe considerar la época del año en que se administraron las pruebas, ya que al no ser tiempo de exámenes, incide en la baja ansiedad estado, como puede observarse la mayoría presentó un nivel de ansiedad-estado bajo (53%). También es necesario considerar que al trabajar con una población diana, distinto a población clínica, es esperable encontrar ansiedad-rasgo en niveles medios (69%) y no altos.

Cabe mencionar que la cuarta hipótesis también fue aceptada. Existe relación entre el consumo ante la variedad de alimentos (mayor ante la variedad) y el nivel de ansiedad presente en el grupo bajo estudio (63% nivel medio).

Respecto a la quinta hipótesis, fue rechazada con un valor de significancia de 0,05, lo cual corresponde a un 5% de error y un Índice de Confianza de 95%. Es decir que no existe relación entre el estado nutricional antropométrico y el nivel de ansiedad.

PROPUESTAS

Al hablar del estudio e investigación del comportamiento alimentario, nos referimos a un conjunto de conocimientos articulados en materia de alimentación con una visión multidisciplinaria que involucra diferentes áreas de la ciencia. Por ello y de acuerdo a los resultados obtenidos en el presente estudio, se propone:

- Incluir un equipo multidisciplinario en el estudio del comportamiento alimentario.
- Realizar el estudio incluyendo una población que esté integrada por hombres y mujeres.
- Realizar la investigación con una muestra de mayor tamaño.
- Estudiar el comportamiento alimentario en situación experimental, en donde haya un mayor control de las variables que influyen en el mismo.
- Llevar a cabo la investigación con estudiantes de otras carreras.
- Crear un entorno saludable en la universidad, mejorando la oferta de alimentos y ofreciendo educación y motivación a los estudiantes, tanto de la Lic. en Nutrición como de otras carreras, para mejorar sus hábitos y conductas alimentarias.
- Brindar charlas sobre la importancia y existencia de la ansiedad y técnicas para el manejo de la misma.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre, P. (2004). *Ricos flacos y gordos pobres. La alimentación en crisis*. Buenos Aires, Argentina: Capital Intelectual.
- APA. (2017). Normas APA. Manual APA (6ª ed.)
- Bauman, Z. (2002). *Modernidad líquida*. México: Fondo de cultura económica.
- Bohórquez, A. (2007). *Prevalencia de depresión y ansiedad según las escalas de Zung y evaluación de la asociación con el desempeño académico en los estudiantes de medicina de la Pontificia Universidad Javeriana* (tesis de pregrado). Bogotá, Colombia. Pontificia Universidad Javeriana.
- Bolaños Flores, M. (2014). *Niveles de ansiedad en estudiantes de psicología clínica e industrial de la Universidad Rafael Landívar de tercer año de la jornada vespertina que están por iniciar las prácticas de intervención psicológica*. (Tesis de grado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala de la Asunción.
- Braguinsky, J. (Ed.). (2007). *Obesidad: Saberes y conflictos*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Médica A.W.W.E.
- Brondel, L., Romer, M., Van Wymelbeke, V., Pineau, N., Jiang, T., Hanus, C., Rigaud, D. (2009). Variety enhances food intake in humans: *Role of sensory-specific satiety*. *Physiology & Behavior* 97, 44–51.
- Burgos Fonseca, P. y Gutiérrez Sepúlveda, A. (2013). Adaptación y Validación del Inventario Ansiedad Estado- Rasgo (STAI) en Población Universitaria de la Provincia de Ñuble (Tesis de grado). Universidad del Bío-Bío, Chillán, Chile.
- De Girolami, D. (2003). *Valoración del estado nutricional y composición corporal*. Buenos Aires, Argentina: El Ateneo.
- Fonseca Pedrero, E., Paino, M., Sierra Baigrie, S., Lemos Giráldez, S. y Muñiz, J. (2012). Propiedades psicométricas del “Cuestionario de ansiedad estado-rasgo” (STAI) en universitarios. *Psicología Conductual*, 20 (3), 547-561
- Gergen, K. (1992). *El yo saturado. Dilemas de identidad en el mundo contemporáneo*.

neo. Barcelona: Paidós

- Hernández Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la investigación* (5ª ed.). México: Mc Graw Hill.
- Hernandez, M. (2007). *Dignidad de la persona humana en su integralidad y complejidad*. Ficha de cátedra, asignatura Educación Nutricional. Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino.
- Linton, R. (1992). *Cultura y personalidad*. Buenos Aires, Argentina: Fondo de cultura económica.
- López Espinoza A, (2007). Análisis experimental en conducta alimentaria. *Anales de Psicología*, 23 (2), 258-263.
- López Espinoza, A., Martínez Moreno, A., Aguilera Cervantes, V. (Ed.). (2018). *Investigaciones en comportamiento alimentario*. México: Porrúa Print.
- López, L. B., y Suárez, M. M. (2014). *Fundamentos de nutrición normal*. Buenos aires. Argentina: El Ateneo.
- Loria Kohen, V. (2011). Una visión global de los factores que condicionan la ingesta. Instrumentos de medida. *Nutrición Hospitalaria*, 4 (2), 14-24.
- Meiselman, H., deGraaf, C., Leshner, L. (2000). The effects of variety and monotony on food acceptance and intake at a midday meal. *Physiology & Behavior*, 70 (2000), 119–125.
- Moreno, L. A., Bueno, M., Sarría, A. (2010). Exploración del estado nutricional en el niño y el adolescente. En M. Pombo. (Ed.), *Tratado de endocrinología pediátrica*, 4ª ed. Madrid, España: McGraw-Hill Interamericana.
- Obiols, G. y Obiols, S. (1995). *Adolescencia, posmodernidad y escuela secundaria*. Buenos Aires, Argentina: Kapeluz.
- OMS. (2018). *Obesidad y sobrepeso*. Recuperado el 4 de mayo de 2019 de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

- Papalia, D., Feldman, R. y Martorell, G. (Ed.). (2012). *Desarrollo humano*. D.F., México: McGraw Hill Interamericana Editores.
- Prospéro-García, O., Méndez Díaz, M., Alvarado Capuleño, I., Pérez Morales, M., López Juárez, J. y Ruiz Contreras, A. (2013). Inteligencia para la alimentación, alimentación para la inteligencia. *Salud Mental*, 36(2), 101-107.
- Radilla Vázquez, C., Vega y León, S., Gutiérrez Tolentino, R., Barquera Cervera, S., Barriguete Meléndez, J., Coronel Núñez, S. (2015). Prevalencia de conductas alimentarias de riesgo y su asociación con ansiedad y estado nutricional en adolescentes de escuelas secundarias técnicas del Distrito Federal, México. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 21(1), 15-21.
- Ries, F., Castañeda Vázquez, C., Campos Mesa, M. y Del Castillo, O. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 9-16.
- Ríos Saldaña, M. y Osornio Castillo, L. (2014). Perfil emocional, obesidad percibida vs IMC y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Alternativas en Psicología*, 17(29), 150-164.
- Rolls, B., Rolls, E., Rowe, E. y Sweeney, K. (1981). Sensory Specific Satiety in Man. *Physiology & Behavior*, 27, 137-142.
- Sánchez, V. y Aguilar, A. (2015). Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*. 31(1), 449-457.
- Santiago Guillén, R. (2017). *Guía ansiedad una razón de peso* (Tesis de grado). Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, Tuxtla Gutiérrez.
- Santillán, M. (2019). *Hábitos alimentarios, estrés, ansiedad y estado nutricional antropométrico en un grupo de jóvenes universitarios de Bella Vista, provincia de Tucumán* (Tesis de pregrado). Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino, Tucumán.
- Sierra, J. C., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 3(1), 10-59.

- Silva Salazar, P. (2017). *Ansíe, propuesta de diseño de experiencias basadas en objetos y comunicación para ayudar en la solución del problema de la ansiedad en la alimentación* (Tesis de grado). Universidad San Francisco de Quito, Quito.
- Tapia, A. (2006). Ansiedad, un importante factor a considerar para el adecuado diagnóstico y tratamiento de pacientes con sobrepeso y obesidad. *Rev Chil Nutr.* 33(2), pp. 352-357.
- Torresani, M., Garrido, M., Mosna Sainz, Y., Pedernera, A., Simonet, L. (2018). Estudio comparativo por género sobre las preferencias gustativas y el perfil emocional durante la ingesta de estudiantes universitarios. *Actualización en Nutrición*, 19 (4), 104-112.
- Torresani, M.E. y Somoza, M.I. (2009). *Lineamientos para el cuidado nutricional*. (3ª ed). Buenos Aires.
- Uriarte Arciniega, J. (2005). En la transición a la edad adulta. Los adultos emergentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3, (1), 145-160.
- Villanueva, L. y Ugarte, A. (2017). Niveles de ansiedad y la calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de Arequipa. *Av.psicol. Unife*, 25 (2), 153-169..

ANEXOS

Anexo 2: Datos antropométricos

Participante n°:

- Peso actual:
- Talla:
- IMC:
- Circunferencia del brazo:
- Pliegue tricípital:
- CMB:

Anexo 3: Tablas de referencias para evaluación antropométrica

Tabla de referencia de pliegue tricípital en mm (Girolami, 2003, p.451).

Pliegue tricípital en mm (PT)

Edad	Percentilos													
	Hombres							Mujeres						
	5	10	25	50	75	90	95	5	10	25	50	75	90	95
1-1,9	6	7	8	10	12	14	16	6	7	8	10	12	14	16
2-2,9	6	7	8	10	12	14	15	6	8	9	10	12	15	16
3-3,9	6	7	8	10	11	14	15	7	8	9	11	12	14	15
4-4,9	6	6	8	9	11	12	14	7	8	8	10	12	14	16
5-5,9	6	6	8	9	11	14	15	6	7	8	10	12	15	18
6-6,9	5	6	7	8	10	13	16	6	6	8	10	12	14	16
7-7,9	5	6	7	9	12	15	17	6	7	9	11	13	16	18
8-8,9	5	6	7	8	10	13	16	6	8	9	12	15	18	24
9-9,9	6	6	7	10	13	17	18	8	8	10	13	16	20	22
10-10,9	6	6	8	10	14	18	21	7	8	10	12	17	23	27
11-11,9	6	6	8	11	16	20	24	7	8	10	13	18	24	28
12-12,9	6	6	8	11	14	22	28	8	9	11	14	18	23	27
13-13,9	5	5	7	10	14	22	26	8	8	12	15	21	26	30
14-14,9	4	5	7	9	14	21	24	9	10	13	16	21	26	28
15-15,9	4	5	6	8	11	18	24	8	10	12	17	21	25	32
16-16,9	4	5	6	8	12	16	22	10	12	15	18	22	26	31
17-17,9	5	5	6	8	12	16	19	10	12	13	19	24	30	37
18-18,9	4	5	6	9	13	20	24	10	12	15	18	22	26	30
19-24,9	4	5	7	10	15	20	22	10	11	14	18	24	30	34
25-34,9	5	6	8	12	16	20	24	10	12	16	21	27	34	37
35-44,9	5	6	8	12	16	20	23	12	14	18	23	29	35	38
45-54,9	5	6	8	8	12	15	20	12	16	20	25	30	36	40
55-64,9	5	6	8	11	14	19	22	12	16	20	25	31	36	38
65-74,9	4	6	8	11	15	19	22	12	14	18	24	29	34	36

Datos de NHANES I (1971-1974) survey, Frisancho (1981). Am. J. Clin. Nutr. American Society for Clinical Nutrition.

Tabla de referencias de circunferencia muscular del brazo en mm (Girolami, 2003, p. 456).

Circunferencia muscular del brazo en mm (CMB)

Edad	Percentiles													
	Hombres							Mujeres						
	5	10	25	50	75	90	95	5	10	25	50	75	90	95
1-1,9	110	113	119	127	135	144	147	105	111	117	124	132	139	143
2-2,9	111	114	122	130	140	146	150	111	114	119	126	133	142	147
3-3,9	117	123	131	137	143	148	153	113	119	124	132	140	146	152
4-4,9	123	126	133	141	148	156	159	115	121	128	136	144	152	157
5-5,9	128	133	140	147	154	162	169	125	128	134	142	151	159	165
6-6,9	131	135	142	151	161	170	177	130	133	138	145	154	166	171
7-7,9	137	139	151	160	168	177	190	129	135	142	151	160	171	176
8-8,9	140	145	154	162	170	182	157	138	140	151	160	171	183	194
9-9,9	151	154	161	170	183	196	202	147	150	158	167	180	194	198
10-10,9	156	160	166	180	191	209	221	148	150	159	170	180	190	197
11-11,9	159	165	173	183	195	205	230	150	158	171	181	196	217	223
12-12,9	167	171	182	195	210	223	241	162	166	180	191	201	214	220
13-13,9	172	179	196	211	226	238	245	169	175	183	198	211	226	240
14-14,9	189	199	212	223	240	260	264	174	179	190	201	216	232	247
15-15,9	199	204	218	237	254	266	272	175	178	189	202	215	228	244
16-16,9	213	225	234	249	269	287	296	170	180	190	202	216	234	249
17-17,9	224	231	245	258	273	294	312	175	183	194	205	221	239	257
18-18,9	226	237	252	264	283	298	324	174	179	191	202	215	237	245
19-24,9	238	245	257	273	289	309	321	179	185	195	207	221	236	249
25-34,9	243	250	264	279	298	314	326	183	188	199	212	228	246	264
35-44,9	247	255	269	286	302	318	327	186	192	205	218	236	257	272
45-54,9	239	249	265	281	300	315	326	187	193	206	220	238	260	274
55-64,9	236	245	260	278	295	310	320	187	196	209	225	244	266	280
65-74,9	223	235	251	268	284	298	306	185	195	208	225	244	264	279

Anexo 4: Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

Ansiedad- Estado

Nombre:..... Edad:..... Sexo:.....

Instrucciones: A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor como *se siente usted ahora mismo*, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

		Nada	Algo	Bastante	Mucho
1	Me siento calmado				
2	Me siento seguro				
3	Estoy tenso				
4	Estoy contrariado				
5	Me siento cómodo (estoy a gusto)				
6	Me siento alterado				
7	Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras				
8	Me siento descansado				
9	Me siento angustiado				
10	Me siento confortable				
11	Tengo confianza en mí mismo				
12	Me siento nervioso				
13	Estoy desasosegado				
14	Me siento muy atado (como oprimido)				
15	Estoy relajado				
16	Me siento satisfecho				
17	Estoy preocupado				
18	Me siento aturdido y sobreexcitado				
19	Me siento alegre				
20	En este momento me siento bien				

Ansiedad- Rasgo

Nombre:..... Edad:..... Sexo:.....

Instrucciones: A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor como *se siente usted en general*, en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa como se siente usted generalmente.

		Casi nunca	A veces	A menudo	Casi siempre
21	Me siento bien				
22	Me canso rápidamente				
23	Siento ganas de llorar				
24	Me gustaría ser tan feliz como otros				
25	Pierdo oportunidades por no decidirme pronto				
26	Me siento descansado				
27	Soy una persona tranquila, serena y sosegada				
28	Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas				
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia				
30	Soy feliz				
31	Suelo tomar las cosas demasiado seriamente				
32	Me falta confianza en mí mismo				
33	Me siento seguro				
34	No suelo afrontar las crisis o dificultades				
35	Me siento triste (melancólico)				
36	Estoy satisfecho				
37	Me rondan y molestan pensamientos sin importancia				
38	Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos				
39	Soy una persona estable				
40	Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado				

Anexo 5: Plantillas de resultados

STAI - E (Plantilla)

		Nada	Algo	Bastante	Mucho
1	Me siento calmado	3	2	1	0
2	Me siento seguro	3	2	1	0
3	Estoy tenso	0	1	2	3
4	Estoy contrariado	0	1	2	3
5	Me siento cómodo (estoy a gusto)	3	2	1	0
6	Me siento alterado	0	1	2	3
7	Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8	Me siento descansado	3	2	1	0
9	Me siento angustiado	0	1	2	3
10	Me siento confortable	3	2	1	0
11	Tengo confianza en mí mismo	3	2	1	0
12	Me siento nervioso	0	1	2	3
13	Estoy desasosegado	0	1	2	3
14	Me siento muy atado (como oprimido)	0	1	2	3
15	Estoy relajado	3	2	1	0
16	Me siento satisfecho	3	2	1	0
17	Estoy preocupado	0	1	2	3
18	Me siento aturdido y sobreexcitado	0	1	2	3
19	Me siento alegre	3	2	1	0
20	En este momento me siento bien	3	2	1	0

STAI - R (Plantilla)

		Casi nunca	A veces	A menudo	Casi siempre
21	Me siento bien	3	2	1	0
22	Me canso rápidamente	0	1	2	3
23	Siento ganas de llorar	0	1	2	3
24	Me gustaría ser tan feliz como otros	0	1	2	3
25	Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	0	1	2	3
26	Me siento descansado	3	2	1	0
27	Soy una persona tranquila, serena y sosegada	3	2	1	0
28	Veó que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	0	1	2	3
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0	1	2	3
30	Soy feliz	3	2	1	0
31	Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	0	1	2	3
32	Me falta confianza en mí mismo	0	1	2	3
33	Me siento seguro	3	2	1	0
34	No suelo afrontar las crisis o dificultades	0	1	2	3
35	Me siento triste (melancólico)	0	1	2	3
36	Estoy satisfecho	3	2	1	0
37	Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	0	1	2	3
38	Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos	0	1	2	3
39	Soy una persona estable	3	2	1	0
40	Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado	0	1	2	3

Anexo 6: Consentimiento informado



Notificación

El presente trabajo de investigación titulado “Factores que influyen en el consumo de alimentos: tamaño de la porción, variedad y apariencia de los alimentos” (RR N° 322-18). La muestra también formará parte de las Tesis de grado de Rosario Sanchez, titulada “Consumo ante la variedad de alimentos, hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en un grupo de estudiantes de la Universidad del Norte Santo Tomas de Aquino, Yerba Buena, Tucumán”; Valentina Larrabure, titulada “Consumo ante la variedad de alimentos, percepción de imagen corporal y estado nutricional antropométrico en estudiantes de la Universidad del norte Santo Tomas de Aquino”; Virginia Feito, titulada “Consumo ante la variedad de alimentos, estado nutricional antropométrico y nivel de ansiedad en un grupo de estudiantes de la Universidad del Norte Santo Tomas de Aquino”; Milagros Carreras, titulada “Consumo ante la variedad de alimentos, nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y estado nutricional antropométrico en estudiantes de la Universidad del Norte Santo Tomas de Aquino”; y Carolina Freire, titulada “Consumo ante la variedad de alimentos, estado nutricional y nivel de estrés en un grupo de estudiantes en la Universidad del Norte Santo Tomas de Aquino en Yerba Buena, Tucumán”.

El proyecto de investigación es dirigido por el Lic. Francisco Javier Sal.

El objetivo general de este trabajo es:

- Evaluar los factores que influyen en el consumo de alimentos en alumnos de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino.

Se invita a los alumnos a participar de una charla informativa sobre “Espacios Interdisciplinarios del Licenciado en Nutrición” a cargo de un profesor miembro del

equipo de investigación los días viernes 23 de agosto y viernes 30 de agosto a las 9 horas.

Se aplicará a los participantes mediciones antropométricas y test psicológicos.

La participación en este trabajo de investigación es estrictamente voluntaria. La información proporcionada será confidencial y no se usará para ningún propósito fuera de este trabajo.

En caso de tener dudas al respecto, puede hacer las consultas necesarias para completar su información. En caso de que algunas de las preguntas del cuestionario le resultaran incómodas o inconvenientes tiene el derecho de hacérselo saber al investigador o directamente negarse a responder.

Desde ya se agradece su participación.

Cordialmente.

Firma:

Aceptación

ACEPTO PARTICIPAR VOLUNTARIAMENTE en este trabajo de Investigación, conducido por Lic. Francisco Javier Sal, con la participación de Rosario Sanchez, Valentina Larrabure, Virginia Feito, Milagros Carreras y Carolina Freire. He sido informada/o que el fin de este trabajo es:

- Evaluar los factores que influyen en el consumo de alimentos en alumnos de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino.

Reconozco que la información que Yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y exclusivo para este trabajo. Se prohíbe utilizarla para cualquier otro propósito. He sido informada/o que el proyecto será filmado, y posteriormente se realizarán mediciones antropométricas y test psicológicos; y que puedo hacer preguntas sobre el trabajo en cualquier momento, tanto como puedo no responder a las preguntas que me incomoden. De tener preguntas sobre mí participan en este trabajo, puedo contactar a las alumnas participantes de la organización del proyecto.

Apellido y nombre del participante:.....

Firma:

Fecha:

Anexo 7: Imágenes

Fotos representativas de las porciones ofrecidas y la distribución espacial en la primera sesión de estudio concerniente a variedad de alimentos.



Fuente: Fotos tomadas por la autora

Fotos representativas de las porciones ofrecidas y la distribución espacial en la segunda sesión de estudio concerniente a ausencia de variedad de alimentos.



Anexo 8: Matriz de datos

Participante nº	Edad	IMC	CMB	Estado nutricional	Porciones consumidas 1º sesión	Porciones consumidas 2º sesión	Nivel de ansiedad
1	22	26,4	26,2 cm	Inadecuado	3	3	Medio
2	25	24,2	21,9 cm	Adecuado	3	4	Medio
3	29	28,6	23,3 cm	Inadecuado	4	2	Medio
4	24	25	21,5 cm	Inadecuado	4	3	Medio
5	21	29,5	24,8 cm	Inadecuado	3	2	Bajo
6	21	19,7	21 cm	Adecuado	6	4	Bajo
7	23	22,3	25,1 cm	Adecuado	6	1	Bajo
8	24	22,6	19,5 cm	Adecuado	2	1	Medio
9	22	23,2	18,9 cm	Adecuado	4	4	Medio
10	24	19,5	17,8 cm	Adecuado	7	6	Medio
11	27	22,9	18,9 cm	Adecuado	3	2	Medio
12	24	18	18,1 cm	Inadecuado	3	3	Bajo
13	23	22,4	23,2 cm	Adecuado	4	4	Bajo
14	22	19,1	20,2 cm	Adecuado	4	4	Medio
15	22	26	24,9 cm	Inadecuado	5	3	Medio
16	22	19,4	21,2 cm	Adecuado	1	1	Medio
17	22	33,5	24,1 cm	Inadecuado	3	2	Medio
18	23	28,8	25,3 cm	Inadecuado	5	5	Bajo
19	22	24	21,4 cm	adecuado	5	4	Bajo