

Asociación entre alimentación y bienestar emocional en estudiantes de 1ero y 2do año Medicina, UCV.

Guerrero V¹, Machado Z¹, Ríos M¹, Yanez B¹, Riobueno Z¹.

RESUMEN

La asociación entre los hábitos alimenticios y el bienestar emocional (estrés y ansiedad) en los estudiantes de primer y segundo año de la Escuela de Medicina "Luis Razetti" de la Universidad Central de Venezuela (UCV) se justifica por la falta de estudios similares en el contexto venezolano, donde la situación económica y social puede influir en la dieta de los estudiantes y, en consecuencia, en su salud mental. El objetivo es definir la asociación entre los hábitos alimenticios y el bienestar emocional en esta población estudiantil, caracterizando los hábitos alimenticios, determinando la prevalencia de estrés y ansiedad, evaluar la asociación estadística entre estos factores e identificar diferencias según características sociodemográficas y académicas. La metodología propuesta es un estudio observacional, descriptivo y transversal. Se utilizará una encuesta en línea, distribuida a través de Google Forms, que combina preguntas basadas en el Índice de Alimentación Saludable (IAS) y la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21). Las variables a estudiar son los hábitos alimenticios (independientes) y los niveles de estrés y ansiedad (dependientes). Se espera que los resultados de este estudio proporcionen información valiosa para desarrollar programas de promoción de la salud y prevención de trastornos mentales dirigidos a la comunidad estudiantil de la UCV.

Palabras clave: Ansiedad, bienestar psicológico, calidad de los alimentos, salud mental.



Valery Chantall Guerrero Del Pino (1)
ORCID: 0009-0007-2990-2971

Zaher Daniel Machado Flores (1)
ORCID ID: 0009-0003-8354-0706

María Fernanda Ríos Camacaro (1)
ORCID: 0009-0008-7409-8713

Barbara Yanez (1)
ORCID ID: 0009-0003-5040-5575

Zuleika Riobueno (1)
ORCID ID: 0009-0002-9098-7795

1.Escuela de Medicina "Luis Razetti",
Facultad de Medicina, Universidad
Central de Venezuela, Caracas-
Venezuela

Editor: Omar Ross

Para citar este artículo:

Guerrero V, Machado Z, Ríos M, Yanez B, Riobueno Z. Asociación entre alimentación y bienestar emocional en estudiantes de 1ero y 2do año Medicina, UCV. Acta Cient Estud. 2026; 18(1): Páginas: 46-56

ISSN 2542-3428

Association between diet and emotional well-being among first- and second-year medical students at UCV.

Guerrero V¹, Machado Z¹, Ríos M¹, Yanez B¹, Riobueno Z¹.

ABSTRACT

The association between eating habits and emotional well-being (stress and anxiety) in first and second year students of the "Luis Razetti" School of Medicine of the Central University of Venezuela (UCV) is justified by the lack of similar studies in the Venezuelan context, where the economic and social situation may influence the diet of students and, consequently, their mental health. The objective is to define the association between dietary habits and emotional well-being in this student population, characterizing dietary habits, determining the prevalence of stress and anxiety, evaluating the statistical association between these factors, and identifying differences according to sociodemographic and academic characteristics. The proposed methodology is an observational, descriptive, and cross-sectional study. An online survey will be administered through Google Forms, incorporating questions based on the Healthy Eating Index (HEI) and the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21). The variables to be studied are eating habits (independent) and stress and anxiety levels (dependent). The results of this study will likely provide valuable information to develop health promotion and mental disorder prevention programs aimed at the student community of the UCV.

Keywords: Anxiety, food quality, mental health, psychological well-being.



Valery Chantall Guerrero Del Pino (1)
ORCID: 0009-0007-2990-2971

Zaher Daniel Machado Flores (1)
ORCID ID: 0009-0003-8354-0706

María Fernanda Ríos Camacaro (1)
ORCID: 0009-0008-7409-8713

Barbara Yanez (1)
ORCID ID: 0009-0003-5040-5575

Zuleika Riobueno (1)
ORCID ID: 0009-0002-9098-7795

1. Escuela de Medicina "Luis Razetti",
Facultad de Medicina, Universidad
Central de Venezuela, Caracas-
Venezuela

Editor: Omar Ross

For reference this article:

Guerrero V, Machado Z, Ríos M, Yanez B, Riobueno Z. Asociación entre alimentación y bienestar emocional en estudiantes de 1ero y 2do año Medicina, UCV. Acta Cient Estud. 2026; 18(1): Páginas: 46 - 56

ISSN 2542-3428

Introducción

La transición a la vida universitaria representa una etapa formativa crucial en el desarrollo de los jóvenes, marcada por nuevas responsabilidades académicas, cambios en el entorno social y, en muchos casos, la independencia del núcleo familiar. Estas exigencias pueden generar una considerable carga de estrés y ansiedad, impactando el bienestar general de los estudiantes. La literatura científica ha documentado consistentemente una relación bidireccional entre la alimentación y el estado de ánimo, sugiriendo que la calidad de la dieta influye en la salud mental y viceversa [1].

Los hallazgos de la investigación global demuestran una asociación de leve a moderada entre una dieta de baja calidad y una mayor prevalencia de estrés, ansiedad y depresión, así como la potencial influencia en el rendimiento académico en poblaciones universitarias [2]. Patrones dietéticos saludables, ricos en frutas, verduras y cereales integrales, se asocia con mejores resultados en salud mental, mientras que dietas caracterizadas por un alto consumo de alimentos ultraprocesados o la omisión de comidas se vinculan con estados psicológicos adversos [3]. Además, la inseguridad alimentaria se ha identificado como un factor contribuyente significativo tanto a la mala salud mental como al bajo rendimiento académico [4]. La evidencia sugiere que los estudiantes con una peor calidad de la dieta tienden a tener mayores niveles de depresión, ansiedad y estrés durante este período de transición [5].

En Venezuela, la situación económica y social actual podría influir significativamente en los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios, quienes podrían verse obligados a optar por opciones más económicas y menos nutritivas debido a limitaciones presupuestarias. Esto, sumado a las propias exigencias académicas y la posible falta de tiempo para una planificación alimentaria adecuada, podría impactar negativamente tanto su salud física como mental [6].

El objetivo de este estudio es definir la asociación entre la calidad de la dieta y la prevalencia de estrés y ansiedad de los estudiantes de 1er y 2do año de la Escuela de Medicina "Luis Razetti" (EMLR) de la Universidad Central de Venezuela (UCV) mediante la aplicación de un cuestionario inspirado en el Índice de Alimentación Saludable (IAS) y la escala breve de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) [7, 8].

Los resultados de esta investigación podrían proporcionar información valiosa para la implementación de programas de promoción de la salud y prevención de trastornos mentales dirigidos a la comunidad estudiantil de la UCV, contribuyendo así a mejorar su calidad de vida y rendimiento académico. Así mismo sentaría las bases para futuros estudios longitudinales que permitan establecer relaciones causales y evaluar la efectividad de intervenciones nutricionales en la salud mental de los estudiantes universitarios venezolanos.

Materiales y métodos

El estudio propuesto es un estudio observacional descriptivo e inferencial que adoptó un diseño transversal, que es adecuado para definir asociaciones entre variables dependientes (Bienestar Emocional), independientes (Hábitos Alimenticios/Calidad de la Dieta) y sociodemográficas (sexo, edad y año de estudio) en un momento específico.

El universo correspondió a los estudiantes de 1er y 2do año de la EMLR de la UCV y el muestreo fue no probabilístico y por conveniencia. La muestra fue 70 estudiantes, como criterios de inclusión se consideraron ser estudiantes regulares de dicha escuela y cursar al momento de responder la encuesta esos años de estudio. Este enfoque específico es importante porque estos dos años son años fundamentales con presiones académicas y ajustes de estilo de vida únicos.

Para definir la asociación entre hábitos alimenticios y bienestar emocional optamos por realizar una encuesta ejecutada por medio de "google formularios" en una temporalidad de una semana, la cual se compartió por medio de los canales de difusión regulares de las cohortes (p.ej. grupo de WhatsApp).

Para el cuestionario, se formularon preguntas presentadas en formato de escalas de Likert que permiten obtener información relevante y específica asegurándonos que sean claras y fáciles de entender, y que se alineen con el IAS y la escala DASS-21, tomando en cuenta datos demográficos, calidad de la dieta, estrés y ansiedad, limitaciones económicas y de tiempo, y estilo de vida. No hubo pérdida de datos gracias a la configuración de "respuesta obligatoria" en el formulario digital utilizado. El cuestionario fue validado por expertos en metodología de investigación y estadística, incluyendo a la Dra. Jassmin Mijares.

Una vez recolectadas las encuestas aleatorias y anónimas sobre sus percepciones en los aspectos mencionados, se procederá con el procesamiento estadístico empleando como herramientas principales el paquete estadístico de Google Sheets®. En primera instancia, el objetivo principal de este análisis fue describir la predisposición positiva o negativa en cuanto a

todas las variables, seguidamente, demostrar si existe una correlación [Spearman] entre las variables independientes y dependientes, cuál es el consiguiente grado de asociación y la significancia de dichos resultados [chi-cuadrado].

El análisis estadístico descriptivo de las variables categóricas (sociodemográficas y académicas) se realizó mediante el cálculo de frecuencias absolutas y relativas (**Tabla 1**). Para estimar la precisión y la inferencia poblacional de dichas medidas, se calcularon los Intervalos de Confianza al 95% (IC 95%) para proporciones. Adicionalmente, para evaluar la magnitud y la incertidumbre en el análisis bivariado, se calcularon los IC 95% de los coeficientes de correlación de Spearman empleando la transformación Z de Fisher.

El nivel de significancia estadística fue establecido en un valor de $p < 0,05$. Los datos fueron procesados, tabulados e interpretados utilizando herramientas de cálculo de hojas de cálculo. El tiempo de trabajo empleado para la realización del proyecto fue de 3 meses, y el desarrollo del trabajo se distribuyó a razón de semanas, teniendo como métrica de éxito el cumplimiento de los objetivos de investigación pautados.

Tabla 1: Características sociodemográficas de los estudiantes.

Datos poblacionales			
	Criterio	n	%
Tamaño	Población	70	100.00
	Muestral	70	100.00
Sexo	Femenino	54	77.14
	Masculino	16	22.85

Edad	Menor a 18 años	2	2.85
	Entre 18 y 22 años	53	75.71
	Mayor a 22 años	15	21.42
Nivel académico	1er año	28	40.00
	2do año	42	60.00

Fuente: Diseño propio del análisis estadístico.

Resultados

Hábitos alimenticios de los estudiantes de 1ero y 2do año de la Escuela de Medicina "Luis Razetti", UCV.

Por cuanto al consumo de grupos de alimentos se identificó un patrón de consumo dual. Una mayoría del 78,6% (n=55) reportó una ingesta "frecuente" o "siempre" de alimentos saludables (frutas, verduras, proteínas magras). Simultáneamente, se observó una alta prevalencia en el consumo de alimentos ultraprocesados, con un 68,5% (n=48) de los estudiantes reportando una ingesta "frecuente" o "siempre" (Figura 1).

En relación a la frecuencia de comidas diarias el patrón de ingesta más común fue de tres comidas principales al día, reportado por el 51,4% (n=36) de la muestra. Sin embargo, un 22,9% (n=16) de los estudiantes reportó realizar solo dos comidas principales, indicando la omisión de una de ellas. Un 25,7% (n=18) sigue un esquema de tres comidas más dos meriendas (Figura 2).

Determinar la prevalencia y severidad del estrés y la ansiedad en los estudiantes de 1ero y 2do año de la Escuela de Medicina "Luis Razetti", UCV.

La evaluación del bienestar emocional en la cohorte de 70 estudiantes reveló una prevalencia elevada de sintomatología ansiosa.

Al ser consultados sobre la frecuencia con que se sintieron ansiosos o nerviosos durante las últimas dos semanas, un 51,4% (n=36) reportó que fue "frecuentemente" y un 17,1% (n=12) indicó "siempre". Sumadas, estas categorías demuestran que un 68,5% de la población estudiantil percibe síntomas de ansiedad de alta frecuencia.

Este hallazgo es de gran relevancia clínica, pues sugiere que más de dos tercios de la muestra experimentan un malestar emocional significativo y constante, mientras que sólo un 27,1% (n=19) lo sintió "a veces" y una minoría calculada del 4,4% (n=3) reportó no haberlo experimentado "nunca" (Figura 3).

Complementando estos datos, el análisis sobre la dificultad para la relajación, como indicador de la respuesta al estrés, corroboró un perfil de tensión psicofisiológica generalizada. Un 42,9% (n=30) de los estudiantes manifestó tener problemas para relajarse "frecuentemente", y un 18,6% (n=13) reportó este problema "siempre".

Esto indica que un 61,5% de la muestra presenta una alteración en su capacidad para alcanzar estados de reposo, lo cual es consistente con la alta tasa de ansiedad reportada. Un 30% (n=21) experimentó esta dificultad "a veces", y únicamente un 8,6% (n=6) afirmó "nunca" haber tenido este tipo de problema (Figura 3).

Al investigar las esferas de la vida más afectadas, se identificó que la principal dificultad reportada por los estudiantes fue "conciliar un sueño reparador", seleccionada por una mayoría del 52,9% (n=37). Otras dificultades significativas fueron "ejercitarse", con un 21,4% (n=15), y "cumplir con las asignaciones y tareas", con un 18,8% (n=13), lo que refleja el impacto del estrés en áreas funcionales clave.

Finalmente, al explorar la percepción sobre la causa de estas alteraciones, se estableció un puente etiológico fundamental para la investigación. Un abrumador 91,4% (n=64) de los estudiantes afirmó haber experimentado cambios en sus hábitos alimenticios debido a la dinámica académica.

Figura 1: Hábitos alimenticios de la muestra de estudiantes de 1er y 2do año de la Escuela de Medicina "Luis Razetti", UCV (Caracas), julio de 2025.

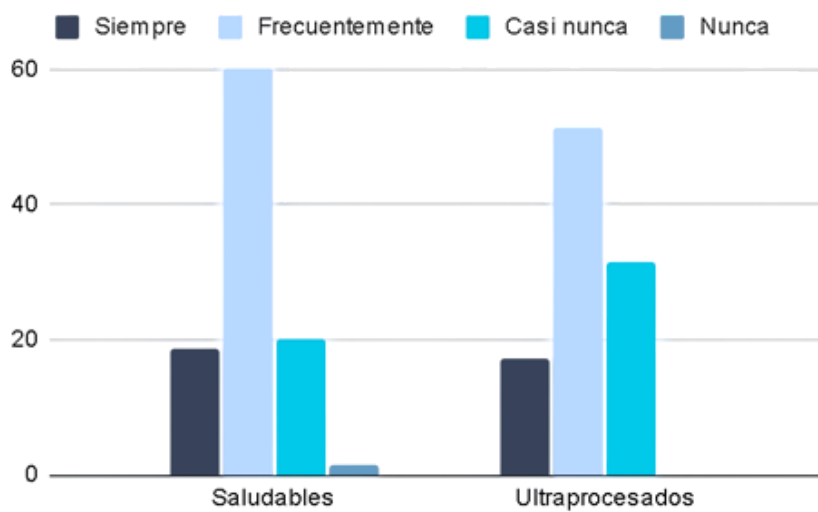


Figura 2: Frecuencia de las comidas de la muestra en estudiantes de 1er y 2do año de la Escuela de Medicina "Luis Razetti", UCV (Caracas), julio de 2025

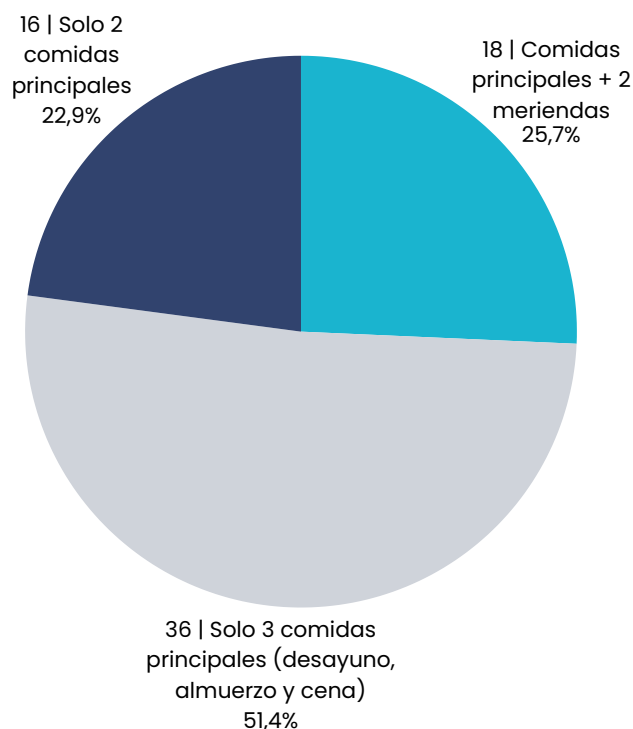
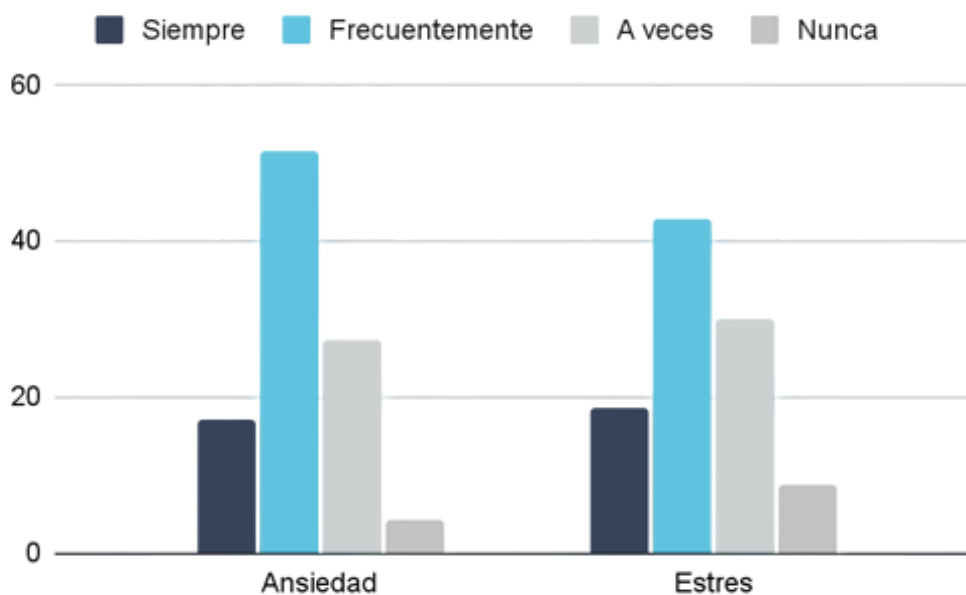


Figura 3: Prevalencia y severidad del estrés y la ansiedad en estudiantes de 1er y 2do año de la Escuela de Medicina "Luis Razetti", UCV (Caracas), julio de 2025.



Evaluar la asociación estadística entre los patrones de hábitos alimenticios (saludables y no saludables) y los niveles de estrés y ansiedad en la población de estudio.

El análisis de la tabla de contingencia entre la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados (frecuente, no frecuente) y el nivel de ansiedad (moderado, leve) no reveló una asociación estadísticamente significativa. El resultado de la prueba fue $\chi^2(1, N=70)=0.54$, valor que no supera el umbral crítico. Consecuentemente, el valor p asociado a este resultado es mayor a 0.05 ($p > 0.05$). Este hallazgo indica que no existe evidencia estadística para rechazar la hipótesis nula de independencia, sugiriendo que la distribución de los niveles de ansiedad en la muestra estudiada no difiere significativamente en función de la frecuencia de consumo de dichos alimentos.

De manera similar, al examinar la relación entre la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y el nivel de estrés (moderado, leve), no se encontró una asociación estadísticamente significativa. El valor del estadístico de prueba fue $\chi^2(1, N=70)=0.43$, con un valor $p > 0.05$. Este resultado tampoco permite rechazar la hipótesis nula, lo que indica

que las variables son estadísticamente independientes. Por lo tanto, la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados no se asocia con diferencias en los niveles de estrés reportados por la población de estudio.

Identificar posibles diferencias en los hábitos alimenticios y los niveles de estrés y ansiedad según características sociodemográficas (sexo, edad) y académicas (año de estudio) en la población de estudio.

La muestra de estudio quedó conformada por 70 estudiantes, predominando el sexo femenino con un 77,14 % (IC 95 %: 67,31 % - 86,97 %), mientras que el sexo masculino representó el 22,85 % (IC 95 %: 13,02 % - 32,69 %). En relación con el nivel académico, la mayor proporción de los participantes cursaba el segundo año de la carrera (60,00 %; IC 95 %: 48,53 % - 71,47 %), frente a un 40,00 % (IC 95 %: 28,53 % - 51,47 %) perteneciente al primer año.

Respecto al análisis inferencial para determinar la asociación entre los hábitos alimenticios y el bienestar emocional, la correlación de Spearman entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el nivel de estrés arrojó un coeficiente de $r_s = 0,15$ (IC 95 %: -0,08 a 0,37; $p = 0,20$).

Asimismo, la relación entre alimentos ultraprocesados y la ansiedad mostró un $r_s = 0,01$ (IC 95 %: -0,22 a 0,24; $p = 0,93$). Dado que los intervalos de confianza al 95 % incluye el valor nulo (cero) y los valores p son mayores a 0,05, se confirma la ausencia de asociaciones lineales estadísticamente significativas entre estas variables (**Tabla 2**).

Al evaluar las posibles diferencias según características sociodemográficas y académicas, el análisis por sexo biológico no mostró correlación significativa con la ansiedad ($r_s = -0,06$; IC 95 %: -0,29 a 0,17; $p = 0,63$) ni con el estrés ($r_s = 0,00$; IC 95 %: -0,23 a 0,23; $p = 0,97$); esta distribución homogénea se observa de manera gráfica en la dispersión de los datos (Figura 4). Por su parte, la edad de los estudiantes tampoco evidenció una correlación significativa con la ansiedad ($r_s = -0,07$; $p = 0,56$) ni con el estrés ($r_s = -0,14$; $p = 0,25$).

Sin embargo, se observó una correlación negativa débil entre la edad y el consumo de ultraprocesados ($r_s = -0,21$; $p = 0,07$), sugiriendo una tendencia a un menor consumo a mayor edad, aunque sin alcanzar la significancia estadística establecida ($\alpha = 0,05$). De igual forma, el año de estudio no presentó asociación estadística con las variables principales del estudio.

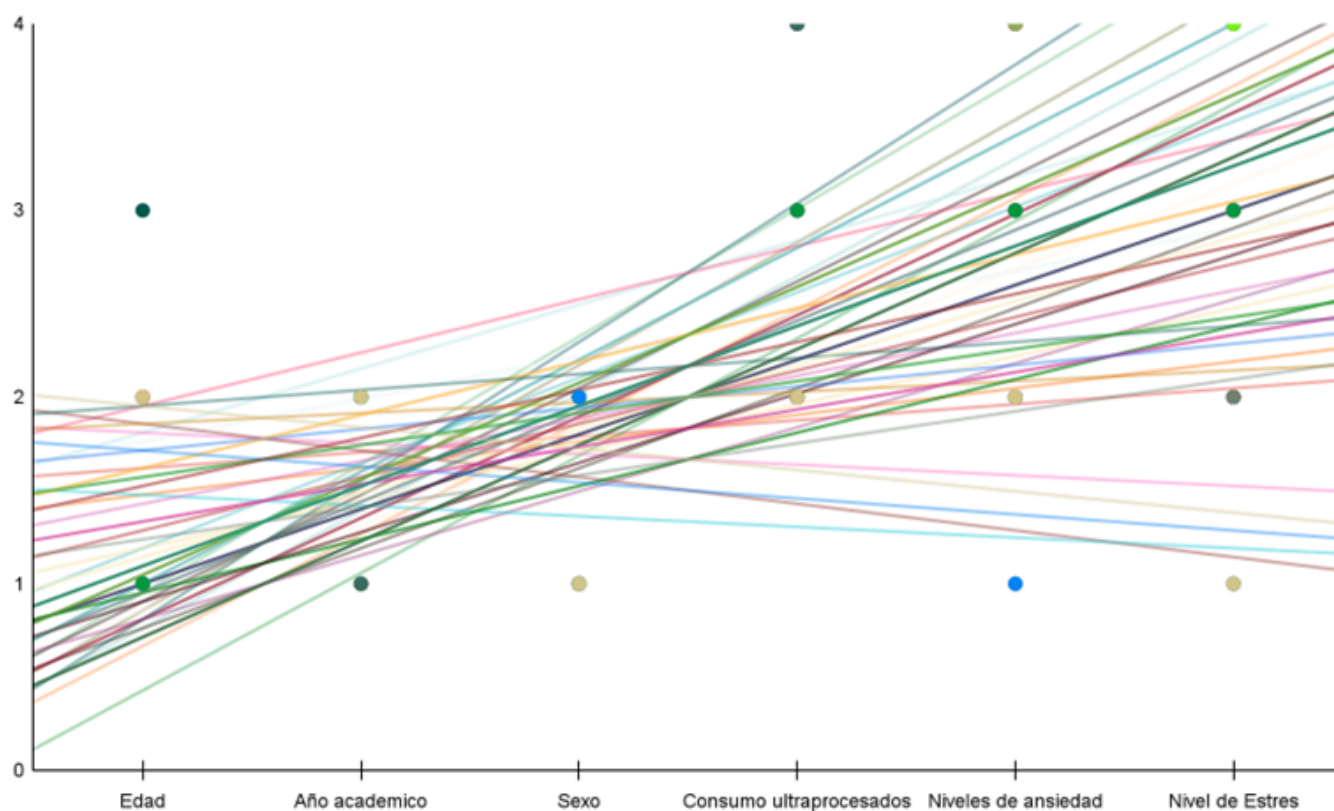
Finalmente, como hallazgo adicional al objetivo principal, se evidenció una fuerte correlación positiva y altamente significativa entre los niveles de ansiedad y estrés ($r_s = 0,71$; $p = 0,001$). Esta relación se confirma en el Gráfico de Dispersión, el cual muestra una clara tendencia ascendente, demostrando que los estudiantes con mayores niveles de ansiedad tienden a reportar simultáneamente niveles más elevados de estrés.

Tabla 2: Correlación de spearman para hábitos alimenticios y variables sociodemográficas.

		Sexo	Ultraprocesados	Nivel ansiedad	Nivel estrés
Sexo	Correlación P	1	-0,04	-0,06	0,00
			0,73	0,63	0,97
Ultraprocesados	Correlación P	-0,04	1	0,01	0,15
		0,73		0,93	0,20
Nivel ansiedad	Correlación P	-0,06	0,01	1	0,05
		0,63	0,93		0,65
Nivel estrés	Correlación P	0	0,15	0,05	1
		0,97	0,20	0,65	

Fuente: Diseño propio del análisis estadístico.

Figura 4: Gráfico de dispersión de hábitos alimenticios y variables sociodemográficas en estudiantes de 1er y 2do año de la Escuela de Medicina “Luis Razetti”, UCV (Caracas), julio de 2025.



Resultados

El perfil dietético de los estudiantes de medicina de 1ero y 2do año de la Escuela “Luis Razetti”, basado en esta muestra de 70 respuestas, se caracteriza por una dicotomía nutricional. Existe una coexistencia de patrones aparentemente saludables (ingesta frecuente de alimentos naturales) con una dependencia pronunciada de productos ultraprocesados. Adicionalmente, se identificó una irregularidad en los horarios de comida y la omisión de ingestas principales como un patrón frecuente. Estos resultados sugieren que la población estudiada recurre a opciones de conveniencia, de alta palatabilidad pero bajo valor nutricional, posiblemente como una estrategia de afrontamiento ante el estrés académico.

Este patrón de comportamiento alimentario es consistente con la evidencia internacional. Un estudio realizado en estudiantes universitarios españoles por Ferrer-Cascales y colaboradores

también reportó una tendencia a consumir menos alimentos frescos y un mayor incremento de productos ultraprocesados, asociando estos hábitos a las exigencias del entorno académico [9]. La presión y las largas jornadas de estudio alteran los ritmos circadianos y limitan el tiempo disponible para la planificación y preparación de comidas, lo que favorece un desbalance energético y metabólico que, a su vez, puede exacerbar la respuesta fisiológica al estrés [10].

Un resultado estadísticamente robusto de nuestra investigación fue la fuerte correlación positiva entre los niveles de ansiedad y estrés, confirmando la estrecha interconexión de ambas esferas del bienestar emocional en esta muestra. Sin embargo, no se encontraron asociaciones significativas entre las variables sociodemográficas (sexo, edad, año de estudio) y los hábitos de consumo o los niveles de estrés y ansiedad.

Este hallazgo sugiere que, en el contexto de la formación médica inicial, el estrés académico podría actuar como un factor homogeneizador que impacta a los estudiantes de manera transversal, independientemente de sus características demográficas.

La literatura científica respalda ampliamente la influencia de la calidad de la dieta sobre la salud mental. Dietas de baja calidad, ricas en grasas trans, azúcares refinados y aditivos, se asocian con mayores niveles de estrés percibido y síntomas de ansiedad [11]. Por el contrario, patrones alimentarios como la dieta mediterránea, con una alta densidad de nutrientes y compuestos antiinflamatorios, se han vinculado con una mejor regulación emocional [12]. Aunque nuestro diseño transversal no permite establecer causalidad, es plausible que la dieta deficiente observada en los estudiantes contribuya a mantener o agravar sus niveles de ansiedad y estrés, creando un ciclo de retroalimentación negativo [13, 14].

La base biológica que subyace a esta relación se encuentra en el papel de micronutrientes esenciales para la función cerebral. Vitaminas del complejo B, magnesio, zinc y ácidos grasos omega-3 son cofactores clave en la síntesis de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, cruciales para la regulación del ánimo [15]. Por ejemplo, un ensayo clínico aleatorizado en estudiantes de medicina demostró que la suplementación con omega-3 reducía significativamente la inflamación y los síntomas de ansiedad [16]. De este modo, el alto consumo de ultraprocesados, que desplaza a los alimentos ricos en estos micronutrientes, podría estar privando a los estudiantes de compuestos neuroprotectores fundamentales, haciéndolos más vulnerables a los efectos del estrés crónico.

Respecto a las limitaciones, el alcance de esta investigación se ve condicionado por un diseño transversal que impide establecer inferencias causales, limitándose exclusivamente a la identificación de asociaciones estadísticas.

Asimismo, el uso de un muestreo no probabilístico por conveniencia en una única institución y un tamaño muestral reducido (n=70) restringen la validez externa y la generalización de los resultados a la población universitaria global; por consiguiente, este trabajo debe categorizarse como un estudio piloto o preliminar con un poder estadístico limitado. A esta restricción se suma el potencial sesgo de memoria y de deseabilidad social inherente a los instrumentos de autoinforme, factores que pudieron haber direccionado los resultados al subestimar o enmascarar correlaciones que solo serían detectables mediante medidas objetivas. En consecuencia, estos hallazgos constituyen una aproximación exploratoria que debe ser contrastada en futuras investigaciones con cohortes más amplias y diversas.

Conclusiones

Se ha identificado un perfil nutricional de riesgo en la población estudiantil de los primeros dos años de la Escuela "Luis Razetti". Este perfil se define por una dieta con predominio de alimentos ultraprocesados y patrones de ingesta inconsistentes, coexistiendo con una notable prevalencia de estrés y ansiedad. Aunque no se pudo establecer una relación causal directa entre la dieta y el malestar emocional, los hallazgos están en línea con la evidencia científica que señala a la nutrición como un factor modulador clave de la salud mental.

Estos resultados subrayan la necesidad de implementar intervenciones psicoeducativas y de apoyo nutricional desde las etapas iniciales de la formación médica. Dichos programas deberían enfocarse en dotar a los estudiantes de herramientas prácticas para gestionar el estrés académico y promover la adopción de hábitos alimentarios saludables y sostenibles. Futuras investigaciones longitudinales con mediciones objetivas son necesarias para confirmar la direccionalidad de estas asociaciones y evaluar la efectividad de las intervenciones propuestas. Dado que se trata de un estudio preliminar

(en vista de la poca significancia del tamaño muestral), se recomienda ampliar la densidad de la muestra en futuros estudios para una interpretación más densa de los resultados.

Consideraciones éticas

El estudio, aprobado por el Comité de Ética de la cátedra de Salud Pública, se obtuvo el consentimiento informado y voluntario de todos los participantes tras presentar el Aviso legal en el cuestionario asegurando así que comprendían el uso de sus datos exclusivamente para investigación. Los datos recopilados fueron manejados con anonimato y confidencialidad, y los investigadores garantizaron la minimización de riesgos, adhiriéndose a los principios de beneficencia y justicia.

Financiamiento

No se utilizó ningún financiamiento para apoyar esta investigación ni la preparación del manuscrito.

Conflicto de intereses

Los autores no declaran conflicto de intereses que pudieran afectar la objetividad o imparcialidad de la información proporcionada en esta investigación.

Referencias

1. Solomou S, Robinson H, Perez-Algorta G. The association of diet quality with the mental health of students during their transition to university. *PLoS One*. 2024;19(10):e0312123.
2. Phelan JM, Rosenkranz RR, Logan C, Haub MD, Mailey EL, Ezzati A, et al. The association of overall dietary quality on stress, anxiety, depression, and academic performance in college students: a systematic review. *J Am Coll Health*. 2025;73(3):977-88.
3. Mantzorou M, Serdari A, Kostopoulos M, Giaginis C. Diet Quality Impacts Mental Health Aspects of University Students. *Austin J Nutr Food Sci*. 2021;9(2):1158.
4. José MER, Ramos IEC, de Sousa TM, Canella DS. Food consumption is associated with depression, anxiety and stress in students entering a public university. *J Nutr Sci*. 2025;14:e3.
5. Maza-Ávila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*. 2022;25(47):110-40.
6. Rivera de Ramones E. Hábitos alimentarios y de vida en estudiantes del programa Samuel Robinson. Universidad Central de Venezuela. *An Venez Nutr*. 2023;36(2):67-75.

7. Herrera Linares KV. Relación entre la calidad de la dieta y síntomas de depresión, ansiedad y estrés en internos de medicina del Hospital Goyeneche [Tesis para obtener el título de.../Trabajo de grado]. Arequipa, Perú: Repositorio UNSA; 2023.
8. Ramón Arbués E, Martínez Abadía B, Granada López JM, Echániz Serrano E, Pellicer García B, Juárez Vela R, et al. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutr Hosp*. 2019;36(6):1339-45.
9. Ferrer-Cascales R, Albaladejo-Blázquez N, Sánchez-SanSegundo M, Portilla-Tamarit I, Ruiz-Robledillo N, Zaragoza-Martí A. Eating Behavior and Emotion Regulation in University Students. *Nutrients*. 2019;11(1):53.
10. Jacka FN, Pasco JA, Mykletun A, Williams LJ, Hodge AM, O'Reilly SL, et al. A Western dietary pattern is associated with anxiety and depression in women. *Am J Psychiatry*. 2010;167(3):305-10.
11. Adan RAH, van der Beek EM, Buitelaar JK, Cryan JF, Hebebrand J, Higgs S, et al. Nutritional psychiatry: Towards improving mental health by what you eat. *Eur Neuropsychopharmacol*. 2019;29(12):1321-32.
12. Lassale C, Batty GD, Baghdadli A, Jacka F, Sánchez-Villegas A, Kivimäki M, et al. Healthy dietary indices and risk of depressive outcomes: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Mol Psychiatry*. 2019;24(7):965-86.
13. O'Neil A, Quirk SE, Housden S, Brennan SL, Williams LJ, Pasco JA, et al. Relationship between diet and mental health in children and adolescents: a systematic review. *Am J Public Health*. 2014;104(10):e31-42.
14. Sarris J, Logan AC, Akbaraly TN, Amminger GP, Balanzá-Martínez V, Freeman MP, et al. Nutritional medicine as mainstream in psychiatry. *Lancet Psychiatry*. 2015;2(3):271-4.
15. Marx W, Moseley G, Berk M, Jacka F. Nutritional psychiatry: the present state of the evidence. *Proc Nutr Soc*. 2017;76(4):427-36.
16. Kiecolt-Glaser JK, Belury MA, Andridge R, Malarkey WB, Glaser R. Omega-3 supplementation lowers inflammation and anxiety in medical students: a randomized controlled trial. *Brain Behav Immun*. 2011;25(8):1725-34.