

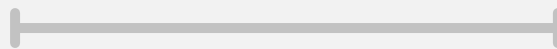
Licenciatura en Nutrición
Trabajo Final Integrador

Autora: Claudia Yamila Cata

**COMPARACIÓN DE PREVALENCIA DE ORTOREXIA EN
ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN VERSUS
ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UBA**

2025

Tutora: Lic. Adolfina Coronel Villalba



Citar como: Cata CY. Comparación de prevalencia de ortorexia en estudiantes de nutrición versus estudiantes de enfermería de la UBA. [Trabajo Final de Grado]. Buenos Aires: Universidad ISALUD; 2025. <http://rid.isalud.edu.ar/handle/1/3410>

RESUMEN

Introducción: La Ortorexia Nerviosa es un trastorno de la conducta alimentaria caracterizado por la obsesión por consumir alimentos "puros" o "saludables", provocando limitaciones y disminución de la calidad de vida. Los estudiantes de carreras del área de la salud, y tradicionalmente los de Nutrición, se consideran una población de alto riesgo debido a la sobreexposición al conocimiento nutricional y la presión social por un estilo de vida saludable.

Objetivos: El principal objetivo, fue comparar la prevalencia del riesgo de Ortorexia Nerviosa entre estudiantes de las carreras de Nutrición y Enfermería de la UBA. Los objetivos específicos incluyeron analizar y contrastar los hábitos alimentarios y factores de riesgo asociados, y analizar cómo el riesgo de Ortorexia nerviosa afecta las relaciones sociales de los estudiantes.

Material y método: Estudio cuantitativo, descriptivo y transversal en una muestra no probabilística por conveniencia de n=71 estudiantes de ambas carreras, nutrición y enfermería. El riesgo de Ortorexia Nerviosa fue evaluado mediante la escala ORTHO-15, junto con un cuestionario de hábitos y factores de riesgo. La recolección de datos se realizó online, mediante Google Forms, con previo consentimiento informado por parte de los encuestados.

Resultados: La prevalencia del riesgo de Ortorexia Nerviosa resultó ser significativamente alta tanto en estudiantes de nutrición como estudiantes de enfermería. Los resultados mostraron que el riesgo de Ortorexia Nerviosa afecta al 60% de los estudiantes de Nutrición y al 76% de los estudiantes de Enfermería. El hallazgo refutó la hipótesis, pues la prevalencia resultó ser más alta en estudiantes de enfermería, contradiciendo los antecedentes bibliográficos. Se identificaron factores de riesgo diferenciados: en estudiantes de nutrición, el riesgo tuvo énfasis en la elaboración y origen de los alimentos, mientras que en estudiantes de enfermería, el riesgo se asoció a factores emocionales.

Conclusiones: Se confirma que los estudiantes, tanto de nutrición como de enfermería, son altamente vulnerables al riesgo de Ortorexia Nerviosa. El resultado central es que los estudiantes de Enfermería presentaron el riesgo más elevado en este estudio. Los datos indican que deben incluirse programas de prevención tanto psicológico como nutricional en la Universidad que aborden el manejo emocional de la alimentación.

Palabras clave: Ortorexia Nerviosa; Trastornos de la Conducta Alimentaria; Nutrición; Enfermería; Prevalencia; ORTHO-15.

ABSTRACT

Introduction: Orthorexia Nervosa is an eating disorder characterized by an obsession with consuming "pure" or "healthy" foods, leading to restrictions and a diminished quality of life. Students in health-related fields, traditionally those in Nutrition, are considered a high-risk population due to their overexposure to nutritional knowledge and societal pressure to maintain a healthy lifestyle.

Objectives: The primary objective was to compare the prevalence of Orthorexia Nervosa risk between students of Nutrition and Nursing at the University of Buenos Aires (UBA). Specific objectives included analyzing and contrasting eating habits and associated risk factors, as well as examining how the risk of Orthorexia Nervosa affects students' social relationships.

Material and method: This quantitative, descriptive, cross-sectional study involved a non-probabilistic convenience sample of 71 students from both Nutrition and Nursing programs. The risk of Orthorexia Nervosa was assessed using the ORTHO-15 scale, along with a questionnaire on habits and risk factors. Data collection was conducted online via Google Forms, with prior informed consent from participants.

Results: The prevalence of Orthorexia Nervosa risk was significantly high in both Nutrition and Nursing students. Results showed that 60% of Nutrition students and 76% of Nursing students are at risk. This finding refuted the hypothesis, as the prevalence was higher in Nursing students, contradicting previous literature. Differentiated risk factors were identified: Nutrition students' risk emphasized food preparation and origin, while Nursing students' risk was associated with emotional factors.

Conclusions: It is confirmed that students of both Nutrition and Nursing are highly vulnerable to the risk of Orthorexia Nervosa. The central finding is that Nursing students presented the highest risk in this study. The data suggest that psychological and nutritional prevention programs should be included in the university curriculum, addressing emotional eating management.

Keywords: Orthorexia Nervosa; Eating Disorders; Nutrition; Nursing; Prevalence; ORTHO-15

AGRADECIMIENTOS

A mis padres, mi hija, y mi novio, que me acompañaron, guiaron y apoyaron constantemente en todos estos años de carrera. Me ayudaron a seguir adelante y no bajar los brazos ante las dificultades que se presentaban.

Mi hermana, mención especial, que sin ella todo hubiese sido más difícil. Me ayudó y me orientó mucho más en este último tramo de la carrera, me dió el impulso que necesitaba para finalizar una etapa.

A mis amigas de la vida y mis facuamigas, que me dieron aliento y apoyo en todo momento e hicieron que el último tramo de la carrera no fuese tan difícil.

A mi tutora Lic. Adolfina Villalba, por la dedicación, la paciencia y por haberme orientado en este trayecto tan temido en lo personal.

Por último y no menos importante, a las personas que participaron en la encuesta y que gracias a ellas pude obtener los resultados para este trabajo.

¡Muchas gracias!

1- INTRODUCCIÓN.....	1
1.1.MARCO TEÓRICO.....	2
1.1.1.Definición y clasificación de los TCA.....	2
1.1.2. Epidemiología de los TCA.....	2
1.1.3. Prevalencia de TCA y ortorexia en Argentina	3
1.1.4. Clasificación de los TCA	3
1.2. Ortorexia nerviosa:.....	4
1.2.1. Síntomas de ortorexia nerviosa	4
1.2.2. Causas de la ortorexia nerviosa.....	5
1.2.3. Factores de riesgo de la ortorexia nerviosa	5
1.2.4. Diagnóstico de Ortorexia nerviosa.....	6
1.3. Estudiantes de nutrición y enfermería.....	7
1.3.2. ¿Qué relación existe entre los estudiantes de nutrición y enfermería y la ortorexia nerviosa?.....	8
2. OBJETIVOS	9
2.1. Objetivos general:	9
2.2. Objetivos específicos	9
3. MATERIALES Y MÉTODOS.....	9
3.1. Diseño de investigación.....	9
3.3. Muestra del estudio	9
3.4. Criterios de inclusión	10
3.5. Criterios de exclusión	10
3.7. Fuente de datos	10
3.8. Operacionalización De Las Variables.....	10
3.9. Recolección de datos.....	13
4. RESULTADOS	13
GRÁFICO N°1: Población total con y sin riesgo de ortorexia nerviosa.....	13
GRÁFICO N°2: Distribución según sexo de la población de estudio.	14
GRÁFICO N°3: Alimentos consumidos por día.....	15
GRÁFICO N°4: Consumo de frutas y verduras en la semana	15
GRÁFICO N°5: Consumo de lácteos	16
GRÁFICO N°6: Frecuencia de consumo de carne de vaca	17
GRÁFICO N°7: Frecuencia de consumo de carne de ave	17

GRÁFICO N°8: Frecuencia de consumo de carne de cerdo.....	18
GRÁFICO N°9: Frecuencia de consumo de carne de pescado.....	19
GRÁFICO N°10: Frecuencia de consumo de arroz.....	19
GRÁFICO N° 11: Frecuencia de consumo de avena.....	20
GRÁFICO N°12: Frecuencia de consumo de maíz.....	21
GRÁFICO N°13: Frecuencia de consumo de trigo.....	21
GRÁFICO N°14: Frecuencia de consumo de pasta.....	22
GRÁFICO N°15: Frecuencia de consumo de pan.....	22
GRÁFICO N°16: Frecuencia de consumo de arvejas.....	23
GRÁFICO N°17: Frecuencia de consumo de lentejas.....	23
GRÁFICO N°18: Frecuencia de consumo de porotos.....	24
GRÁFICO N°19: Frecuencia de consumo de garbanzos.....	25
GRÁFICO N°20: Frecuencia de consumo de galletas dulces.....	25
GRÁFICO N°21: Frecuencia de consumo de galletas saladas.....	26
GRÁFICO N°22: Frecuencia de consumo de productos de copetín.....	26
GRÁFICO N°23: Frecuencia de consumo de panadería y bollería.....	27
GRÁFICO N°24: Frecuencia de consumo de golosinas.....	27
GRÁFICO N°25: Frecuencia de consumo de alfajores.....	28
GRÁFICO N°26: Frecuencia de consumo de chocolate.....	28
GRÁFICO N°27: Frecuencia de consumo de helados.....	29
GRÁFICO N°28: Frecuencia de consumo de gaseosas.....	29
GRÁFICO N°29: Frecuencia de consumo de bebidas energizantes.....	30
GRÁFICO N°30: Frecuencia de consumo de encurtidos.....	30
GRÁFICO N°31: Importancia a los ingredientes.....	31
GRÁFICO N° 32: Importancia al valor energético.....	31
GRÁFICO N.º 33: Importancia a los hidratos de carbono.....	32
GRÁFICO N.º 34: Importancia a las proteínas.....	33
GRÁFICO N° 35: Importancia a las grasas.....	33
GRÁFICO N.º 36: Importancia al sodio.....	34
GRÁFICO N.º 37: Importancia a la fibra alimentaria.....	34
GRÁFICO N.º 38: Importancia del origen alimentario.....	35
GRÁFICO N.º 39: Importancia a la elaboración del alimento.....	35

GRÁFICO N.º 40: Creencias a nivel personal.....	36
GRÁFICO N.º 41: Gráfico de planificación de comidas.....	36
GRÁFICO N.º 42: Frecuencia de consumo de agua.....	37
GRÁFICO N.º 43: Cantidad de consumo de agua durante el día.....	37
GRÁFICO N.º 44: Elección de bebidas.....	38
GRÁFICO N.º 45: Preocupación a la calidad de alimentos	38
GRÁFICO N.º 46: Preocupación ante alimentos no saludables	39
GRÁFICO N.º 47: Conocimientos facultativos.....	39
GRÁFICO N.º 48: Comparación de hábitos en el tiempo	40
GRÁFICO N.º 49: Frecuencia de actividad física	40
GRÁFICO N.º 50: Sentimiento de culpa ante falta de actividad física	41
GRÁFICO N.º 51: Gráfico de ayuno compensatorio	42
GRÁFICO N.º 52: Restricción de alimentos	42
GRÁFICO N.º 53: Disminución de la ingesta	43
GRÁFICO N.º 54: Caminata compensatoria	43
GRÁFICO N.º 56: Preocupación por la ingesta en los últimos 3 meses	44
GRÁFICO N.º 57: Estado de ánimo y consumo alimentario	45
GRÁFICO N.º 58: Estilo de vida.....	45
GRÁFICO N.º 59: Sentimiento de culpa ante consumo de alimentos “prohibidos”	46
GRÁFICO N.º 60: Comensalidad.....	46
5. DISCUSIÓN.....	47
6. CONCLUSIÓN.....	48
7. RECOMENDACIONES	49
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	50
10. ANEXOS.....	54

1- INTRODUCCIÓN

Los estudiantes universitarios llevan una vida llena de desafíos a nivel académico, social y emocional, que pueden afectar significativamente la salud mental debido a un alto nivel de estrés (1).

El alumno se ve expuesto a exigencias y demandas, que incluyen trabajos escolares, demandas académicas, trabajos extracurriculares, además de adquirir mayor autonomía y la presión de cumplir con estándares personales, sociales y familiares. Esto aumenta el riesgo de desarrollar ansiedad, depresión y trastornos de la conducta alimentaria (2).

Dentro de los trastornos de la conducta alimentaria se encuentra la anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, trastornos por atracones, ortorexia, vigorexia, entre otros, que pueden generar consecuencias graves para la salud, generando un impacto negativo a nivel académico, físico y social. (3).

Según el Colegio de Nutricionistas, la ortorexia nerviosa es una manifestación reciente, en donde la sociedad enfatiza de manera obsesiva, la importancia de una alimentación saludable y equilibrada. Este trastorno genera preocupación debido a que ha aumentado en la población Argentina un 50% en comparación del 2001, siendo entre las más afectada, la población de estudiantes de Salud (4).

De aquí surge la importancia de investigar y comparar la prevalencia de ortorexia nerviosa entre estudiantes de nutrición y enfermería.

El propósito de esta investigación es comparar la prevalencia de ortorexia nerviosa entre estudiantes de nutrición y estudiantes de enfermería, analizando factores de riesgo asociadas a este trastorno y generar sugerencias para la detección y prevención de dicho trastorno en estudiantes universitarios.

1.1.MARCO TEÓRICO

1.1.1.Definición y clasificación de los TCA

Los trastornos de la conducta alimentaria, según OMS, son patologías mentales graves biológicamente influenciadas. Estos trastornos se presentan con comportamientos alimentarios anormales, acompañados por una distorsión de la imagen corporal. Estos comportamientos pueden alterar y deteriorar la salud física y mental de quienes lo padecen, e incluso puede provocar la muerte. Actualmente el 40% los trastornos de la conducta alimentaria tienen que ver con la genética, mientras que el 60% representa cuestiones sociales (2)

“En la clasificación DSM-5, los TCA mejor caracterizados son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón, considerados como los tres TCA típicos”. A estos trastornos se le agregan: pica, trastorno de rumiación, trastorno de evitación/restricción de la ingesta de alimentos, vigorexia y ortorexia.

Los trastornos de las conductas alimentarias son un conjunto de problemas que afectan la relación entre las personas con la comida y su cuerpo. estas personas pueden tener pensamientos y proyecciones negativas sobre su propio cuerpo y peso, lo que les lleva a tomar actitudes y comportamientos alimentarios poco saludables y dañinos, como restringir los alimentos , disminuir su ingesta, tener atracones, realizar ejercicios de manera excesiva, utilizar métodos purgantes como inducir al vómito o usar laxantes (3).

1.1.2. Epidemiología de los TCA

Actualmente los trastornos de la conducta alimentaria tienen una distribución global, afectando a personas de diversas etnias, culturas y estratos socioeconómicos en distintos países. La prevalencia de TCA es del 2.2% en Europa, del 3.5% en Asia, y del 4.6% en América.

En Latinoamérica, las prevalencias de Anorexia nerviosa, Bulimia nerviosa y Trastorno por atracón son del 0,1 %, 1,16 % y 3,53 %, respectivamente. Por otra parte, los criterios diagnósticos del DSM-5 son sensibles a las cuestiones transculturales. Debido a esto, la prevalencia de la Anorexia nerviosa es muy baja, aunque las prevalencias de la Bulimia nerviosa y el Trastorno por atracón sí adquieren más importancia (7).

Galmiche et.al.,(2019), realizaron una investigación titulada “Prevalencia de los trastornos alimentarios durante los períodos 2000-2018: una revisión sistemática de literatura”, donde se demostró un aumento en la prevalencia de TCA en diferentes poblaciones, 3,5 % en el periodo de 2000-2006 al 7,8 % en el periodo de 2013-2018 (8).

1.1.3. Prevalencia de TCA y ortorexia en Argentina

Argentina es el segundo país con más casos de trastornos alimentarios a nivel mundial, en donde entre el 10 % y 15% de la población manifiesta TCA. El 90% lo representan las mujeres, y el 10% hombres, y estos valores fueron incrementando después de la pandemia, según el Colegio de Nutricionistas en el año 2023 (9).

“Son trastornos que se presentan en la adolescencia, principalmente en mujeres, aunque en los últimos años la incidencia de estas enfermedades en poblaciones infantiles a partir de los 8 años ha aumentado” (10).

Aunque no hay estudios oficiales sobre la ortorexia nerviosa en Argentina, un estudio que fue realizado en 2017 por la asociación de Lucha contra la Bulimia y Anorexia nerviosa, encontró que aproximadamente el 18% de las personas cumplían con los criterios de diagnóstico de esta condición (11).

1.1.4. Clasificación de los TCA

1.1.4.1. Anorexia nerviosa

La anorexia es una de las patologías con mayor riesgo de muerte, ya que consiste en un peso muy bajo ($IMC < 18.5 \text{ kg/m}^2$) considerado poco saludable, y miedo obsesivo a subir de peso. En esta patología hay distorsión de la imagen y figura corporal, y técnicas purgativas para contrarrestar la ingesta calórica (12). Se caracteriza por una restricción y reducción de la ingesta de alimentos, provocando un gran porcentaje de pérdida de peso en poco tiempo acompañado de insatisfacción corporal (13).

1.1.4.2. Bulimia nerviosa

La bulimia nerviosa se caracteriza por los atracones recurrentes, se refiere a ingerir muchos alimentos en poco tiempo. Estos atracones son acompañados de determinadas conductas para reparar la acción. Dichas conductas son inapropiadas, insalubres y se realizan de manera constante: provocación del vómito, uso de laxantes constantes, diuréticos, fármacos, ayuno y ejercicio físico de manera excesiva (14).

Esta enfermedad suele pasar desapercibida, ya que el paciente suele tener un peso normal, o incluso sobrepeso debido a los atracones (15).

1.1.4.3. Vigorexia nerviosa

La vigorexia o dismorfia muscular (DM) “es un trastorno caracterizado por una preocupación excesiva con la idea de no tener un cuerpo lo suficientemente musculoso”. Este pensamiento obsesivo lleva a la persona a renunciar de sus actividades sociales y laborales por la necesidad de ejercitarse constantemente (16).

Poseen una obsesión por realizar deporte de manera excesiva y llevan a cabo dietas restrictivas y específicas: consumen dietas altas en proteínas y baja en grasas e hidratos de carbono. Hay mayor prevalencia en hombres que en mujeres (13).

1.2. Ortorexia nerviosa:

Según Steven Bratman, la ortorexia nerviosa se caracteriza por la obsesión patológica de la comida biológicamente pura, lo que lleva a restricciones alimentarias de gran importancia. Las personas que padecen ortorexia, se niegan a comer fuera de casa por no confiar en los métodos de preparación de dichos alimentos. lo que conlleva a la pérdida de las relaciones sociales. Finalmente, la dieta se convierte en el centro de su vida, preocupados constantemente por la calidad de los alimentos a ingerir (17).

“La ortorexia nerviosa es un desorden del comportamiento alimentario que se manifiesta por una obsesión patológica hacia la comida saludable o biológicamente pura” (18).

Las personas que sufren este trastorno suelen padecer de anemia y falta de energía (19).

Aunque la investigación epidemiológica sobre la ortorexia es limitada, hay estudios que estiman la prevalencia de ortorexia en la población general en alrededor del 6.9%, mientras que en grupos de alto riesgo, como profesionales de la salud, la prevalencia podría variar entre el 35% y el 57.8%. Si bien la ortorexia puede afectar a diferentes personas sin discriminar por género o edad, sigue siendo más común en mujeres (20).

1.2.1. Síntomas de ortorexia nerviosa

Los síntomas más característicos son:

- Obsesión por consumir alimentos sanos y naturales, excluyendo los procesados y ultraprocesados.
- Principal preocupación por la calidad y las formas de preparación del alimento por sobre el disfrute del mismo.
- Exclusión de todo alimento que contenga grasa (incluyendo la carne), y alimentos tratados con herbicidas y/o pesticidas.

- La calidad de su alimentación es inversamente proporcional a su calidad de vida (siempre de manera negativa).
- Al consumir solamente alimentos con ingredientes previamente elegidos y cocinados por uno mismo, se aísla socialmente sin poder compartir uno de los momentos donde se disfruta de mayor compañía, durante las comidas.
- No hay intención de bajar peso, sólo consumir alimentos naturalmente puros.
- Planifica hoy lo que comerá mañana, y si lo piensa ese mismo día, le dedica un aproximado de 3 horas a la planificación (14).

1.2.2. Causas de la ortorexia nerviosa

Una de las principales causas de la ortorexia nerviosa, es el exceso de información que se puede encontrar en todos lados, incluyendo redes sociales, televisión, propagandas, revistas, etc. En los últimos años, la sociedad se fue obsesionando cada vez más con los alimentos, a tal punto que los medios de comunicación informan sobre nuevos descubrimientos y nuevos productos de mercado, que son potencialmente peligrosos. En las últimas décadas, hubo un gran aumento de sobrepeso y obesidad, que llevó a seguir dietas de moda que no son recomendables por ningún profesional ético, ya que cortan el consumo de determinados alimentos que son necesarios para llevar una dieta equilibrada. Hoy en día se cuenta con tanta información sobre alimentos y nuevos productos mágicos, que con el tiempo, la importancia de comer sano se convierte en una obsesión para poder encajar en la sociedad, y estas personas terminan siendo víctimas de la ortorexia nerviosa (17).

1.2.3. Factores de riesgo de la ortorexia nerviosa

Según ACAB, “los factores de riesgo son aquellos que facilitan la aparición de los TCA”. Se pueden agrupar en 3 grupos: Individuales, Familiares y sociales.

A) Individuales

- Rasgos psicológicos: autoexigencia muy elevada, perfeccionamiento obsesivo, ansiedad, e impulsividad.
- Mayor prevalencia en sexo femenino

B) Factores familiares:

- Ambiente familiar desestructurado: aquellos que forman parte de una familia en donde no existe una estructura estable,
- Ambiente familiar donde la comunicación es excesivamente rígida, controladora y exigente.
- Exigencias vitales estresantes

C) Factores sociales:

-Estándar de belleza cultural: En los últimos años, el canon de belleza es estéticamente delgado. Éste influenciado principalmente por medios televisivos y redes sociales.

-Presión social respecto a la imagen: se le suma presión social para alcanzar el canon de belleza actual. También influenciado por los medios de comunicación.

-Determinados deportes o profesiones: como la danza o ser parte del medio del espectáculo. De por sí, esas profesiones tienen una presión social para tener una determinada imagen.

-Críticas y burlas relacionadas con el físico: mal hábito que se inicia desde muy temprana edad y lo mantienen incluso llegando a la adultez (14).

Si bien las redes sociales son un factor social importante en el desarrollo de los trastornos de conducta alimentaria, hay que reconocer que estos trastornos tienen un origen multifactorial y se ha encontrado como factores asociados:” ser mujer, ser estudiante universitario, tener problemas de comunicación familiar, tener una condición media o alta, estar expuesto a coacción publicitaria por los medios de comunicación, entre otros” (21).

1.2.4. Diagnóstico de Ortorexia nerviosa

En la práctica clínica, primero se debe hacer un diagnóstico diferencial, en el cual el trastorno debe diferenciarse de los siguientes:

-Comer selectivo. Ser bastante rígido sobre las distintas formas de preparación, selección de alimentos. Son poco tolerantes con las opiniones ajenas acerca de su modo de alimentación y/o creencias de los alimentos.

-Trastorno evitativo/restrictivo de la ingesta alimentaria. Evitar los alimentos o tener una pérdida de interés a determinados alimentos debido a sus características organolépticas.

-Trastornos del espectro psicótico. Pacientes con esquizofrenia, psicóticos, comportamientos y creencias extrañas y delirantes.

-Alergia o intolerancia alimentaria. Alergia, por respuesta inmunológica negativa ante la ingesta de determinado alimento. Intolerancia, a cualquier reacción negativa, no inmunológica, provocada por la ingesta de un alimento (22).

Para el 2001, Bratman elaboró un cuestionario que constaba de 10 preguntas, el cual diagnostica trastorno de ortorexia nerviosa. Sin embargo, no pudo ser validada hasta el 2005, cuando Donini LM y cols, formularon el ORTHO 15, el cual es un cuestionario combinado entre Bratman y MMPI (inventario multifacético de personalidad de Minnesota). Este cuestionario consta de 15 preguntas donde se describe el comportamiento de la persona ortorexica, teniendo en cuenta aspectos cognitivos

y emocionales relacionados con la alimentación. El punto de corte se hace a los 40 puntos. Por debajo de este corte, se considera que el individuo posee rasgos de ortorexia. Cada pregunta se sitúa en una escala de Likert de 4 puntos, siendo: siempre, a menudo, a veces, nunca.

La puntuación total se calcula sumando las puntuaciones de cada pregunta, mientras más bajo, mayor tendencia a la ortorexia nerviosa (23).

1.3. Estudiantes de nutrición y enfermería

Ser estudiante universitario de cualquier carrera implica un ritmo de vida más acelerado, sobre todo si se combina con trabajo, por ende se tiende a desarrollar malos hábitos alimenticios generalmente. Éstos hábitos están arraigados a la disponibilidad horaria(en su mayoría), prefiriendo alimentos de preparación rápida, con un alto porcentaje de azúcares y de calorías (24).

Sin embargo, durante la carrera de nutrición, los estudiantes obtienen información acerca de la composición, ciencia, evaluación y modificación de los alimentos, con el fin de actuar en el campo de la nutrición, diagnosticando el estado nutricional y crear un plan nutricional racional personalizado teniendo en cuenta factores psicológicos, patológicos, económicos ambientales y socioculturales que lo condicionan (25).

A los estudiantes de enfermería los capacitan para dar cuidado y ayuda profesional a nivel individual y colectivo, ayudando a satisfacer necesidades cuando se tiene limitaciones para hacerlo por sí mismo (26).

Los estudiantes de nutrición y enfermería tienen similitudes en el plan de estudio en términos de ciencias básicas, salud, enfermedad, investigación, tratamiento y evidencia científica.

Estudiantes de ambas carreras comparten materias como anatomía, fisiología, bioquímica, nutrición y salud. Realizan investigación en salud y análisis de datos, y estudiantes de ambas carreras promueven la promoción de la salud, por ende tienen el mayor conocimiento sobre la alimentación y su impacto en la salud (25).

Ser estudiante universitario de cualquier carrera implica un ritmo de vida más acelerado, sobre todo si se combina con trabajo, por ende se tiende a desarrollar malos hábitos alimenticios generalmente. Estos hábitos están arraigados a la disponibilidad horaria (en su mayoría), prefiriendo alimentos de preparación rápida, con un alto porcentaje de azúcares y de calorías.

1.3.1. Estrés académico y vida universitaria

Según Gonzalo Gallardo, al entrar a la universidad se está eligiendo un camino que no se sabe dónde va a terminar y eso puede generar angustia e incertidumbre. Toda esta transición es un proceso

complejo y desafiante, cuyos resultados no dependen solamente de los estudiantes, sino también de la Institución. Si bien los desafíos pueden ser comunes entre los estudiantes, no todos pueden enfrentarlos de las mismas condiciones (27)

Los estudiantes frente a las diversas exigencias y demandas con las que se encuentran en la Universidad como parciales, finales, trabajos prácticos, presentaciones, trabajos grupales, sumado a que muchos también cumplen con horarios laborales, pueden llegar a disminuir el rendimiento académico y padecer estrés académico. Éste puede llevar al límite al estudiante mediante exigencias internas, como la autoexigencia, perfeccionamiento y necesidad del control absoluto; y mediante exigencias externas, presentadas por la facultad como la entrega en tiempo y forma de trabajos prácticos, análisis, prácticas, entre otros.

Si bien el estrés nos permite activar para responder y atender nuestras obligaciones, puede generar manifestaciones a nivel psicológico como tristeza, desgano, ansiedad, irritabilidad; y físico, como cansancio y fatiga, taquicardia, dolor de estómago, aumento o disminución del apetito, dificultad para dormir; y conductual, como dificultad para concentrarse, y estudiar, no asistir a clases, distracción ante el estudio, uso de fármacos para dormir, necesidad de estar solo, aislarse (28)

1.3.2. ¿Qué relación existe entre los estudiantes de nutrición y enfermería y la ortorexia nerviosa?

La presión social y cultural que enfrentan los estudiantes universitarios, puede tener un impacto negativo en su percepción de la imagen corporal, y a su vez, puede llevar a comportamientos alimentarios poco saludables.

Los ingresantes universitarios son los más vulnerables a desarrollar hábitos poco saludables debido a la búsqueda de identidad y la presión social de los estándares de belleza asociado con la delgadez y con los derechos de admisión y búsquedas profesionales. Esto puede llevar a comportamientos riesgosos para la salud y afectar negativamente su rendimiento académico ya que son un grupo vulnerable, debido a las características de su etapa de vida y las demandas académicas que presentan. Según estudios realizados, la ortorexia nerviosa es mayor en quienes trabajan o estudian en el campo de la salud que la población en general, siendo mayor en los estudiantes de nutrición y sobre todo en las primeras etapas de la carrera. Esto se debe a una relación positiva entre los hábitos alimentarios de un individuo y su nivel de conocimiento nutricional, más relacionado a la calidad alimentaria por sobre la cantidad de alimento (29).

En el 2024, en Perú, se realizó un estudio en donde se tomó como referencia a 179 estudiantes de nutrición, de los cuales el 72.1% eran del sexo femenino. En dicho estudio, la prevalencia de riesgo de ortorexia nerviosa fue de 16.8% aplicando el instrumento ORTO-1 y los factores que originaron

el riesgo de ortorexia nerviosa fueron: la preocupación por un estilo de vida saludable, fines estéticos, inicio de carrera de nutrición, entorno familiar y social, recuento de calorías, dietas restrictivas, redes sociales e insatisfacción corporal (30).

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivos general:

-Comparar la prevalencia de ortorexia nerviosa en estudiantes de nutrición y estudiantes de enfermería de la UBA.

2.2. Objetivos específicos

-Identificar los hábitos alimentarios de la población de estudio.

-Identificar factores relacionados al conocimiento adquirido a lo largo de la carrera que originan el riesgo de ortorexia nerviosa en estudiantes de nutrición y enfermería.

-Determinar la prevalencia de ortorexia nerviosa en estudiantes de nutrición y enfermería de la UBA.

-Evaluar factores de riesgo asociados con la ortorexia nerviosa en estudiantes de nutrición y estudiantes de enfermería de la UBA.

3. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Diseño de investigación

Estudio no experimental, transversal, retrospectivo, con un enfoque cuantitativo.

3.2. Población de estudio

Personas mayores de 18 años que sean estudiantes de nutrición y enfermería de la UBA.

3.3. Muestra del estudio

El tipo de muestra será no probabilístico por conveniencia, ya que son seleccionados aquellos mayores de 18 años que estudian determinadas carreras (nutrición y enfermería) y en determinada universidad (UBA). El tamaño de la muestra todavía no está determinada, ya que se estima dependiendo de la cantidad de alumnos y la participación mediante cuestionarios del mismo.

3.4. Criterios de inclusión

Personas mayores de 18 años que sean estudiantes de las carreras de nutrición y enfermería de la UBA.

3.5. Criterios de exclusión

- Personas menores de 18 años
- Personas que estudien carreras ajenas a nutrición y enfermería en la UBA u otra universidad.

3.6. Criterios de eliminación

- Cuestionario respondido de manera incompleta
- Falta de firma de consentimiento informado
- Datos inconsistentes

3.7. Fuente de datos

-Fuente primaria:

Cuestionario de Google Forms (ver Anexo I), para evaluar comportamientos y hábitos alimentarios, incluyendo cuestionario ORTHO – 15 (ver Anexo II), para evaluar riesgo de ortorexia nerviosa.

-Fuente secundaria:

Informes de organizaciones de salud y datos epidemiológicos que puedan brindar información sobre trastornos alimentarios en la población universitaria.

3.8. Operacionalización De Las Variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIÓN	INDICADOR	CATEGORÍA	CLASIFICACIÓN	TÉCNICA/ INSTRUMENTO
Edad	Tiempo que ha vivido una persona u otro ser vivo hasta el momento que se considera.	demográfica	Edad en años	18-25 26-35 36-45 46-55 >55	Ordinal Cuantitativa	Cuestionario Google Form
Sexo	Condición orgánica de un ser vivo por la cuál este es masculino o femenino.	Demográfica	Sexo	Masculino Femenino Otro	Nominal Cualitativa	Cuestionario Google Form
Nivel educativo	Forma concreta y objetiva al título o ciclo educativo de mayor grado que ha obtenido a lo	Académico	Nivel educativo	Primario Secundario Terciario Universitario Posgrado	Nominal Cualitativa	Cuestionario Google Form

	largo de sus estudios.			Ninguno		
Hábitos alimentarios	Conjunto de costumbres que condicionan la forma en que las personas, grupos sociales, seleccionan, preparan y consumen los alimentos.	Consumo de alimentos	Consumo de comidas al día	Desayuno Almuerzo Merienda Cena Colaciones	Nominal Cualitativa	Cuestionario Google Form
		Frecuencia de consumo de frutas, vegetales, cereales, legumbres, carnes, lácteos y ultraprocesados	Frecuencia de consumo de alimentos en la semana	Nunca A veces Frecuentemente Siempre	Nominal Cuantitativa	Cuestionario Google form
		Lectura de etiquetas	Ingredientes calorías Hidratos de carbono Proteína Grasas Sodio Fibra Origen Elaboración	Nunca A veces Frecuentemente Siempre	Nominal Cuantitativo	Formulario Google Forms
Agua	Ingesta de agua potable para el beneficio del organismo y sus múltiples funciones	Consumo de agua potable	Afirmativo Negativo	Si No	Nominal Cualitativo	Formulario Google forms
		Frecuencia de consumo	Cantidad en litros	-Menos de un litro por día -Más de un litro por día -Más de dos litros por día.	Nominal Cuantitativa	Formulario Google Forms
		Consumo de hidratación alternativa		-Bebidas energizantes -Bebidas deportivas -Gaseosas -Jugos de frutas -Infusiones -Otro	Nominal Cualitativo	Formulario Google Forms
Actividad Física	Cualquier movimiento corporal producido por los músculos implica un gasto de energía superior al reposo.	Frecuencia de actividad física	Cantidad en veces por semana	-Nunca -A veces -Frecuentemente -Siempre	Nominal Cuantitativo	Formulario Google forms

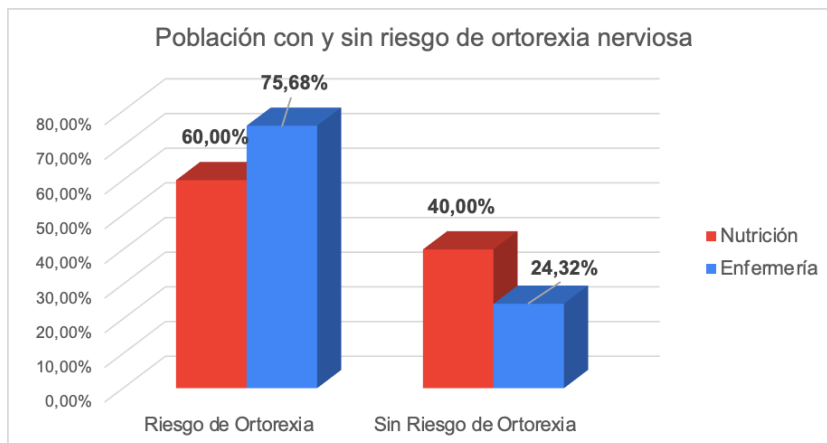
Culpa	Sentimiento de responsabilidad por un daño causado.	Sentimiento de culpa al no realizar actividad física	Salteo de entrenamiento	-No me da culpa -Si. me da culpa	Nominal Cualitativo	Formulario Google Forms
		Sentimiento de culpa al consumir alimentos no saludables		-Nunca -A veces -Frecuentemente -Siempre	Nominal Cuantitativo	Formulario Google Forms
Conductas compensatorias	Comportamientos que buscan compensar el efecto negativo de una conducta no saludable, mediante la ejecución de una conducta que un sujeto piensa que es saludable.	Conducta compensatoria en la actividad física	-Hacer ayuno -Restringir alimentos -Disminuir alimentos -Salir a correr -Salir a caminar -Entrenar más intenso la próxima vez.	-Nunca -A veces -Frecuentemente -Siempre	Nominal Cuantitativo	Formulario Google Forms
Ortorexia	Obsesión patológica de la comida biológicamente pura, lo que lleva a restricciones alimentarias de gran importancia.	Riesgo de ortorexia	Alimentos que no consume por creencias a nivel corporal -Planificación de comidas del día con más de 3 horas de anticipación -Preocupación de calidad de alimentos -Preocupación por pensar en la comida en los últimos 3 meses. -Estado de ánimo afecta el comportamiento alimentario. -Comensalidad	-Nunca -A veces -Frecuentemente -Siempre	Nominal Cuantitativo	Formulario Google Forms
Modificación De hábitos alimentarios	Proceso de cambiar formas en las que una persona selecciona, elabora y consume alimentos.	Hábitos alimentarios siendo estudiante universitario	-Crees que tus hábitos alimentarios son más saludables que antes de comenzar la carrera?	-Si, definitivamente -Un poco más saludables -No, siguen igual que antes -No, han empeorado	Nominal Cualitativo	Formulario de Google forms
		Conocimiento adquirido	-Crees que el conocimiento adquirido en tu carrera universitaria influye en tus hábitos alimentarios.	-No estoy seguro -No influye -Si, en cierta medida -Si, definitivamente influye	Nominal Cualitativo	Formulario de Google Forms

3.9. Recolección de datos.

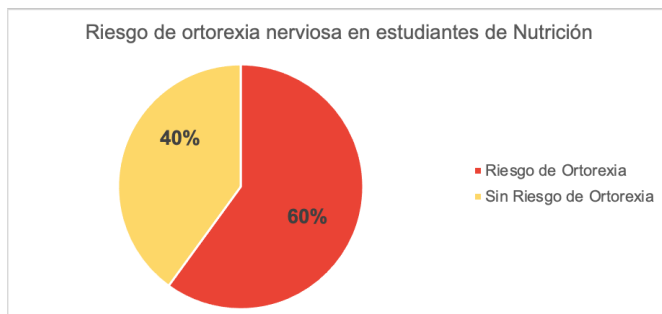
La recolección de datos se realizará entre los meses de Agosto y Septiembre del año 2025 mediante formulario de Google Forms, incluyendo preguntas de autoría propia y preguntas del cuestionario ORTHO - 15, dirigido a estudiantes de nutrición y enfermería de la UBA. Al iniciar el formulario, los participantes leerán y aceptarán el consentimiento informado, que garantiza la confidencialidad de datos y el uso de los mismo exclusivamente para fines de la presente investigación.

4. RESULTADOS

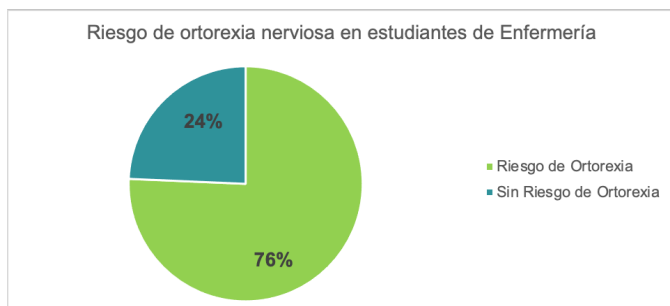
GRÁFICO N°1: Población total con y sin riesgo de ortorexia nerviosa



Fuente: Gráfico de elaboración propia



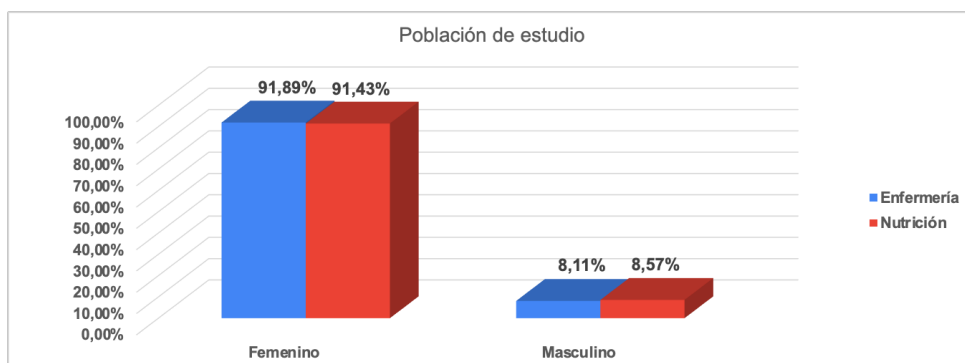
Fuente: Gráfico de elaboración propia



Fuente: Gráfico de elaboración propia

Del total de la población accesible $n=77$, se excluyeron 5 personas por no cumplir con los criterios de inclusión, quedando una muestra final de $n=71$. Se puede observar en el gráfico n°1 que del 100% de los estudiantes de nutrición, el 60% presenta riesgo de ortorexia, mientras que del 100% de estudiantes de enfermería, casi el 76% presenta riesgo de ortorexia.

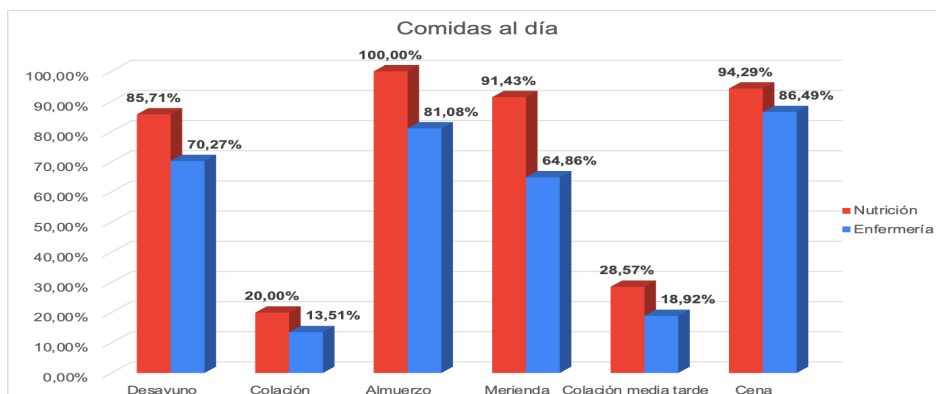
GRÁFICO N°2: Distribución según sexo de la población de estudio.



Fuente: Gráfico de elaboración propia

De los estudiantes de nutrición que realizaron el formulario de Google Forms, poco más del 91% son mujeres. De los estudiantes de enfermería, casi el 92% son mujeres, y el 8% son hombres. Se puede observar que en ambas carreras, ambos géneros tienen una representación similar con respecto a porcentajes, siendo mujeres casi en su totalidad.

GRÁFICO N°3: Alimentos consumidos por día



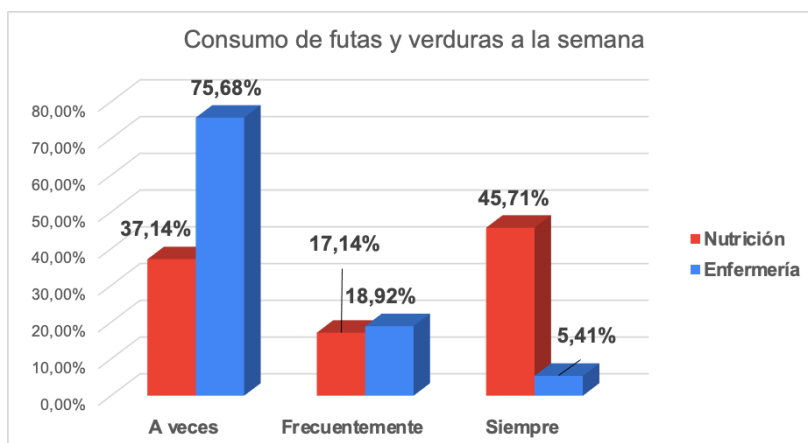
Fuente: Gráfico de elaboración propia

Se puede observar que poco más del 85% de los estudiantes de nutrición desayunan, mientras que los estudiantes de enfermería solo desayuna poco más del 70%. También se observa que el 100% de los estudiantes de nutrición almuerzan, comparado al casi 90% de los estudiantes de enfermería.

La cena la realizan poco más del 94% de los estudiantes de nutrición, a comparación de casi el 87% de los estudiantes de enfermería.

En ambas carreras las colaciones las realizan en menos de un 30%.

GRÁFICO N°4: Consumo de frutas y verduras en la semana



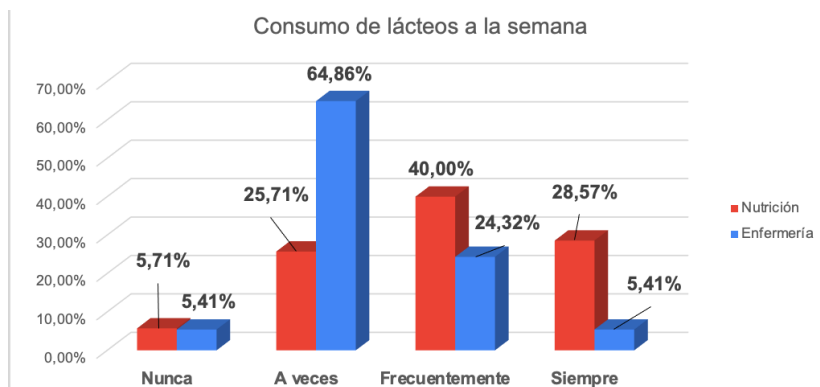
Fuente: Gráfico de elaboración propia

Se observa que todos los estudiantes encuestados consumen alguna fruta y verdura a la semana. Casi el 46 % de los estudiantes de nutrición consumen frutas y verduras todos los días, mientras que estudiantes de enfermería casi el 6% lo hace con la misma frecuencia.

Poco más del 17 % de los estudiantes de nutrición consumen 4-5 porciones de frutas y verduras a la semana, mientras que casi el 19% lo hacen los estudiantes de enfermería.

Por último, se observa que poco más del 37% de los estudiantes de nutrición consumen entre 2-3 porciones de frutas y verduras a la semana, comparado al casi 76% de los estudiantes de enfermería.

GRÁFICO N°5: Consumo de lácteos



Fuente: Gráfico de elaboración propia

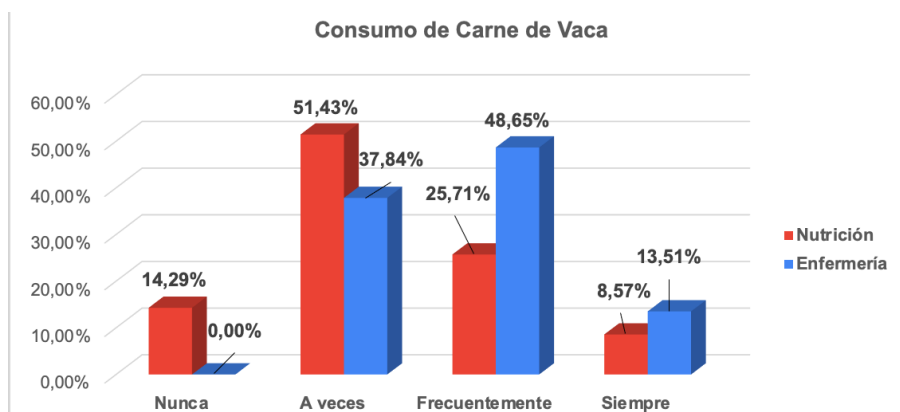
Se observa que menos del 6% de estudiantes de ambas carreras no consumen lácteos en la semana.

Casi el 65% de estudiantes de enfermería lo consumen 2-3 veces por semana, comparado al casi 26% que le corresponden a estudiantes de nutrición.

El 40% de los estudiantes de nutrición consumen lácteos 4-5 veces a la semana, comparado a poco más del 24% de estudiantes de enfermería.

Poco más del 28% de estudiantes de nutrición consumen lácteos todos los días, comparado al casi 6% de estudiantes de enfermería que lo consumen con la misma frecuencia.

GRÁFICO N°6: Frecuencia de consumo de carne de vaca



Fuente: Gráfico de elaboración propia

Poco más del 14% de los estudiantes de nutrición no consumen carne de vaca.

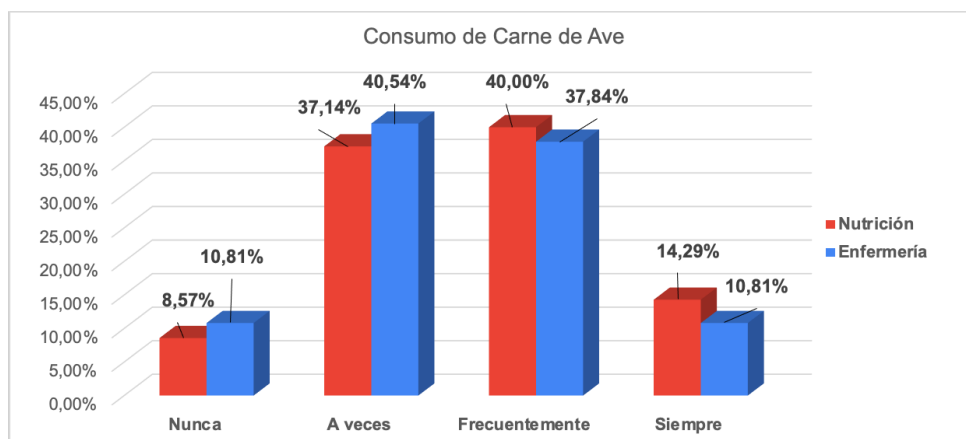
Poco más del 51% de los estudiantes de nutrición consumen carne de vaca entre 2 y 3 veces a la semana, comparado a casi el 38% de los estudiantes de enfermería.

Los estudiantes de enfermería consumen más carne de vaca que los estudiantes de nutrición.

Casi el 49% de los estudiantes de enfermería consumen carne de vaca entre 4-5 veces a la semana, comparado a casi el 26% de los estudiantes de nutrición que lo consumen con la misma frecuencia.

Poco más del 13% de los estudiantes de enfermería consumen carne de vaca todos los días a comparación de casi el 9% de los estudiantes de nutrición.

GRÁFICO N°7: Frecuencia de consumo de carne de ave



Fuente: Gráfico de elaboración propia

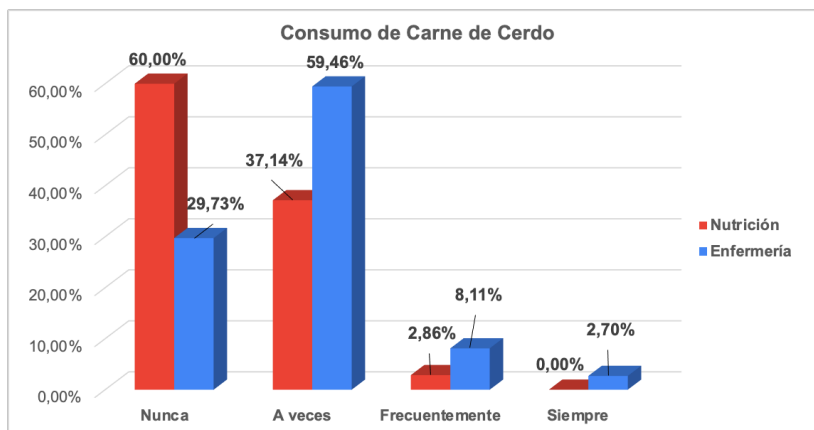
Se observan porcentajes similares entre la frecuencia de consumo de carne de ave entre estudiantes de nutrición y enfermería, menos del 11%.

El consumo de carne de ave de entre 2 a 5 veces a la semana es similar en ambas carreras, en ambos es entre casi el 38% y casi el 41%.

Poco más de 14% de los estudiantes de nutrición consumen carne de ave todos los días de la semana comparado a casi el 11% de los estudiantes de enfermería.

Los estudiantes de nutrición son los que consumen más carne ave.

GRÁFICO N°8: Frecuencia de consumo de carne de cerdo



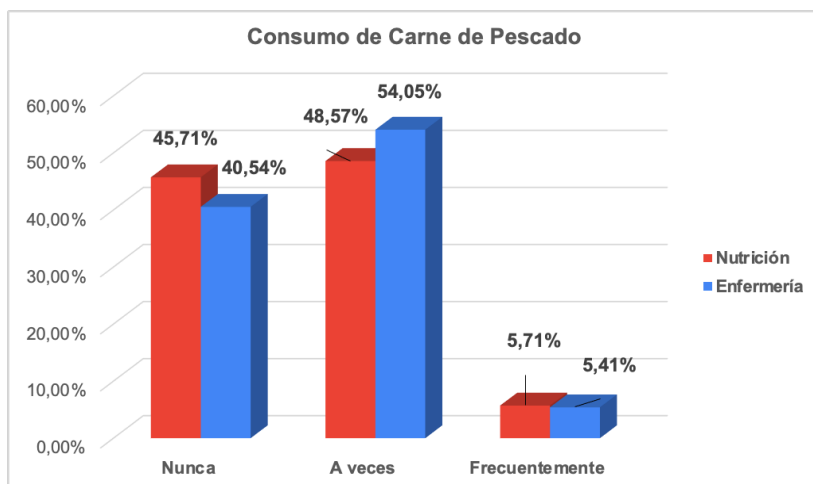
Fuente: Gráfico de elaboración propia

El 60% de los estudiantes de nutrición no consume carne de cerdo, comparado al casi 30% de los estudiantes de enfermería que tampoco consumen.

Poco más del 59% de los estudiantes de enfermería consumen carne de cerdo 2 a 3 veces a la semana, comparado a poco más del 37% de los estudiantes de nutrición.

Los estudiantes de enfermería son los que consumen más carne de cerdo.

GRÁFICO N°9: Frecuencia de consumo de carne de pescado



Fuente: Gráfico de elaboración propia

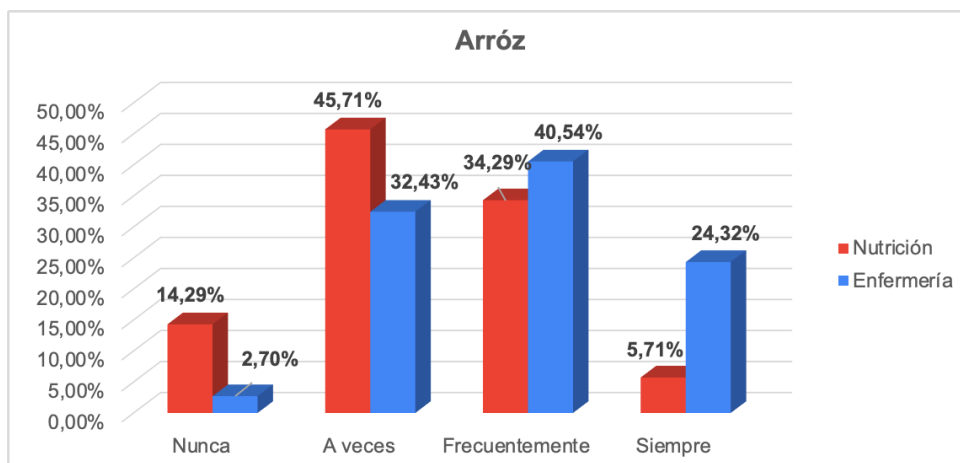
Casi el 46% de los estudiantes de nutrición no consume pescado, comparado con poco más del 40% de los estudiantes de enfermería.

El 54% de los estudiantes de enfermería refiere consumir pescado 2 a 3 veces a la semana, mientras que poco más del 48% de los estudiantes de nutrición lo consumen con la misma frecuencia.

El porcentaje de frecuencia de consumo de pescado de 4 a 5 veces a la semana es similar tanto en estudiantes de nutrición como enfermería, siendo casi un 6% en ambas carreras. .

Ningún estudiante consume pescado todos los días de la semana.

GRÁFICO N°10: Frecuencia de consumo de arroz



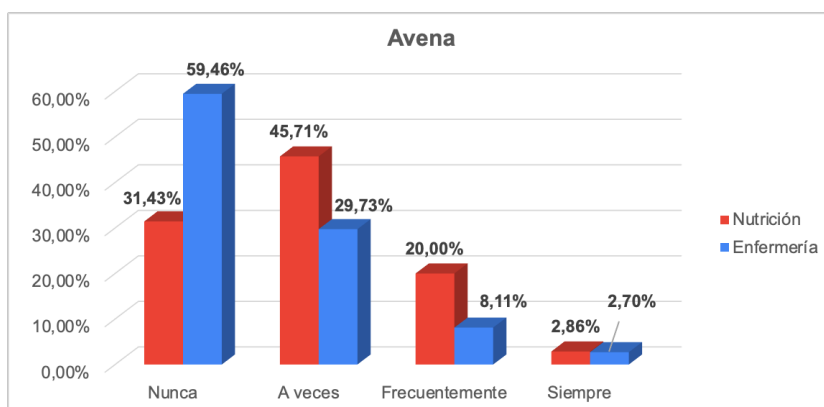
Fuente: Gráfico de elaboración propia

Poco más del 45% de los estudiantes de nutrición consume arroz 2 a 3 veces a la semana, comparado a casi el 33% de los estudiantes de enfermería.

Casi el 41% de los estudiantes de enfermería consume arroz 4 a 5 veces a la semana, mientras que los estudiantes de nutrición lo consumen casi un 35% en la misma frecuencia.

Poco más del 24% de los estudiantes de enfermería consumen arroz todos los días, mientras que casi el 6% de los estudiantes de nutrición lo consumen con la misma frecuencia.

GRÁFICO N° 11: Frecuencia de consumo de avena

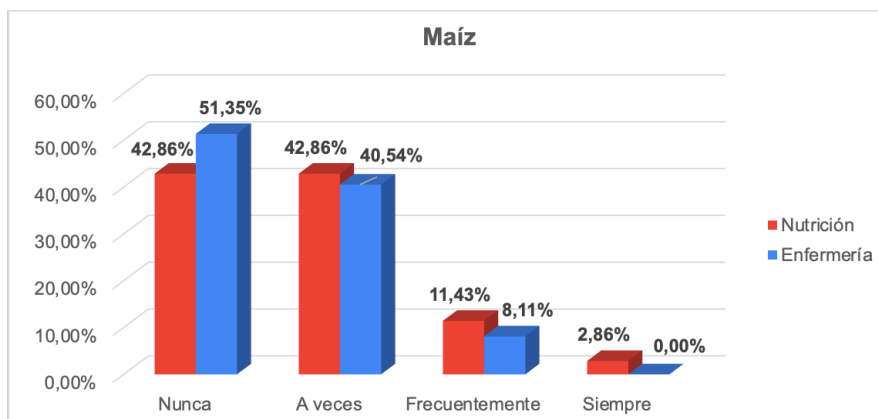


Fuente: Gráfico de elaboración propia

Casi el 60% de los estudiantes de enfermería no consume avena en la semana, comparado a poco más del 31% de los estudiantes de nutrición. Poco más del 45% de los estudiantes de nutrición consumen avena 2 a 3 veces a la semana, comparado a casi el 30% de los estudiantes de enfermería. El 20% de los estudiantes de nutrición consume avena 4 a 5 veces a la semana, mientras que el 8% lo representan los estudiantes de enfermería.

Se observa que los estudiantes de nutrición consumen más avena que los estudiantes de enfermería.

GRÁFICO N°12: Frecuencia de consumo de maíz

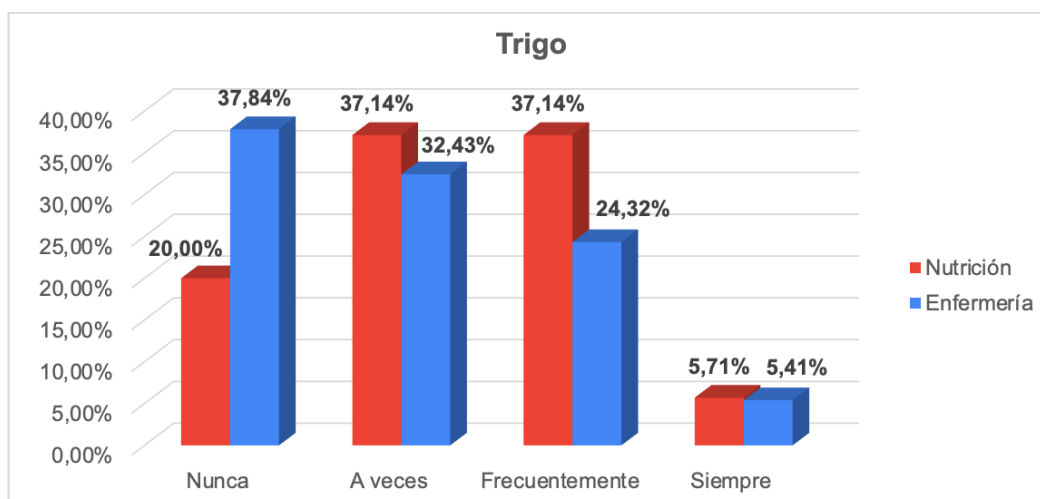


Fuente: Gráfico de elaboración propia

Poco más del 51% de los estudiantes de enfermería no consume maíz en la semana, mientras que casi el 43% lo representan los estudiantes de nutrición.

El porcentaje de consumo de maíz 2 a 3 veces por semana es similar en ambas carreras. Nutrición casi un 12% y enfermería poco más del 8%.

GRÁFICO N°13: Frecuencia de consumo de trigo

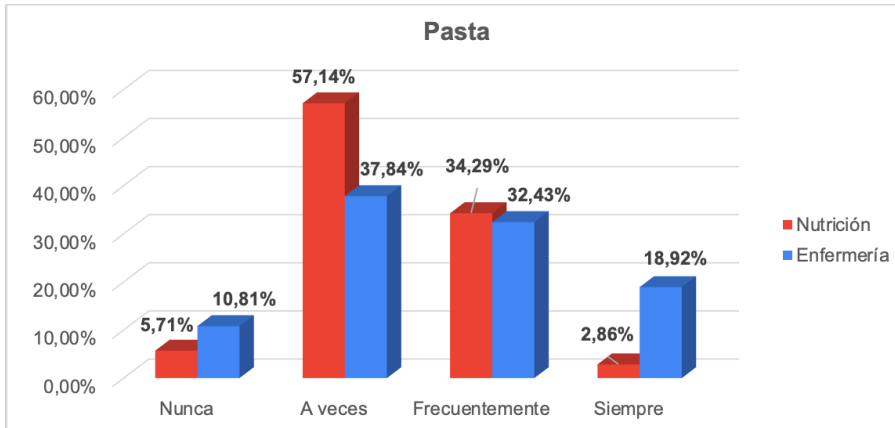


Fuente: Gráfico de elaboración propia

Casi el 38% de los estudiantes de enfermería no consume trigo a la semana, comparado al 20% de los estudiantes de nutrición. El 37% de los estudiantes de nutrición consumen trigo entre 2 a 3 veces a la semana comparado a casi el 33% de los estudiantes de enfermería que lo consumen con la misma frecuencia.

El 37% de los estudiantes de nutrición, consumen trigo de 4 a 5 veces a la semana y poco más del 24% corresponde a los estudiantes de enfermería.

GRÁFICO N°14: Frecuencia de consumo de pasta

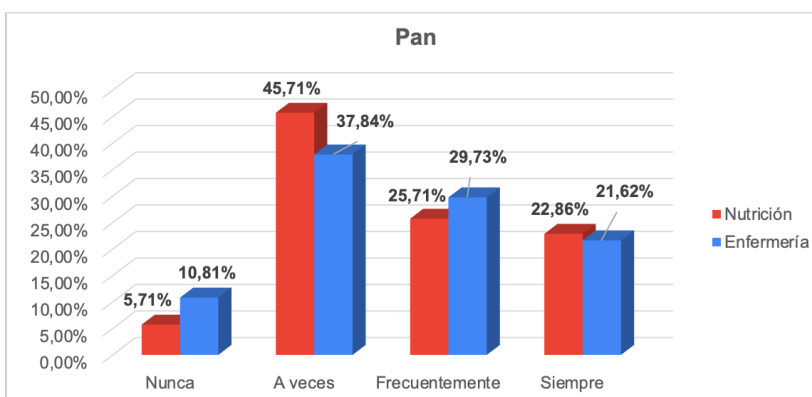


Fuente: Gráfico de elaboración propia

Poco más del 57% de los estudiantes de nutrición lo consumen entre 2 a 3 veces a la semana, mientras que casi el 38% le corresponde a los estudiantes de enfermería.

Poco más del 34% de estudiantes de nutrición consumen pasta de 4 a 5 veces a la semana, mientras que casi el 33% le corresponden a los estudiantes de enfermería. Casi el 19% de los estudiantes de enfermería refieren consumir pasta todos los días y casi el 3% corresponde a los estudiantes de nutrición.

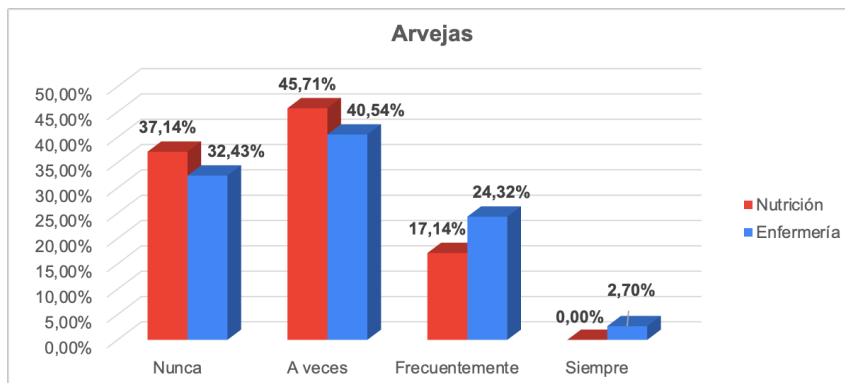
GRÁFICO N°15: Frecuencia de consumo de pan.



Fuente: Gráfico de elaboración propia

Casi el 46% de estudiantes de nutrición consume pan entre 2 a 3 veces a la semana, mientras que casi el 38% le corresponden a los estudiantes de enfermería. Casi el 30% de enfermería consume pan 4 a 5 veces a la semana, y casi un 26% le corresponde a nutrición. El porcentaje de consumo de pan todos los días es similar en ambas carreras, entre un 22% y un 23%.

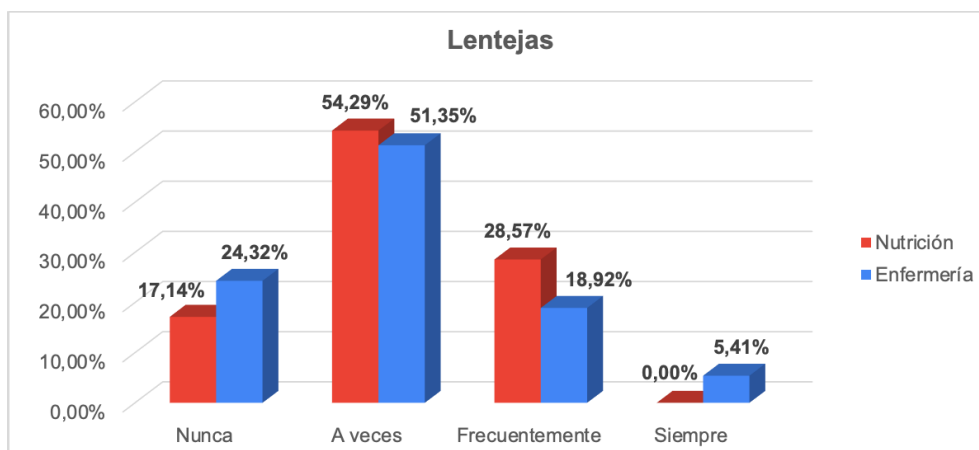
GRÁFICO N°16: Frecuencia de consumo de arvejas



Fuente: Gráfico de elaboración propia

Poco más del 37% de estudiantes de nutrición refiere no consumir arvejas en la semana, y poco más del 32% le corresponde a estudiantes de enfermería. Casi el 46% de estudiantes de nutrición consume arvejas 2 a 3 veces por semana, y casi un 41% corresponde a enfermería. Poco más del 24% de enfermería consume arvejas entre 4 a 5 veces por semana, y poco más del 17% corresponde a nutrición.

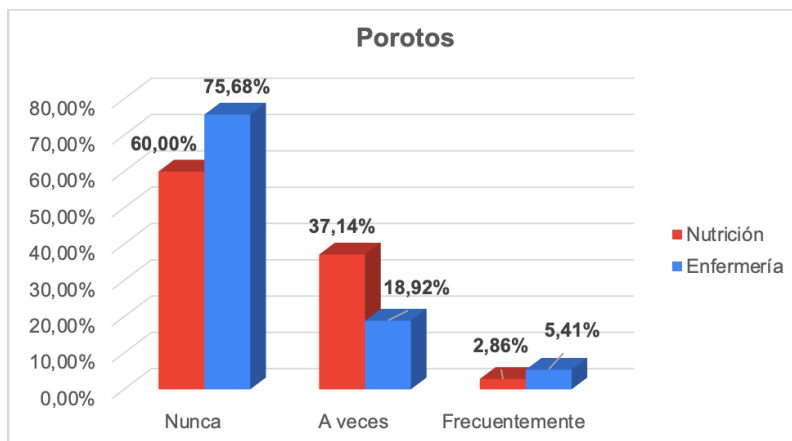
GRÁFICO N°17: Frecuencia de consumo de lentejas.



Fuente: Gráfico de elaboración propia

Poco más del 24% de estudiantes de enfermería no consume lentejas en la semana, y poco más del 18% corresponde a estudiantes de nutrición. Más del 50% de ambas carreras consume lentejas de 3 a 4 veces a la semana. El 54,2% le corresponde a estudiantes de nutrición y casi un 52% le corresponde a los de enfermería. Casi el 29% de nutrición lo consume de 4 a 5 veces a la semana y casi el 19% le corresponde a enfermería.

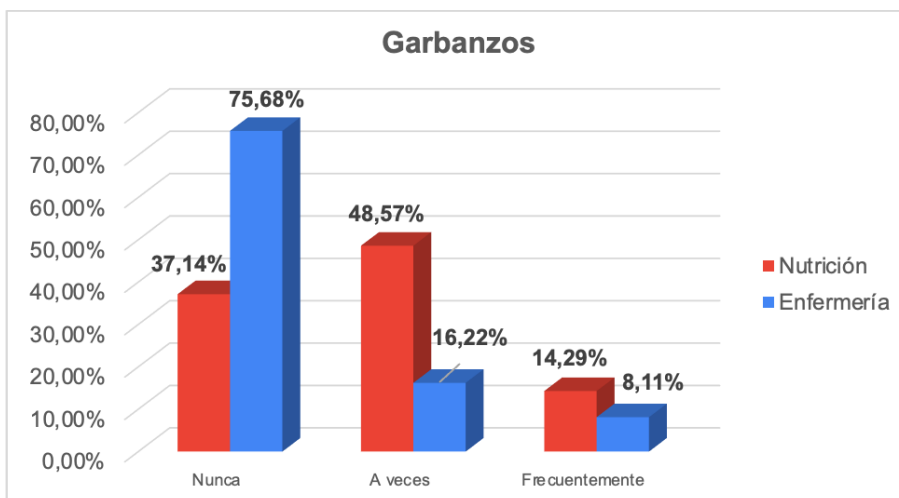
GRÁFICO N°18: Frecuencia de consumo de porotos.



Fuente: Gráfico de elaboración propia

Poco más del 75% de estudiantes de enfermería no consume porotos a la semana, comparado al 60% de estudiantes de nutrición que tampoco lo consumen. Poco más del 37% de estudiantes de nutrición lo consumen de 2 a 3 veces a la semana y casi un 19% le corresponde a enfermería.

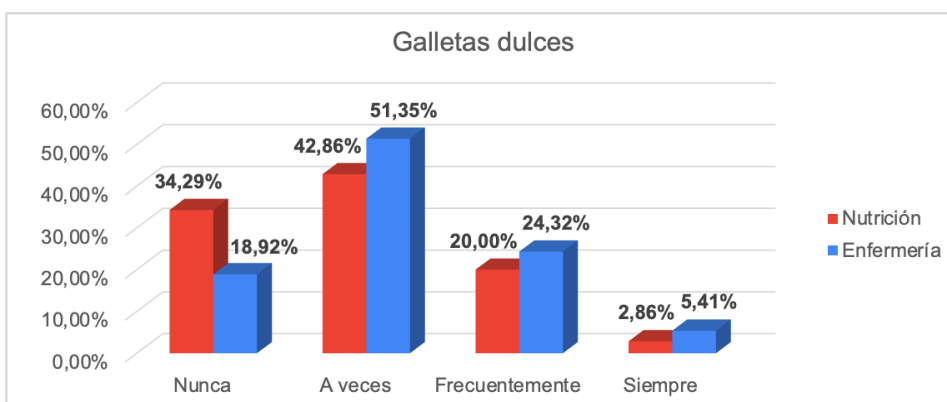
GRÁFICO N°19: Frecuencia de consumo de garbanzos.



Fuente: Gráfico de elaboración propia

Casi el 76% de estudiantes de enfermería no consume garbanzos a la semana, y poco más del 37% le corresponde a estudiantes de nutrición. Poco más del 48% de nutrición se consume de 2 a 3 veces por semana y poco más del 16% le corresponde a estudiantes de enfermería. Poco más del 14% de nutrición lo consumen de 4 a 5 veces a la semana y poco más del 8% le corresponde a enfermería. El consumo de garbanzos por parte de estudiantes de nutrición es mayor.

GRÁFICO N°20: Frecuencia de consumo de galletas dulces.

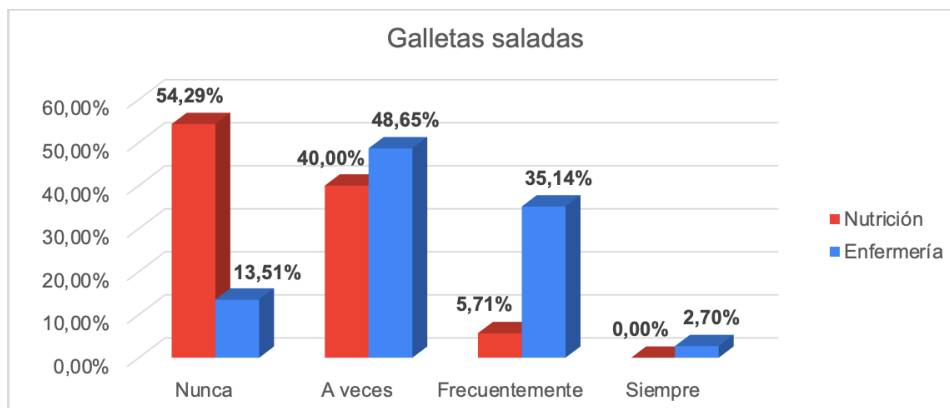


Fuente: Gráfico de elaboración propia

Poco más del 34% de estudiantes de nutrición no consumen galletas dulces a la semana, comparado a casi el 19% que le corresponde a estudiantes de enfermería. Poco más del 51% de enfermería lo consumen de 2 a 3 veces a la semana y casi el 43% le corresponde a estudiantes de nutrición. El

consumo de galletas dulces de 4 a 5 veces a la semana es similar en ambas carreras, entre poco más del 24% en enfermería y 20% en nutrición.

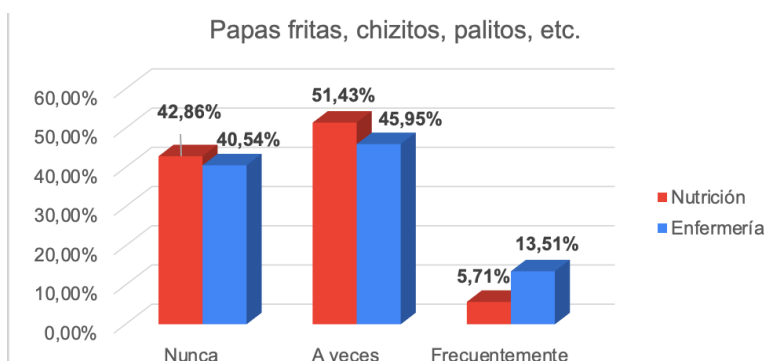
GRÁFICO N°21: Frecuencia de consumo de galletas saladas



Fuente: Gráfico de elaboración propia

Casi el 55% de estudiantes de nutrición no consume galletas saladas a la semana, comparado a poco más del 13% de estudiantes de enfermería. Casi el 49% de enfermería las consumen de 2 a 3 veces por semana, y el 40% corresponde a nutrición. Poco más del 35% de enfermería consume galletas saladas de 4 a 5 veces a la semana y casi el 6% de estudiantes de nutrición lo consumen con la misma frecuencia.

GRÁFICO N°22: Frecuencia de consumo de productos de copetín.

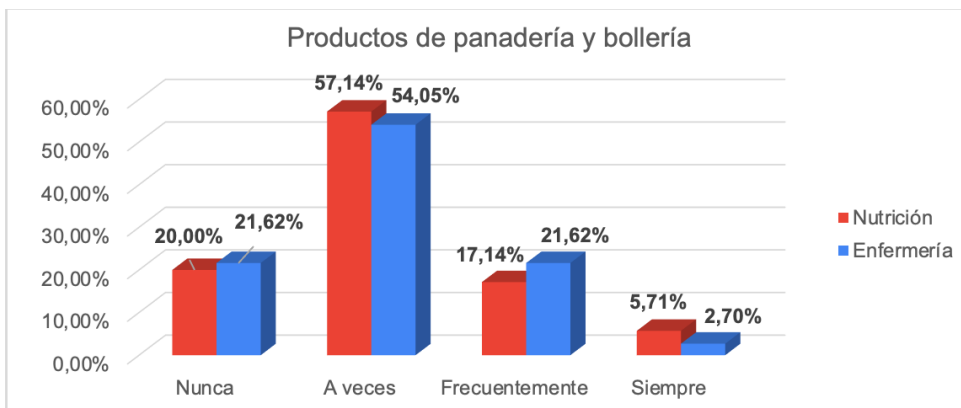


Fuente: Gráfico de elaboración propia

Casi el 43% de los estudiantes de nutrición no consumen productos de copetín y poco más del 40% le corresponde a estudiantes de enfermería. Poco más del 51% de nutrición consume productos de

copetín de 2 a 3 veces por semana, comparado a casi el 46% de enfermería. Poco más del 13% de enfermería los consumen todos los días y casi el 6% lo consumen los estudiantes de nutrición con la misma frecuencia.

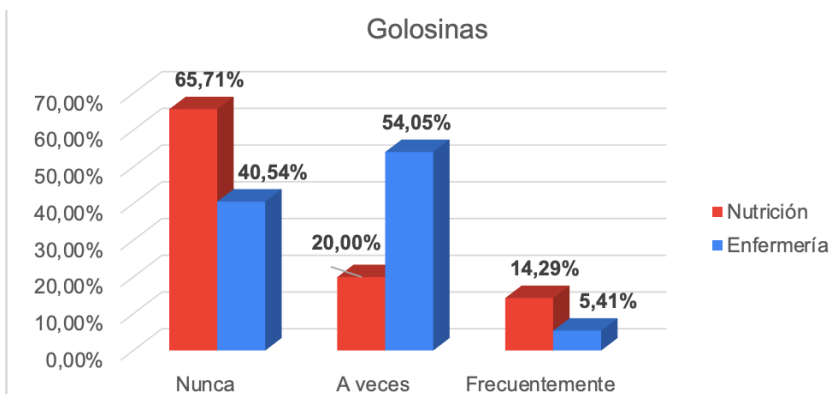
GRÁFICO N°23: Frecuencia de consumo de panadería y bollería



Fuente: Gráfico de elaboración propia

El porcentaje del nulo consumo de panadería y bollería en ambas carreras es similar, casi el 22% corresponde a estudiantes de enfermería y el 20% le corresponde a estudiantes de nutrición. Más del 50% de ambas carreras consumen productos de panadería y bollería de 3 a 4 veces a la semana, poco más del 57% de nutrición y el 54% de enfermería. Casi el 22% de enfermería lo consumen de 4 a 5 veces a la semana, y poco más del 17%, estudiantes de nutrición.

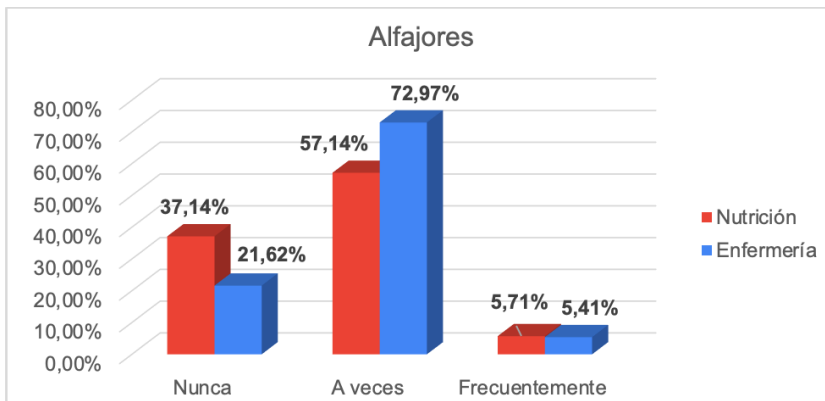
GRÁFICO N°24: Frecuencia de consumo de golosinas



Fuente: Gráfico de elaboración propia

Casi el 66% de los estudiantes de nutrición no consume golosinas en la semana, comparado a casi el 41% de estudiantes de enfermería que tampoco consumen. El 54% de estudiantes de enfermería consumen golosinas de 2 a 3 veces a la semana, mientras que los estudiantes de nutrición lo consumen un 20% con la misma frecuencia. Poco más del 14% de nutrición lo consumen de 4 a 5 veces a la semana, mientras que casi el 6% corresponde a enfermería.

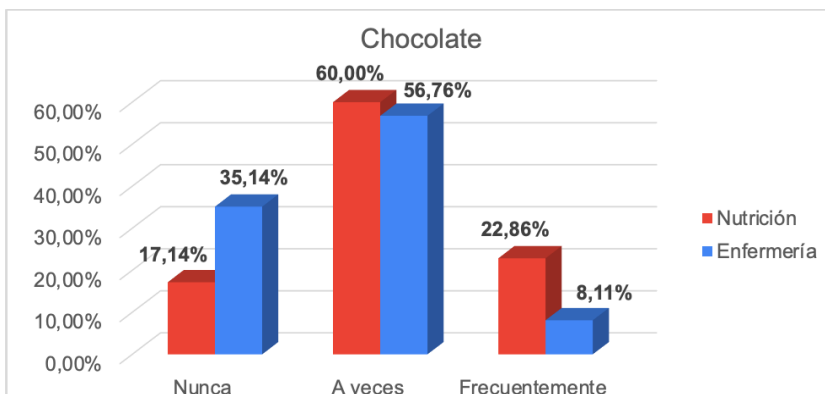
GRÁFICO N°25: Frecuencia de consumo de alfajores



Fuente: Gráfico de elaboración propia

Poco más del 37% de los estudiantes de nutrición no consumen alfajores en la semana, comparado a casi el 22% de los estudiantes de enfermería que tampoco lo consumen. Casi el 73% de los estudiantes de enfermería consumen alfajores de 2 a 3 veces a la semana y los estudiantes de nutrición poco más del 57%.

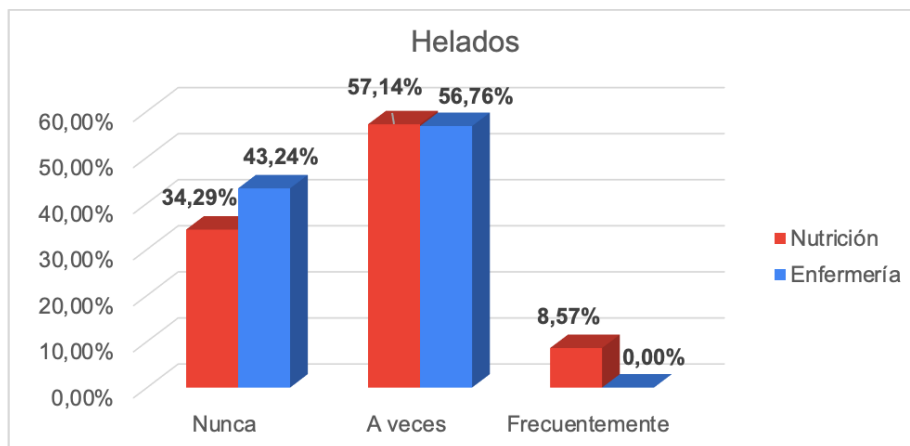
GRÁFICO N°26: Frecuencia de consumo de chocolate.



Fuente: Gráfico de elaboración propia

Poco más del 35% de estudiantes de enfermería no consume chocolates en la semana, comparado a poco más del 17% de estudiantes de nutrición. Más del 50% de ambas carreras consumen chocolate de 2 a 3 veces a la semana, el 60% le corresponde a nutrición y casi un 57% a enfermería. Casi el 23% de nutrición consume chocolates de 4 a 5 veces a la semana y los de enfermería lo consumen poco más de un 8%. El chocolate es más consumido por estudiantes de nutrición.

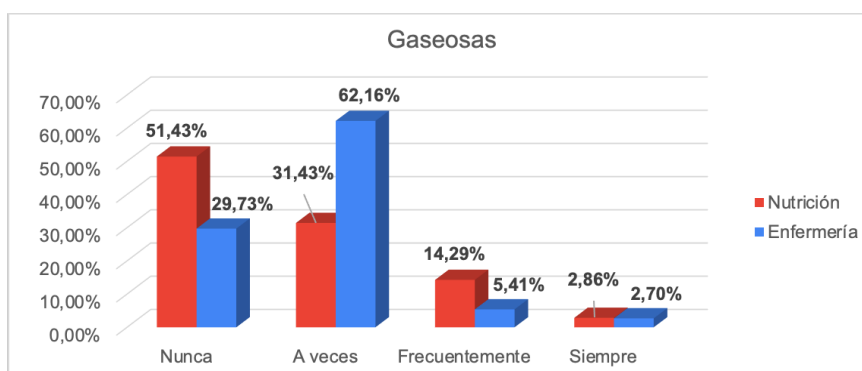
GRÁFICO N°27: Frecuencia de consumo de helados



Fuente: Gráfico de elaboración propia

Más del 56% de ambas carreras consumen helado de 2 a 3 veces a la semana.

GRÁFICO N°28: Frecuencia de consumo de gaseosas.

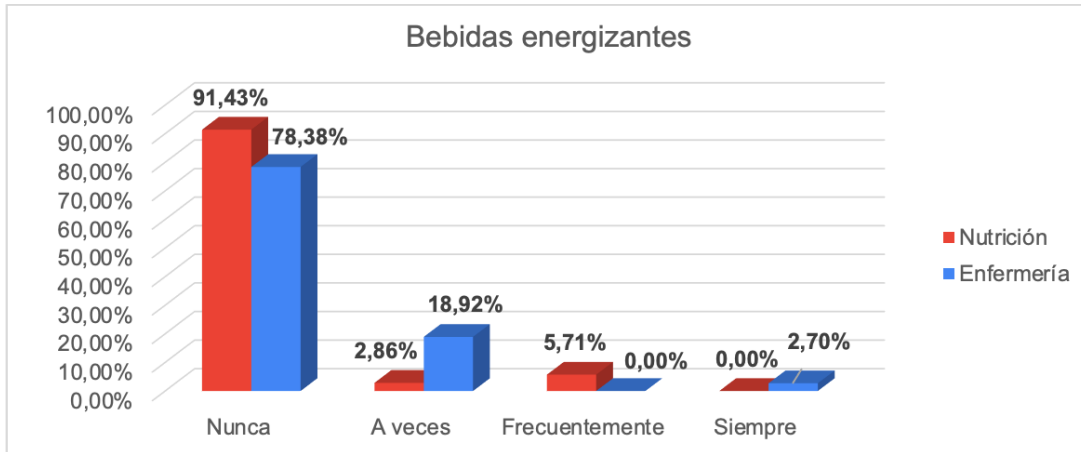


Fuente: Gráfico de elaboración propia

Más de la mitad de los estudiantes de nutrición no consumen gaseosas, comparado a casi el 30% de enfermería. Más de la mitad de los estudiantes de enfermería consumen de 2 a 3 veces a la semana gaseosa, le corresponde poco más del 62% mientras que los estudiantes de nutrición lo consumen

poco más del 31%. Poco más del 14% de estudiantes de nutrición lo consumen de 4 a 5 veces a la semana y a enfermería le corresponde casi un 6%.

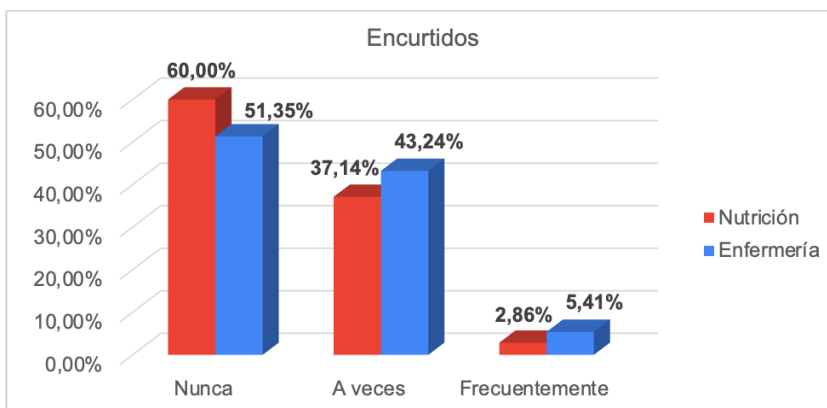
GRÁFICO N°29: Frecuencia de consumo de bebidas energizantes



Fuente: Gráfico de elaboración propia

Poco más del 91% de los estudiantes de nutrición no consumen bebidas energizantes, y poco más del 78% corresponde a estudiantes de enfermería. Casi el 19% de enfermería consume de 2 a 3 veces a la semana, comparado a casi el 3% de nutrición. Solo casi el 6% de estudiantes de nutrición consumen bebidas energizantes de 4 a 5 veces a la semana.

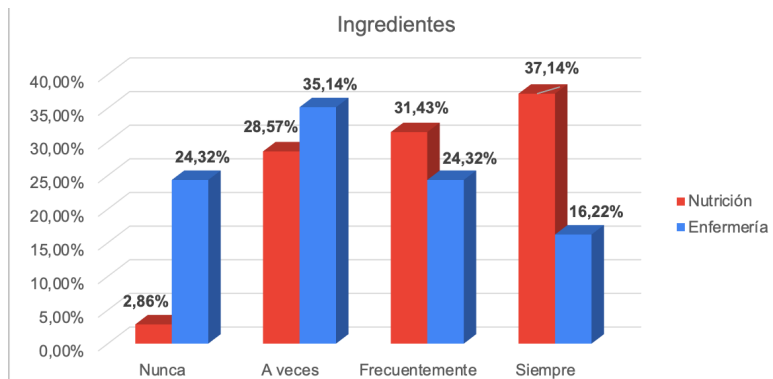
GRÁFICO N°30: Frecuencia de consumo de encurtidos.



Fuente: Gráfico de elaboración propia

En ambas carreras, más de la mitad de los estudiantes no consumen encurtidos. El 60% le corresponde a estudiantes de nutrición y poco más del 51% a estudiantes de enfermería. Poco más del 43% de enfermería lo consumen de 2 a 3 veces a la semana, y poco más del 37% le corresponde a estudiantes de nutrición.

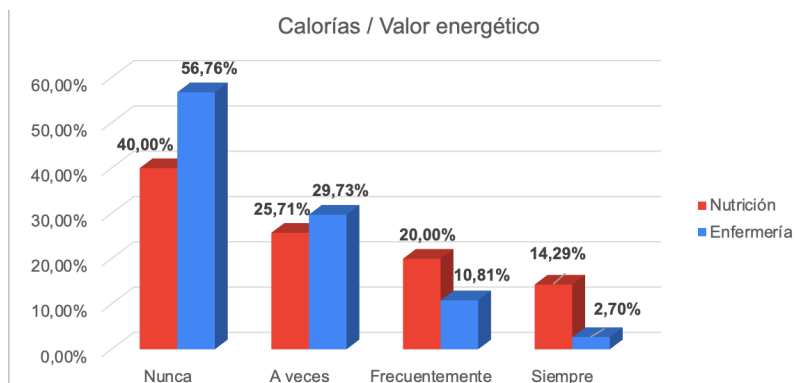
GRÁFICO N°31: Importancia a los ingredientes



Fuente: Gráfico de elaboración propia

Se observa que poco más del 24% de los estudiantes de enfermería no consideran la lista de ingredientes como un dato importante a la hora de consumir un alimento, viendo un contraste con el casi 3% de los estudiantes de nutrición que refiere hacerlo. Por el lado contrario, se observa que poco más del 37% de los estudiantes de nutrición siempre se fijan en los ingredientes de un alimento antes de consumirlo, y solo poco más del 16% lo hacen en enfermería.

GRÁFICO N° 32: Importancia al valor energético



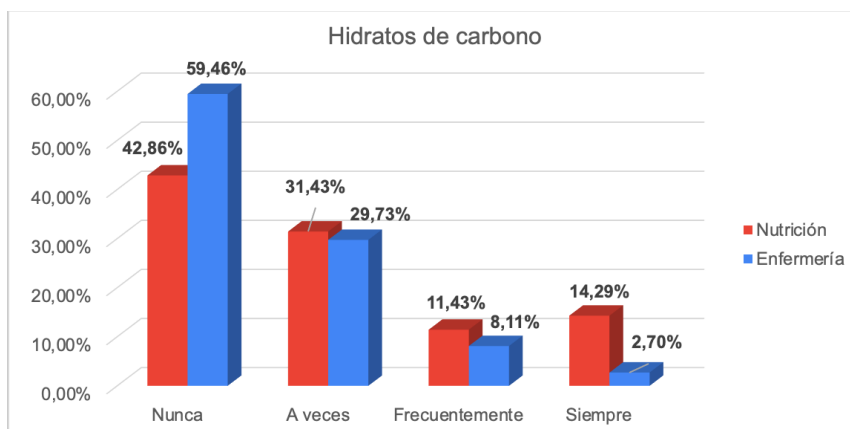
Fuente: Gráfico de elaboración propia

Más de la mitad de los estudiantes de enfermería, casi un 57%, refiere no observar el valor energético a la hora de consumir un alimento. El 40% de los estudiantes de nutrición refiere tampoco darle importancia.

En ambas carreras suelen darle importancia pocas veces a la semana, con un porcentaje entre el 25% y poco menos del 30%. Un 20% de estudiantes de nutrición refieren darle importancia a las calorías frecuentemente y casi un 15% lo hace siempre.

Con respecto a los estudiantes de enfermería, solo un 10% refieren darle importancia a las calorías de manera frecuente.

GRÁFICO N.º 33: Importancia a los hidratos de carbono

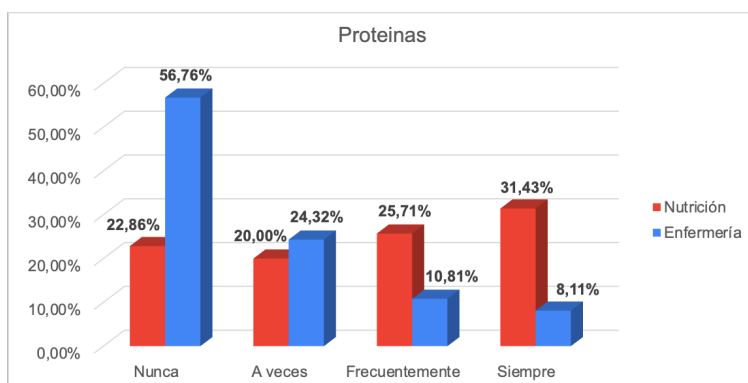


Fuente: Gráfico de elaboración propia

Más de la mitad de los estudiantes de enfermería, casi un 60%, refieren no darles importancia a los hidratos de carbono al momento de consumir un alimento, comparado al casi 43% de los estudiantes de nutrición.

En ambas carreras el porcentaje de darle importancias poco frecuentes a los hidratos de carbono son similares, rondando entre casi el 30% y casi el 32%.

GRÁFICO N.º 34: Importancia a las proteínas



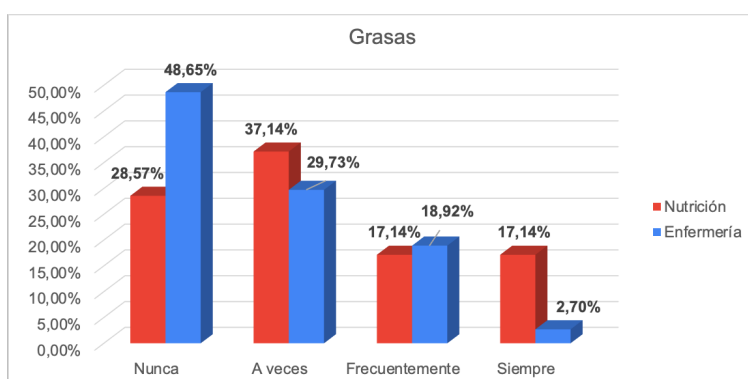
Fuente: Gráfico de elaboración propia

Más de la mitad de los estudiantes de enfermería, casi un 57%, refieren no darles importancia a las proteínas al momento de consumir un alimento, comparado al casi 23% de los estudiantes de nutrición que refieren tampoco hacerlo.

Casi el 23% de los estudiantes de nutrición les dan importancia a las proteínas de manera frecuente comparado a casi el 11% de enfermería.

Poco más del 31% de los estudiantes de nutrición refieren ver siempre las proteínas al momento de consumir un alimento, contrario a poco más del 8% de los estudiantes de enfermería que lo hacen con la misma frecuencia.

GRÁFICO N.º 35: Importancia a las grasas

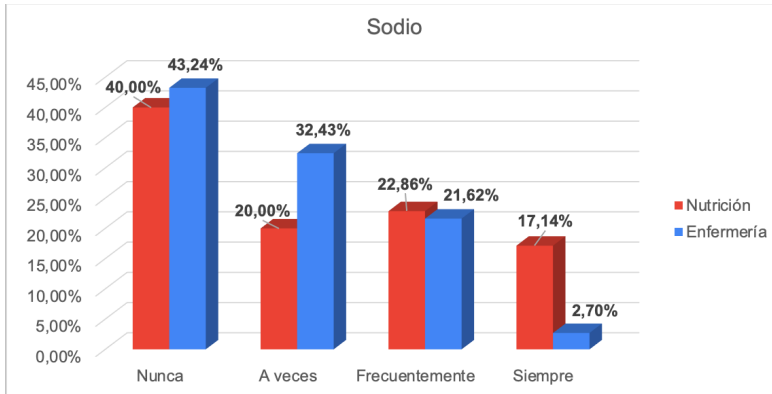


Fuente: Gráfico de elaboración propia

Casi la mitad de los estudiantes de enfermería refieren no darles importancia a las grasas a la hora de consumir un alimento, comparado al casi 29% de los estudiantes de nutrición que refieren lo mismo.

Poco más del 37% de enfermería refiere a veces darles importancia a las grasas, comparado al casi 30% de los de nutrición. En ambas carreras casi el 20% le da importancia de manera frecuente y poco más del 17% de nutrición refiere hacerlo siempre.

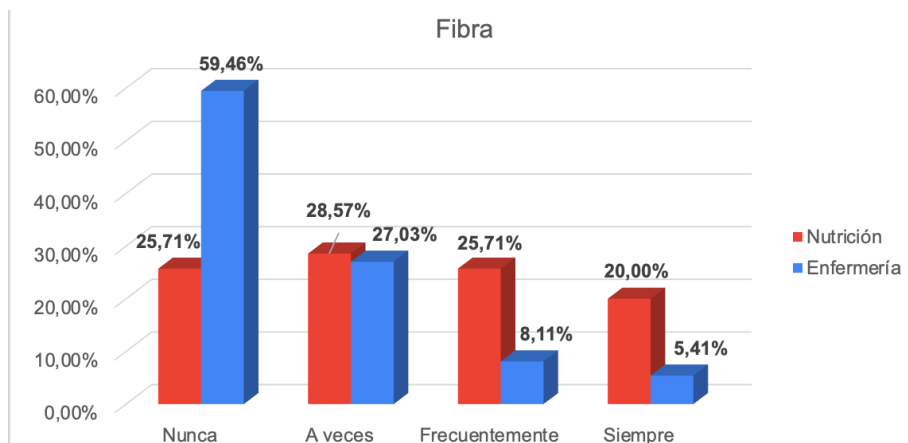
GRÁFICO N.º 36: Importancia al sodio



Fuente: Gráfico de elaboración propia

En ambas carreras, entre el 40% y poco más del 43% refieren no ver nunca el contenido de sodio de los alimentos que consumen, al igual que entre casi el 22% y casi el 23% que refiere ver frecuentemente el contenido de este. Poco más del 17% de estudiantes de nutrición refieren ver siempre contenido de sodio que contiene el alimento por consumir.

GRÁFICO N.º 37: Importancia a la fibra alimentaria

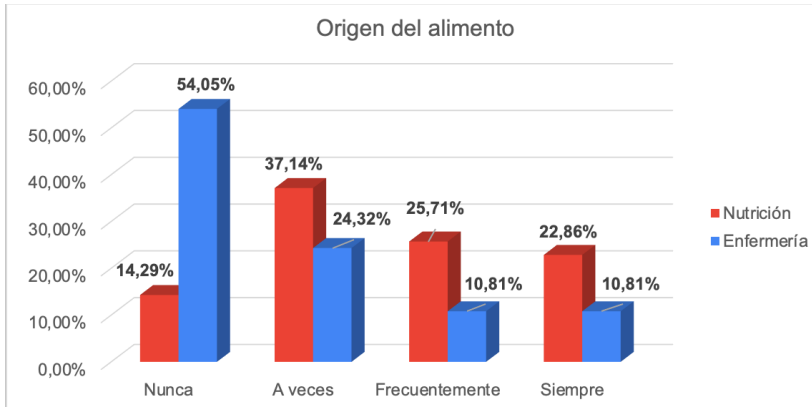


Fuente: Gráfico de elaboración propia

Casi el 60% de los estudiantes de enfermería no se fija en la fibra alimentaria de los alimentos, comparado al casi 26% de los estudiantes de nutrición.

Casi el 26% de los estudiantes de nutrición refieren verlo de manera frecuente comparado a poco más de 8% de enfermería. Esta diferencia de porcentajes se observa con el 20% de nutrición que refiere ver siempre el contenido de fibra alimentaria en los alimentos, comparado al casi 6% de enfermería.

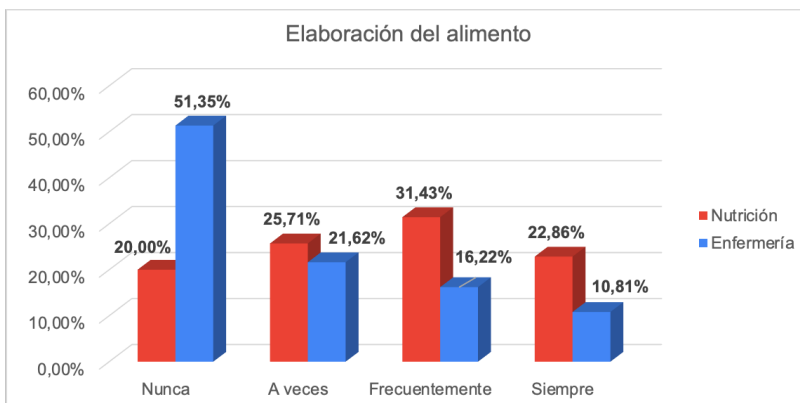
GRÁFICO N.º 38: Importancia del origen alimentario.



Fuente: Gráfico de elaboración propia

Poco más del 54% de estudiantes de enfermería refieren no importarles el origen del alimento por consumir, comparado al casi 15% de nutrición. Poco más del 25% de nutrición refieren darle importancia frecuentemente, comparado a poco más del 10% de enfermería.

GRÁFICO N.º 39: Importancia a la elaboración del alimento

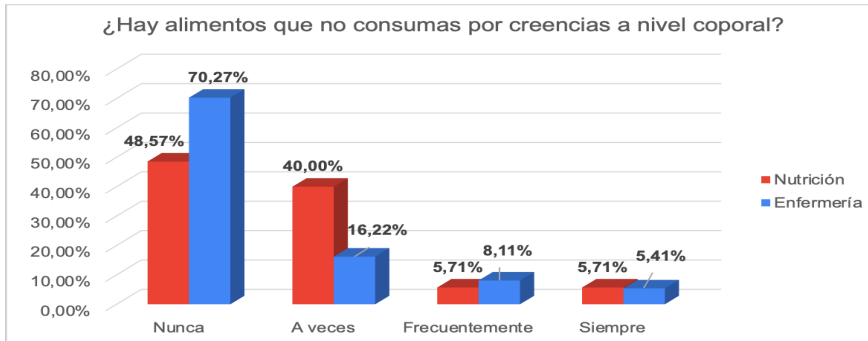


Fuente: Gráfico de elaboración propia

Más de la mitad de los estudiantes de enfermería refieren no darle importancia a la elaboración del alimento por consumir, comparado al 20% de nutrición.

Poco más del 31% de los estudiantes de nutrición refieren darle importancia frecuentemente a la elaboración de los alimentos, comparado a poco más del 16% de enfermería.

GRÁFICO N.º 40: Creencias a nivel personal

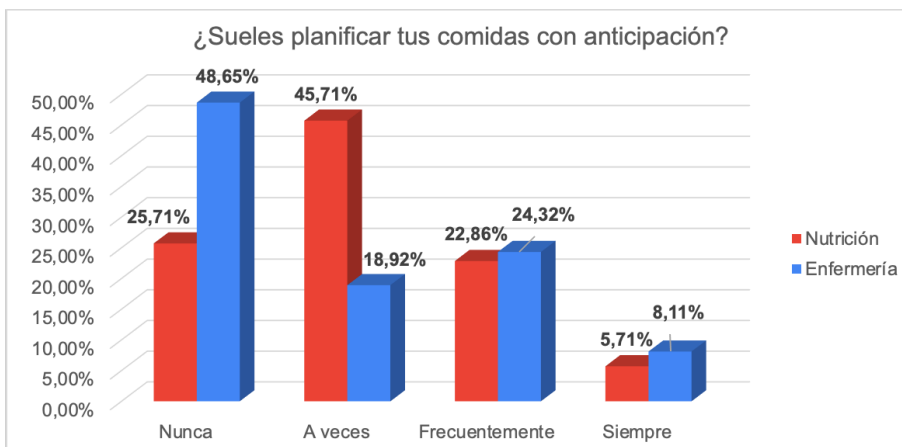


Fuente: Gráfico de elaboración propia

Casi más de la mitad de ambas carreras refieren que no hay alimentos que no consuman por creencias a nivel corporal, poco más del 70% en estudiantes de enfermería y poco más del 48% de estudiantes de nutrición.

El 40% de estudiantes de nutrición refieren a veces no consumir alimentos por creencias a nivel corporal, comparado a poco más del 16% de estudiantes de enfermería.

GRÁFICO N.º 41: Gráfico de planificación de comidas



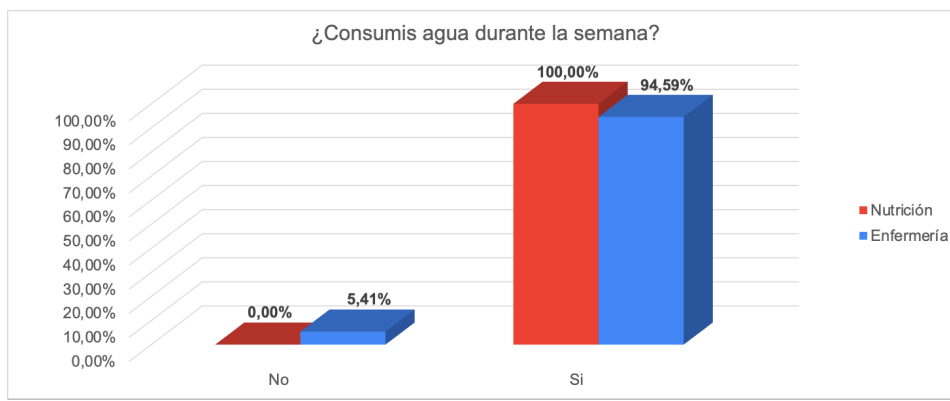
Fuente: Gráfico de elaboración propia

Casi la mitad de los estudiantes de enfermería, casi el 49%, refieren no planificar las comidas con un mínimo de 3 horas de anticipación, comparado a casi el 26% de nutrición.

Poco más del 45% de nutrición planifica sus comidas de 2 a 3 veces a la semana, comparado al casi 19% de enfermería.

En ambas carreras el porcentaje de planificar sus comidas de 4 a 5 veces por semana ronda entre casi el 23% y poco más del 24%.

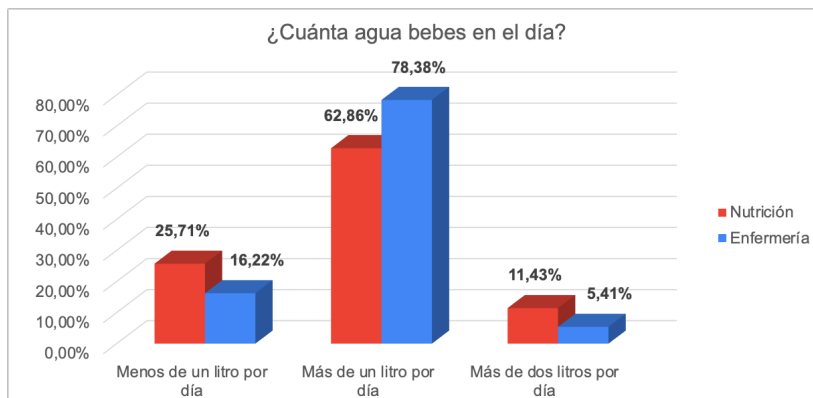
GRÁFICO N.º 42: Frecuencia de consumo de agua



Fuente: Gráfico de elaboración propia

Se observa que el 100% de los estudiantes de nutrición consumen agua durante la semana, y casi el 95% de enfermería.

GRÁFICO N.º 43: Cantidad de consumo de agua durante el día



Fuente: Gráfico de elaboración propia

Casi el 79% de estudiantes de enfermería consume más de un litro de agua por día, comparado al casi 63% de nutrición. Casi el 26% de los estudiantes de nutrición consumen menos de 1 litro de agua por día, comparado a poco más del 16% de enfermería.

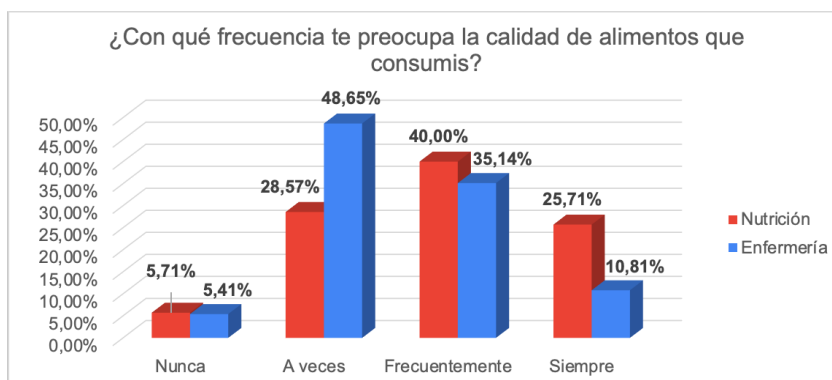
GRÁFICO N.º 44: Elección de bebidas



Fuente: Gráfico de elaboración propia

Tanto estudiantes de nutrición como estudiantes de enfermería refieren que además de hidratarse con agua, entre casi el 22% y poco más del 25% se hidratan mediante infusiones.

GRÁFICO N.º 45: Preocupación a la calidad de alimentos

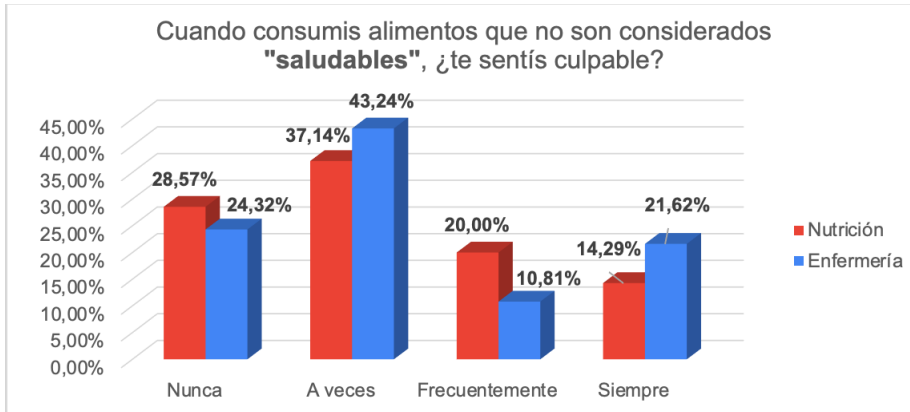


Fuente: Gráfico de elaboración propia

Casi el 49% de los estudiantes de enfermería refiere a veces preocuparse por la calidad de los alimentos que consume, comparado al casi 29% de nutrición.

Ambas carreras tienen un porcentaje similar, entre poco más del 35% y el 40%, que se preocupan de manera frecuente con respecto a la calidad alimentaria. Casi el 26% de los estudiantes de nutrición refiere preocuparse siempre de la calidad de los alimentos comparado con el poco más de 10% de los estudiantes de enfermería.

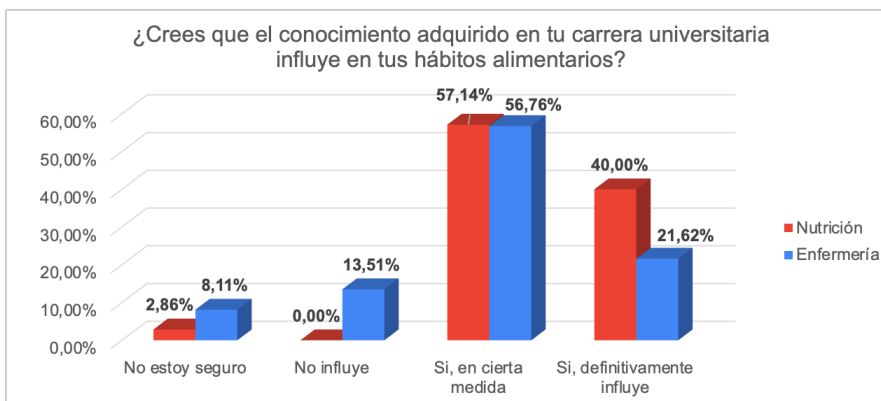
GRÁFICO N.º 46: Preocupación ante alimentos no saludables



Fuente: Gráfico de elaboración propia

Poco más del 43% de estudiantes de enfermería refieren sentir culpa al momento de consumir alimentos que no son considerados saludables, comparado al poco más del 37% en estudiantes de nutrición. Ambas carreras rondan entre casi el 25% y poco más del 28% que refieren no sentir culpa alguna. Poco más del 21% de enfermería refiere siempre sentir culpa al momento de consumir alimentos no saludables, comparado al casi 15% de nutrición.

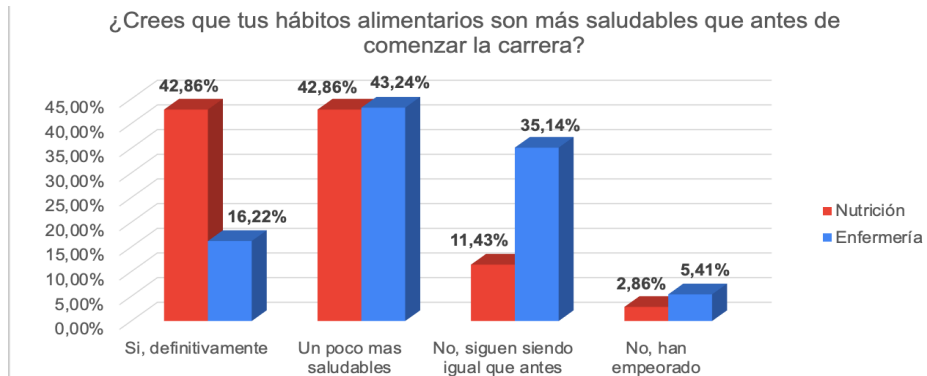
GRÁFICO N.º 47: Conocimientos facultativos



Fuente: Gráfico de elaboración propia

Más del 56% de ambas carreras refiere que el conocimiento adquirido a lo largo de la carrera influye, en cierta medida, sus hábitos alimentarios. El 40% de estudiantes de nutrición refieren que definitivamente influye en sus hábitos, comparado al casi 22% de enfermería.

GRÁFICO N.º 48: Comparación de hábitos en el tiempo

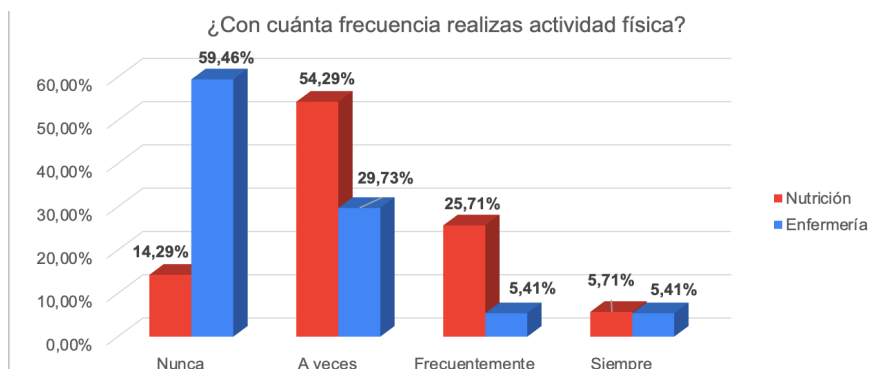


Fuente: Gráfico de elaboración propia

Poco más del 42% de estudiantes de nutrición refieren que sus hábitos alimentarios definitivamente son más saludables que antes de iniciar la carrera, comparado al casi 17% de enfermería.

En ambas carreras es similar los porcentajes de que sus hábitos son un poco más saludables que antes. Poco más del 35% de estudiantes de enfermería refieren que sus hábitos siguen siendo iguales a antes de iniciar la carrera, comparado al casi 12% de los de nutrición.

GRÁFICO N.º 49: Frecuencia de actividad física



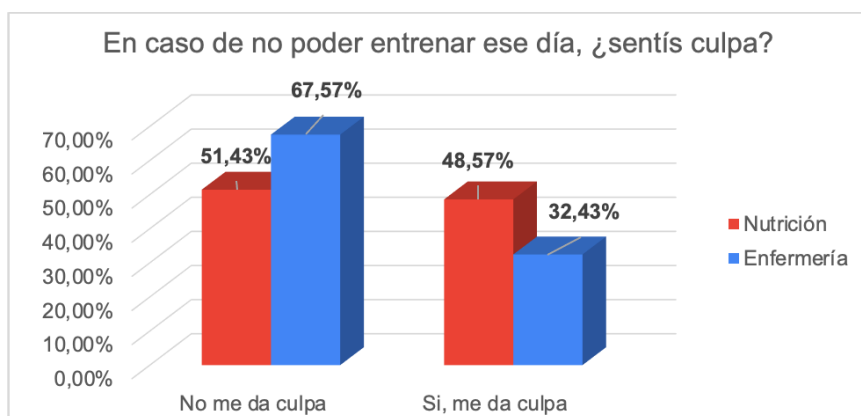
Fuente: Gráfico de elaboración propia

Casi el 60% de estudiantes de enfermería refieren no realizar actividad física durante la semana, comparado al casi 15% de nutrición.

Más de la mitad de los estudiantes de nutrición, casi un 55%, realizan actividad física entre 2 a 3 veces a la semana, comparado con el casi 30% de enfermería.

Casi el 30% de nutrición realiza actividad física de 4 a 5 veces a la semana comparado al casi 6% de enfermería. En ambas carreras, poco más del 5% se realiza todos los días.

GRÁFICO N.º 50: Sentimiento de culpa ante falta de actividad física

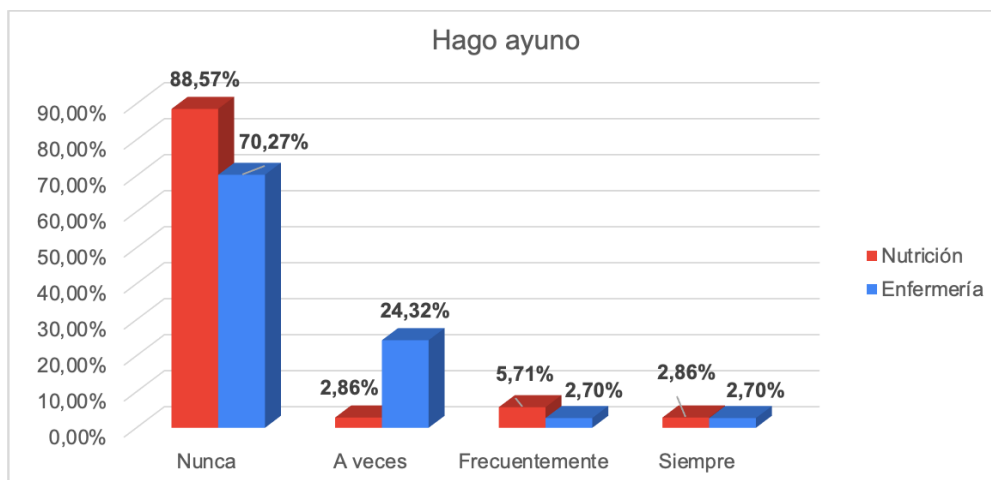


Fuente: Gráfico de elaboración propia

Casi el 68% de estudiantes de enfermería refieren no sentir culpa al momento de no poder realizar actividad física el día de entrenamiento, comparado al casi 52% de nutrición.

Casi la mitad de los estudiantes de nutrición, poco más del 49%, refiere sentir culpa por no entrenar determinado día, comparado al casi 33% de enfermería.

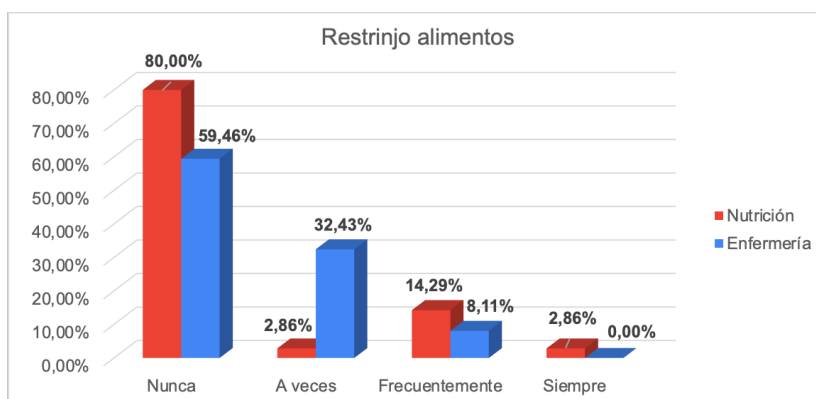
GRÁFICO N.º 51: Gráfico de ayuno compensatorio



Fuente: Gráfico de elaboración propia

Se observa que casi el 90% de estudiantes de nutrición no hace ayuno ante ausencia a un entrenamiento, comparado al poco más del 70% de enfermería. Se ve reflejado que esa última población, a veces suele hacer ayuno como medida compensatoria, representada con casi el 25%, comparado al casi 3% de nutrición.

GRÁFICO N.º 52: Restricción de alimentos

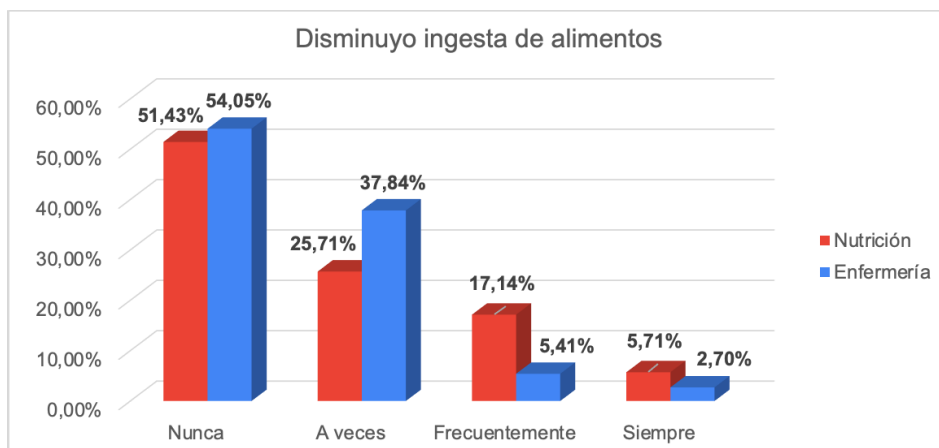


Fuente: Gráfico de elaboración propia

El 80% de estudiantes de nutrición nunca restringe alimentos ante ausencia al entrenamiento como medida compensatoria, comparado a casi el 60% de enfermería.

Poco más del 32% de enfermería refiere a veces restringir alimentos, comparado con el casi 3% de nutrición.

GRÁFICO N.º 53: Disminución de la ingesta

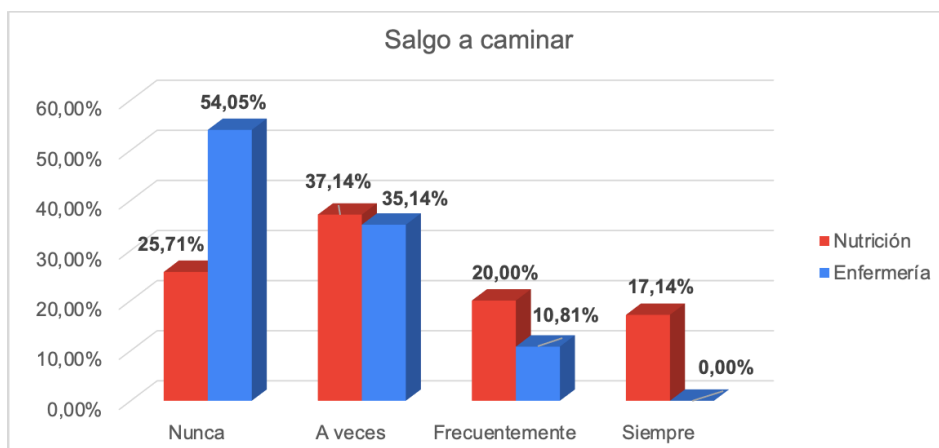


Fuente: Gráfico de elaboración propia

Se observa que más de la mitad de ambas carreras nunca disminuyen la ingesta de alimentos antes ausencia de entrenamiento.

Poco más del 37% de estudiantes de enfermería refieren restringir la ingesta, antes casi un 26% de nutrición.

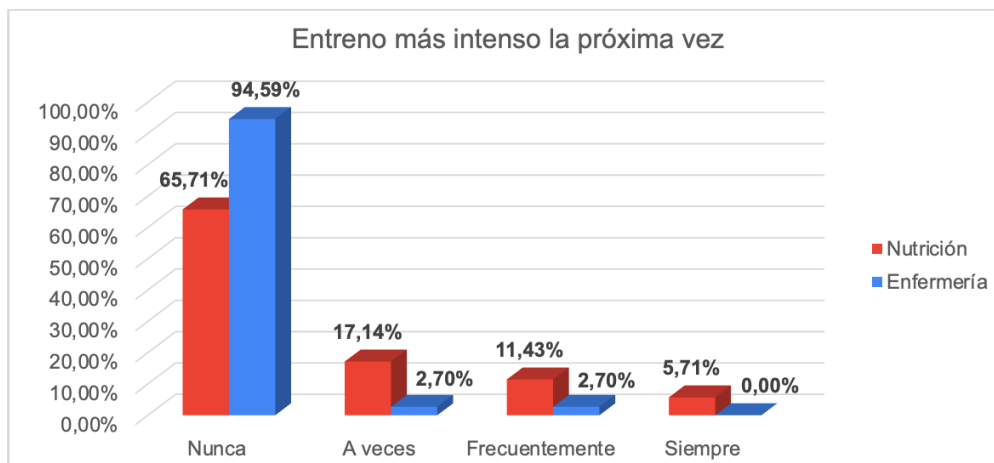
GRÁFICO N.º 54: Caminata compensatoria



Fuente: Gráfico de elaboración propia

Más de la mitad de los estudiantes de enfermería refieren no salir a caminar como acción compensatoria comparada al 25% de nutrición. En ambas carreras, poco más del 35% refieren a veces salir a caminar. Casi el 20% de estudiantes de nutrición salen siempre a caminar ante ausencia a entrenamiento como acción compensatoria.

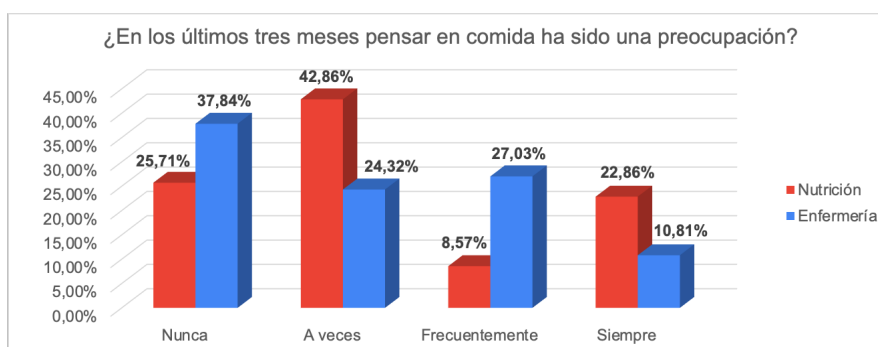
GRÁFICO N.º 55: Entrenamiento con más intensidad



Fuente: Gráfico de elaboración propia

Más de la mitad de ambas carreras refieren no entrenar más intenso en el próximo entrenamiento. Sin embargo, se observa que los estudiantes de nutrición suelen hacerlo entre a veces y frecuentemente, comparado a los estudiantes de enfermería.

GRÁFICO N.º 56: Preocupación por la ingesta en los últimos 3 meses



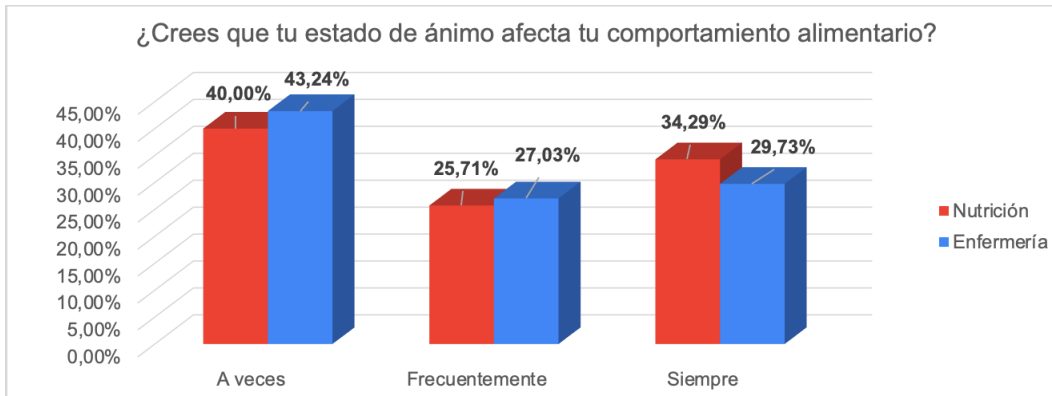
Fuente: Gráfico de elaboración propia

Casi el 43% de los estudiantes de nutrición refiere que, de 2 a 3 veces a la semana, pensar en la comida les pareció preocupante, comparado al casi 25% de enfermería.

Poco más del 27% de estudiantes de enfermería refiere que, de 4 a 5 veces a la semana, sintieron preocupación por la comida, comparado a casi 9% de estudiantes de nutrición.

Casi el 23% de nutrición sintió preocupación ante los alimentos todos los días, comparado con el casi 11% de enfermería.

GRÁFICO N.º 57: Estado de ánimo y consumo alimentario

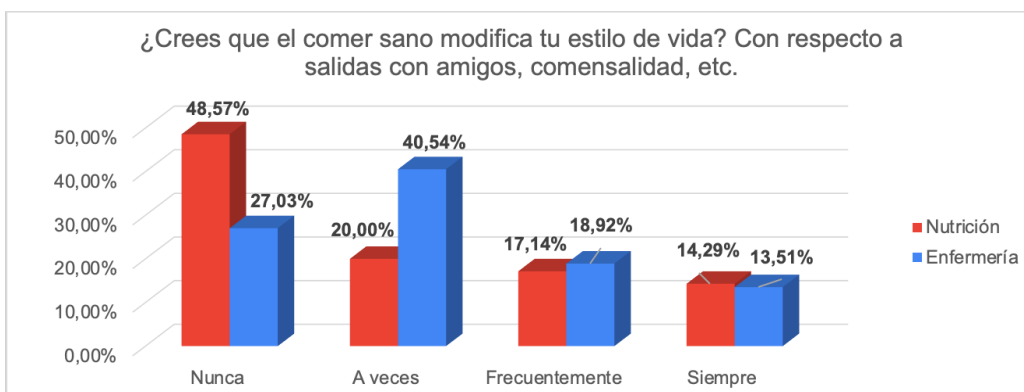


Fuente: Gráfico de elaboración propia

Poco más del 40% de estudiantes de ambas carreras, refieren que a veces, su estado de ánimo afecta su comportamiento alimentario.

Poco más del 34% de estudiantes de nutrición refiere que siempre su estado de ánimo afecta el consumo de alimentos, comparado con el casi 30% de enfermería.

GRÁFICO N.º 58: Estilo de vida

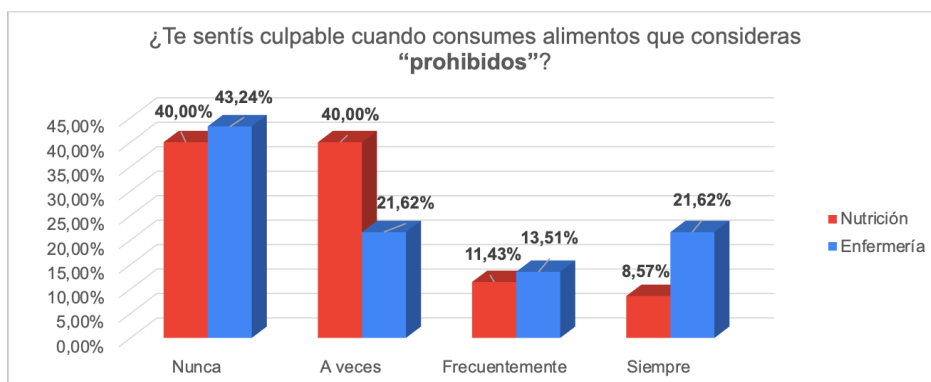


Fuente: Gráfico de elaboración propia

Casi el 49% de estudiantes de enfermería refiere que el comer saludable no modifica su estilo de vida, comparado a casi el 28% de estudiantes de nutrición. Más del 40% de estudiantes de enfermería refieren que a veces el comer sano afecta el estilo de vida con su entorno, comparado al 20% de

nutrición. Casi el 20% de ambas carreras consideran que frecuentemente se modifica su estilo de vida, y más del 13% considera que el comer sano afecta su estilo de vida.

GRÁFICO N.º 59: Sentimiento de culpa ante consumo de alimentos “prohibidos”



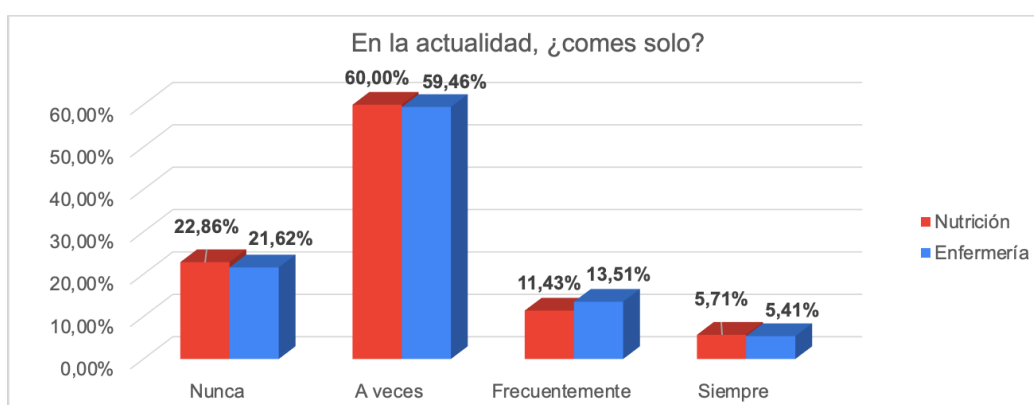
Fuente: Gráfico de elaboración propia

En ambas carreras, poco más del 40% refiere no sentir culpa al momento de consumir alimentos “prohibidos”.

El 40% de los estudiantes de nutrición refiere, a veces, sentir culpa, comparado al casi 22% de estudiantes de enfermería.

Casi el 22% de estudiantes de enfermería refiere sentirse culpable siempre, cada vez que consume alimentos considerados prohibidos, comparado al casi 9% de nutrición.

GRÁFICO N.º 60: Comensalidad



Fuente: Gráfico de elaboración propia

Poco más del 59% de ambas carreras, refieren comer solo de 2 a 3 veces por semana.

5. DISCUSIÓN

El objetivo de este trabajo fue investigar los hábitos alimentarios de los estudiantes de nutrición y enfermería en la UBA, y comparar la prevalencia de riesgo de ortorexia nerviosa en muestra $n= 71$. Para la evaluación de riesgo de Ortorexia Nerviosa, se utilizó la escala de ORTHO 15, una serie de preguntas, la cuales cada una tiene una numeración del 1 al 4, cuya sumatoria inferior a 35 presenta riesgo de Ortorexia Nerviosa (23). Éstas fueron complementadas con preguntas específicas sobre hábitos alimentarios y factores de riesgo.

El resultado principal de dicha investigación fue la confirmación de una alta prevalencia de riesgo de Ortorexia Nerviosa tanto en estudiantes de nutrición, con una representación del 60%, como en estudiantes de enfermería, representando el 76%. La alta prevalencia observada en ambas poblaciones confirma la hipótesis de vulnerabilidad de estudiantes del área salud ante este trastorno, sin embargo, supera el rango reportado en la bibliografía “para grupos de alto riesgo, como profesionales de la salud, la prevalencia podría variar entre el 35% y el 57,8%” (20).

Sin embargo, el hallazgo más significativo fue que el riesgo de Ortorexia Nerviosa fue mayor en los estudiantes de enfermería (76%), lo que se opone la tendencia reportada, “la Ortorexia Nerviosa es mayor en quienes estudian en el campo salud, siendo mayor en estudiantes de nutrición y sobre todo en las primeras etapas de la carrera”. Para comprender esta diferencia es necesario considerar las limitaciones del método, una muestra reducida de 71 participantes, selección no probabilística y un período de recolección de tan solo 3 meses. Una población más numerosa y en diferentes universidades de CABA, sería necesaria para confirmar si esta prevalencia más alta en enfermería es una característica de la población de la UBA o solo una particularidad de la muestra obtenida.

Preguntas del ORTHO-15 revela cómo el conocimiento académico se convierte en un factor de riesgo. En los estudiantes de nutrición el riesgo se asocia con la importancia de la pureza del alimento, la elaboración y origen de los alimentos que se consumen, la tendencia a planificar sus comidas con un mínimo de 3 horas de anticipación. Este comportamiento respalda la caracterización de la ortorexia Nerviosa propuesta por Steven Bratman, que la caracteriza como “obsesión patológica de la comida biológicamente pura” (17). Dentro de los grupos de estudiantes de nutrición, la formación académica potencia un control rígido que se manifiesta en la preocupación por las calorías y sus componentes.

El riesgo de Ortorexia Nerviosa en los estudiantes de enfermería se vinculó a factores emocionales y conductuales, ya que refirieron el sentimiento de culpa al momento de consumir alimentos que no consideran saludables y/o prohibidos, y que su estado de ánimo afecta su comportamiento

alimentario. Las respuestas sobre estos sentimientos son consistentemente más altas que las de los estudiantes de nutrición, lo que sugiere que su riesgo está más mediado por rasgos psicológicos “como la autoexigencia muy elevada, perfeccionamiento obsesivo, ansiedad e impulsividad, que activan la culpa”, un motor de restricción y conducta compensatoria (14). La búsqueda de la alimentación saludable parece estar menos ligada al conocimiento técnico, y más al manejo de emociones y/o presiones de la imagen corporal.

Por último, una de las respuestas que conecta directamente con el deterioro de la calidad de vida, es la respuesta a la pregunta sobre si el comer sano modifica su estilo de vida con respecto a su vida social. La coincidencia de respuestas en ambas carreras indica que el riesgo de Ortorexia Nerviosa afecta la vida social. Esto justifica la necesidad de implementar programas de prevención en salud mental y alimentaria en todas las carreras de salud.

6. CONCLUSIÓN

El presente estudio cumplió con su objetivo principal, al comparar la prevalencia de Ortorexia Nerviosa en estudiantes de nutrición versus estudiantes de enfermería de la UBA. Se confirmó la hipótesis general al establecer que los estudiantes de ambas carreras de la salud constituyen una población de alto riesgo para el desarrollo de Ortorexia Nerviosa. Sin embargo, se refutó la hipótesis específica, que plantea un mayor riesgo en nutrición, ya que los resultados mostraron que el riesgo de Ortorexia Nerviosa fue significativamente superior en la población de estudiantes de enfermería (76%) que en la de nutrición (60%).

Se logró identificar que el riesgo en estudiantes de nutrición hace énfasis en el origen, elaboración y la planificación de los alimentos, coincidiendo con la definición de ortorexia nerviosa como patología de alimentos puros, mientras que el riesgo en estudiantes de enfermería se asocia a factores emocionales y conductuales, siendo mayor el sentimiento de culpa.

Finalmente se evidenció que el riesgo de Ortorexia Nerviosa, tanto en estudiantes de nutrición como en estudiantes de enfermería, ya está incidiendo en ámbito social, pues la búsqueda de una alimentación saludable interfiere con sus hábitos al momento de salidas y comensalidad.

Se concluye que el riesgo de Ortorexia Nerviosa es una problemática real y que se pronuncia cada vez más fuerte, siendo los estudiantes de enfermería la población más vulnerable, lo cual demanda la implementación de programas de detección, prevención y apoyo en salud mental dirigidos a ambas carreras.

7. RECOMENDACIONES

Si bien la Ortorexia nerviosa no es considerada un trastorno alimentario en las clasificaciones médicas tradicionales, es un tema importante que a medida que pasan los años, toma más relevancia en la comunidad de salud y salud mental, y que puede llegar a concluir en complicaciones graves de salud. Es necesario que haya más estudios acerca del diagnóstico de Ortorexia nerviosa, más políticas públicas acerca de cómo prevenirlas y más promoción de la salud.

Se recomienda que, en las universidades, tanto públicas como privadas, cuenten con clases o talleres de salud mental, un ambiente de apoyo, en donde se puedan expresar hablando sobre preocupaciones y sentimientos y/o experiencias con otros alumnos.

Una última recomendación es llevar a cabo preguntas de cuestionario a otras universidades, con mayor número de participantes y más variado respecto al género para obtener resultados más completos y detallados de la población.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1-Pedrelli P, Nyer M, Yeung A, Zulauf C, Wilens T. College students: Mental health problems and treatment considerations. *Acad Psychiatry* [Internet]. 2015;39(5):503–11. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4527955/>
2. Cuamba Osorio N, Zazueta Sánchez NA. Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *PSICUMEX* [Internet]. 2020 [citado el 8 junio 2025];10(2):71–94. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-59362020000200071
- 3- Zuniga Jara S, Pizarro Diaz R, Escudero Lopez M, Honores Marín G. Academic performance and eating Behaviour of University Students. *FORMACIÓN UNIVERSITARIA* [Internet]. 2018 [citado el 8 de junio de 2025]. Disponible en : https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-59362020000200071
- 4-Colegio de Nutricionistas de la Provincia de Buenos Aires [Internet]. Org.ar. [citado el 26 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.nutricionistaspba.org.ar/noticia/1484>
- 5-Día Mundial de Acción por los Trastornos de la Conducta Alimentaria: el mensaje de la Defensoría [Internet]. Defensoría del Pueblo CABA. 2022 [citado el 21 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://defensoria.org.ar/noticias/dia-mundial-de-accion-por-los-trastornos-de-la-conducta-alimentaria-el-mensaje-de-la-defensoria-2/>
- 6-Arija Val V, Santi Cano MJ, Novalbos Ruiz JP, Canals J, Rodríguez Martín A. Characterization, epidemiology and trends of eating disorders. *Nutr Hosp* [Internet]. 2022 [citado el 21 de mayo de 2025];39(Spec2):8–15. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112022000500003
- 7-12-Arija Val V, Santi Cano MJ, Novalbos Ruiz JP, Canals J, Rodríguez Martín A. Characterization, epidemiology and trends of eating disorders. *Nutr Hosp* [Internet]. 2022 [citado el 28 de mayo de 2025];39(Spec2):8–15. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112022000500003
- 8- Galmiche M, Déchelotte P, Lambert G, Tavolacci MP. Prevalence of eating disorders over the 2000-2018 period: a systematic literature review. *Am J Clin Nutr* [Internet]. 2019;109(5):1402–13. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1093/ajcn/nqy342>
- 9-Colegio de Nutricionistas de la Provincia de Buenos Aires [Internet]. Org.ar. [citado el 26 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.nutricionistaspba.org.ar/noticia/1484>

- 10-Gutierrez A. Trastornos de la conducta alimentaria [Internet]. Fleni. 2019 [citado el 28 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.fleni.org.ar/patologias-tratamientos/trastornos-de-la-conducta-alimentaria/>
- 11- Katz M. ,Groisman V. Más que un cuerpo. Buenos Aires: Aguilar;2015.
- 12-Mendez, J. P., Velazquez, V., & García, E. Los trastornos de la conducta alimentaria. Artemisa [Internet]. 2018 [citado 10 Junio 2025]. 65, 579-592.
Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/bmim/v65n6/v65n6a14.pdf>
- 13-Trastornos de la alimentación [Internet]. MayoClinic.org. [citado el 29 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/eating-disorders/symptoms-causes/syc-20353603>
- 14- Asociación contra la Anorexia y Bulimia [Internet]. Cataluña: Asociación contra la Anorexia y Bulimia. [citado 10 Junio 2025] Tipos de TCA. Disponible en: <https://www.acab.org/es/los-trastornos-de-conducta-alimentaria/que-son-los-tca/tipos-de-tca/#ortorexia>
- 15-Bulimia y anorexia, más datos para entenderla [Internet]. Gob.ar. [citado el 29 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.ioma.gba.gob.ar/index.php/programas/programa-adolescente/info-para-vos/bulimia-y-anorexia-mas-datos-para-entenderla/>
- 16-Lopez-Cuautle C, Vazquez-Arevalo R, Mancilla-Díaz JM. Evaluación diagnóstica de la Dismorfia Muscular: Una revisión sistemática Diagnostic Evaluation of Muscle dysmorphia: A systematic review. An Psicol [Internet]. 2016 [citado el 29 de mayo de 2025];32(2):405. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282016000200012
- 17-García J A, Ramírez S I, Ceballos R G, Méndez B E. ¿Qué sabe Ud. Acerca de... Ortorexia? Rev Mex Cienc Farm [Internet]. 2014 [citado el 21 de mayo de 2025];45(2):84–7. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-01952014000200010
- 18-Paula R, Humberto P, Florencia G, Mercedes IM, Camila SB, Giselle VJ. Estudio preliminar sobre la presencia de rasgos de ortorexia, perfeccionismo y ansiedad en una población argentina [Internet]. Uba.ar. [citado el 29 de mayo de 2025]. Disponible en: https://escuelanutricion.fmed.uba.ar/revistani/pdf/20b/ncl/906_c.pdf
- 19-Aranceta Bartrina Javier. Ortorexia o la obsesión por la dieta saludable. ALAN [Internet]. 2007 Dic [citado 10 Junio 2025]; 57(4): 313-315. Disponible en: https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222007000400002&lng=es
- 20-Mateo-Martínez G, Sellán-Soto MC. On a correct diet: exploration of the orthorexia construct from the essential nuclei of experimental discourse. Esc Anna Nery [Internet]. 2017;21(3). Disponible en: <https://www.scielo.br/j/ean/a/HmDXkSFBmGCjQfwrRkkmNMfr/?format=pdf&lang=es>

- 21- Ponce Torres C, Turpo Espinoza K, Salazar Pérez C, Viteri-Condori L, Carhuancho Aguilar J, Taype Rondan Á. Trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de medicina de una universidad de Perú. Rev Cub Salud Publica [Internet]. 2017 [citado el 20 de mayo de 2025];43(4):0–0. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662017000400006
- 22-Astudillo R.,Ortorexia nerviosa: a lifestyle phenomenon or the emergence of a new eating disorder? [Internet]. 2021 [citado el 24 de junio de 2025]. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182021000200255
- 23-Paula, R., Humberto, P., Florencia, G., Mercedes, I. M., Camila, S. B., & Giselle, V. J. (n.d.). Estudio preliminar sobre la presencia de rasgos de ortorexia, perfeccionismo y ansiedad en una población argentina. Uba.Ar. Retrieved June 25, 2025, from https://escuelanutricion.fmed.uba.ar/revistani/pdf/20b/ncl/906_c.pdf
- 24-Maza Avila 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: Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. psicogente [Internet]. 2022 [citado el 12 de junio de 2025];25(47):1–31. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372022000100110
- 25-Uba.ar. [citado el 11 de junio de 2025]. Sobre la Carrera [Internet]. Disponible en: <https://www.fmed.uba.ar/index.php/carreras/licenciatura-en-nutricion/sobre-la-carrera>
- 26-Uba.ar. [citado el 11 de junio de 2025]. Información General [Internet]. Disponible en: <https://www.fmed.uba.ar/carreras/licenciatura-en-enfermeria/informacion-general>
- 27-Uchile.cl. 2019 [citado el 10 de junio de 2025]. Salud mental y transición al primer año universitario: una mirada multifactorial [Internet]. Disponible en: <https://uchile.cl/noticias/154743/salud-mental-y-transicion-a-la-universidad-una-mirada-multifactorial>
- 28-Estrés Académico [Internet]. Universidad Nacional de Córdoba. 2022 [citado el 11 de junio de 2025]. Disponible en: <https://www.unc.edu.ar/vida-estudiantil/estr%C3%A9s-acad%C3%A9mico>
- 29-Díaz Gutiérrez MC, Bilbao y Morcelle GM, Unikel Santoncini C, Escalante Izeta EI, Parra Carriedo A. Relationship between nutritional status, body dissatisfaction and risky eating behaviors in Nutrition students / Relación entre estatus nutricional, insatisfacción corporal y conductas alimentarias de riesgo en estudiantes de nutrición. Rev Mex Trastor Aliment [Internet]. 2019 [citado el 5 de junio de 2025];10(1):53–65. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232019000100053
- 30-Valenzuela, C. Ramos, B. Prevalencia de riesgo de ortorexia y factores que la originan en estudiantes de nutrición y dietética: un estudio mixto en una universidad privada peruana [internet].

2025 [citado 11 de junio de 2025] Disponible en:
https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/684156/Torres_VC.pdf?sequence=1&isAllowed=y

10. ANEXOS

Título: “Cuestionario sobre hábitos alimentarios y ortorexia nerviosa en estudiantes de nutrición y enfermería de la UBA”

Cuestionario sobre hábitos alimentarios y ortorexia nerviosa en estudiantes de nutrición y enfermería

B *I* U  

Estimado/a participante:

Mi nombre es Claudia Yamila Cata.

Actualmente me encuentro realizando mi trabajo final de investigación de la carrera de la Licenciatura en Nutrición la cual se titula " Comparación de prevalencia de Ortorexia nerviosa en estudiantes de nutrición versus estudiantes de enfermería".

Necesitaré realizar la encuesta para identificar hábitos alimentarios, frecuencias de consumo, actitudes y creencias relacionadas a la alimentación y cuerpo.

Se informa que los datos que usted brinde serán utilizados sólo con fines estadísticos, garantizando total confidencialidad de los mismos.

El cuestionario tomará aproximadamente 10 minutos.

Contacto: yamilac.cata@gmail.com

Desde ya, agradezco su colaboración.

Consentimiento informado: confirmo que participo voluntariamente y que mis datos proporcionados serán utilizados con fines estadísticos. *

Si, acepto

No acepto

Información demográfica

Descripción (opcional)

¿Cuál es tu rango de edad? *

- 18-25
- 26-35
- 36-45
- 46-55
- Mayor de 55

¿Cuál es tu sexo? *

- Masculino
- Femenino
- Otro

¿Cuál es tu máximo nivel educativo completo? *

- Primario
- Secundario
- Terciario
- Universitario
- Posgrado
- Ninguno

¿Qué carrera estás estudiando? *

- Nutrición
- Enfermería
- Otro

¿Cuál de estas comidas realizas al día? *

(se puede tildar más de una respuesta)

- Desayuno
- Colación
- Almuerzo
- Merienda
- Colación media tarde
- Cena

Hábitos alimentarios y frecuencia de consumo

Descripción (opcional)

¿Con cuánta frecuencia consumes **frutas y verduras** en la semana? (Considerando "Nunca" : * no consume, "A veces": 2-3 porciones, "Frecuentemente": 4-5 porciones, "Siempre": 6-7 porciones)

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

¿Con cuánta frecuencia consume **lácteos**? (Considerando "Nunca" : no consume, "A veces": 2-3 veces por semana, "Frecuentemente": 4-5 veces por semana, "Siempre": 6-7 veces por semana) *

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

¿Con cuánta frecuencia consumes **carne**? (Considerando "Nunca" : no consume, "A veces": 2-^{*} 3 veces por semana, "Frecuentemente": 4-5 veces por semana, "Siempre": 6-7 veces por semana)

	Nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
Carne de vaca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carne de ave	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carne de cerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pescado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Con cuánta frecuencia consume **cereales**? (Considerando "Nunca" : no consume, "A veces": ^{*} 2-3 veces por semana, "Frecuentemente": 4-5 veces por semana, "Siempre": 6-7 veces por semana)

	Nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
Arroz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cebada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maíz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trigo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Centeno	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Con cuánta frecuencia consume **legumbres**? (Considerando "Nunca" : no consume, "A veces": 2-3 veces por semana, "Frecuentemente": 4-5 veces por semana, "Siempre": 6-7 veces por semana) *

	Nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
Arvejas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lentejas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Soja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Porotos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garbanzos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Con cuánta frecuencia consume alimentos **ultra procesados**? (Considerando "Nunca": no consume, "A veces": 2-3 veces por semana, "Frecuentemente": 4-5 veces por semana, "Siempre": 6-7 veces por semana) *

	Nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
Galletas dulces	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Galletas saladas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Papas fritas, chizit...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Productos de pana...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Golosinas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alfajores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chocolate	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Helados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gaseosas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebidas energizan...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Actitudes y percepciones hacia la alimentación y el cuerpo

Descripción (opcional)

Al momento de **consumir un alimento**, ¿qué es a lo que más le prestas atención? *

	Nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
Ingredientes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Calorías/ valor ene...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hidratos de carbono	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Proteínas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Grasas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sodio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fibra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Origen del alimento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elaboración del ali...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Hay alimentos que no consumes por **creencias a nivel corporal**?

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

¿Sueles **planificar** tus comidas del día con **anticipación**? (3 horas mínimo) (Considerado "Nunca": que no planifica, "A veces": 2-3 veces por semana, "Frecuentemente": 4-5 veces por semana, "Siempre": 6-7 veces por semana) *

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

¿Consumís **agua** durante la semana? Si tu respuesta es no, saltar la siguiente pregunta. *

- Si
- No

¿Cuánta agua bebes en el día? Saltea la próxima pregunta.

- Menos de un litro por día
- Más de un litro por día
- Más de dos litros por día

Si no consumes agua, ¿con que te hidratas?

- Bebidas energizantes
- Bebidas deportivas
- Gaseosas
- Jugos de fruta
- Infusiones
- Otro

¿Con qué frecuencia te preocupa la calidad de alimentos que consumís? *

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

Cuando consumís alimentos que no son considerados "saludables", ¿te sentís culpable? *

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

Alimentación, ejercicio y vida universitaria

Descripción (opcional)

¿Crees que el conocimiento adquirido en tu carrera universitaria influye en tus hábitos alimentarios? *

- No estoy seguro
- No influye
- Si, en cierta medida
- Si, definitivamente influye

¿Crees que tus hábitos alimentarios son más saludables que antes de comenzar la carrera? *

- Si, definitivamente
- Un poco mas saludables
- No, siguen siendo igual que antes
- No, han empeorado

¿Con cuánta frecuencia realizas actividad física? (Considerando "Nunca": no realiza, "A veces": 2-3 veces por semana, "Frecuentemente": 4-5 veces por semana, "Siempre": 6-7 veces por semana) *

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

En caso de no poder entrenar ese día, ¿sientes culpa? *

- No me da culpa
- Si, me da culpa

En caso de no poder entrenar ese día, ¿qué otra actividad realizas para compensarlo? *
Considerando que "Nunca": no hace nada, "A veces": pocas veces, "Frecuentemente": La mayoría de las veces, "Siempre": todas las veces.

	Nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
Hago ayuno	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Restrinjo alimentos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Disminuyo ingesta ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salgo a correr	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salgo a caminar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Entreno más inten...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿En los últimos tres meses pensar en comida ha sido una preocupación? *

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

¿Crees que tu estado de ánimo afecta tu comportamiento alimentario? *

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

¿ Crees que el comer sano modifica tu estilo de vida? Con respecto a salidas con amigos, comensalidad, etc. *

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

¿ Te sentís culpable cuando consumes alimentos que consideras "prohibidos"? *

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

En la actualidad, ¿ comes solo? *

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre