

Licenciatura en Nutrición
Trabajo Final Integrador

Autora: Candela Lovisolo

**CONDUCTAS ALIMENTARIAS ASOCIADAS A TCA,
SINTOMATOLOGÍA GASTROINTESTINAL Y ESTRÉS EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DURANTE EL
PERIODO DE EXAMEN FINALES DE JULIO 2023 EN
ZONA NORTE**

2025

Tutora: Lic. Paula Mizrahi



Citar como: Lovisolo C. Conductas alimentarias asociadas a TCA, sintomatología gastrointestinal y estrés en estudiantes universitarios durante el periodo de examen finales de Julio 2023 en Zona Norte. [Trabajo Final de Grado]. Buenos Aires: Universidad ISALUD; 2025.

<http://rid.isalud.edu.ar/handle/1/3412>



RESUMEN

Introducción

En el contexto académico universitario, los periodos de exámenes representan una fase crítica que puede afectar significativamente el bienestar de los estudiantes. El estrés asociado a estos momentos suele desencadenar una serie de comportamientos y síntomas que impactan en su salud y rendimiento. Esta investigación se centró en la relación entre las conductas alimentarias y los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), así como en la sintomatología gastrointestinal y el estrés durante el periodo de exámenes finales de julio de 2023 en la Zona Norte de Argentina.

Objetivo

Identificar las conductas alimentarias y sintomatologías gastrointestinales presentes en situaciones de estrés durante el periodo de exámenes finales de julio de 2023 en estudiantes universitarios en Zona Norte.

Material y método

Estudio descriptivo transversal observacional realizado. Se difundió una encuesta autoadministrada voluntaria y anónima de elaboración propia por redes sociales (WhatsApp - Instagram)

Resultados

Del total de encuestados (n=44) el 77,27% eran mujeres, el 50% tenía entre 25 y 35 años, el 43% cursaba nutrición. El 56,8% tenía niveles de estrés alto, el 40,9% moderado. El 18,8% podrían estar asociadas a un riesgo elevado de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria " y el 31,82% "moderado". El 63,62% presentaron preferencias hacia el consumo de los hidratos de carbono y el 42,72% refieren síntomas gástricos en época de exámenes

Conclusión

Se identificaron diferencias entre estudiantes de nutrición y otras áreas en estrés percibido, conductas alimentarias y síntomas gastrointestinales durante los exámenes finales. Los estudiantes de nutrición experimentaron niveles más altos de estrés, afectando sus hábitos alimentarios y salud digestiva.

Palabras claves: estrés académico, estudiantes universitarios, conductas alimentarias, sintomatología gastrointestinal.

DEDICATORIA

A mis profesoras por su guía y sus consejos durante la investigación.

a cada uno de los profesores que fueron parte a lo largo de este camino, por su dedicación y sabiduría.

A los participantes y a todos aquellos que fueron parte de este trabajo final.

AGRADECIMIENTOS

A mis papás Laura y Mario por su incondicionalidad, por su comprensión y amor; por acompañarme en cada paso de mi vida y ser mi apoyo emocional, por darme la fortaleza para no bajar los brazos, por ayudarme a cumplir todos mis sueños. Este logro es gracias a ustedes.

A mis hermanos Milagros y Juan Cruz por brindarme su ayuda en cada momento que lo he necesitado, por su amor y su compañía. Soy sumamente afortunada de los hermanos que tengo.

A mis amigas de la vida por escucharme y bancarme en cada momento importante en mi vida. Gracias por su apoyo diariamente.

A Ayelen por acompañarme en noches de estudio, en crisis universitarias, en cada sentimiento, es mi gran amiga y ahora colega.

A mi psicóloga Alejandra por darme las herramientas necesarias para poder afrontar todas las dificultades de la vida y sobre todo el estrés universitario.

Este logro es gracias a cada uno de ustedes, gracias por ser parte de mi vida y de mi felicidad.

ÍNDICE

TEMA.....	3
SUBTEMA.....	3
INTRODUCCIÓN.....	3
MARCO TEÓRICO	4
Estado del arte	12
PROBLEMA.....	15
OBJETIVO GENERAL	15
Objetivos Específicos	15
Variables	16
METODOLOGÍA	20
Diseño.....	20
Población	20
Tipo de muestra	20
Muestra	20
Criterios de Inclusión.....	20
Criterios de Exclusión.....	20
Criterios de Eliminación.....	21
Instrumento de Recolección de Datos	21
Análisis Estadístico	22
RESULTADOS	23
DISCUSIÓN.....	38
CONCLUSIÓN.....	40
BIBLIOGRAFÍA.....	41
ANEXOS.....	50
Anexo 1: Consentimiento informado.....	50
Anexo 2: Cuestionario	51
Gráfico 1. Distribución de género expresado en porcentaje (n=44)	23

Gráfico 2. Distribución de Edad expresado en porcentaje (n=44)	24
Gráfico 3. Distribución del nivel universitario expresado en porcentajes (n=44)	24
Gráfico 4. Distribución de las carreras universitarias expresada en porcentaje (n=44)	25
Gráfico 5. Distribución del nivel de estrés percibido expresado en porcentajes (n=44)	27
Gráfico 6. Distribución del Nivel de estrés percibido según carrera universitaria expresado en porcentajes y números (n=44)	27
Gráfico 7. Distribución de las actitudes problemáticas relacionadas a la alimentación y el riesgo de desarrollar TCA expresado en porcentajes (n=44)	29
Gráfico 8. Distribución del riesgo de TCA según carrera universitaria expresada en porcentajes y números (n=44)	30
Gráfico 9. Distribución de la muestra según preferencia de macronutrientes expresado en porcentajes (n=44)	32
Gráfico 10. Distribución de la presencia de molestias o dolor abdominal el día del examen expresado en porcentajes (n=44)	33
Gráfico 11. Distribución de la frecuencia de evacuación el día del examen expresado en porcentajes (n=44)	34
Gráfico 12. Distribución de presencia de náuseas o vómitos el día del examen expresado en porcentaje (n=44)	34
Gráfico 13. Distribución de la presencia de los problemas para defecar el día del examen expresado en porcentajes (n=44)	35
Gráfico 14. Distribución de la funcionalidad intestinal según la escala de Bristol expresado en porcentajes (n=44)	35

TEMA

Conductas alimentarias, sintomatología y estrés en universitarios.

SUBTEMA

Conductas alimentarias y sintomatologías gastrointestinales presentes en situaciones de estrés durante el periodo de exámenes finales en estudiantes de nutrición en comparación con estudiantes de otras áreas.

INTRODUCCIÓN

El periodo de exámenes finales es un momento estresante para muchos estudiantes universitarios, y esta situación puede tener efectos negativos en la salud física y mental de los mismos (1). Un aspecto que puede verse afectado en situaciones de estrés es la alimentación, lo que puede llevar a la adopción de conductas alimentarias poco saludables pudiendo desarrollar sintomatologías gastrointestinales debido a la alimentación en ese periodo. (2)

Existe una relación entre la sintomatología ansioso-depresiva de forma significativa con el consumo de alimentos ricos en grasas y carbohidratos en estudiantes universitarios, (3) asociándose al periodo de exámenes finales con una mayor ingesta de estos alimentos. Esto sugiere que el estrés durante el periodo de exámenes finales puede llevar a conductas alimentarias poco saludables en estudiantes universitarios tanto en carreras relacionadas con la salud, como en otras. (2)

Los estudiantes universitarios con mayores niveles de estrés presentan una mayor tendencia a adoptar conductas alimentarias poco saludables, como el consumo excesivo de alimentos procesados y bebidas azucaradas. (4)

Hasta el momento en Argentina existen diversos estudios que evalúan los trastornos y las conductas alimentarias en estudiantes universitarios pero el enfoque de estos son las carreras del ámbito de la salud. Es por ello que el objetivo del presente trabajo será determinar las conductas alimentarias y sintomatología presentes en situaciones de estrés durante los periodos de exámenes finales en carreras universitarias de grado tanto del ámbito de la salud como otras áreas.

MARCO TEÓRICO

Estrés

Es una reacción psicofisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. (5)

Método de diagnóstico del estrés

Se ha investigado la evaluación del estrés percibido como método de prevención de problemas de salud y para el desarrollo de programas de prevención enfocados en fortalecer las habilidades de afrontamiento. La importancia de la medición del estrés está relacionada con la falta de medidas psicológicas válidas que puedan utilizarse para detectar, manejar y prevenir el estrés y las enfermedades mentales relacionadas. En este contexto, la Escala de Estrés Percibido (PSS) es la escala más utilizada para medir el estrés auto-reportado. (6)

Sintomatología del estrés

El estrés puede presentarse tanto como “Eustrés” que es el nivel de activación del organismo necesario y óptimo para llevar a cabo las actividades cotidianas, especialmente aquéllas que requieren una respuesta inmediata. (5) y como “Distrés” que es a nivel de activación del organismo a nivel físico y psicológico, excesivo o inadecuado a la demanda de la situación. , que si se prolonga puede tener consecuencias negativas para la persona que se pueden expresar a nivel fisiológico, cognitivo, emocional o conductual. (7)(5)

Estrés y su impacto en la alimentación

Un estudio realizado en el campus de la Universidad San Jorge en Zaragoza, España, por Enrique Ramón Arbués, evaluó la relación entre la calidad de la dieta y la salud psicológica y el sueño en estudiantes universitarios. Los resultados revelaron una alta prevalencia de estrés, ansiedad, depresión e insomnio en esta población, con tasas

más altas en mujeres. Además, se encontró que la mayoría de los estudiantes tienen patrones dietéticos que necesitan mejoras, en particular, consumiendo menos carnes magras, pescados y huevos, y más embutidos y fiambres. La calidad de la dieta se asoció de manera inversa a la presencia de ansiedad, estrés y depresión, y se observaron relaciones entre la salud mental y el consumo de dulces, comida rápida, frutas y verduras, así como lácteos. Estos hallazgos sugirieron que la elección de ciertos alimentos puede influir en la salud mental de los estudiantes universitarios, destacando la importancia de promover una alimentación más saludable en el ámbito universitario. (2)

Definición de trastornos de la conducta alimentaria

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son afecciones caracterizadas por patrones anormales de alimentación y preocupación excesiva por el peso corporal y autoimagen. Las presentaciones más comunes incluyen los trastornos de atracón, anorexia nerviosa y bulimia nerviosa. (9)

Se puede definir a los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) como enfermedades que tienen como características principales un comportamiento distorsionado de la alimentación y una extrema preocupación por la autoimagen y el peso corporal. (10) (9)

El estudio realizado por Hadil A. Ghazzawi en septiembre del 2022, destaca que aproximadamente 1 de cada 8 estudiantes está en riesgo de desarrollar un trastorno de la alimentación, y esta cifra no varía significativamente por género, IMC o edad. Se destacó la importancia de abordar este problema y la necesidad de desarrollar políticas y programas de prevención efectivos en el ámbito de la salud pública y la educación. (12)

Trastornos por atracón

Megan Cordero, Andrea L. Howard en el año 2019 realizó un estudio longitudinal con estudiantes de primer año de universidad mostró que los comportamientos de atracón de comidas aumentan en períodos de alto estrés académico, como los exámenes finales.

En la muestra de estudiantes universitarios, el 13,5% de las mujeres y el 3,6% de los hombres informaron conductas y actitudes alimentarias desordenadas, como pérdida de control mientras comen y comer hasta sentirse físicamente incómodos. Entre los estudiantes que cursan el primer año de universidad, la vulnerabilidad a los problemas alimentarios y las dificultades asociadas con la transición a la universidad aumentan la probabilidad de que los estudiantes informan síntomas de atracones. (13 A)

Anorexia Nerviosa

En el estudio de “Prevalencia de la alimentación con desórdenes basada en la pantalla en Estudiantes” destaca que aproximadamente 1 de cada 8 estudiantes está en riesgo de desarrollar un trastorno de la alimentación, y esta cifra no varía significativamente por género, IMC o edad. Se subraya la importancia de abordar este problema y la necesidad de desarrollar políticas y programas de prevención efectivos en el ámbito de la salud pública y la educación. (12)

Bulimia Nerviosa

El estudio de Myriam Sierra Puentes menciona que la bulimia nerviosa es un problema de salud que afecta especialmente a la población femenina joven y describe las características esenciales del trastorno según el DSM-IV. Se destaca que la bulimia nerviosa varía con trastornos del estado de ánimo, ansiedad y abuso de sustancias. Además, se mencionan diversos factores etiológicos, tanto neurobiológicos como psicosociales, incluyendo la dieta restrictiva, factores familiares, alteraciones emocionales y déficit en la autoestima. (14)

Predictores de desarrollar conductas alimentarias

Rosa Behar y Claudia Valdés han investigado los predictores del desarrollo de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en mujeres universitarias. Se encontraron diversas relaciones entre factores estresantes, trastornos alimentarios y otros indicadores psicológicos y conductuales. El estrés se relaciona positivamente con la mayoría de las variables evaluadas en las pacientes, como el perfeccionismo, la insatisfacción corporal. También se identificó una relación significativa entre el

estrés y las puntuaciones en pruebas relacionadas con la psicopatología alimentaria, como el EAT-40 (Eating Attitudes Test 40) y el EDI (Eating Disorder Inventory). (8)

Se observó que las pacientes con TCA experimentaron mayores niveles de estrés acumulado y eventos estresantes en los 12 meses previos al inicio del trastorno en comparación con las estudiantes sin TCA. (8)

En cuanto a los predictores de los TCA, se encontró que factores como el peso ideal, el Índice de Masa Corporal (IMC) y el perfeccionismo aumentaban la probabilidad de desarrollar un TCA. Además, el cuestionario EAT-40 demostró ser un predictor eficaz de TCA. (8)

Prevalencia de los trastornos alimenticios

El estudio realizado por Leticia Martínez-González en el año 2014 tuvo como objetivo determinar la prevalencia de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en estudiantes universitarios y los factores asociados a estos trastornos. Para llevar a cabo este estudio, se utilizó un cuestionario basado en el método SCOFF (Sick, Control, One, Fat, Food), que es una herramienta validada para la detección de TCA. La prevalencia global de TCA en la muestra fue del 19.5%, siendo mayor en mujeres (21.2%) que en hombres (15.0%). Estudiar carreras diferentes a las ciencias de la salud aumentó el riesgo de TCA. Los resultados del estudio indican que la prevalencia de TCA en la población universitaria es alta y que existen diferencias significativas según el género en los factores asociados a estos trastornos.

Elección de macronutrientes

En un estudio realizado en Tucuman en el año 2012 por Alexia De Piero y colaboradores se evaluó la ingesta de alimentos y el perfil dietético de estudiantes universitarios en donde se pudo observar un incremento gradual en el consumo de productos azucarados y alimentos procesados, que son ricos en carbohidratos y grasas. Este cambio sugiere una tendencia hacia una mayor ingesta de estos macronutrientes, aunque el estudio tampoco proporciona porcentajes exactos. A grandes rasgos hubo un consumo significativo de carbohidratos, pero con una

tendencia creciente en el consumo de alimentos procesados ricos en grasas durante periodos. (15)

Modificación de la ingesta

En el estudio realizado en la Universidad del Aconcagua, se observó que durante los periodos de exámenes, el 65% de los estudiantes reportaron un aumento en el consumo de alimentos altos en carbohidratos y azúcares. Además, un 30% aumentó su ingesta de café y bebidas energéticas. Los estudiantes también mostraron una tendencia a preferir "comidas de confort" como chocolates, galletas y snacks salados. Estos cambios se relacionaron con niveles elevados de ansiedad y estrés, lo que sugiere una fuerte conexión entre el estado emocional y las conductas alimentarias. (16)

Conductas alimentarias en situaciones de estrés

En el estudio realizado por Rosa Behar y Claudia Valdés, se examinaron las diferencias entre mujeres con trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y mujeres sin estos trastornos en términos de estrés acumulado, eventos estresantes, características psicológicas y conductuales. Los resultados mostraron que las mujeres con TCA experimentaron niveles más altos de estrés acumulado y un mayor número de eventos estresantes en comparación con las mujeres sin TCA. Se encontró una asociación estrecha entre los eventos estresantes, especialmente las fuertes discusiones familiares, y la presencia de TCA. (8)

Relación entre náuseas y vómitos y la gestión del estrés

En la revista "American Family Physician" el estrés es identificado como un factor significativo que puede desencadenar náuseas y vómitos, especialmente en situaciones de alta presión como los exámenes universitarios. Aunque no se especifican prevalencias exactas en este contexto, es ampliamente reconocido que el estrés puede agravar los síntomas gastrointestinales. Según el estudio, la prevalencia de trastornos funcionales como náuseas y vómitos en adultos es considerable, y el estrés se reconoce como un desencadenante clave.

Las revisiones clínicas sugieren que los trastornos funcionales gastrointestinales afectan a una proporción significativa de la población. (17)

Sintomatología gastrointestinal asociada al estrés

Víctor Plourde examinó cómo el estrés altera la motilidad gastrointestinal, llevando a síntomas como diarrea y constipación. Se observa que aproximadamente el 25-30% de las personas bajo estrés crónico presentan diarrea, mientras que un 20-25% sufre de constipación. El dolor abdominal se reporta en el 30% de los casos asociados con estrés. (18)

Un artículo realizado por el departamento de Gastroenterología y Nutrición humana explora los mecanismos a través de los cuales el estrés afecta el tracto gastrointestinal y discute estrategias de manejo. Se menciona que el 35-45% de los individuos estresados experimentan diarrea, mientras que entre el 20-30% sufren de constipación. El dolor abdominal se observa en aproximadamente el 25% de estos pacientes estresados. (19)

Eje cerebro – intestino

El Dr. Howard Mertz describió que el estrés puede provocar una variedad de síntomas gastrointestinales debido a la conexión entre el cerebro y el intestino, conocida como el eje cerebro-intestino. Estos síntomas incluyen náuseas, vómitos, dolor abdominal, diarrea y estreñimiento. El estrés activa la respuesta de "lucha o huida" en el cuerpo, lo que puede alterar la digestión y provocar estos síntomas. La liberación de neurotransmisores durante periodos de estrés puede afectar la motilidad intestinal y la flora intestinal, exacerbando los problemas gastrointestinales (20)

El artículo de Juan D. Söderholm y Mary H. Perdue. Ambos son investigadores del Programa de Investigación de Enfermedades Intestinales, revisan la evidencia científica sobre la relación entre el estrés y la función de barrera intestinal. Examina cómo el estrés puede alterar la permeabilidad intestinal y contribuir a la aparición de trastornos gastrointestinales. También se discute la influencia del estrés en la

activación del sistema inmunológico y la respuesta inflamatoria en el tracto gastrointestinal. (21)

La sintomatología gastrointestinal relacionada con el estrés se refiere a los síntomas y trastornos digestivos que pueden ser desencadenados o empeorados por el estrés emocional o psicológico. El estrés puede tener un impacto significativo en el funcionamiento del sistema gastrointestinal y manifestarse a través de una variedad de síntomas, incluyendo: Malestar estomacal, dolor abdominal, cambios en el apetito, náuseas y vómitos, diarrea o estreñimiento, distensión abdominal, reflujo ácido, síndrome de intestino irritable. (22)

Estos síntomas son el resultado de la interacción compleja entre el cerebro y el sistema gastrointestinal, a menudo referido como el eje cerebro-intestino. El eje cerebro-intestino es una red de comunicación bidireccional entre el sistema nervioso central (cerebro) y el sistema nervioso entérico (intestino), que es a menudo llamado el "segundo cerebro" debido a su complejidad. Esta comunicación se lleva a cabo a través de señales neuroquímicas, hormonas y neurotransmisores. El estrés es conocido por tener un impacto significativo en el eje cerebro-intestino. Cuando una persona experimenta estrés, el cuerpo libera hormonas del estrés, como el cortisol, que pueden afectar la función gastrointestinal. Estas respuestas fisiológicas y neuroquímicas pueden influir en la motilidad intestinal (movimiento de los alimentos a través del intestino), la secreción de ácido en el estómago; lo que a su vez puede manifestarse como síntomas gastrointestinales. (22)

Es importante destacar que si bien el estrés puede desempeñar un papel en la aparición o exacerbación de los síntomas gastrointestinales, no debe descartarse la evaluación y el tratamiento adecuado por parte de un profesional de la salud. El manejo del estrés, junto con cambios en el estilo de vida y la dieta, puede ser útil para aliviar los síntomas gastrointestinales relacionados con el estrés. (22)

Efectos del Estrés Crónico en el Sistema Nervioso

García y Heredia sostienen que el estrés crónico activa el eje hipotálamo-hipófisis-glándulas suprarrenales (HHA), lo que resulta en la liberación sostenida de glucocorticoides, como el cortisol. Este punto es relevante para comprender cómo el sistema nervioso responde a largo plazo ante situaciones estresantes. La discusión sobre la percepción del estrés a través del lóbulo frontal del cerebro y la conexión con

el ambiente social y los estilos de vida proporciona una base para explorar cómo la respuesta al estrés puede estar vinculada a las experiencias individuales de los estudiantes de diferentes áreas. (23)

Ante situaciones estresantes, los individuos considerados “sanos” pueden tener molestias abdominales y desórdenes en el funcionamiento del aparato digestivo. En muchas oportunidades, cuando se encuentran perturbados o afligidos, experimentan malestar abdominal o cambios en la función intestinal. Esto ocurre debido a que está demostrado que el sistema nervioso central (SNC) influye en la función gastrointestinal. La hormona liberadora de corticotropina (CRH) y otros péptidos cerebrales estimulan la secreción y la motilidad gástricas a través del nervio vago. Este efecto es compensado por otros factores liberadores de corticotropina y péptidos cerebrales. (24)

La secreción de estos péptidos varía en respuesta a elementos estresantes ambientales e influyen en la susceptibilidad al desarrollo de úlceras gastroduodenales. Además, las tareas cognitivas complejas pueden causar contracciones esofágicas de alta velocidad y gran amplitud, aumento de producción de quimiotripsina y prolongación de la actividad en el intestino delgado. El estrés también aumenta la actividad de los potenciales motores y de la espiga del colon. (24)

Factores de riesgo y protección en estudiantes de nutrición

Cruz Bojórquez, y colaboradores encontraron que los hombres presentaron una mayor proporción de casos con sintomatología de trastorno alimentario e insatisfacción con la imagen corporal en comparación con las mujeres. En cuanto a las conductas para controlar el peso corporal, se observó que tanto hombres como mujeres utilizan conductas no purgativas como el ayuno y la dieta restrictiva, pero las mujeres presentaron un mayor porcentaje de utilización de ejercicio físico. Las conductas compensatorias purgativas fueron más frecuentes en los hombres, destacando el uso de laxantes y diuréticos, mientras que en las mujeres el porcentaje fue mayor en el recurso al vómito. (22)

Estado del arte

En un estudio realizado por Arbués en 2020, en Madrid donde participaron 1055 estudiantes siendo el 70,5% mujeres con una media de 21,74 años (2) se halló que el 66,1% no presentaron estrés, el 11,5% presentaron estrés leve, el 16,5% estrés moderado, el 4,4% estrés severo y el 1,6% estrés muy severo. (2)

En el estudio de Durán Galdo del año 2021, participaron 180 estudiantes universitarios siendo el 76,7% mujeres, con una media de edad de 18 años. Se observó que el 96,1% tenían hábitos alimentarios considerados apropiados, sin diferencias significativas por ciclo. (4), el 58,3% presentó estrés académico moderado, seguido por estrés académico leve (39,4%). El 2,2% no presentó ningún tipo de estrés. Al analizar la asociación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico, se determinó que no hubo diferencias significativas entre estas variables. (4)

El estudio sobre trastornos de la conducta alimentaria del “Análisis del Riesgo de sufrir Trastornos Alimentarios en jóvenes universitarios de Extremadura”, se destaca una alta prevalencia de obsesión por la delgadez e insatisfacción corporal, especialmente en mujeres, mientras que los rasgos bulímicos son más pronunciados en hombres. Se confirma la existencia de un alto riesgo de TCA en la población estudiada, siendo las mujeres más vulnerables a la obsesión por la delgadez y la insatisfacción corporal. (11)

Un estudio descriptivo transversal que fue realizado en estudiantes de medicina de primer año de la Universidad de San Martín de Porres en Lima, Perú, en mayo de 2013; la muestra estuvo constituida por 440 estudiantes, en donde la prevalencia de probable diagnóstico de trastornos de conducta alimentaria fue de 10,1 % (11,3 en mujeres y 8,6 en varones). Los factores asociados a esta variable fueron: rechazo escolar por trastornos nutricionales, rechazo laboral por la delgadez, rechazo social cercano por la imagen corporal, influencia familiar sobre la imagen corporal, influencia

de la imagen corporal de modelos de pasarela e influencia de los anuncios televisivos de productos para adelgazar. (25)

En un estudio realizado en la Universidad Católica Argentina (UCA) en Paraná. El estudio incluyó una muestra de 213 estudiantes universitarios, de tipo descriptivo-comparativo, transversal que tuvo como propósito caracterizar el estrés académico, los principales estresores y los modos de afrontamiento en estudiantes universitarios. Los resultados encontrados permiten afirmar que en general, los estudiantes universitarios presentan un nivel de estrés académico moderado. Sin embargo, puede observarse que los estudiantes universitarios de primer año presentaban un nivel de estrés académico mayor que los de los últimos años.

Un 46% de los estudiantes reportaron niveles altos o medianamente altos de preocupación o nerviosismo debido a la carga académica. Con respecto a los síntomas gastrointestinales más reportados fueron:

- **Dolor Abdominal:** Un 28% de los estudiantes reportaron experimentar dolor abdominal.
- **Náuseas:** Un 22% de los estudiantes indicaron sufrir náuseas.
- **Problemas Digestivos:** Un 26% mencionó tener problemas digestivos, tales como diarrea o estreñimiento, relacionados con periodos de alto estrés. (26)

En la Universidad Nacional de Mar del Plata, se realizó un estudio de diseño no experimental, transversal de alcance descriptivo correlacional en donde subraya la estrecha relación entre la ansiedad ante exámenes y el estrés académico con la aparición de síntomas físicos y conductas alimentarias problemáticas en estudiantes universitarios. Los resultados sugieren la necesidad de intervenciones dirigidas a mejorar la regulación emocional y las estrategias de afrontamiento para mitigar los efectos negativos del estrés en la salud física y mental de los estudiantes. La muestra fue de 302 estudiantes universitarios en donde se encontraron diferencias significativas en los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento entre estudiantes de primer año y aquellos en los últimos años de la carrera. Los estudiantes de primer año tendían a experimentar mayores niveles de ansiedad y estrés, mientras que los de últimos años mostraban una mayor utilización de estrategias de afrontamiento efectivas. (27)

El estudio realizado por Sarubbi De Rearte y Castaldo en la Universidad Nacional de Tucuman formó parte de un proyecto de investigación que aborda el estrés académico y sus factores biopsicosociales. Esta investigación concluye que el estrés académico es un fenómeno complejo influenciado por múltiples factores interrelacionados, tanto internos como externos. La capacidad de un estudiante para manejar el estrés depende de varios moderadores, incluidos el apoyo social y las estrategias de afrontamiento. Las consecuencias del estrés no manejado adecuadamente pueden ser graves y afectar tanto el rendimiento académico como la salud física y mental del estudiante. (28)

El objetivo del presente estudio de Edelia Chávez-Rosales y colaboradores fue analizar las conductas alimentarias y la presencia de sintomatología de trastornos del comportamiento alimentario en los estudiantes de nutrición de una universidad pública del oriente del Estado de México. La muestra constó de 182 alumnos (157 mujeres y 25 hombres).

La puntuación media en el EAT-40 fue de 14,40 identificando el total de la muestra, 8.8% de prevalencia significativa de sintomatología de TCA. Al analizar las variables de conducta alimentaria se halló mayor puntuación en las variables del grupo con sintomatología en comparación con el otro grupo, exceptuando en las variables, hábito del desayuno, insatisfacción/preocupación por la comida, consumo rápido de los alimentos, aumento en el consumo de alimentos, distribución de alimentos en dos o menos tiempos de comida y rasgos cuantitativos en dieta (hipocalórica y hipercalórica). (29)

El objetivo del estudio de María Camino Escolar-Llamazares realizado en el 2017 fue estimar la vulnerabilidad de los estudiantes universitarios a presentar un TCA. Se trabajó con una muestra probabilística de 561 estudiantes correspondiendo el 42.8% a varones y el 57.2% a mujeres. Los datos fueron recabados con base al Inventario de Trastornos de la Conducta Alimentaria-Criterio de Remisión (EDI-3-RF). Los resultados que arrojaron fueron que las mujeres presentaron mayor obsesión por las conductas bulímicas siendo más presente en estudiantes de 20 años; los varones recurren en mayor medida al ejercicio físico como forma de control del peso; 7.7% presentaron bajo peso y preocupación excesiva por la comida y el peso. (30)

El estudio realizado por Rosa Behar, Marcela Alviña y colaboradores constó de 123 estudiantes que cursan entre primer y cuarto año de la carrera en donde se aplicó el Inventario de Trastornos Alimentarios (EDI) y el Test de Actitudes Alimentarias (EAT-40). Los estudiantes de Nutrición se encontraban en riesgo de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria; es decir, que obtuvieron puntajes en el rango patológico del EAT-40. Los resultados muestran que el 64% alcanza un puntaje en el rango de 6 a 20 puntos. Sin embargo, un 13% de las estudiantes poseen un puntaje entre 20 a 29 puntos, lo cual representa un llamado de alerta, ya que el punto de corte es 30 y éstas podrían estar a un paso de formar parte del grupo de riesgo para desarrollar una patología alimentaria. (31)

PROBLEMA

¿Cuáles son las conductas alimentarias y los síntomas gastrointestinales relacionados con las situaciones de estrés durante el periodo de exámenes finales en estudiantes universitarios?

OBJETIVO GENERAL

Identificar las conductas alimentarias y sintomatologías gastrointestinales presentes en situaciones de estrés durante el periodo de exámenes finales de julio de 2023 en estudiantes de nutrición y estudiantes de otras áreas en Zona Norte.

Objetivos Específicos

- Analizar el nivel de estrés de la muestra y diferenciar según carrera universitaria
- Conocer las conductas alimentarias frente a situaciones de estrés.
- Evaluar el riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria y diferenciar según carrera universitaria.
- Identificar modificaciones en la ingesta de alimentos frente a situaciones de estrés.
- Detallar la sintomatología gástrica asociada al estrés.

Variables

Variables sociodemográficas

VARIABLE	CONCEPTUALIZACIÓN	TIPO DE VARIABLE	RESULTADO	OBTENCIÓN DEL DATO
Género	Grupo al que pertenecen los seres humanos de cada sexo, entendiendo este desde un punto de vista sociocultural en lugar de exclusivamente biológico. (32)	Cualitativa nominal policotómica	-Masculino. -Femenino. -Otros.	Cuestionario de elaboración propia
Edad	Tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales. (33)	Cualitativa discreta	-18 a 25 años. -26 a 35 años. -36 a 45 años. -46 a 50 años.	Cuestionario de elaboración propia
Lugar de residencia	Lugar en que se reside. (34)	Cualitativa nominal	-Sí. -No.	Cuestionario de elaboración propia
Nivel de estudio	Grado o altura que alcanzan ciertos aspectos de la vida social. (35)	Cualitativa nominal ordinal	-Primer año. -Segundo año. Tercer año. Cuarto año. -Quinto año. -Sexto año. -Séptimo año.	Cuestionario de elaboración propia
Carrera universitaria	Edificio o conjunto de edificios destinado a las cátedras y oficinas de una universidad. (36)	Cualitativa nominal	-Lic. en nutrición. -Otras carreras del ámbito de la salud (Medicina, Enfermería, Kinesiología, etc.) -Otras carreras FUERA del ámbito de la salud.	Cuestionario de elaboración propia

Variables de estudio

VARIABLE	INDICADORES	CONCEPTUALIZACIÓN	TIPO DE VARIABLE	RESULTADO	OBTENCIÓN DEL DATO
Nivel de estrés	Nivel de estrés percibido	Es el instrumento psicológico más utilizado para medir la percepción de estrés. (6)	Ordinal politómica	-Alto (14 a 20 puntos) -Medio (7 a 13 puntos) -Bajo (0 a 6 puntos)	Cuestionario de elaboración propia basado en el cuestionario validado de "Test de escala de estrés percibido" (6)
	Molestia por algo sucedido en la facultad.	Acción y efecto de molestar o molestar. (37)	Ordinal politómica	-Nunca. -Casi nunca. -A menudo. -Muy a menudo.	
	Estrés por los periodos de exámenes finales.	Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves. (38)	Ordinal politómica	-Nunca. -Casi nunca. -A menudo. -Muy a menudo.	
	Responsabilidades universitarias.	Cargo u obligación moral que resulta para alguien del posible yerro en cosa o asunto determinado. (39)	Ordinal politómica	-Nunca. -Casi nunca. -A menudo. -Muy a menudo.	
	Enojo por cosas que están fuera de tu control.	Movimiento del ánimo que suscita ira contra alguien. (40)	Ordinal politómica	-Nunca. -Casi nunca. -A menudo. -Muy a menudo.	
	Incapacidad de manejar situaciones de estrés.	Falta de capacidad para hacer, recibir o aprender algo. (41)	Ordinal politómica	-Nunca. -Casi nunca. -A menudo. -Muy a menudo.	
Conductas Alimentarias	Test de Actitudes hacia la Alimentación	Test de evaluación de las conductas alimentarias (42)	Ordinal politómica	-Restricción Alto TCA (0 a 4 puntos) -Restricción Moderada (5 a 8 puntos) -Restricción	

				Baja (9 a 12 puntos)	
Ingesta de grandes cantidades de comida	de	Conjunto de sustancias que regularmente se ingieren como alimento. (44)	Ordinal politómica	-Nunca. -Casi nunca. -Algunas veces. -Bastantes veces. -Casi siempre. -Siempre.	Cuestionario de elaboración propia basado en el cuestionario validado de EAT-40 (43)
Atracones de comida	de	Exceso en una actividad cualquiera. (45)	Ordinal politómica	-Nunca. -Casi nunca. -Algunas veces. -Bastantes veces. -Casi siempre. -Siempre.	
Evitar comer cuando tienes hambre	comer tienes	Excusar, huir de incurrir en algo. (46)	Ordinal politómica	-Nunca. -Casi nunca. -Algunas veces. -Bastantes veces. -Casi siempre. -Siempre.	
Restricción a la ingesta de Hidratos de carbono simples	de	Limitación o reducción impuesta en el suministro de productos de consumo, generalmente por escasez de estos. (47) Sustancia esencial para el desarrollo de un organismo, que se debe ingerir en cantidades elevadas. (48)	Ordinal politómica	-Nunca. -Casi nunca. -Algunas veces. -Bastantes veces. -Casi siempre. -Siempre.	
Elección de alimentos	de	Acción y efecto de elegir. (49)	Cualitativa nominal	-Hidratos de carbono. -Proteínas. -Grasas.	
Modificaciones en su ingesta		Acción y efecto de modificar. (50)	Ordinal politómica	-No se vio afectado su consumo de consumirlo.	Cuestionario de elaboración propia.

				-Disminuye su consumo. -Aumentó su consumo.	
Síntomas gastrointestinales	Molestias o dolor abdominal	Acción y efecto de molestar o molestar. (51)	Cualitativa nominal	-Si -No -Tal vez.	Cuestionario de elaboración propia.
	Náuseas y vómitos	Nauseas (52) y ganas de vomitar. (53) Acción de vomitar.	Cualitativa nominal	-Si. -No. -Tal vez.	
	Sintomatología gastrointestinal	Conjunto de los síntomas de una enfermedad. (54)	Cualitativa nominal	-Si -No -Tal vez.	
	Defecación	Acción y efecto de defecar. (55)	Cualitativa nominal	-Si. -No. -Tal vez.	
	Frecuencia de deposiciones	Repetición mayor o menor de un acto o de un suceso. (56)	Cuantitativa discretas	Escala lineal de 0 a 7 entendiendo que cero es ninguna deposición.	
	Evacuación normal	Acción y efecto de evacuar. (57)	Cuantitativa discretas	Escala lineal a través de la "Escala de bristol" entre 0 a 7, sabiendo que cero es ninguna deposición. (58)	
	Constipación	Constipado o estreñimiento. (59)	Cuantitativa discretas	Escala lineal a través de la "Escala de bristol" entre 0 a 7, sabiendo que cero es ninguna deposición. (58)	
	Diarrea	Síntoma o fenómeno morboso que consiste en evacuaciones de vientre líquidas y frecuentes. (60)	Cuantitativa discretas	Escala lineal a través de la "Escala de bristol" entre 0 a 7, sabiendo que cero es ninguna deposición. (58)	

METODOLOGÍA

Diseño

Cuantitativo, observacional, descriptivo de corte transversal.

Población

Estudiantes universitarios

Tipo de muestra

No probabilístico; dirigido, por conveniencia del investigador, por bola de nieve.

Muestra

La muestra estuvo compuesta por estudiantes universitarios tanto de universidades públicas como privadas, de 18 a 50 años que residen en la Zona Norte.

Criterios de Inclusión

Personas de ambos sexos

Personas que residan en zona norte

Participantes de universitarios de carreras de grado y posgrado

Criterios de Exclusión

Personas gestantes

Participantes que tengan diagnóstico de alguna una enfermedad gastrointestinal de base como síndrome de intestino irritable, enfermedad de crohn, colitis ulcerosa, síndrome de intestino corto, SIBO, síndrome de intestino corto, o enfermedad celíaca

Participantes que tengan algún trastorno de la deglución, o esofagitis, o algún diagnóstico que les impida la ingesta oral

Participantes que previamente tengan diagnóstico de algún trastorno de la conducta alimentaria como anorexia nerviosa, bulimia, trastorno de atracón.

Criterios de Eliminación

Serán eliminadas toda persona que no haya firmado el consentimiento informado.

Instrumento de Recolección de Datos

El proceso de recolección de datos se realizó luego de tener el consentimiento informado firmado. Se llevó a cabo en el periodo de 04/09/2023 al 17/09/2023.

El instrumento de recolección de datos constó de 4 secciones con un total de 27 preguntas cerradas, en formato de google form y una duración de 15 minutos.

Para las Características Sociodemográficas se elaboró un cuestionario ad hoc de 5 preguntas, midiendo sexo, edad, nivel de formación y carrera universitaria.

Para la medición de la variable "Nivel de estrés" se utilizó un cuestionario basado en el Test de escala de estrés percibido (6), donde se realizaron 5 preguntas cerradas, realizadas por punto de corte, con una escala de "nunca", "casi nunca", "a veces", "a menudo" o "muy a menudo". Nombre Completo del Cuestionario Validado "Perceived Stress Scale" en inglés, que se traduce al español como "Escala de Estrés Percibido" (PSS) fue desarrollada por Sheldon Cohen, Tom Kamarck y Robin Mermelstein en 1983. La versión original de la PSS consta de 10 preguntas en total.

Las preguntas se responden en una escala de 0 a 4, donde 0 representa "nunca" y 4 representa "muy a menudo". La escala utiliza una puntuación total que se calcula sumando las respuestas a todas las preguntas. Por lo tanto, la puntuación total de estrés percibido puede variar desde 0 (sin estrés percibido) hasta 40 (estrés percibido máximo); y se clasifica en Bajo estrés percibido= 1 a 6 puntos, Moderado estrés percibido= 7 a 13 puntos, Alto estrés percibido= 14 a 20 puntos

Para la medición de la variable "Conductas Alimentarias" se utilizó un cuestionario basado en EAT 40 (43), donde se realizó 4 preguntas cerradas, realizado por punto de corte, con la escala de: "nunca", "casi nunca", "algunas veces", "bastantes veces", "casi siempre" o "siempre".

Nombre Completo del Cuestionario Validado: "Eating Attitudes Test-40". Es una versión extendida del Eating Attitudes Test (EAT) original, que fue desarrollado por

David M. Garner y Paul E. Garfinkel en 1979. La versión EAT-40 consta de 40 preguntas en total.

Las preguntas en el EAT-40 se responden en una escala de puntuación que varía según el cuestionario. Por lo general, las respuestas se proporcionan en una escala de Likert, donde los participantes indican su nivel de acuerdo o desacuerdo con las afirmaciones presentadas.

La escala de puntuación es de 1 a 3. La puntuación total se obtiene sumando las puntuaciones de 1 a 3 de cada ítem. (nunca 3 puntos; casi nunca 2 puntos, algunas veces 1 punto; resto 0 puntos La puntuación total que proporciona permite distinguir entre pacientes anoréxicos y población normal, pacientes bulímicos y población normal, pero no permite distinguir entre anoréxicos y bulímicos.

La puntuación en el EAT-40 se utiliza para evaluar la actitud y los comportamientos relacionados con la alimentación y los trastornos alimentarios. Los puntajes más altos pueden indicar una mayor preocupación o conductas problemáticas relacionadas con la alimentación.

La escala utiliza una puntuación total que se calcula sumando las respuestas a todas las preguntas. Por lo tanto, la puntuación total puede variar desde 0 (sin riesgo TCA) hasta 12 (riesgo máximo TCA); y se clasifica en Bajo Riesgo TCA= 1 a 4 puntos, Moderado Riesgo TCA= 5 a 8 puntos, Alto Riesgo TCA= 9 a 12 puntos

Para medir la variable "Síntomas Gastrointestinales" se utilizó un cuestionario de elaboración propia de un total de 9 preguntas evacuatorias, donde se evalúa las elecciones alimentarias, los síntomas gástricos, los síntomas intestinales, la frecuencia de defecación y la consistencia de las heces de acuerdo a la escala de Bristol. (58)

Análisis Estadístico

Con respecto al tratamiento y análisis de datos, se utilizó el programa Microsoft Office Excel 2016, mediante estadística descriptiva para variables cualitativas y cuantitativas.

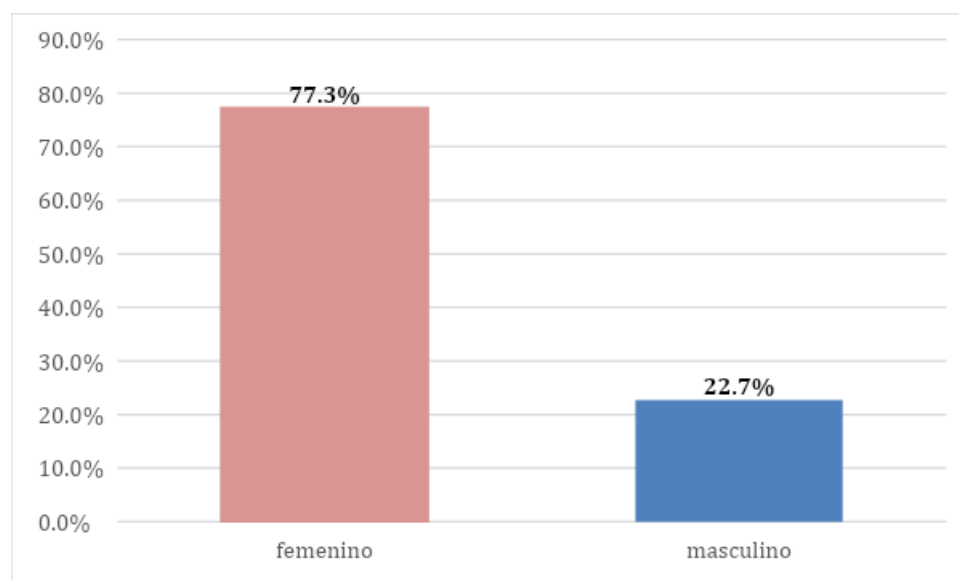
RESULTADOS

De 50 respuestas iniciales se excluyeron 6 respuestas debido a que los participantes no estaban cursando una carrera universitaria o presentaban trastornos de la conducta alimentaria, tales como anorexia, bulimia o trastornos por atracones. Tras este proceso de exclusión, la muestra final quedó conformada por 44 respuestas válidas.

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LA MUESTRA

El 77,27% (n:34) de la población corresponde al género femenino.

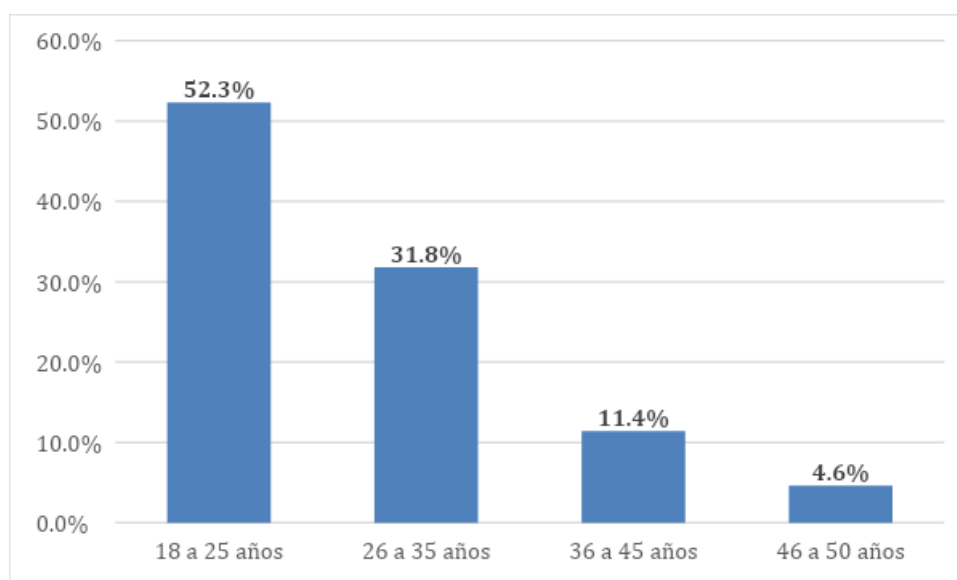
Gráfico 1. Distribución de género expresado en porcentaje (n=44)



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

El 52,27% (n:23) de la población tiene entre 18 a 25 años y un 31,82% (n:14).

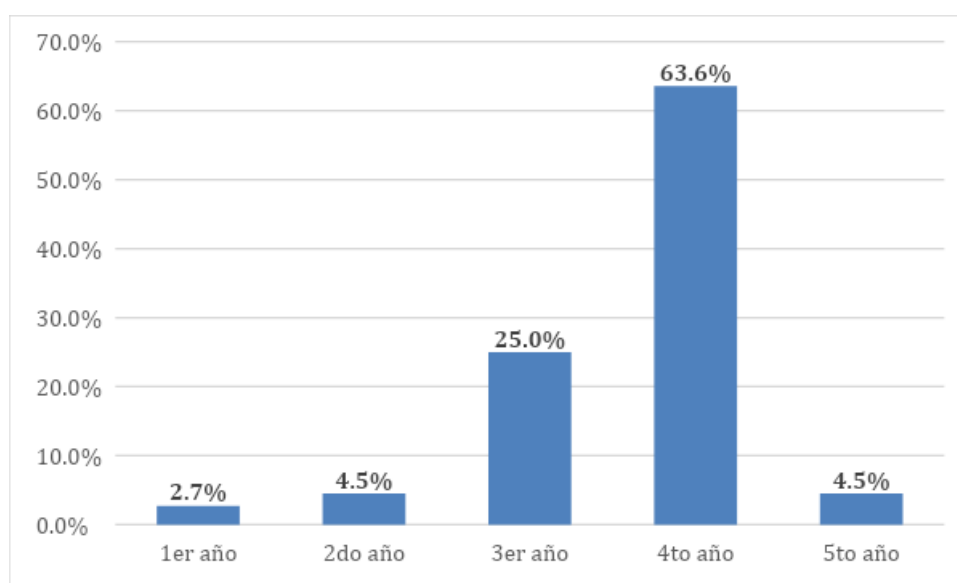
Gráfico 2. Distribución de Edad expresado en porcentaje (n=44)



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

El 63,64% (n:28) de los encuestados se encuentra cursando el cuarto año de la carrera, mientras que el 25% (n:11) se encuentran cursando el tercer año de la carrera universitaria.

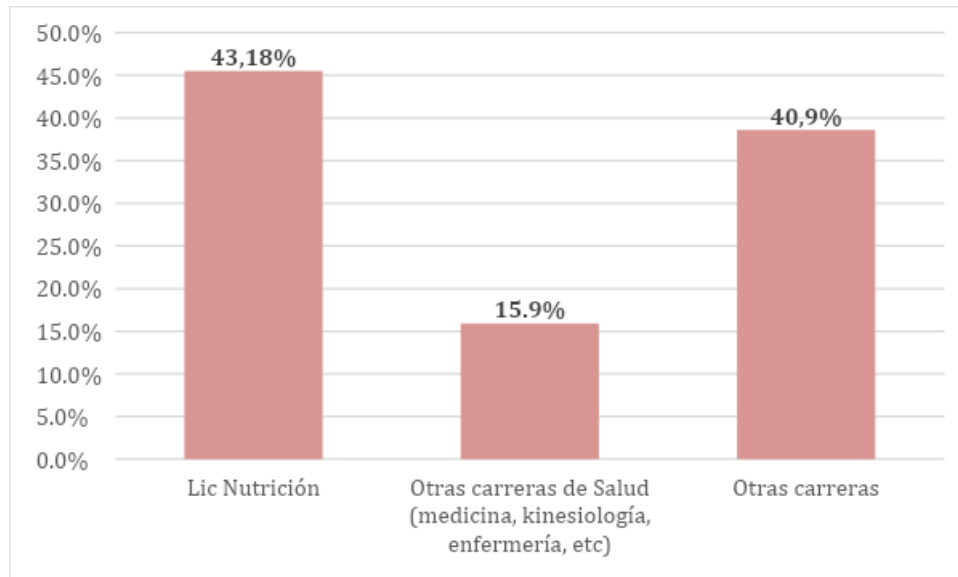
Gráfico 3. Distribución del nivel universitario expresado en porcentajes (n=44)



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

El 43,18% (n:19) corresponden a la carrera de Licenciatura en Nutrición; mientras que el 40,9% (n:18) se encuentran cursando una carrera fuera del ámbito de la salud.

Gráfico 4. Distribución de las carreras universitarias expresada en porcentaje (n=44)



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

ESTRÉS PERCIBIDO

El 40,91% percibía estrés por acontecimientos molestos de la universidad “A menudo/ Muy a menudo”. El estrés en periodos de examen era percibido por el 84,1% “A menudo/ Muy a menudo”. Más de la mitad de la muestra (56,82%) presentaba enojo por situaciones fuera de su control “A menudo/ Muy a menudo”. El 15,91% reconoció no tener capacidad de manejar situaciones de estrés “Casi Nunca”

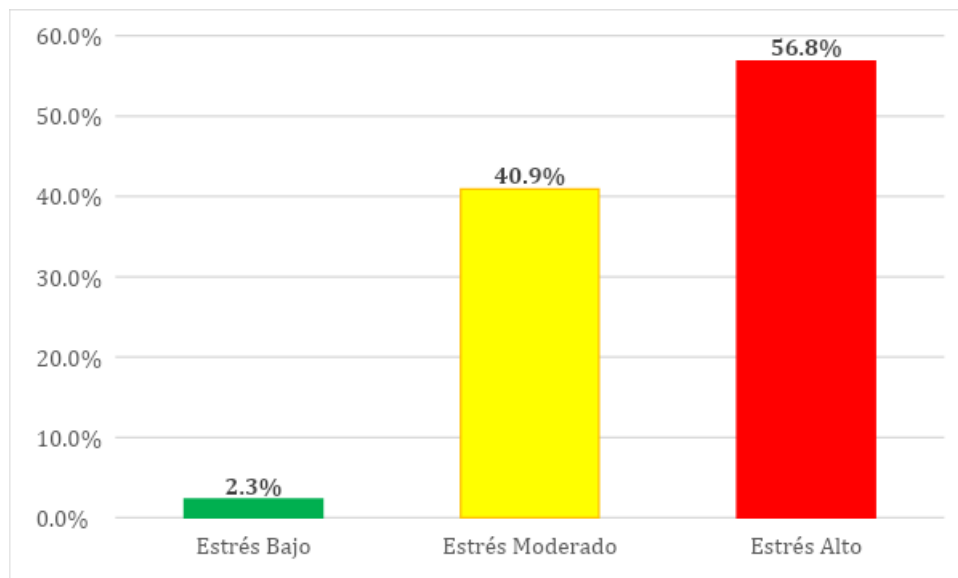
Tabla 1. Distribución del estrés percibido expresado en porcentaje y número (n=44)

ESTRÉS PERCIBIDO	CATEGORÍA	FRECUENCIA PORCENTUAL	N
Molestias por sucesos de la facultad	Nunca	4,55%	2
	Casi Nunca	0,09%	4
	A veces	45,45%	20
	A menudo	27,27%	12
	Muy a menudo	13,64	6
Nervios o estrés en periodos de exámenes finales	Nunca	2,27%	1
	Casi Nunca	2,27%	1
	A veces	11,36%	5
	A menudo	29,55%	13
	Muy a menudo	54,55%	24
Sensación de responsabilidades acumuladas	Nunca	0%	0
	Casi Nunca	4,55%	2
	A veces	15,91%	7
	A menudo	47,73%	21
	Muy a menudo	31,82%	14
Enojo por situaciones fuera de su control	Nunca	0%	0
	Casi Nunca	13,64%	6
	A veces	29,55%	13
	A menudo	25%	11
	Muy a menudo	31,82%	14
Capacidad de manejar situaciones de estrés	Nunca	0%	0
	Casi Nunca	15,91%	7
	A veces	50%	22
	A menudo	25%	11
	Muy a menudo	9,09%	4

Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

Casi el 60% de la muestra (56,8%, n=25) reportó sentir un alto nivel de estrés durante el periodo de exámenes finales.

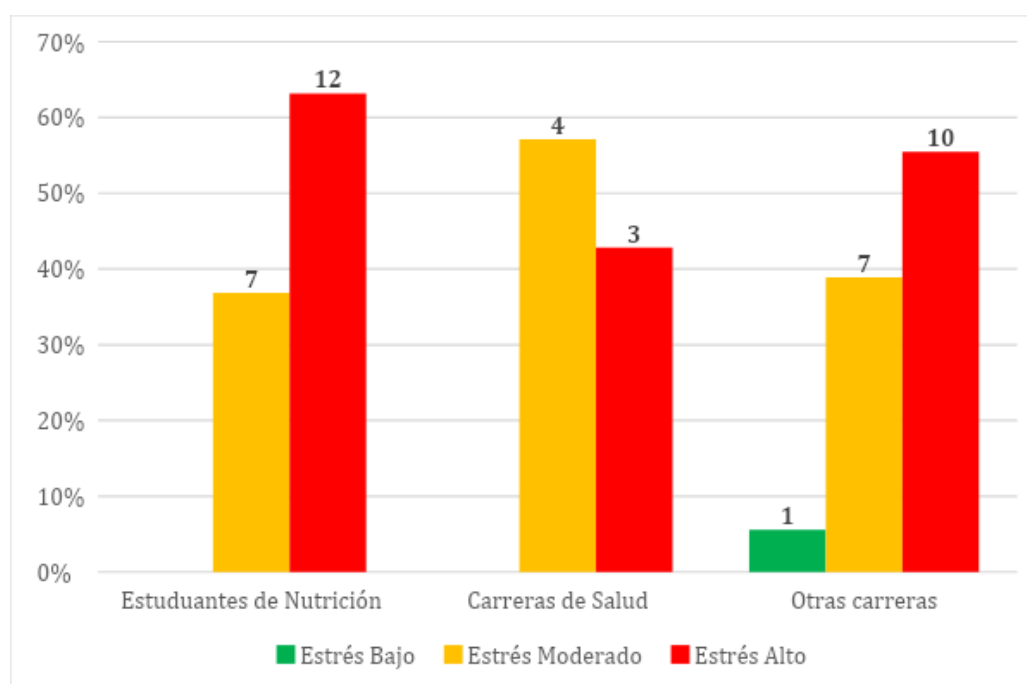
Gráfico 5. Distribución del nivel de estrés percibido expresado en porcentajes (n=44)



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

Los estudiantes de la carrera de Nutrición percibían más estrés que el resto de los trabajadores de la salud (63,16% vs 42,85%)

Gráfico 6. Distribución del Nivel de estrés percibido según carrera universitaria expresado en porcentajes y números (n=44)



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

CONDUCTAS ALIMENTARIAS

El 31,82% (n:14) de la muestra refiere que “Casi nunca” ingiere grandes cantidades de comida en periodos cortos de tiempo, mientras que el 27,73% (n:10) solo “Algunas veces”.

El 31,82% (n:14) refirieron que “Nunca” se han atracado de comida, pero el 45,91% admitió que lo han hecho “Algunas veces/ Bastantes veces”.

“Nunca/ Casi nunca” han evitado comer ante la sensación de hambre el 63,62% de los participantes.

El 27,27% evita comer alimentos ricos en Hidratos de Carbono “Siempre/ Casi siempre” y el 47,72% los evita “Bastantes veces/ Algunas veces”

Tabla 2. Distribución de las conductas alimentarias expresadas en porcentajes y números (n=44)

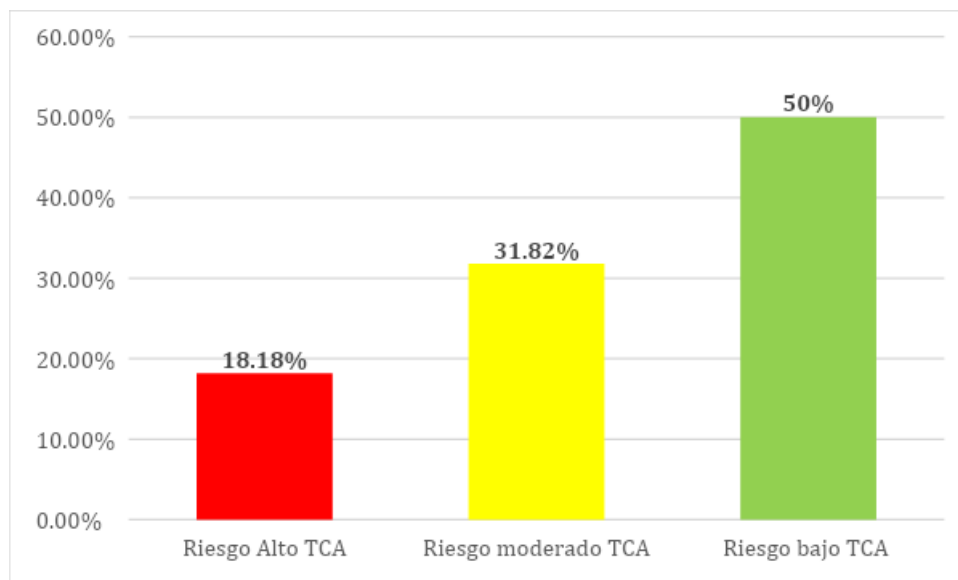
ACTITUDES ALIMENTARIAS	CATEGORÍA	FRECUENCIA PORCENTUAL	N
Ingesta de alimentos en cortos periodos de tiempo	Nunca.	18,18%	8
	Casi nunca.	31,82%	14
	Algunas veces.	27,73%	10
	Bastantes veces.	18,18%	8
	Casi siempre.	6,82%	3
	Siempre.	2,27%	1
Atracos de comida	Nunca.	31,82%	14
	Casi nunca.	15,91%	9
	Algunas veces.	18,18%	8
	Bastantes veces.	27,27%	10
	Casi siempre.	6,82%	3
	Siempre.	0%	0
Evita ingesta ante sensación de hambre	Nunca.	31,81%	14
	Casi nunca.	31,81%	14
	Algunas veces.	31,81%	14
	Bastantes veces.	4,57%	2
	Casi siempre.	0%	0
	Siempre.	0%	0

Evita la ingesta de alimentos ricos en Hidratos de carbono	Nunca.	11,36%	5
	Casi nunca.	13,63%	6
	Algunas veces.	18,18%	8
	Bastantes veces.	29,54%	13
	Casi siempre.	25%	11
	Siempre.	2,27%	1

Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

El 18,8% (n=8) de la muestra presentó conductas alimentarias problemáticas que podrían estar asociadas a un riesgo elevado de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria (TCA).

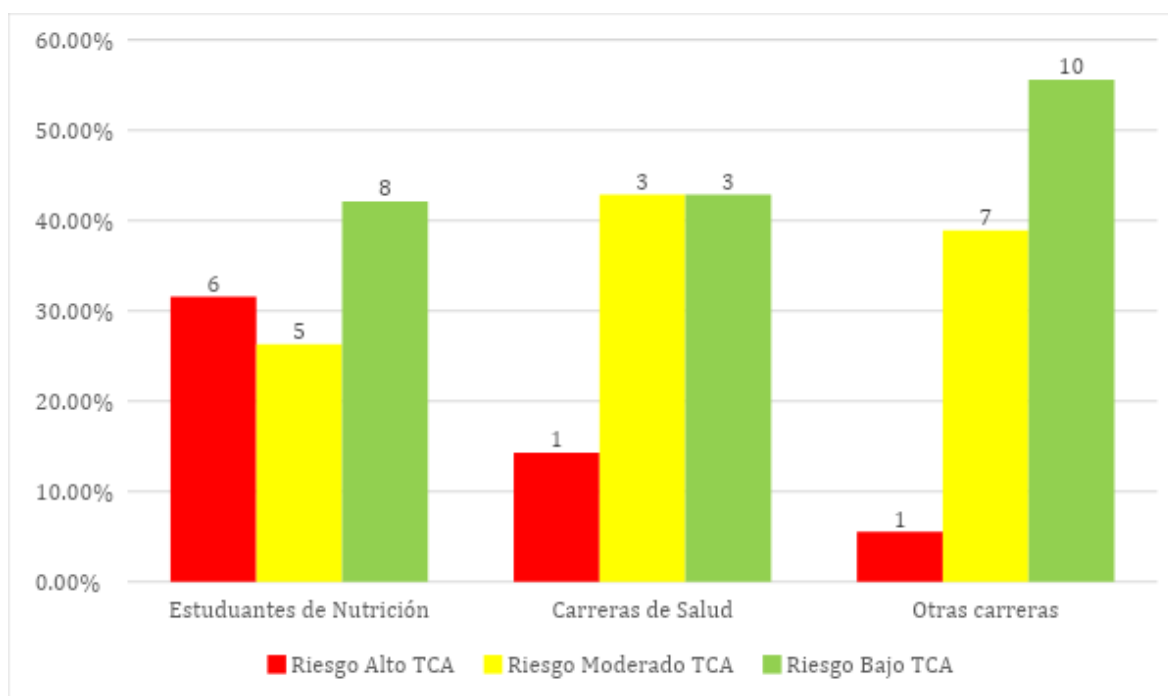
Gráfico 7. Distribución de las actitudes problemáticas relacionadas a la alimentación y el riesgo de desarrollar TCA expresado en porcentajes (n=44)



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

Los estudiantes de nutrición fueron los que más Alto riesgo de TCA presentaron debido a sus conductas alimentarias (31,57%)

Gráfico 8. Distribución del riesgo de TCA según carrera universitaria expresada en porcentajes y números (n=44)



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

El 45,45% de la muestra aumentó el consumo de chocolate, 36,36% el de golosinas, 20,45% gaseosas y dulce de leche y 63,64% las infusiones en época de exámenes

Tabla 3. Distribución de las modificaciones de la ingesta según alimento expresado en porcentaje y número (n=44)

ALIMENTO	CLASIFICACIÓN	FRECUENCIA PORCENTUAL	N
Huevo	No se vio afectado su consumo	77,27%	34
	Dejó de consumirlo	9,09%	4

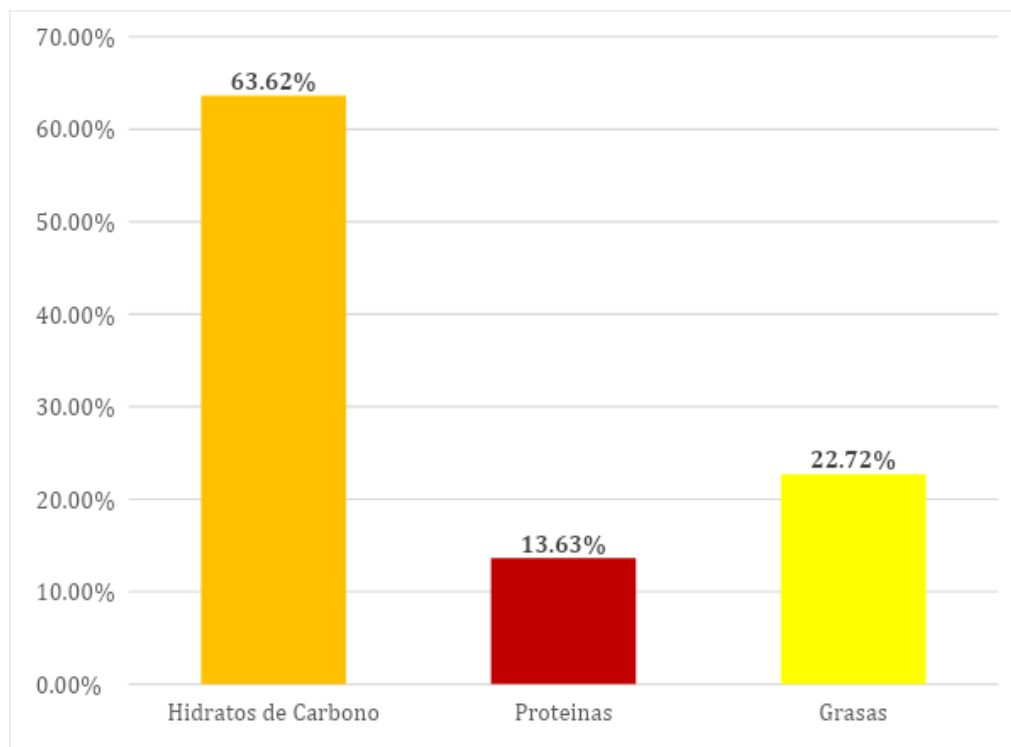
	Disminuyó su consumo	4,55%	2
	Aumentó su consumo	9,09%	4
Lácteos	No se vio afectado su consumo	59,05%	26
	Dejó de consumirlo	11,36%	5
	Disminuyó su consumo	9,09%	4
	Aumentó su consumo	20,24%	9
Chocolates	No se vio afectado su consumo	36,36%	16
	Dejó de consumirlo	9,09%	4
	Disminuyó su consumo	9,09%	4
	Aumentó su consumo	45,45%	20
Palta	No se vio afectado su consumo	86,36%	38
	Dejó de consumirlo	9,09%	4
	Disminuyó su consumo	0%	0
	Aumentó su consumo	4,55%	2
Verduras crudas	No se vio afectado su consumo	81,82%	36
	Dejó de consumirlo	4,55%	2
	Disminuyó su consumo	9,09%	4
	Aumentó su consumo	4,55%	2
Verduras cocidas	No se vio afectado su consumo	72,73%	32
	Dejó de consumirlo	6,82%	3
	Disminuyó su consumo	13,64%	6
	Aumentó su consumo	6,82%	3

Golosinas	No se vio afectado su consumo	40,91%	18
	Dejó de consumirlo	11,36%	5
	Disminuyó su consumo	11,36%	5
	Aumentó su consumo	36,36%	5
Dulce de leche	No se vio afectado su consumo	59,05%	26
	Dejó de consumirlo	13,64%	6
	Disminuyó su consumo	6,82%	3
	Aumentó su consumo	20,45%	9
Gaseosas	No se vio afectado su consumo	68,18%	30
	Dejó de consumirlo	9,09%	4
	Disminuyó su consumo	2,27%	1
	Aumentó su consumo	20,45%	9
Infusiones	No se vio afectado su consumo	29,55%	13
	Dejó de consumirlo	4,55%	2
	Disminuyó su consumo	2,27%	1
	Aumentó su consumo	63,64%	28

Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

El 63,62% de la muestra prefiere comer Hidratos de carbono durante los exámenes.

Gráfico 9. Distribución de la muestra según preferencia de macronutrientes expresado en porcentajes (n=44)

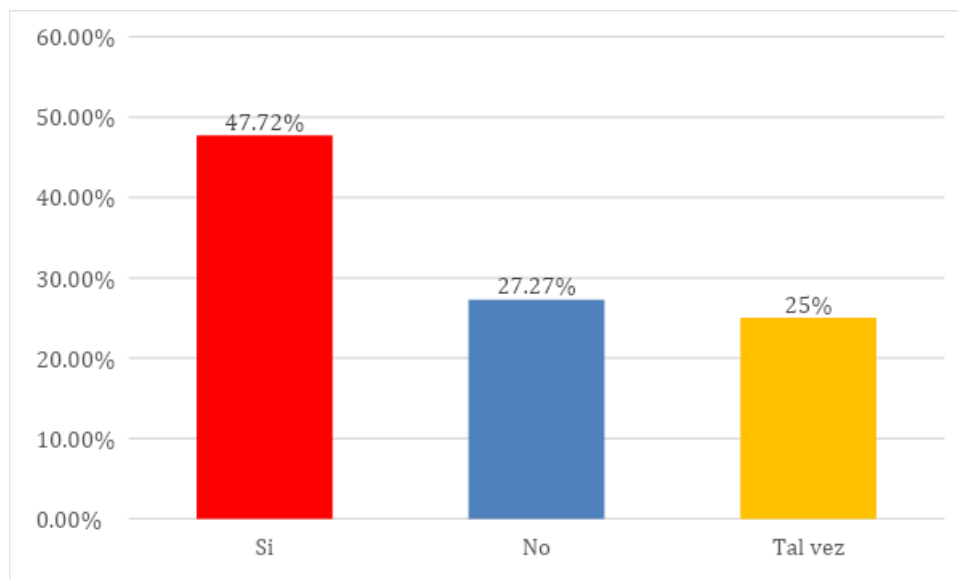


Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

SINTOMATOLOGÍA GASTROINTESTINAL

El 47.72% de la muestra (n=21) presentó molestias o dolor abdominal el día del examen.

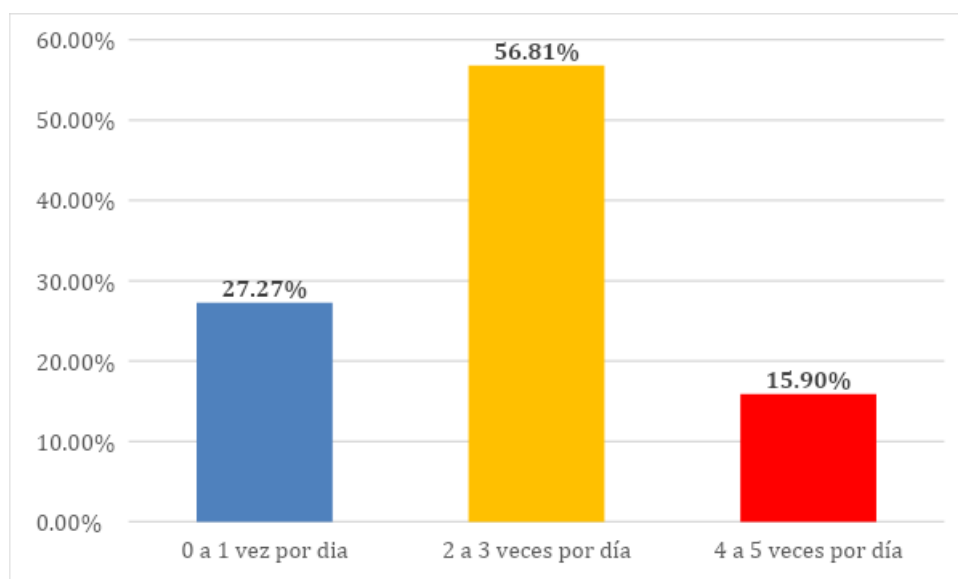
Gráfico 10. Distribución de la presencia de molestias o dolor abdominal el día del examen expresado en porcentajes (n=44)



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

Casi 16% (n=7) tenía una frecuencia evacuatoria de 4 a 5 veces por día entre un examen.

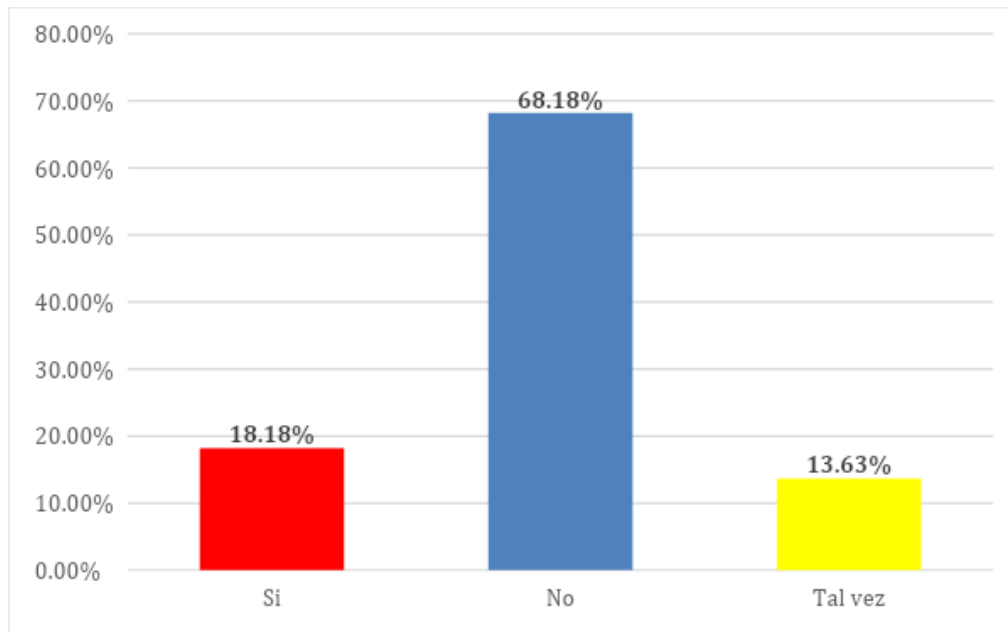
Gráfico 11. Distribución de la frecuencia de evacuación el día del examen expresado en porcentajes (n=44)



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

El 18,18% de los participantes presentaban náuseas el día del examen.

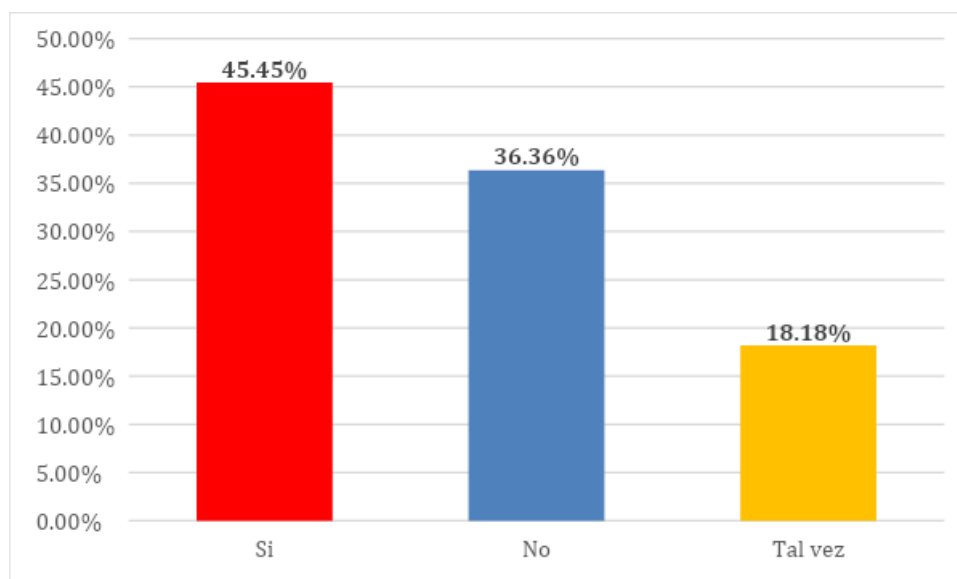
Gráfico 12. Distribución de presencia de náuseas o vómitos el día del examen expresado en porcentaje (n=44)



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

El 45,45% (n=20) presentaban problemas para defecar el día del examen.

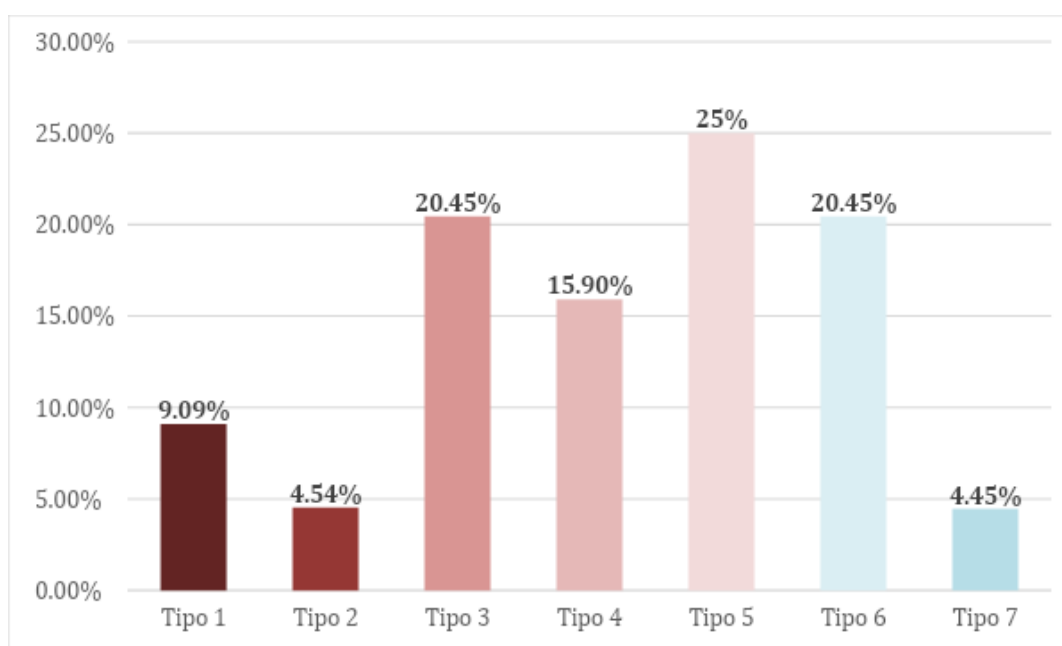
Gráfico 13. Distribución de la presencia de los problemas para defecar el día del examen expresado en porcentajes (n=44)



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

El 13,63% (n=6) de la muestra hace deposiciones constipadas el día del examen y el 25% (n=11) hace heces diarreicas.

Gráfico 14. Distribución de la funcionalidad intestinal según la escala de Bristol expresado en porcentajes (n=44)



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

DISCUSIÓN

En este estudio se ha observado que los estudiantes universitarios durante el periodo de exámenes finales presentan conductas alimentarias poco saludables y sintomatología gastrointestinal asociada al estrés. Estos hallazgos son consistentes con estudios previos que han documentado la relación entre el estrés académico y la alimentación desordenada en estudiantes universitarios (2).

En la escala de estrés percibido, el 56,8% de la muestra reportó niveles de estrés alto, mientras que el 40,9% presentó estrés moderado. Esta alta prevalencia de estrés está en línea con los hallazgos de Ramón Arbués en la Universidad San Jorge, que también reportó altos niveles de estrés y ansiedad en estudiantes, especialmente en mujeres (2).

Diferenciando por carreras, los estudiantes de Nutrición percibían más estrés que los demás estudiantes de salud (63,16% vs 42,85%) y que los estudiantes de otras carreras (55,5%).

Comparado con el estudio de Arbués (2), donde el 16,5% tuvo estrés moderado y el 6% estrés severo/muy severo; con el estudio de Rafael Duran (4), donde la mayoría de los estudiantes presentó estrés académico moderado (58,3%), seguido por estrés académico leve (39,4%) y el de Zanardi (16) donde se observa que el 19% de los encuestados tenía un estado de estrés moderado; esta muestra presenta niveles significativamente más altos de estrés que las demás muestras, principalmente los estudiantes de nutrición.

Se encontró que un 18,8% de la muestra presentaba comportamientos alimentarios que podrían indicar un riesgo elevado de desarrollar TCA y un 31,82% un riesgo moderado, según las respuestas a la encuesta autoadministrada. Los estudiantes de Nutrición fueron los que mostraron mayor riesgo (31,57%), en comparación con los estudiantes de salud (14,28%) y los de otras carreras (5,55%). Entre los indicadores más destacados, el 45,91% admitió haberse atracado de comida “algunas veces” o “bastantes veces”; el 27,27% evita comer alimentos ricos en hidratos de carbono “siempre” o “casi siempre”, y el 47,72% los evita “bastantes veces” o “algunas veces”. Este resultado es comparable con el estudio realizado por Leticia Martínez-González (a) en estudiantes universitarios españoles, donde la prevalencia de TCA fue del

19.5%.

En términos de conductas alimentarias cuando se evaluaron las modificaciones en la ingesta, el 63,62% de la muestra refirió preferir comer hidratos de carbono durante los exámenes. Al indagar sobre los alimentos específicos, el 45,45% aumentó el consumo de chocolate, el 36,36% el de golosinas, y el 20,45% incrementó la ingesta de gaseosas y dulce de leche. Estos resultados contrastan significativamente con los del estudio de Durán (4), donde se observó que el 96,1% de los estudiantes universitarios tenían hábitos alimentarios considerados apropiados, sin diferencias significativas durante los ciclos de exámenes.

Las sintomatologías gastrointestinales el día del examen mostraron que casi la mitad de la muestra (47,72%) presentó molestias o dolor abdominal, el 18,18% náuseas, y el 16% tuvo una frecuencia evacuatoria de 4 a 5 veces al día. Además, el 45,45% de la muestra tuvo problemas para defecar, con un 13,63% experimentando deposiciones constipadas y un 25% de heces diarreicas.

Comparando estos hallazgos con el estudio de Zanardi (16), que también midió la presencia de síntomas gastrointestinales, se encontró que el 2% de la muestra presentó vómitos, el 10% náuseas, el 6% diarrea, el 16% constipación, el 22% dolor de estómago y el 41% dolor abdominal. A excepción de este último síntoma, la mayoría de los síntomas en el estudio de Zanardi (16) son menores en comparación con los resultados de esta muestra. Estos resultados proporcionan una visión general de cómo el estrés durante los períodos de exámenes finales puede afectar a los estudiantes, especialmente en términos de síntomas gastrointestinales.

Las limitaciones de este estudio incluyen una muestra pequeña en relación con la cantidad de variables e indicadores medidos. Para futuros estudios, sería recomendable investigar medidas antropométricas como el IMC y el contorno de cintura, así como realizar seguimientos más rigurosos para evaluar la alimentación de los participantes en relación con el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Además, sería importante considerar el cumplimiento de las horas de sueño, ya que están directamente relacionadas con el estrés.

CONCLUSIÓN

Este estudio ha proporcionado una visión integral de cómo el estrés afecta la alimentación y la salud gastrointestinal en estudiantes universitarios durante periodos de exámenes finales, ya que se observó que una alta proporción de la muestra experimenta niveles altos de estrés en comparación con otros estudios.

En términos de conductas alimentarias, los estudiantes de la muestra presentaron un alto riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria (TCA), destacando principalmente los estudiantes de nutrición con porcentajes más elevados. Además, durante los exámenes, hubo un aumento en el consumo de hidratos de carbono y alimentos ricos en azúcar, como chocolate y golosinas.

Los síntomas gastrointestinales también fueron prevalentes durante los exámenes, reportando molestias o dolor abdominal y un notable porcentaje presentando náuseas, cambios en la frecuencia evacuatoria y problemas para defecar.

En resumen, los hallazgos subrayan la necesidad de desarrollar estrategias de manejo del estrés y programas de educación alimentaria para mejorar el bienestar general de los estudiantes universitarios.

BIBLIOGRAFÍA

1. Román Collazo CA, Hernández Rodríguez Y. El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Psicología Iztacala* [Internet]. 29 de junio de 2011 [citado 1 de julio de 2024];14(2).
Disponible en:
<https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/26023>
2. Arbués Enrique R, Martínez Abadía B, Granada López JM, Echániz Serrano E, Pellicer García B, Juárez Vela R. et al. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2019 [citado junio 2024]; 36 (6): 1339-1345.
Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000600017&lng=es.
3. Vargas Baldares MJ. Trastornos de la Conducta Alimentaria. *Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica* [Internet] 2013 [citado junio 2024]; 607: 475 – 482.
Disponible en:
<https://www.studocu.com/pe/document/universidad-tecnologica-del-peru/neuropsicologia/trastornos-alimenticios/20100761>
4. Durán Galdo R, Mamani-Urrutia V. Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Rev. chil. nutr.* [Internet]. 2021 [citado julio 2024] ; 48(3): 389-395.
Disponible en:
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182021000300389&lng=es.
5. Barrio JA, García MR, Ruiz I, Arce A. *International Journal of Developmental and Educational Psychology* [Internet]. 2006 [citado julio 2024]; 1 (1), 37-48.
Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
6. Vasconcelos, M. Evaluación del estrés percibido: estructura factorial y análisis de ítems del PSS-10. *Acta Colombiana de Psicología.* [Internet]. 2021 [citado julio 2024]
Disponible en:

[file:///C:/Users/lilen/Downloads/03 Acta+27\(1\)_4014 DIAG.pdf](file:///C:/Users/lilen/Downloads/03_Acta+27(1)_4014_DIAG.pdf)

7. Ganfornina Andrades A. El Estrés y el Sistema Digestivo. Univ. Sevilla [Internet]. 2017 [citado julio 2024]
Disponible en:
[https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/64735/GANFORNINA%20ANDRAD ES%2C%20ANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/64735/GANFORNINA%20ANDRAD%20ES%2C%20ANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
8. Behar A R, Valdés W C. Estrés y trastornos de la conducta alimentaria. Rev. chil. neuro-psiquiatr. [Internet]. 2009 [citado jul 2024]; 47(3): 178-189.
Disponible en:
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272009000300002&lng=es.
9. American Psychiatric association. Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. DSM-5. [Internet]. 2014 [citado julio 2024]
Disponible en:
<https://www.federaciocatalanatdah.org/wp-content/uploads/2018/12/dsm5-manualdiagnosticoyestadisticodelostrastornosmentales-161006005112.pdf>
10. Hunot C, Vizmanos B, Vázquez Garibay EM, .J. Celis A. Definición conceptual de las alteraciones de la conducta alimentaria. Respyn [Internet]. 2008 [citado julio 2024]; 9 (1).
Disponible en:
<https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/208>
11. Benítez AM, Sánchez S, Bermejo ML, Franco L, García-Herráiz MA, Cubero J. Análisis del Riesgo de sufrir Trastornos Alimentarios en jóvenes universitarios de Extremadura (España). Enferm. glob. [Internet]. 2019 [citado julio 2024]; 18(54): 124-143. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412019000200005&lng=es
12. Ghazzawi HA, Nimer LS, Sweidan DH, Alhaj OA, Abulawi D, Amawi AT, Levine MP, Jahrami H. La prevalencia global de la alimentación desordenada relacionada con el uso de pantallas y los factores de riesgo asociados entre estudiantes de secundaria: revisión sistemática, metanálisis y metarregresión. J Eat Disord. [internet]; 2023 [citado julio 2024]; 11(1):128.
Disponible en:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37537604/>

13. Megan Lamb , Andrea L. Howard; Atracones alimentarios y conductas saludables en épocas de alto y bajo estrés entre estudiantes universitarios de primer año. Colaboración: Psicología [Internet]2023; [citado julio 2024]; 9 (1): 68028.
Disponible en:
<https://online.ucpress.edu/collabra/article/9/1/68028/195240/Binge-Eating-and-Health-Behaviors-During-Times-of>
14. Sierra Puentes M. La bulimia nerviosa y sus subtipos. Perspectivas en Psicología [internet]; 2005 [citado julio 2024]; 1(1): 79-87.
Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/679/67910108.pdf>
15. De Piero A. Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. Nutr. Hosp. [Internet]. 2015 [citado julio 2024]; 31(4): 1824-1831.
Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000400049&lng=es.
16. Casari L. Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. Revista de Psicología [Internet] 2014; [citado julio 2024]; Vol. 32 (2)
Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/3378/337832618003.pdf#:~:text=URL%3A%20https%3A%2F%2Fwww.redalyc.org%2Fpdf%2F3378%2F337832618003.pdf%0AVisible%3A%200%25%20>
17. Scorza K. Evaluation of nausea and vomiting. Am Fam Physician. [Internet] 2007; [citado julio 2024] 1;76(1):76-84.
Disponible en:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17668843/>
18. Cambios inducidos por estrés en el sistema motor gastrointestinal , Revista canadiense de gastroenterología y hepatología [Internet] 1999; [citado julio 2024]; Vol. 13, pag. 7A-96^a
Disponible en:
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1155/1999/320626>
19. Bhatia, V. Estrés y tracto gastrointestinal. Revista de Gastroenterología y Hepatología, [internet] 2005; [citado julio 2024]; Vol. 20 (3): 332-339.

Disponible en:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1440-1746.2004.03508.x>

20. Mertz H. El estrés y el intestino. Center for functional GI & Motility Disorders. [internet] 2017; [citado julio 2024];

Disponible en:

[https://www.med.unc.edu/ibs/wp-content/uploads/sites/450/2017/10/Stress-](https://www.med.unc.edu/ibs/wp-content/uploads/sites/450/2017/10/Stress-and-the-)
[and-the-](https://www.med.unc.edu/ibs/wp-content/uploads/sites/450/2017/10/Stress-and-the-)

[Gut.pdf#:~:text=URL%3A%20https%3A%2F%2Fwww.med.unc.edu%2Fibs%2Fwp](https://www.med.unc.edu/ibs/wp-content/uploads/sites/450/2017/10/Stress-and-the-Gut.pdf#:~:text=URL%3A%20https%3A%2F%2Fwww.med.unc.edu%2Fibs%2Fwp)

21. Söderholm J, Perdue M. Estrés y función de la barrera intestinal. Revista estadounidense de fisiología: fisiología gastrointestinal y hepática [Internet]; 2001 [citado en julio 2024]; 280 (1): 7-13.

Disponible en:

<https://journals.physiology.org/doi/epdf/10.1152/ajpgi.2001.280.1.G7>

22. Díaz J, Ávila-Escalante M, Sobrino M, Cruz-Bojórquez R, Vazquez Arévalo R. Restricción alimentaria y conductas de riesgo de trastornos alimentarios en estudiantes de Nutrición. Rev. Psicología y Salud. [internet]; 2008 [citado en julio 2024] 18 (2): 189-198.

Disponible en:

<https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/661/1160>

23. García C. Heredia C. Estrés crónico: ejemplo de interacción entre sistemas nervioso, inmuno y endocrino. Reverendo Cs.Granja. y Bioq [Internet]. 2018 [citado 2024 julio]; 6 (2): 97-110.

Disponible

en:

[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652018000200010&lng=es.](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652018000200010&lng=es)

24. Sanchez García J. El Efecto del Estrés en la Salud y el Bienestar de los Estudiantes Universitarios. Univ Las Palmas Canarias [Internet]; 2013 [citado en julio 2024]

Disponible en:

[https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/16281/1/0694432_00000_0000.p](https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/16281/1/0694432_00000_0000.pdf)
[df](https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/16281/1/0694432_00000_0000.pdf)

25. Ponce Torres, Christian et al. Trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de medicina de una universidad de Perú. *Revista Cubana de Salud Pública*. [Internet] 2017; [citado julio 2024]; V. 43, n. 4, pp. 551-561.
Disponible en:
<https://www.scielosp.org/article/rcsp/2017.v43n4/551-561/es/#>
26. Kloster Kantlen G. Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. *Univ Católica Arg*. [internet] 2019; [citado julio 2024]
Disponible en:
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
27. Amaral, S. Estrés académico en estudiantes universitarios: el caso de la ansiedad ante exámenes. *Universidad Nacional de Mar del Plata*. [internet] 2019; [citado julio 2024]
Disponible en:
<http://rpsico.mdp.edu.ar/bitstream/handle/123456789/848/Amaral-Germinario.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
28. Sarubbi De Rearte, E. Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. *Aacademica*. [internet] 2013; [citado julio 2024]
Disponible en:
<https://www.aacademica.org/000-054/466.pdf#:~:text=URL%3A%20https%3A%2F%2Fwww.aacademica.org%2F000>
29. Chávez-Rosales E. Conductas alimentarias y sintomatología de trastornos del comportamiento alimentario en estudiantes de nutrición. *Rev. Mex. de trastor. aliment* [revista en la Internet]. 2012 [citado julio 2024]; 3 (1): 29-37.
Disponible en:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232012000100004&lng=es.
30. Escolar-Llamazares M. Factores de riesgo de trastornos de la conducta alimentaria entre universitarios: Estimación de vulnerabilidad por sexo y edad. *Rev. Mex. de trastor. aliment* [revista en la Internet]. 2017 [citado julio 2024]; 8 (2): 105-112.

Disponible

en:

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232017000200105&lng=es

31. Behar A. Trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de la carrera de nutrición y dietética. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2007 [citado julio 2024]; 34 (4): 298-306.

Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182007000400003&lng=es.

32. De Juan Herrero J, Perez Cañaveras R. Sexo, Genero y Biología. Feminismo/s. 2007 Diciembre; 10: p. 163-185.

33. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. [Online].; 2019 [cited 2024 Junio]

Disponible en:

<https://dle.rae.es/edad?m=form>

34. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. [Online].; 2019 [cited 2024 Junio]

Disponible en:

<https://dle.rae.es/residencia?m=form>

35. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. [Online].; 2019 [cited 2024 Junio]

Disponible en:

<https://dle.rae.es/nivel?m=form>

36. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. [Online].; 2019 [cited 2024 Junio]

Disponible en:

<https://dle.rae.es/universidad?m=form>

37. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. [Online].; 2019 [cited 2024 Junio]

Disponible en:

<https://dle.rae.es/molestia?m=form>

38. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. [Online].; 2019 [cited 2024 Junio]

Disponible en:

<https://dle.rae.es/estr%C3%A9s>

39. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. [Online].; 2019
[cited 2024 Junio]
Disponible en:
<https://dle.rae.es/responsabilidad?m=form>
40. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. [Online].; 2019
[cited 2024 Junio]
Disponible en:
<https://dle.rae.es/enojo?m=form>
41. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. [Online].; 2019
[cited 2024 Junio]
Disponible en:
<https://dle.rae.es/incapacidad?m=form>
42. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. [Online].; 2019
[cited 2024 Junio]
Disponible en:
<https://dle.rae.es/dieta#MeK1IzC>
43. Garner DM, Garfinkel PE. The Eating Attitudes Test: an index of the symptoms of anorexia nervosa. Psychol Med [Internet]; 1979[citado julio 2024]; 9: 273-279.
Disponible en:
https://biadmin.cibersam.es/Intranet/Ficheros/GetFichero.aspx?FileName=EA_T40-Cast.pdf
44. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. [Online].; 2019
[citado 2024 Junio]
Disponible en:
<https://dle.rae.es/ingesta>
45. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. [Online].; 2019
[citado 2024 Junio]
Disponible en:
<https://dle.rae.es/atrac%C3%B3n?m=form>
46. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. [Online].; 2019
[citado 2024 Junio]
Disponible en:
<https://dle.rae.es/evitar?m=form>

47. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. [Online].; 2019
[citado 2024 Junio]
Disponible en:
<https://dle.rae.es/restricci%C3%B3n>
48. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. [Online].; 2019
[citado 2024 Junio]
Disponible en:
<https://dle.rae.es/macronutriente?m=form>
49. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. [Online].; 2019
[citado 2024 Junio]
Disponible en:
<https://dle.rae.es/elecci%C3%B3n?m=form>
50. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. [Online].; 2019
[citado 2024 Junio]
Disponible en:
<https://dle.rae.es/modificar>
51. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. [Online].; 2019
[citado 2024 Junio]
Disponible en:
<https://dle.rae.es/molestia?m=form>
52. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. [Online].; 2019
[citado 2024 Junio]
Disponible en:
<https://dle.rae.es/n%C3%A1usea?m=form>
53. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. [Online].; 2019
[citado 2024 Junio]
Disponible en:
<https://dle.rae.es/v%C3%B3mito>
54. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. [Online].; 2019
[citado 2024 Junio]
Disponible en:
<https://dle.rae.es/sintomatolog%C3%ADa?m=form>
55. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. [Online].; 2019
[citado 2024 Junio]

Disponible en:

<https://dle.rae.es/defecar>

56. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. [Online].; 2019 [citado 2024 Junio]

Disponible en:

<https://dle.rae.es/frecuencia>

57. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. [Online].; 2019 [citado 2024 Junio]

Disponible en:

<https://dle.rae.es/evacuar>

58. Heaton, Lewis. Escala de Bristol. Scandinavian Journal of Gastroenterology. [internet]; 1997 [citado junio 2024]

Disponible en:

https://agapap.org/datos/BRISTOL_Escala.pdf

59. Iade Be. Manejo del paciente con constipación. Arch. Med Int [Internet]. 2012 [citado julio 2024]; 34 (3): 67-79.

Disponible

en:

http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-423X2012000300002&lng=es.

60. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. [Online].; 2019 [citado 2024 Junio]

Disponible en:

<https://dle.rae.es/diarrea?m=form>

61. Sampieri R, Collado-Fernández C, Baptista-Lucio P. Metodología de la investigación. 6th ed. México: Mc Graw Hill; 2014.

ANEXOS

Anexo 1: Consentimiento informado

Título: Conductas alimentarias, sintomatología y estrés en universitarios.

Investigador: Lovisolo Candela, estudiante de la carrera Licenciatura en Nutrición.

Mi nombre es Lovisolo Candela y soy estudiante del último año de la carrera de Licenciatura en Nutrición en la Universidad Isalud. El propósito de esta investigación tiene como finalidad conocer las conductas alimentarias y sintomatologías gastrointestinales presentes en situaciones de estrés de los estudiantes universitarios durante el periodo de exámenes finales de Julio 2023 que residan en Zona Norte. A pesar de que este estudio no lo beneficiará directamente a usted o a su salud, se obtendrá información que puede permitir a los nutricionistas identificar las conductas alimentarias, el estrés y la sintomatología gastrointestinal que afrontan los estudiantes universitarios en un periodo de exámenes finales.

El estudio realizado es parte del trabajo integrador final de la carrera de Nutrición y sus procedimientos han sido aprobados por las personas apropiadas. El procedimiento del estudio implica que no habrá daños para usted ni para su familia.

El procedimiento incluye: 1) responder el cuestionario sobre las conductas alimentarias, sintomatología y estrés en universitarios. y 2) responder una hoja de información sociodemográfica. La participación en el estudio va a ocuparles, entre 5 y 10 minutos. Puede preguntar cualquier duda sobre el estudio o sobre su participación en este, enviando un email al correo: candelovisololo98@gmail.com

Su participación en el estudio es voluntaria; No tiene ninguna obligación de participar. Tiene derecho de abandonar el estudio cuando quiera y el cuidado de usted no se verán en absoluto afectados.

La información del estudio será codificada para que no pueda relacionarse con usted. Su identidad no se publicará durante la realización del estudio, ni una vez que se haya publicado. Toda la información del estudio será recopilada por la alumna Lovisolo Candela, se mantendrá en un lugar seguro y no será compartida con nadie más sin su permiso.

He leído el formulario de consentimiento y voluntariamente consiento participar en este estudio.

Anexo 2: Cuestionario

ID:

1) ¿Se encuentra actualmente cursando una carrera universitaria?

-Si

-No

2) ¿Se encuentra actualmente cursando un embarazo?

-Si

-No

3) ¿Padece alguna de las siguientes enfermedades? (Diagnosticada por un profesional de la salud)

-Síndrome de intestino irritable

-Enfermedad de Crohn

-Colitis ulcerosa

-Síndrome de intestino corto

-Enfermedad celíaca (recientemente diagnosticado)

-SIBO (recientemente diagnosticado)

4) ¿Padece alguna de las siguientes enfermedades? (Diagnosticada por un profesional de la salud)

- Anorexia nerviosa

- Bulimia nerviosa

- Trastornos de atracón

5) ¿Cuál es su género?

-Femenino

-Masculino

6) ¿Cuántos años tiene?

-18 a 25 años

-26 a 35 años

-36 a 45 años

-45 a 50 o más

7) ¿Pertenece al partido de Zona norte Buenos Aires, Argentina?

-Si

-No

8) ¿Qué carrera universitaria está cursando?

-Lic en Nutrición

-Carrera de Salud (medicina, enfermería, kinesiología, etc)

-Otras carreras universitarias

8) En qué año de la carrera universitaria se encuentra

- 1ro

-2do

-3ro

-4to

-5to o más

9) ¿Con qué frecuencia se ha sentido molesto por algo que sucedió inesperadamente en la facultad?

- Nunca
- Casi Nunca
- A veces
- A menudo
- Muy a menudo

10) ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso y/o estresado en periodos de finales?

- Nunca
- Casi Nunca
- A veces
- A menudo
- Muy a menudo

11) ¿Cuántas veces has sentido que las responsabilidades universitarias se acumulaban y te sobrepasan?

- Nunca
- Casi Nunca
- A veces
- A menudo
- Muy a menudo

12) ¿Cuántas veces te has enojado por cosas que estaban fuera de tu control?

- Nunca
- Casi Nunca
- A veces
- A menudo
- Muy a menudo

13) ¿Con que frecuencia te has sentido capaz de manejar las situaciones estresantes en los periodos de finales?

- Nunca
- Casi Nunca
- A veces
- A menudo
- Muy a menudo

14) Mientras se encuentra en periodos de exámenes finales ¿Ingiere grandes cantidades de comidas en periodos cortos de tiempo?

- Nunca
- Casi nunca
- Algunas veces
- Bastantes veces
- Casi siempre
- Siempre

15) Con que frecuencia te has "atracado" de comida, sintiendo que eras incapaz de parar de comer

- Nunca
 - Casi nunca
 - Algunas veces
 - Bastantes veces
 - Casi siempre
 - Siempre
- 16) ¿Evitas comer cuando tienes hambre?

- Nunca
- Casi nunca
- Algunas veces
- Bastantes veces
- Casi siempre
- Siempre

17) Si usted podría elegir consumir algún tipo de macronutriente en este periodo de tiempo ¿Cuál elegís?

Les dejo algunos ejemplos de macronutrientes

- Hidratos de carbono: pan, galletitas, fideos, facturas, golosinas.
- Proteínas: queso, jamón, huevo, carne.
- Grasas: chocolates, palta, frutos secos, mantequilla de maní, aceitunas, frituras.

18) ¿Durante el día del examen presentas molestias o dolor en el abdomen?

- Si
- No
- Tal vez

19) ¿Presentas náuseas o vómitos el día del examen?

- Si
- No
- Tal vez

20) ¿Cuál o cuáles de los siguientes productos modificaste su ingesta?

- Carnes
- No se vio afectado su consumo
- Dejo de consumirlo
- Disminuyó su consumo
- Aumentó su consumo

- Huevo
- No se vio afectado su consumo
- Dejo de consumirlo
- Disminuyó su consumo
- Aumentó su consumo

- Lácteos
- No se vio afectado su consumo
- Dejo de consumirlo

Disminuyó su consumo
Aumentó su consumo

-Chocolate

No se vio afectado su consumo
Dejo de consumirlo
Disminuyó su consumo
Aumentó su consumo

-Palta

No se vio afectado su consumo
Dejo de consumirlo
Disminuyó su consumo
Aumentó su consumo

-Verduras crudas

No se vio afectado su consumo
Dejo de consumirlo
Disminuyó su consumo
Aumentó su consumo

-Verduras cocidas

No se vio afectado su consumo
Dejo de consumirlo
Disminuyó su consumo
Aumentó su consumo

-Golosinas

No se vio afectado su consumo
Dejo de consumirlo
Disminuyó su consumo
Aumentó su consumo

-Dulce de leche

No se vio afectado su consumo
Dejo de consumirlo
Disminuyó su consumo
Aumentó su consumo

-Gaseosas

No se vio afectado su consumo
Dejo de consumirlo
Disminuyó su consumo
Aumentó su consumo

-Infusiones

No se vio afectado su consumo

Dejo de consumirlo

Disminuyó su consumo

Aumentó su consumo

21) En el día del examen ¿Presentas inconvenientes a la hora del ir al baño?

-Si

-No

-Tal vez

22) ¿Con qué frecuencia vas al baño el día del examen?

- 1 vez

- 2 veces

- 3 veces

- 4 veces

- 5 veces

- 6 veces

- 7 veces

23) Según la escala de Bristol; ¿Cómo consideras tus heces el día del examen?

-Tipo 1

-Tipo 2

-Tipo 3

-Tipo 4

-Tipo 5

-Tipo 6

-Tipo 7