

EDUCACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES: RELACIÓN ENTRE LA CONDUCTA ALIMENTARIA Y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA

EDUCAÇÃO E HÁBITOS SAUDÁVEIS: RELAÇÃO ENTRE O COMPORTAMENTO ALIMENTAR E O ESTRESSE ACADÊMICO EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM

EDUCATION AND HEALTHY HABITS: RELATIONSHIP BETWEEN EATING BEHAVIOR AND ACADEMIC STRESS IN NURSING STUDENTS



<https://doi.org/10.56238/arev7n11-303>

Submission date: 10/24/2025

Publication Date: 11/24/2025

Alejandrina Montes Quiroz¹, Salvador Ruiz Bernés², Carmen Julia Cruz Lima³, Karla Guadalupe Herrera Arcadia⁴, Luis Gerardo Valdivia Pérez⁵, Aimme Argüero Fonseca⁶, Diana Pérez Pimienta⁷

RESUMEN

Introducción: La conducta alimentaria depende de múltiples factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales que inciden directamente en la calidad de la alimentación y en el bienestar físico y mental de las personas.

Objetivo: Analizar la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de una universidad pública del estado de Nayarit, México. Materiales y métodos: Estudio cuantitativo, transversal y correlacional, en el que participaron 132 estudiantes (75.8% mujeres y 24.2% hombres). Se aplicaron cuestionarios validados para medir el nivel de estrés académico y el cumplimiento de porciones alimentarias recomendadas.

Resultados: El 79.5% de los participantes presentó un nivel moderado de estrés y el 20.5% un nivel alto. Ninguno alcanzó el consumo sugerido de frutas, verduras, lácteos ni alimentos de origen animal, destacando un alto consumo de bebidas azucaradas (85.9% en mujeres y 71.9% en hombres). El análisis estadístico (Kruskal-Wallis y Chi cuadrada) reveló una asociación significativa entre el nivel de estrés y el consumo de leguminosas y frutas, lo que sugiere un posible efecto protector de estos alimentos.

¹ Dr. en Ciencias Naturales y Biopsicosociales. Universidad Autónoma de Nayarit. México.

E-mail: alejandrina.montes@uan.edu.mx Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-9110-3691>

² Dr. en Ciencias Naturales y Biopsicosociales. Universidad Autónoma de Nayarit. México.

E-mail: salvador@uan.edu.mx Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-1957-8649>

³ Maestría en Salud Pública. Unidad Académica de Enfermería. Universidad Autónoma de Nayarit.

E-mail: carmencruzlima@uan.edu.mx Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-3915-0781>

⁴ Maestría en Ciencias - Salud Materno Infantil. Universidad Autónoma de Nayarit. México.

E-mail: karlag.herrera@uan.edu.mx Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-1021-5868>

⁵ Maestría en Ciencias de Enfermería. Universidad Autónoma de Nayarit, México.

E-mail: gerardo.valdivia@uan.edu.mx Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-9806-1607>

⁶ Doctorado Interinstitucional en Psicología. Universidad Autónoma de Nayarit, México.

E-mail: aimee.arguero@uan.edu.mx Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-3864-5299>

⁷ Doctorado Interinstitucional en Psicología. Universidad Autónoma de Nayarit. México.

E-mail: diana.perez@uan.edu.mx Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1936-634X>

Conclusiones: Los estudiantes presentan un patrón alimentario deficiente y niveles elevados de estrés académico, lo que resalta la necesidad de implementar estrategias educativas que promuevan el autocuidado y la adopción de hábitos saludables en el ámbito universitario, particularmente entre futuros profesionales de enfermería.

Palabras clave: Conducta Alimentaria. Estrés Académico. Estudiantes Universitarios. Educación para la Salud. Autocuidado.

RESUMO

Introdução: O comportamento alimentar é determinado por múltiplos fatores biológicos, psicológicos, sociais e culturais que influenciam diretamente a qualidade da alimentação e o bem-estar físico e mental das pessoas.

Objetivo: Analisar a relação entre o estresse acadêmico e os hábitos alimentares de estudantes do curso de graduação em Enfermagem de uma universidade pública do estado de Nayarit, México. **Materiais e métodos:** Trata-se de um estudo quantitativo, transversal e correlacional, realizado com 132 estudantes (75,8% mulheres e 24,2% homens), no qual foram aplicados questionários validados para mensurar o nível de estresse acadêmico e o cumprimento das porções alimentares recomendadas.

Resultados: Observou-se que 79,5% dos participantes apresentaram nível moderado de estresse e 20,5% nível elevado. Nenhum dos estudantes atingiu o consumo recomendado de frutas, hortaliças, laticínios ou alimentos de origem animal, verificando-se elevado consumo de bebidas açucaradas (85,9% entre as mulheres e 71,9% entre os homens). A análise estatística (testes de Kruskal-Wallis e Qui-quadrado) revelou associação significativa entre o nível de estresse e o consumo de legumes e frutas, sugerindo um possível efeito protetor desses alimentos.

Conclusões: Os estudantes apresentam um padrão alimentar inadequado e níveis elevados de estresse acadêmico, o que evidencia a necessidade de implementar estratégias educativas voltadas à promoção do autocuidado e à adoção de hábitos saudáveis no ambiente universitário, especialmente entre futuros profissionais da área da saúde.

Palavras-chave: Comportamento Alimentar. Estresse Académico. Estudantes Universitários. Educação em Saúde. Autocuidado.

ABSTRACT

Introduction: Eating behavior is influenced by multiple biological, psychological, social, and cultural factors that directly affect dietary quality as well as individuals' physical and mental well-being.

Objective: To analyze the relationship between academic stress and eating habits among nursing students at a public university in the state of Nayarit, Mexico. **Materials and Methods:** This was a quantitative, cross-sectional, and correlational study involving 132 students (75.8% women and 24.2% men). Validated questionnaires were administered to assess academic stress levels and adherence to recommended food portion guidelines.

Results: A total of 79.5% of participants exhibited moderate stress levels, while 20.5% demonstrated high stress levels. None of the students met the recommended intake of fruits,

vegetables, dairy products, or animal-based foods. A high consumption of sugary beverages was observed (85.9% among women and 71.9% among men). Statistical analyses (Kruskal-Wallis and Chi-square tests) revealed a significant association between stress levels and the consumption of legumes and fruits, suggesting a potential protective effect of these foods.

Conclusions: The students demonstrated inadequate eating patterns and elevated levels of academic stress, underscoring the need to implement educational strategies that foster self-care and the adoption of healthy habits within the university environment, particularly among future health professionals.

Keywords: Eating Behavoir. Academic Stress. University Students. Health Education. Self-Care.

1 INTRODUCCIÓN

La alimentación humana constituye un proceso complejo que incluye la selección, preparación y consumo de alimentos, así como las actitudes, emociones y creencias asociadas a ellos. Estos comportamientos, denominados conducta o patrón alimentario, están determinados por factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales que influyen directamente en la calidad de la dieta y, por ende, en la salud física y mental de las personas (Adachi & Adachi, 2021; Dolich et al., 2022). En los entornos universitarios, las condiciones académicas, las presiones por el rendimiento, la carga de trabajo y la adaptación a nuevos estilos de vida se configuran como factores que inciden de manera significativa en los hábitos alimentarios y en los niveles de estrés académico de los estudiantes (Law & Rasmussen, 2024; Maza-Pérez et al., 2022; Silva-Ramos et al., 2020).

El estrés académico se entiende como un estado de tensión física, mental y emocional que surge cuando las demandas y expectativas del entorno educativo superan los recursos personales del estudiante. Este desajuste genera respuestas fisiológicas, cognitivas, emocionales y conductuales ante los retos académicos, percibidos como una carga que excede sus capacidades de afrontamiento (Anjala, 2024; Khadka, 2024; Kustiani et al., 2024; Ramón-Arbués et al., 2022). En México, la prevalencia del estrés académico entre estudiantes universitarios oscila entre 44% y 68%, siendo más frecuente entre las mujeres (Bautista Jacobo et al., 2023; Reducindo et al., 2012; Sánchez Domínguez et al., 2022). Además, el 67.3% de los estudiantes de Medicina reporta experimentar ansiedad y preocupación persistente relacionadas con el rendimiento académico, lo que evidencia la alta carga emocional asociada al contexto universitario (Salazar Echegaray et al., 2024).

Diversas investigaciones han demostrado que, bajo condiciones de estrés, los estudiantes tienden a modificar sus patrones de alimentación, incrementando el consumo de alimentos ultraprocesados ricos en azúcares, grasas y cafeína, mientras reduce el consumo de frutas, verduras y agua (Cartwright et al., 2023; Khadka, 2024; Maqsood et al., 2023; Wright & Anstrom, 2023). En México, un estudio realizado en la Universidad Tecnológica de Tecámac encontró que el 72.2% de los estudiantes no mantienen patrones regulares de alimentación, y durante los períodos de evaluación se observa un aumento del consumo de comida chatarra, con el 51.2% modificando su dieta en función del estado de ánimo y el nivel de estrés (Ramírez Hernández et al., 2023). De forma similar, una investigación en la Universidad Autónoma de Yucatán reportó una baja ingesta de frutas, verduras y cereales integrales, con preferencia por comida rápida, refrigerios y dulces, especialmente durante

los exámenes, cuando el estrés académico es mayor (Ordoñez Luna et al., 2023). Este fenómeno, conocido como alimentación emocional, actúa como un mecanismo de afrontamiento disfuncional ante la ansiedad o la frustración académica (Gusni et al., 2022; Wardle & Gibson, 2016), y se asocia con alteraciones del peso corporal, aumento de la fatiga y deterioro del bienestar psicológico (Javadi Arjmand et al., 2023).

Algunas teorías psicológicas explican la relación entre alimentación y estrés mediante modelos de regulación emocional. Por ejemplo, la teoría de la restricción alimentaria sostiene que la presión por limitar el consumo puede generar ansiedad, pérdida de control y episodios de sobreingesta (Cubic, 1992; Silva, 2008; Yeomans et al., 2008). Otras perspectivas, como el modelo de integración Gen × Estrés, señalan la influencia del gen DRD2, relacionado con el sistema dopaminérgico de recompensa, en la susceptibilidad al estrés y las conductas alimentarias desadaptativas (Blum et al., 2023, 2024; Gan et al., 2023). Estos enfoques refuerzan la idea de que la alimentación, además de su función nutricional, cumple un papel psicológico al modular las emociones y la motivación (Blum et al., 2024).

Por el contrario, una dieta equilibrada y de buena calidad proporciona los nutrientes esenciales que el cuerpo y el cerebro necesitan para afrontar el estrés, la depresión y la ansiedad, desempeñando un papel protector (Arruè Vinces, 2021; Chácon Zenteno, 2019; Kim et al., 2023; Ling et al., 2024). Se ha demostrado que el consumo adecuado de frutas, verduras, proteínas magras y granos integrales favorece la homeostasis, reduce la inflamación y fortalece la resiliencia emocional (Akarachkova et al., 2021; Bouchard et al., 2022). En este sentido, los hábitos alimentarios saludables pueden actuar como factores de protección frente a los efectos negativos del estrés académico, mejorando la capacidad de afrontamiento y el rendimiento académico (Kim et al., 2023).

La conducta alimentaria no depende únicamente del conocimiento nutricional o del acceso a los alimentos, sino que está mediada por factores psicosociales, culturales y familiares que moldean las preferencias, horarios y porciones de consumo (Aguilar et al., 2023; Clemente Arias, 2021; Kloster Kantlen & Perrota, 2019; Ljubičić et al., 2023). El estrés académico puede alterar significativamente estas conductas, provocando cambios en el apetito, la frecuencia y el tipo de alimentos consumidos (Khadka, 2024; Ljubičić et al., 2023). En Lahore, el 70% de los estudiantes redujo sus comidas a una sola ingesta diaria y el 68% omitió el desayuno más de dos veces por semana durante los exámenes (Maqsood et al., 2023), mientras que en México también se observaron omisiones frecuentes de comidas por estrés (Cruz Barba, 2024). Además, se ha evidenciado una asociación entre el estrés y las

actitudes alimentarias desordenadas, especialmente entre mujeres universitarias, quienes mostraron niveles más altos de alimentación emocional y restringida durante los períodos de examen (Costarelli & Patsai, 2012; Prasetya & Hidayati, 2024). En el caso de los universitarios, la independencia alimentaria, los horarios irregulares y las exigencias académicas intensas contribuyen a la adopción de hábitos inadecuados, como omitir comidas o aumentar el consumo de comida rápida (Arruè Vinces, 2021; Clemente Arias, 2021; Michels et al., 2020).

Desde una perspectiva educativa y conductual, comprender la relación entre la alimentación y el estrés académico adquiere relevancia social y formativa. La universidad no solo es un espacio de desarrollo intelectual, sino también de consolidación de hábitos de vida y autocuidado que impactarán la salud futura de los jóvenes (Mohsen, 2023). Promover una educación para la salud orientada al autocontrol, la regulación emocional y la nutrición consciente resulta esencial para formar profesionales capaces de cuidar su bienestar y el de los demás (Evers, 2017). En el caso de los estudiantes de enfermería, el autocuidado personal es una competencia fundamental, pues su desempeño profesional exige congruencia entre el conocimiento teórico y la práctica de hábitos saludables (Valdebenito, 2025).

Asimismo, el tratamiento de esta temática aporta al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), en particular el ODS 3 “Salud y Bienestar” y el ODS 4 “Educación de Calidad”, al impulsar estilos de vida saludables y favorecer entornos académicos orientados al bienestar integral del estudiante (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2023). Implementar estrategias educativas que fortalezcan la gestión del estrés y la alimentación saludable no solo repercute en la salud mental y física, sino también en la retención y éxito académico (He, 2023; Kaur, 2025).

En este contexto, el presente estudio tiene como objetivo determinar la relación entre los patrones de alimentación y el estrés académico en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de una universidad pública del estado de Nayarit, México. Entender esta relación posibilitará el desarrollo de estrategias educativas orientadas a la modificación de los hábitos de conducta, el fortalecimiento del autocuidado y la prevención del estrés académico, contribuyendo a mejorar la calidad de vida y la salud integral de los futuros profesionales de la salud.

2 MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó un estudio cuantitativo, transversal y correlacional entre septiembre y diciembre de 2023, con la participación de 132 estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de una universidad pública del estado de Nayarit, México. La muestra se obtuvo mediante muestreo no probabilístico por caso tipo (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018). Se incluyeron estudiantes matriculados que aceptaron participar voluntariamente; se excluyeron quienes no otorgaron consentimiento o respondieron de forma incompleta los cuestionarios.

Las variables de estudio fueron el estrés académico y los patrones de alimentación. Se aplicaron tres instrumentos: Un cuestionario sociodemográfico para caracterizar a la muestra. El cuestionario de “Frecuencia de alimentos”, compuesto por 121 ítems que evalúan el consumo de distintos grupos alimentarios (verduras, frutas, lácteos, leguminosas, carnes, grasas, bebidas y suplementos), con respuestas valoradas en una escala tipo Likert de cinco categorías (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre). Y el “Cuestionario SISCO del Estrés Académico”, integrado por 21 ítems distribuidos en cinco dimensiones: nivel de estrés, reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, y estrategias de afrontamiento. Este instrumento utiliza una escala Likert de cinco puntos y presenta una confiabilidad alfa de Cronbach de 0.90 (Barraza-Macías, 2018).

El análisis estadístico se realizó con el programa IBM SPSS versión 25 (IBM, 2012). Los resultados se expresaron en frecuencias, porcentajes y medidas de tendencia central, complementados con Figuras y tablas. Para determinar la relación entre variables se emplearon pruebas no paramétricas de chi cuadrada (χ^2) y Kruskal-Wallis.

El estudio cumplió los principios éticos de la Declaración de Helsinki y obtuvo consentimiento informado por escrito de todos los participantes (Asociación Médica Mundial, 2024).

3 RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La muestra estuvo conformada por 132 estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de una universidad pública del estado de Nayarit, México. De ellos, 75.8% fueron mujeres y 24.2% hombres. En cuanto al grado escolar, 69.7% cursaban el primer año escolar, 21.2% el cuarto y 9.1% el tercero (Tabla 1).

Tabla 1

Características sociodemográficas de los estudiantes de Enfermería.

Parámetro	Sexo		
	Femenino	Masculino	Total
Grado académico	f, %	f, %	f, %
Primer	69, 69.0%	23, 71.9%	92, 69.7%
Tercero	10, 10.0%	2, 6.2%	12, 9.1%
Cuarto	21, 21.0%	7, 21.9%	28, 21.2%
Total	100, 100.0	32, 100.0%	132, 100.0%

Nota: f=frecuencias, %=porcentaje.

Fuente: Elaboración propia.

Con relación al nivel de estrés académico, se observó que el 79.5% de los estudiantes presentó un nivel moderado y 20.5% un nivel alto, sin casos de estrés leve (Tabla 2). Este patrón fue consistente en los tres grados evaluados, lo que sugiere que el estrés académico es una condición generalizada a lo largo de la formación profesional. Hallazgos similares se han reportados en distintos contextos universitarios. El estudio de Arruè Vinces (2021) documentó una prevalencia de estrés del 90.01% en estudiantes de Psicología, lo que evidencia la alta frecuencia de este fenómeno en la educación superior. De igual manera, en estudiantes de enfermería, se observó que el 60.8% presentaba niveles moderados de estrés, el 24.8% niveles severos y el 14.4% niveles leves, además de manifestar síntomas de ansiedad, tales como tensión, nerviosismo, sensación de presión y preocupación por eventos futuros (Clemente Arias, 2021). Por su parte, Kloster Kantlen & Perrota (2019), en una investigación realizada con estudiantes del Área de Humanidades, identificaron que el 85% presentó niveles moderados de estrés, el 11% leves y 4% altos. Estos resultados evidencian que el estrés académico impacta de forma generalizada en distintas áreas del conocimiento, donde la carga emocional, el compromiso vocacional y las altas exigencias académicas incrementan la vulnerabilidad estudiantil.

En cuanto al sexo, se observó que las mujeres presentaron una mayor proporción de estrés moderado y alto en comparación con los hombres, especialmente en el primer y cuarto grado. Esta diferencia podría atribuirse a una mayor autoexigencia académica y sentido de responsabilidad asociados al rol profesional del cuidado. Estos resultados coinciden con estudios que señalan una mayor vulnerabilidad al estrés en mujeres universitarias debido a factores emocionales, socioculturales y personales (Lima & Antoniassi Junior, 2024). De

manera similar, Graves et al. (2021) encontraron que las mujeres presentaron niveles de estrés en un 21.6%, frente al 7.1% registrado en hombres. Asimismo, las investigaciones de Arruè Vinces (2021) y Clemente Arias (2021) respaldan esta tendencia, señalando que las mujeres tienden a manifestar mayores niveles de ansiedad y estrés. Estos hallazgos reflejan la persistencia del estrés académico como un fenómeno relevante en la formación de enfermería, y subrayan la necesidad de implementar estrategias institucionales que fortalezcan la gestión emocional y el autocuidado desde los primeros semestres.

Tabla 2

Nivel de estrés académico con base al sexo y grado

Nivel	Grado escolar						Total	
	Primero		Tercero		Cuarto			
	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino		
	f, %	f, %	f, %	f, %	f, %	f, %		
Leve	0, 0.0%	0, 0.0%	0, 0.0%	0, 0.0%	0, 0.0%	0, 0.0%	0, 0%	
Moderado	56, 81.1%	17, 73.9%	8, 80.0%	2, 100%	16, 76.2%	6, 85.6%	105, 79.5%	
Alto	13, 18.8%	6, 26.1%	2, 20.0%	0, 0.0%	5, 23.8%	1, 14.3%	27, 20.5%	
Total	69, 100.0%	23, 100.0%	10, 100.0%	2, 100.0%	21, 100.0%	7, 100.0%	132, 100.0%	

Nota: f=frecuencias, %=porcentaje.

Fuente: Elaboración propia.

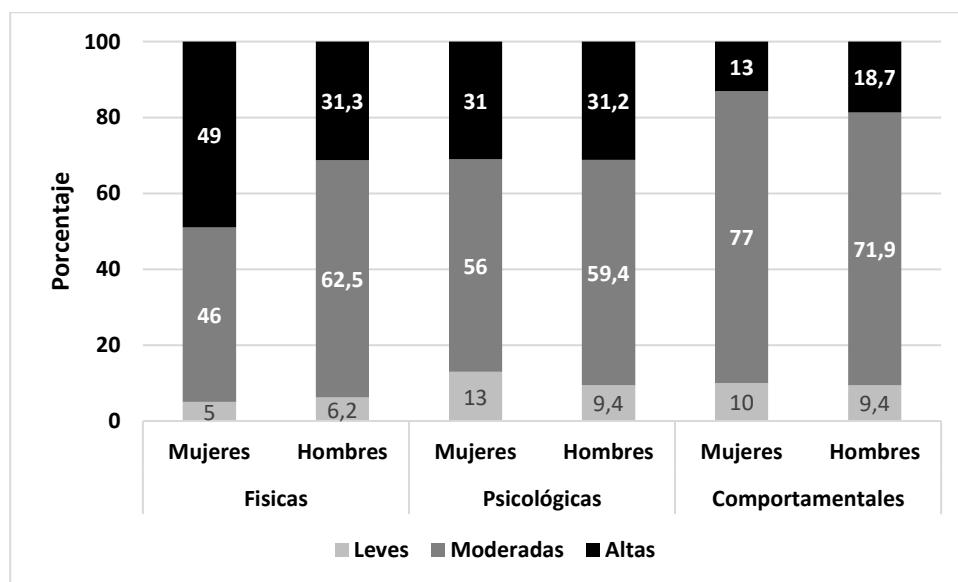
Con relación a las reacciones al estrés académico, los datos de la Figura 1 muestran que las reacciones moderadas fueron las más frecuentes en ambos sexos y en los tres tipos de respuesta (física, psicológica y comportamental), superando el 60% de los casos. Las reacciones físicas altas se observaron con mayor prevalencia en mujeres (49%) que en hombres (31.3%), lo que sugiere una mayor expresión somática del estrés en el grupo femenino. Estos resultados coinciden con lo reportado por Clemente Arias (2021), quien señala que cerca del 50% de los estudiantes manifestaron síntomas físicos como somnolencia, cefaleas y dificultad para relajarse, siendo más evidentes en mujeres. De manera similar, Kloster Kantlen & Perrota (2019) reportó que el 43% de los estudiantes experimentó síntomas físicos, principalmente somnolencia, dolor de cabeza, fatiga crónica.

En cuanto a las reacciones psicológicas, ambos sexos mostraron proporciones similares de niveles moderados (56-59.4%) y altos (31%), lo que evidencia la presencia de tensión emocional, ansiedad y preocupación por el desempeño académico. En concordancia, Clemente Arias (2021) encontró que el 35.2% de los estudiantes de enfermería experimentó ansiedad y el 24.2% manifestó depresión o tristeza. Asimismo, Kloster Kantlen & Perrota (2019) señalaron que el 47% de los estudiantes reportó síntomas psicológicos de manera constante.

Por último, las reacciones comportamentales también se concentraron en niveles moderados, con una frecuencia del 77% en mujeres y 71.9% en hombres, lo que evidencia dificultades para concentrarse, organizar el tiempo y manejar la carga académica. En este sentido, los resultados de Clemente Arias (2021) son consistentes, al indicar que el 66.9% de los estudiantes presentó reacciones comportamentales relacionadas con falta de atención y el agotamiento académico.

Figura 1

Distribución porcentual de las reacciones al estrés académico con base en el tipo y sexo.



Fuente: Elaboración propia.

En términos generales, se observó un bajo cumplimiento en el consumo recomendado en casi todos los grupos de alimentos, tanto en hombres como en mujeres. Ninguno de los participantes alcanzó el consumo sugerido de verduras, frutas, alimentos de origen animal (AOA), ni lácteos, lo que evidencia deficiencias en la calidad dietética del grupo estudiado (Tabla 3). Las leguminosas fueron consumidas en niveles recomendados solo por el 2.02%

de las mujeres, mientras que ningún hombre cumplió con este grupo, lo que refleja una tendencia al bajo consumo de proteínas vegetales, pese a su relevancia nutricional. Estos resultados son consistentes con lo reportado en estudios internacionales. En Australia, menos de una tercera parte de los estudiantes universitarios cumplen con la ingesta recomendada de productos lácteos (Gallo et al., 2021). De manera similar, Arruè Vinces (2021) encontró que el 82% de los universitarios no consume una dieta equilibrada que incluya frutas, verduras, y solo un 18% lo hace regularmente. Además, el 54% de los estudiantes reportó consumo frecuente de alimentos ultraprocesados y el 55% de frituras. En el estudio de Ramon, más del 60% de los participantes incumplió las recomendaciones de consumo de cereales, verdura, frutas, legumbres y lácteos. En conjunto, estos hallazgos confirman una tendencia generalizada hacia patrones alimentarios poco saludables en la población universitaria, lo que puede repercutir negativamente en su estado nutricional y bienestar psicológico.

El agua simple fue uno de los pocos componentes con niveles moderados de cumplimiento: 56.57% de las mujeres y 62.5% de los hombres reportaron un consumo adecuado, lo que sugiere cierta conciencia sobre la hidratación, aunque no necesariamente asociada a una alimentación equilibrada. En contraste, el consumo de bebidas azucaradas fue muy elevado, presente en 85.86% de las mujeres y 71.88% de los hombres, lo que indica una preferencia generalizada por bebidas con alto contenido calórico, coherente con lo reportado por Arruè Vinces (2021), quien halló que el 70% de los universitarios excedía el consumo de embutidos y dulces.

Asimismo, casi la totalidad de los participantes manifestó consumo de bebidas no calóricas (100%) y una alta prevalencia de bebidas alcohólicas, especialmente hombres (84.38%) frente a 98.99% en mujeres. Este patrón coincide con las investigaciones realizadas en estudiantes universitarios mexicanos, donde las tasas de consumo de alcohol oscilan entre el 50% y el 70%, con un 7.8% al 17.4% de consumo de riesgo o abuso (Barradas Alarcón et al., 2016; García Ramírez et al., 2024). Estos resultados ponen de manifiesto una tendencia hacia dietas hipercalóricas, bajas en micronutrientes y con escaso consumo de alimentos frescos, coherente con estudios previos en población universitaria mexicana. Los adolescentes y jóvenes adultos en México suelen consumir dietas altas en calorías, pero deficientes en fibra, hierro, zinc y calcio, especialmente en contextos socioeconómicos bajos (Gaona-Pineda et al., 2018). Además, los universitarios frecuentemente se saltan comidas y dependen de alimentos procesados o comida rápida, lo

que se asocia con mayor fatiga, estrés y bajo rendimiento académico debido a la deficiente ingesta de nutrientes esenciales para la regulación emocional y cognitiva (Martínez Medina et al., 2024; Ramón-Arbués et al., 2022; Torres Romero, 2024).

Tabla 3

Cumplimiento de porciones recomendadas con base al grupo de alimentos y sexo

Grupo de alimento	Mujeres		Hombres	
	Si cumple		No cumple	
	f, %	f, %	f, %	f, %
Verduras	0, 0.0%	99, 100.0%	0, 0.0%	32, 100.0%
Frutas	0, 0.0%	99, 100.0%	0, 0.0%	32, 100.0%
Cereales	0, 0.0%	99, 100.0%	1, 3.1%	31, 96.9%
Leguminosas	2, 2.0%	97, 97.9%	0, 0.0%	32, 100.0%
AOA	0, 0.0%	99, 100.0%	0, 0.0%	32, 100.0%
Lácteos	0, 0.0%	99, 100.0%	0, 0.0%	32, 100.0%
Frutos secos	6, 6.1%	93, 93.9%	2, 6.2%	30, 93.7%
Grasas sin proteína	1, 1.0%	98, 98.9%	2, 6.2%	30, 93.7%
Agua simple	56, 56.6%	43, 43.4%	20, 62.5%	12, 37.5%
Bebidas azucaradas	85, 85.9%	14, 14.1%	23, 71.9%	8, 25.0%
Bebidas no calóricas	99, 100.0%	0, 0.0%	32, 100.0%	0, 0.0%
Bebidas alcohólicas	98, 98.9%	1, 1.0%	27, 84.4%	5, 15.6%

Nota: f=frecuencias, %=porcentaje.

Fuente: Elaboración propia.

En la Tabla 4, se muestra el análisis mediante la prueba de Kruskal-Wallis, en donde se encontró que solo el grupo de leguminosas presentó diferentes estadísticamente significativas en los niveles de estrés académico, mientras que los demás grupos alimentarios no evidenciaron diferencias relevantes ($p>0.05$). Este resultado sugiere que el consumo de leguminosas se asoció con variaciones en el nivel de estrés académico, posiblemente reflejando un efecto modulador del tipo de dieta sobre la respuesta emocional. Las leguminosas son fuente de magnesio, triptófano y vitaminas del complejo B, nutrientes implicados en la regulación del estado de ánimo y la función neurológica (Carmona Belén & Norel Manzueta, 2025; Poteraş et al., 2024).

Asimismo, Arruè Vinces (2021) destaca que una dieta rica en frutas, verduras y té mejora la cognición y reduce el estrés, mientras que Ramón-Arbués et al., (2022) asocian

una alimentación equilibrada con menor prevalencia de ansiedad y depresión. En la misma línea, Kloster Kantlen & Perrota (2019) señalan que las alteraciones alimentarias se vinculan directamente con el estrés académico.

En conjunto, los resultados del análisis de Kruskal-Wallis sugirieron que los patrones alimentarios no mostraron un efecto general sobre el nivel de estrés académico, aunque el consumo de leguminosas emergió como un posible factor protector y de autocuidado en los estudiantes universitarios de enfermería.

Tabla 4

Asociación entre niveles de estrés académico y consumo de alimentos

Consumo de alimentos	Nivel de estrés
Verduras	0.453
Frutas	0.223
Lácteos	0.141
Leguminosas	0.025*
Cereales	0.433
AOA	0.245
Oleaginosas	0.866
Aceites y grasas	0.145
Comidas	0.593
Agua	0.544
Agua azucarada	0.124
Bebida sin aporte calórico	0.216
Bebidas alcohólicas	0.001

* p < 0.05 con Kruskal-Wallis.

Finalmente, también se realizó una prueba de X^2 , la cual mostró una asociación significativa entre el consumo de fruta y el nivel de estrés académico ($X^2= 8.576$; $p<0.05$), mientras que el resto de los grupos de alimentos no evidenciaron relación estadística significativa. Estos resultados sugieren que una mayor ingesta de frutas se puede vincular con niveles más bajos de estrés, posiblemente por su aporte de antioxidantes y vitaminas que favorecen la regulación emocional (Akarachkova et al., 2021; Bouchard et al., 2022; Zhang et al., 2024). En conjunto, los hallazgos confirmaron la influencia del patrón alimentario sobre el bienestar psicológico, destacando la relevancia de promover hábitos de

alimentación saludable como estrategia educativa para reducir el estrés académico en estudiantes universitarios de enfermería.

4 CONCLUSIONES

Los resultados de esta investigación permiten evidenciar que la mayoría de los estudiantes de enfermería presentaron niveles moderados de estrés académico y patrones de alimentación poco saludables, caracterizados por un bajo consumo de frutas, verduras, leguminosas y lácteos, y un alto consumo de bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados. Aunque la mayoría de los grupos alimentarios no mostraron asociación significativa con el nivel de estrés, se identificó que el consumo de leguminosa y fruta tuvo una relación estadísticamente relevante, lo que sugiere un posible efecto protector frente al estrés académico y resalta el valor de la nutrición equilibrada en el bienestar universitario.

Estos hallazgos refuerzan la importancia de promover una educación alimentaria integral en el contexto universitario, orientada al autocuidado, la gestión emocional y la adopción de hábitos saludables. En el caso de los futuros profesionales de enfermería, resulta especialmente relevante la coherencia entre el conocimiento teórico y la práctica del autocuidado, como parte de su formación en salud integral.

5 CONSIDERACIONES FINALES

Los resultados obtenidos en esta investigación destacan la necesidad de integrar la educación para la salud como un eje transversal en la formación de los estudiantes de enfermería. Comprender la relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico permite visibilizar la influencia del entorno universitario sobre el bienestar psicológico y nutricional de los futuros profesionales de la salud.

Las instituciones educativas deben asumir un papel activo en la promoción de estilos de vida saludables, mediante estrategias de acompañamiento psicoeducativo, programas de orientación alimentaria y espacios de autocuidado. Fomentar la gestión emocional y la alimentación consciente no solo contribuye al rendimiento académico, sino también a la formación de profesionales con una visión integral del cuidado.

En este sentido, los hallazgos del estudio no solo aportan evidencia científica, sino que también invitan a reflexionar sobre la coherencia entre el aprendizaje teórico del autocuidado y su práctica cotidiana. Formar profesionales saludables, emocionalmente resilientes y con hábitos equilibrados representa una inversión directa en la calidad del

cuidado que brindarán a otros. Finalmente, este trabajo abre la posibilidad de desarrollar líneas de investigación aplicadas que integren la nutrición, el estrés y la educación en salud como componentes inseparables del bienestar universitario y profesional.

REFERENCIAS

- Adachi, M., & Adachi, K. (2021). Personality factors determine the attitudes toward eating behavior. *International Journal of Psychological Studies*, 13(3), 38. <https://doi.org/10.5539/ijps.v13n3p38>
- Aguilar, B. J., Corral, N. R., & Hernández, M. H. T. (2023). Influence of family health and body image on risk eating behaviors in teenagers. *South Florida Journal of Health*, 4(1), 181–192. <https://doi.org/10.46981/sfjhv4n1-014>
- Akarachkova, E. S., Belyaev, A. A., Kadyrova, L. R., Klimov, L. V., & Kotova, V. (2021). Stress and nutrition. *Russian Medical Inquiry*, 5(5), 316–321. <https://doi.org/10.32364/2587-6821-2021-5-5-316-321>
- Anjala, K. (2024). Understanding the academic stress: Factors, impact and strategies: A review. *International Journal of Advance Research and Innovation*, 12(1), 11–16. <https://doi.org/10.69996/ijari.2024003>
- Arruè Vinces, L. K. (2021). Estrés académico y hábitos alimenticios en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, 2020-2021 [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. *Repositorio Institucional USS*. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/9533/Arru%c3%a8a8%20Vincles%20Liz%20Katherine.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Asociación Médica Mundial. (2024). Declaración de Helsinki de la AMM – Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Barradas Alarcón, M. E., Fernández Mojica, N., & Gutiérrez Serrano, L. (2016). Prevalencia de consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *Revista Iberamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 6(12), 1–14. <https://doi.org/10.23913/ride.v6i12.213>
- Barraza-Macías, A. (2018). *Inventario sistemático cognoscitivista para el estudio del estrés académico (2^a ed.)*. ECORFAN. <https://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Estres.pdf>
- Bautista Jacobo, A., Quintana Zavala, M. O., Vázquez Bautista, M. A., & González Lomelí, D. (2023). Ansiedad, estrés y calidad de sueño asociados a COVID-19 en universitarios del norte de México. *Horizonte Sanitario*, 22(2), 305–316. <https://doi.org/10.19136/hs.a22n2.5322>
- Blum, K., Bowirrat, A., Baron, D., Elman, I., Makale, M. T., Cadet, J. L., Thanos, P. K., Hanna, C., Ahmed, R., Gondré-Lewis, M. C., Dennen, C. A., Braverman, E. R., Soni, D., Carney, P., Khalsa, J., Modestino, E. J., Barh, D., Bagchi, D., Badgaiyan, R. D., ... Gold, M. S. (2024). Identification of stress-induced epigenetic methylation onto dopamine D2 gene

- and neurological and behavioral consequences. *Gene & Protein in Disease*, 3(1), Article 1966. <https://doi.org/10.36922/gpd.1966>
- Blum, K., Thanos, P., Hanna, C., Gold, M., Baron, D., & Elman, I. (2023). "To BE or not to BE": GWAS ends the controversy about the DRD2 gene as a determinant of reward deficiency syndrome (RDS). *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 4287–4291. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S428841>
- Bouchard, J., Malalgoda, M., Storsley, J., Malunga, L., Netticadan, T., & Thandapilly, S. (2022). Health benefits of cereal grain- and pulse-derived proteins. *Molecules*, 27(12), Article 3746. <https://doi.org/10.3390/molecules27123746>
- Carmona Belén, A., & Norel Manzueta, J. E. (2025). Suplementación de magnesio como tratamiento para trastornos del estado de ánimo y ansiedad, revisión sistemática. *Ciencia y Salud*, 9(2), Article 93. <https://doi.org/10.22206/cysa.2025.v9i2.2958>
- Cartwright, M., Wardle, J., Steggles, N., Simon, A., Croker, H., & Jarvis, M. J. (2003). Stress and dietary practices in adolescents. *Health Psychology*, 22(4), 362–369. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.22.4.362>
- Chacón Zenteno, C. A. (2019). Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de primer año de la escuela de medicina de la Universidad Pablo Guardado Chávez 2017-2018 [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Chiapas]. <https://static.elsevier.es/jano/estresyrendimiento.pdf>
- Clemente Arias, Z. A. (2021). Estrés académico y ansiedad en estudiantes de Licenciatura en Enfermería [Tesis de licenciatura, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla]. Repositorio BUAP. <https://repositorioinstitucional.buap.mx/server/api/core/bitstreams/582ef61a-5666-43ed-92e1-304b31f94209/content>
- Costarelli, V., & Patsai, A. (2012). Academic examination stress increases disordered eating symptomatology in female university students. *Eating and Weight Disorders*, 17(3), e164–e169. <https://doi.org/10.1007/BF03325343>
- Cruz Barba, E. (2024). El estrés y los hábitos alimenticios: Una evidencia empírica de estudiantes universitarios en México. *Revista Peruana de Investigación e Innovación Educativa*, 4(3), 1–12. <https://doi.org/10.15381/rpiiedu.v4i3.28672>
- Cubic, B. A. (1992). Effects of stress, dietary restraint, and disinhibition upon eating habits and nutrition [Tesis de licenciatura, Louisiana State University and Agricultural & Mechanical College]. https://repository.lsu.edu/gradschool_disstheses/5429
- Dolich, V. N., Komleva, N. E., Zaikina, I. V., Mazilov, S. I., Raikova, S. V., Ivanov, D. E., & Kolokolov, G. R. (2022). Analysis of factors influencing the eating behavior of young people. *Sanitarnyj Vrač (Sanitary Doctor)*, (1), 53–64. <https://doi.org/10.33920/med-08-2201-06>
- Evers, C. (2017). Emotion regulation and self-control: Implications for health behaviors and wellbeing. In D. de Ridder, M. Adriaanse, & K. Fujita (Eds.), *Routledge international handbook of self-control in health and well-being* (pp. 13–25). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315648576>

- Gallo, L. A., Gallo, T. F., Young, S. L., Fotheringham, A. K., Barclay, J. L., Walker, J. L., Moritz, K. M., & Akison, L. K. (2021). Adherence to dietary and physical activity guidelines in Australian undergraduate biomedical students and association with body composition and metabolic health: A cross-sectional study. *Nutrients*, 13(10), Article 3500. <https://doi.org/10.3390/nu13103500>
- Gan, Y., Wang, L., Schwarzer, R., Chen, G., & Hu, Y. (2023). Eating healthy under work stress: A gene stress interaction model. *Health Psychology*, 42(7), 425–434. <https://doi.org/10.1037/hea0001296>
- Gaona-Pineda, E. B., Mejía-Rodríguez, F., Cuevas-Nasu, L., Gómez-Acosta, L. M., Rangel-Baltazar, E., & Flores-Aldana, M. E. (2018). Dietary intake and adequacy of energy and nutrients in Mexican adolescents: Results from ENSANUT 2012. *Salud Pública de México*, 60(4), 404–413. <https://doi.org/10.21149/8009>
- García Ramírez, J. R., Arriaga Lugo, K. A., Cornejo Herrera, M. N., Herrera Reyes, A. G., Juárez Caudillo, E. G., Martínez Cano, E., & Méndez Martínez, A. I. (2024). Consumo de drogas en estudiantes universitarios del área de la salud. *Jóvenes en la Ciencia*, 28, 1–10. <https://doi.org/10.15174/jc.2024.4399>
- Graves, S. B., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLoS ONE*, 16(8), Article e0255634. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>
- Gusni, E., Susmiati, S., & Maisa, E. A. (2022). Stress dan emotional eating pada mahasiswa S1 fakultas keperawatan. *LINK*, 18(2), 155–161. <https://doi.org/10.31983/link.v18i2.9186>
- He, J. (2023). A literature review on stress and coping strategies in higher education: Their impact on student's mental and physical health and academic performance. *Lectures Notes in Education Psychology and Public Media*, 23, 232–237. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/23/20230456>
- Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativas, cualitativas y mixtas*. McGraw Hill.
- IBM. (2012). IBM SPSS Statistics (Versión 21.0) [Software]. <https://www.ibm.com/mx-es/spss>
- Javadi Arjmand, E., Bemanian, M., Vold, J. H., Skogen, J. C., Sandal, G. M., Arnesen, E. K., Mæland, S., & Fadnes, L. T. (2023). Emotional eating and changes in high-sugar food and drink consumption linked to psychological distress and worries: A cohort study from Norway. *Nutrients*, 15(3), Article 778. <https://doi.org/10.3390/nu15030778>
- Kaur, H. (2025). Education as a tool for managing stress: An in-depth review. *Shodh Sari*, 4(2), 3–14. <https://doi.org/10.59231/sari7804>
- Khadka, C. (2024). Academic stress among college students. *Dristikon: A Multidisciplinary Journal*, 14(1), 45–57. <https://doi.org/10.3126/dristikon.v14i1.66001>
- Kim, M.-J., Park, J. E., & Park, J. H. (2023). Associations of healthy eating behavior with mental health and health-related quality of life: Results from the Korean National Representative Survey. *Nutrients*, 15(24), Article 5111. <https://doi.org/10.3390/nu15245111>
- Kloster Kantlen, G. E., & Perrota, F. D. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de la Ciudad de Paraná [Tesis de licenciatura, Universidad Católica

- Argentina “Santa María de los Buenos Aires”]. Repositorio UCA. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
- Kustiani, K. P., Suhendri, S., & Iffah, L. (2024). Analysis of academic stress levels of high school students. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 8(2), 126–132. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v8n2.p126-132>
- Law, O., & Rasmussen, E. B. (2024). Poor sleep quality and stress differentially predict delay discounting for food, but not money, in college students. *Journal of Behavioral Decision Making*, 37(1), Article e2353. <https://doi.org/10.1002/bdm.2353>
- Lima, L. da S. R., & Antoniassi Junior, G. (2024). Ansiedade em mulheres universitárias: Prevalência, indicadores e propostas para promoção da saúde mental no contexto acadêmico. *Revista Foco*, 17(11), Article e6762. <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v17n11-034>
- Ling, J., Chen, S., Zhang, N., Robbins, L. B., & Kerver, J. M. (2024). Happy family, healthy kids. *Nursing Research*, 73(1), 3–15. <https://doi.org/10.1097/NNR.0000000000000697>
- Ljubičić, M., Sarić, M. M., Klarin, I., Rumbak, I., Barić, I. C., Ranilović, J., Dzelalija, B., Sarić, A., Nakić, D., Djekic, I., Korzeniowska, M., Bartkiene, E., Papageorgiou, M., Tarcea, M., Černelić-Bizjak, M., Klava, D., Szűcs, V., Vittadini, E., Bolhuis, D. P., & Guiné, R. (2023). Emotions and food consumption: Emotional eating behavior in a European population. *Foods*, 12(4), Article 872. <https://doi.org/10.3390/foods12040872>
- Maqsood, L., Aslam, M., Masood, F. J., Asad, I., Iqbal, M., Sheikh, N. ul A., Waqar, O., Tahir, W., & Zafar, Z. (2023). Association between academic stress and eating patterns among university students. *Diet Factor (Journal of Nutritional & Food Sciences)*, 4(2), 06–10. <https://doi.org/10.54393/df.v4i02.74>
- Martínez Medina, B., Valenzuela Gendarilla, J., Pérez Guerrero, R. E., & Dimas Palacios, C. (2024). Hábitos alimenticios en estudiantes de una universidad pública estatal del Centro Occidente de México. *Revista Veritas de Difusión Científica*, 5(2), 1330–1345. <https://doi.org/10.61616/rvdc.v5i2.147>
- Maza-Pérez, B. G., Pérez-Sánchez, L., & González-Castillo, S. (2022). Escala de alimentación emocional y su relación con sexo, edad y peso corporal en mexicanos. *Revista Digital Internacional de Psicología y Ciencia Social*, 8(2), 22–38. <https://doi.org/10.22402/j.rdipycs.unam.e.8.2.2022.483>
- Michels, N., Man, T., Vinck, B., & Verbeyst, L. (2020). Dietary changes and its psychosocial moderators during the university examination period. *European Journal of Nutrition*, 59(1), 273–286. <https://doi.org/10.1007/s00394-019-01906-9>
- Mohsen, Z. Al. (2023). The effect of academic stress on lifestyle habits among medical students. *Journal of Education Technology in Health Sciences*, 10(2), 29–34. <https://doi.org/10.18231/j.jeths.2023.008>
- Organización de las Naciones Unidas. (2023). Informe de los Objetivos de Desarrollo Sostenible 2023. https://unstats.un.org/sdgs/report/2023/The-Sustainable-Development-Goals-Report-2023_Spanish.pdf

- Ordoñez Luna, M. J., Andueza Pech, G., Oliva Peña, Y., & Santana Carvajal, A. (2023). Hábitos alimentarios en una muestra de estudiantes universitarios de Yucatán. *South Florida Journal of Development*, 4(1), 64–77. <https://doi.org/10.46932/sfjdv4n1-004>
- Poteras, C.-B., Culetu, A., & Manolache, F.-A. (2024). Nutritional importance of lentil, lupin, chickpea and soy legumes: A review. *Bulletin of University of Agricultural Sciences and Veterinary Medicine Cluj-Napoca. Food Science and Technology*, 81(2), 1–20. <https://doi.org/10.15835/buasvmcn-fst:2024.0007>
- Prasetya, G., & Hidayati, I. (2024). The influence of academic stress on emotional eating among psychology students at Universitas Negeri Padang. *YASIN*, 4(6), 1728–1737. <https://ejournal.yasin-alsys.org/yasin/article/view/4468/3460>
- Ramírez Hernández, E. H., Ruiz Palma, M. del S., Hernández Durán, X., Claverie Romero, C. C., & Chávez Güitrón, L. E. (2023). Percepción sobre el impacto de los hábitos alimenticios en el estado emocional de los universitarios. *Ciencia UANL*, 26(122), 47–52. <https://doi.org/10.29105/cienciauanl26.122-4>
- Ramón-Arbués, E., Granada-López, J.-M., Martínez-Abadía, B., Echániz-Serrano, E., Antón-Solanas, I., & Jerue, B. A. (2022). The association between diet and sleep quality among Spanish university students. *Nutrients*, 14(16), Article 3291. <https://doi.org/10.3390/nu14163291>
- Reducindo, M. M., Cabañas Guerrero, M. Á., Cortés Genchi, P., Godínez Jaime, F., González Ramírez, M., & Landeros Hernández, R. (2012). Factores estresantes asociados al hiperestrés en estudiantes universitarios de la ciudad de Chilpancingo, Guerrero, México. *Summa Psicológica*, 9(1), 1–7. <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/summa/v9n1/a02.pdf>
- Salazar Echegaray, T. I., Bueno-Fernández, M. M., Salazar Echegaray, J. E., & González Torres, V. H. (2024). Academic stress and causal factors in medical students in an education institution in Mexico. *Seminars in Medical Writing and Education*, 3, Article 621. <https://doi.org/10.56294/mw2024621>
- Sánchez Domínguez, J. P., Damián Mendoza, E., Pozo Osorio, M. del C., & Baz Salinas, E. A. (2022). Estrés académico y ansiedad en estudiantes de psicología. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 10(1), 1–22. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v10i1.3283>
- Silva, J. R. (2008). Restricción alimentaria y sobrealimentación: Un modelo de la neurociencia afectiva. *Revista Médica de Chile*, 136(10), 1336–1342. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872008001000016>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Columba-Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Ciencias Sociales y Humanidades*, 28(79), 75–83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Torres Romero, A. D. (2024). Requerimiento calórico y su disponibilidad para estudiantes universitarios de la carrera de Medicina y Cirugía de la Universidad Nacional de Asunción. *Revista Científica UMAX*, 4(1), Article 102. <https://revista.umax.edu.py/index.php/rcumax/article/view/102>

- Valdebenito, E. A. (2025). Professional self-care: Keys to health for nurses. *SCT Proceedings in Interdisciplinary Insights and Innovations*, 3, Article 489. <https://doi.org/10.56294/piii2025489>
- Wardle, J., & Gibson, E. L. (2016). Diet and stress: Interactions with emotions and behavior. In G. Fink (Ed.), *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (pp. 435–443). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00058-3>
- Wright, J., & Anstrom, C. (2023). The association of stress on student's food choices [Resumen]. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 123(9, Suppl.), A75. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2023.06.262>
- Yeomans, M. R., Leitch, M., & Mobini, S. (2008). Impulsivity is associated with the disinhibition but not restraint factor from the Three Factor Eating Questionnaire. *Appetite*, 50(2-3), 469–476. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.10.002>
- Zhang, L., Muscat, J. E., Chinchilli, V. M., Kris-Etherton, P. M., Al-Shaar, L., & Richie, J. (2024). Berry consumption in relation to allostatic load in US adults: The National Health and Nutrition Examination Survey, 2003–2010. *Nutrients*, 16(3), Article 403. <https://doi.org/10.3390/nu16030403>