

**LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias
Sociales y Humanidades, Asunción, Paraguay.**

ISSN en línea: 2789-3855, 2025, Volumen VI

Ingesta Emocional y Agotamiento: Correlación entre Hábitos Alimenticios Desadaptativos y Estrés Académico en Estudiantes Universitarios del Instituto Tecnológico Superior de Huatusco

Emotional Eating and Exhaustion: Correlation between Maladaptive
Eating Habits and Academic Stress in University Students of the
Instituto Tecnológico Superior de Huatusco

Rosalba Segura Nolasco

rseguran@huatusco.tecnm.mx
<https://orcid.org/0009-0002-8001-0657>
Tecnológico Nacional de México. Instituto
Tecnológico Superior de Huatusco
Huatusco – México

Silvia Sosol Sánchez

ssosols@huatusco.tecnm.mx
<https://orcid.org/0000-0001-9028-2782>
Tecnológico Nacional de México. Instituto
Tecnológico Superior de Huatusco
Huatusco – México

Sergio Miranda Silvestre

sergiomirandasilvestre@hotmail.com
<https://orcid.org/0009-0001-7592-7877>
Instituto Universitario de Iberoamérica
Xalapa – México

Apolinar Gonzalez Cessa

agonzalezc@huatusco.tecnm.mx
<https://orcid.org/0009-0004-9246-8192>
Tecnológico Nacional de México. Instituto
Tecnológico Superior de Huatusco
Huatusco – México

Reyna Guadalupe Flores Morales

213z0161@alum.huatusco.tecnm.mx
<https://orcid.org/0009-0009-2764-5822>
Tecnológico Nacional de México. Instituto
Tecnológico Superior de Huatusco
Huatusco – México

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i6.5105>

Artículo recibido: 29 de agosto de 2025.
Aceptado para publicación: 30 de diciembre
de 2025.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.



NÚMERO

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i6.5105>

Ingesta Emocional y Agotamiento: Correlación entre Hábitos Alimenticios Desadaptativos y Estrés Académico en Estudiantes Universitarios del Instituto Tecnológico Superior de Huatusco

Emotional Eating and Exhaustion: Correlation between Maladaptive Eating Habits and Academic Stress in University Students of the Instituto Tecnológico Superior de Huatusco

Rosalba Segura Nolasco¹

rseguran@huatusco.tecnm.mx

<https://orcid.org/0009-0002-8001-0657>

Tecnológico Nacional de México. Instituto Tecnológico Superior de Huatusco
Huatusco – México

Silvia Sosol Sánchez

ssosols@huatusco.tecnm.mx

<https://orcid.org/0000-0001-9028-2782>

Tecnológico Nacional de México. Instituto Tecnológico Superior de Huatusco
Huatusco – México

Sergio Miranda Silvestre

sergiomirandasilvestre@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-7592-7877>

Instituto Universitario de Iberoamérica
Xalapa – México

Apolinar Gonzalez Cessa

agonzalezc@huatusco.tecnm.mx

<https://orcid.org/0009-0004-9246-8192>

Tecnológico Nacional de México. Instituto Tecnológico Superior de Huatusco
Huatusco – México

Reyna Guadalupe Flores Morales

213z0161@alum.huatusco.tecnm.mx

<https://orcid.org/0009-0009-2764-5822>

Tecnológico Nacional de México. Instituto Tecnológico Superior de Huatusco
Huatusco – México

Artículo recibido: 29 de agosto de 2025. Aceptado para publicación: 30 de diciembre de 2025.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

El entorno universitario representa un periodo crítico de transición donde la elevada carga académica y la gestión de la autonomía pueden deteriorar significativamente tanto los hábitos nutricionales como el bienestar psicológico de los jóvenes. El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación estadística y la dependencia entre los hábitos alimenticios desadaptativos (específicamente el consumo de comida rápida, golosinas y la sensación física de agotamiento) y la salud mental (percibida como estrés, agobio y fatiga emocional). Se empleó un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, transversal y correlacional. La muestra estuvo conformada por 56 estudiantes

¹ Autora de correspondencia.


universitarios seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se aplicó un cuestionario estructurado tipo Likert con una consistencia interna global adecuada (Alfa de Cronbach = 0.80). Tras determinar mediante la prueba de Shapiro-Wilk que los datos no seguían una distribución normal ($p < 0.05$), se utilizaron pruebas estadísticas no paramétricas. Los resultados revelaron una correlación de Spearman positiva, significativa y de magnitud moderada-fuerte ($\rho = 0.50$, $p < 0.01$) entre la dimensión de problemas de salud alimenticia y el deterioro de la salud mental. Adicionalmente, las pruebas de Chi-cuadrada confirmaron una dependencia estadística significativa entre el consumo de golosinas entre comidas y la percepción de estrés diario, así como con la sensación de somnolencia. Se concluye que existe un ciclo de retroalimentación negativo donde el estrés académico precipita la ingesta de alimentos de baja calidad nutricional —probablemente como mecanismo de regulación emocional dopaminérgica—, lo cual, a su vez, se asocia con mayores niveles de fatiga y malestar psicológico debido a procesos neuroinflamatorios potenciales.

Palabras clave: ingesta emocional, estrés académico, hábitos alimenticios, salud mental, eje intestino-cerebro

Abstract

The university environment represents a critical transition period where high academic workload and the management of autonomy can significantly deteriorate both nutritional habits and the psychological well-being of young adults. This study aimed to analyze the statistical relationship and dependence between maladaptive eating habits (specifically fast food consumption, sweets intake, and physical exhaustion) and mental health (perceived as stress, overwhelm, and emotional fatigue). A quantitative, non-experimental, cross-sectional, and correlational approach was employed. The sample consisted of 56 university students selected through non-probabilistic convenience sampling. A structured Likert-type questionnaire with adequate global internal consistency (Cronbach's Alpha = 0.80) was administered. After determining via the Shapiro-Wilk test that the data did not follow a normal distribution ($p < 0.05$), non-parametric statistical tests were utilized. The results revealed a positive, significant, and moderate-to-strong Spearman correlation ($\rho = 0.50$, $p < 0.01$) between the dimension of dietary health problems and the deterioration of mental health. Additionally, Chi-square tests confirmed a significant statistical dependence between snacking on sweets and the perception of daily stress, as well as feelings of drowsiness. It is concluded that a negative feedback loop exists wherein academic stress precipitates the intake of low nutritional quality foods—likely as a dopaminergic emotional regulation mechanism—which, in turn, is associated with higher levels of fatigue and psychological distress due to potential neuroinflammatory processes.

Keywords: emotional eating, academic stress, eating habits, mental health, gut-brain axis

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons. 

Cómo citar: Segura Nolasco, R., Sosol Sánchez, S., Miranda Silvestre, S., Gonzalez Cessa, A., & Flores Morales, R. G. (2025). Ingesta Emocional y Agotamiento: Correlación entre Hábitos Alimenticios Desadaptativos y Estrés Académico en Estudiantes Universitarios del Instituto Tecnológico Superior de Huatusco. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 6 (6), 2893 – 2903. <https://doi.org/10.56712/latam.v6i6.5105>

INTRODUCCIÓN

Contexto y Justificación

La transición a la educación superior es reconocida universalmente como una etapa de vulnerabilidad para el estilo de vida de los jóvenes adultos. Al ingresar a la universidad, los estudiantes se enfrentan a una reconfiguración de sus rutinas diarias, caracterizada por una mayor autonomía, pero también por una presión académica sin precedentes. Este escenario a menudo resulta en la adopción de comportamientos de riesgo, siendo la alimentación desordenada y el sedentarismo los más prevalentes. La justificación de este estudio radica en la necesidad de entender cómo estos cambios dietéticos no son meramente cuestiones nutricionales, sino que están intrínsecamente ligados a la salud mental, creando un círculo vicioso que afecta el rendimiento y la calidad de vida. Comprender la relación estadística entre lo que se consume y cómo se siente el estudiante es vital para el diseño de políticas de bienestar universitario más efectivas.

METODOLOGÍA

Enfoque de Investigación

Se adoptó un enfoque cuantitativo, dado que el objetivo es medir magnitudes y relaciones estadísticas entre variables predefinidas. El alcance es correlacional, buscando cuantificar el grado de asociación entre las variables de alimentación y salud mental.

Diseño del Estudio

El diseño fue no experimental y transversal. No hubo manipulación de las variables independientes; los fenómenos se observaron tal y como ocurren en su contexto natural en un momento único del tiempo. La recolección de datos se realizó en una sola sesión por participante.

Participantes

La población objetivo fueron estudiantes de educación superior. La muestra final estuvo constituida por 56 participantes (N=56). El método de muestreo fue no probabilístico por conveniencia, seleccionando a individuos accesibles dentro del campus universitario que aceptaron participar. Aunque no se estratifica por carrera o semestre, la muestra representa a estudiantes activos expuestos a la carga académica regular.

Instrumentos de Recolección de Datos

Se aplicó el "Cuestionario para la Evaluación de los Hábitos Alimenticios en el Desempeño Académico". Este instrumento validado por juicio de expertos consta de 30 ítems.

Escala: Tipo Likert de 4 puntos (1 = Muy frecuentemente, 2 = Frecuentemente, 3 = Poco frecuente, 4 = Nunca). Es crucial notar que, en esta escala, valores bajos indican una alta frecuencia del hábito o síntoma.

Dimensiones Analizadas: Para efectos de este artículo, se extrajeron y analizaron dos sub-escalas específicas:

Problemas de Salud (Alimentación/Fatiga): Compuesta por 4 ítems (Ítems 5-8) que evalúan consumo de comida rápida, ingesta de golosinas entre comidas, rumiación mental y sensación de agotamiento físico.

Salud Mental: Compuesta por 7 ítems (ítems 24-30) que miden la frecuencia de estrés, sensación de estar abrumado, afectación del bienestar emocional, somnolencia/cansancio mental, control emocional y autoconfianza académica.

Confiabilidad: El análisis de consistencia interna mediante el Alfa de Cronbach para el cuestionario total arrojó un valor de 0.80, indicando una confiabilidad buena.

Procedimiento y Análisis de Datos

Los datos fueron tabulados y procesados utilizando el lenguaje de programación Python, empleando las librerías Pandas para la manipulación de datos y Scipy.Stats para el análisis inferencial.

Estadística Descriptiva: Se calcularon medias, desviaciones estándar, asimetría y curtosis para caracterizar la muestra.

Prueba de Normalidad: Se aplicó la prueba de Shapiro-Wilk a las dimensiones creadas. Los resultados mostraron valores de $p < 0.05$ (e.g., Problemas de Salud: $W=0.949$, $p=0.0199$; Salud Mental: $W=0.975$, $p=0.30$), lo que indicó que al menos una de las variables no seguía una distribución normal, justificando el uso de estadística no paramétrica.

Correlación: Se utilizó el coeficiente de correlación de rangos de Spearman (ρ) para evaluar la asociación monótona entre las dimensiones.

Prueba de Independencia: Se realizaron pruebas de Chi-cuadrada (χ^2) de Pearson para cruzar ítems categóricos específicos (binarizados en "Frecuente" vs "No Frecuente") y determinar la dependencia estadística entre variables cualitativas.

Consideraciones Éticas

El estudio se adhirió a principios éticos fundamentales. Se obtuvo el consentimiento informado de los participantes, garantizando el anonimato y la confidencialidad de las respuestas. Los datos fueron utilizados exclusivamente con fines académicos y de investigación.

DESARROLLO

El marco teórico de esta investigación se sustenta en la interacción entre la neurobiología del estrés y la conducta alimentaria. Un concepto central es la "Alimentación Emocional" (Emotional Eating), definida como la tendencia a utilizar la ingesta de alimentos como mecanismo de afrontamiento frente a emociones negativas, en lugar de responder a señales fisiológicas de hambre (Konttinen, 2020).

Eje Hipotálamo-Pituitaria-Adrenal (HPA) y Cortisol

Bajo condiciones de estrés académico, se activa el eje HPA, resultando en la liberación de cortisol. La evidencia científica sugiere que niveles elevados de cortisol no solo movilizan energía, sino que aumentan específicamente el deseo ("craving") por alimentos hipercalóricos ricos en grasas y azúcares (Tomiyama, 2019). Estos alimentos son buscados porque mitigan temporalmente la respuesta fisiológica al estrés, actuando como una "comida de confort" (Dallman et al., 2003).

Sistema de Recompensa Dopaminérgico

El consumo de estos alimentos palatables activa las vías de recompensa en el cerebro, específicamente la liberación de dopamina en el núcleo accumbens. Dagher (2009) y Sahr et al. (2008) explican que esto genera una sensación momentánea de placer y alivio. Sin embargo, este alivio es

efímero. Pool et al. (2015) advierten que, tras el placer inicial, surge a menudo un ciclo de culpa y mayor estrés, reforzando la conducta compulsiva hacia la comida.

Neuroinflamación y Fatiga

Contrario a la creencia de que el azúcar aporta energía, el consumo crónico de alimentos ultraprocesados se ha vinculado a procesos de neuroinflamación y disbiosis en el eje intestino-cerebro (Rondinella et al., 2025). Lane et al. (2022) encontraron que dietas altas en procesados se asocia con marcadores inflamatorios que pueden conducir a fatiga cognitiva, "niebla mental" y un deterioro en el estado de ánimo, exacerbando la sensación de agotamiento físico y mental propia del burnout académico (Velandó-Soriano et al., 2023).

Problema de Investigación

Si bien la literatura médica ha establecido las bases biológicas de estas interacciones, existe una brecha en la comprensión de cómo se manifiestan estos fenómenos en la población estudiantil local a través de instrumentos de autopercepción. El problema radica en determinar si los estudiantes que reportan hábitos de consumo desadaptativos (golosinas, comida rápida) son estadísticamente los mismos que reportan altos índices de estrés y fatiga, validando así la teoría del ciclo estrés-alimentación en este grupo demográfico.

Objetivos

El objetivo general es analizar la correlación entre la dimensión de "Problemas de Salud" (hábitos alimenticios nocivos y agotamiento) y la dimensión de "Salud Mental" (estrés y bienestar emocional).

Los objetivos específicos son:

- Describir los niveles de frecuencia en el consumo de comida rápida y golosinas en la muestra estudiada.
- Determinar la correlación no paramétrica entre la mala alimentación y el estado de salud mental.
- Evaluar la dependencia estadística (Chi-cuadrada) entre comportamientos específicos, como el consumo de golosinas entre comidas, y síntomas psicológicos como el estrés diario y la somnolencia.

RESULTADOS

Presentación de los Datos

El análisis de los datos se realizó con una muestra final de N=56 estudiantes universitarios. Para la interpretación de los resultados, es fundamental reiterar la naturaleza de la escala de Likert utilizada, donde el valor 1 corresponde a "Muy frecuentemente" y el valor 4 a "Nunca". Por consiguiente, promedios más bajos indican una mayor prevalencia de hábitos desadaptativos y sintomatología de estrés, mientras que promedios más altos denotan un mejor estado de salud y bienestar.

Análisis Descriptivo

En la Tabla 1 se resumen las medidas de tendencia central y dispersión para las dos dimensiones objeto de estudio. La dimensión "Problemas de Salud" (que agrupa el consumo de comida rápida, golosinas y sensación de agotamiento) presentó una media de $\bar{x} = 2.83$ (DE=0.52). Por su parte, la dimensión "Salud Mental" (estrés, abrumo y fatiga emocional) obtuvo una media de $\bar{x}=2.98$ (DE=0.42).

Estos valores sitúan a la muestra, en promedio, cerca del punto de corte "3" (Poco frecuente), pero con una desviación que se inclina hacia el "2" (Frecuentemente). Los coeficientes de asimetría positivos (0.37 y 0.15) indican que una parte considerable de la distribución se agrupa hacia los valores más bajos de la escala, señalando la presencia de un subgrupo de estudiantes con alta frecuencia de síntomas.

Tabla 1

Estadística Descriptiva de las Dimensiones de Estudio

Dimensión	N	Media	Desviación Estándar	Mediana	Asimetría	Curtosis
Problemas de Salud (Alimentación y Fatiga)	56	2.83	0.52	2.75	0.37	-0.54
Salud Mental (Estrés y Bienestar)	56	2.98	0.42	3.00	0.15	-0.68

Nota: La escala de puntuación oscila entre 1 (Muy frecuentemente) y 4 (Nunca).

Fuente: elaboración propia.

Pruebas de Normalidad

Previo al análisis correlacional, se verificó la distribución de los datos mediante la prueba de Shapiro-Wilk. Los resultados indicaron que la dimensión de "Problemas de Salud" no sigue una distribución normal ($W=0.949, p=0.019$), mientras que "Salud Mental" mostró una tendencia a la normalidad ($W=0.975, p=0.306$). Al no cumplirse el supuesto de normalidad bivariada, se optó por utilizar la prueba no paramétrica de correlación de Spearman para garantizar la validez estadística de los hallazgos.

Análisis Correlacional

El objetivo principal del estudio fue determinar la relación entre los hábitos alimenticios/físicos y el estado psicológico. La Tabla 2 presenta la matriz de correlación de Spearman. Se halló un coeficiente de correlación positivo, moderado-fuerte y altamente significativo ($\rho=0.50, p<0.01$).

Tabla 2

Matriz de Correlación de Spearman

Variable	Problemas de Salud	Salud Mental
Problemas de Salud	1.00	0.50**
Salud Mental	0.50**	1.00

Nota: ** La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral).

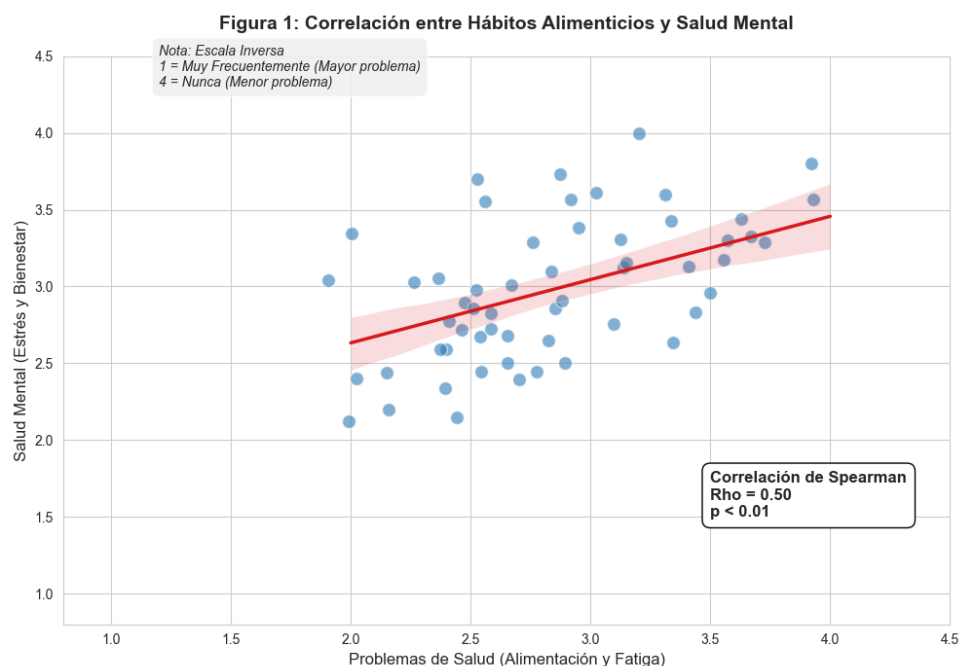
Fuente: elaboración propia.

Este resultado estadístico implica que existe una covarianza directa entre ambas variables: los estudiantes que reportaron una mayor frecuencia de malos hábitos alimenticios y fatiga física (puntuaciones bajas cercanas a 1) también reportaron, de manera consistente, una mayor frecuencia de problemas de salud mental y estrés (puntuaciones bajas cercanas a 1).

Para visualizar esta relación, se generó un diagrama de dispersión con línea de regresión (Figura 1). En el gráfico se observa la tendencia lineal positiva, donde la concentración de puntos en el cuadrante inferior izquierdo representa a los estudiantes con mayor riesgo (peor alimentación y peor salud mental), mientras que el cuadrante superior derecho agrupa a aquellos con hábitos más saludables y mayor bienestar.

Gráfico 1

Correlación entre Hábitos Alimenticios y Salud Mental



Nota: El gráfico muestra la dispersión de los participantes. La línea roja indica la tendencia positiva ($\rho=0.50$), evidenciando que a medida que mejoran los hábitos alimenticios (eje X hacia la derecha), mejora el estado de salud mental percibido (eje Y hacia arriba).

Fuente: elaboración propia.

Análisis de Dependencia (Chi-Cuadrada)

Para profundizar en la naturaleza de esta correlación, se realizaron pruebas de Chi-cuadrada (χ^2) de Pearson cruzando ítems específicos relacionados con la teoría de la "comida de confort" y el "estrés". Las respuestas se binarizaron en dos categorías: Presencia del síntoma/hábito (respuestas 1 y 2) vs. Ausencia (respuestas 3 y 4).

La Tabla 3 detalla los cruces más significativos. Se encontró una dependencia estadística clara entre el ítem 6 ("Entre comidas acostumbras comer golosinas") y dos indicadores críticos de salud mental y física: el ítem 24 ("Se te presentan situaciones de estrés durante el día") y el ítem 27 ("A menudo tienes ganas de dormir o te sientes cansado").

Tabla 3

Pruebas de Independencia (Chi-Cuadrada) para Ítems Seleccionados

Variable Independiente (Hábito Alimenticio)	Variable Dependiente (Síntoma)	Valor χ^2	Grados de Libertad	Significación	Decisión Estadística
Ítem 6: Comer golosinas	Ítem 24: Estrés diario	12.31	1	p<0.01	Dependientes (Se rechaza H0)
Ítem 6: Comer golosinas	Ítem 27: Cansancio/Sueño	15.05	1	p<0.01	Dependientes (Se rechaza H0)

Fuente: elaboración propia.

El análisis de contingencia revela que el consumo de golosinas no se distribuye aleatoriamente en la población estudiantil. Existe una probabilidad significativamente mayor de que un estudiante que consume golosinas frecuentemente reporte también altos niveles de estrés y fatiga, en comparación con aquellos que no tienen este hábito. Específicamente, el valor de $\chi^2=15.05$ para la relación entre golosinas y cansancio sugiere una asociación particularmente fuerte, indicando que la ingesta de azúcares simples está vinculada a la letargia física en esta muestra.

DISCUSIÓN

Los datos obtenidos en este estudio (N=56) proporcionan evidencia empírica sólida para apoyar la hipótesis de que la nutrición y la salud mental en estudiantes universitarios no son esferas aisladas. La correlación de Spearman de 0.50 es considerable en el ámbito de las ciencias sociales y de la salud, sugiriendo que el 25% de la varianza en la salud mental podría explicarse (o compartirse) con los hábitos de salud física y alimenticia.

La dependencia encontrada entre el consumo de golosinas y el estrés (Chi-cuadrado = 12.31) se alinea perfectamente con la literatura sobre el cortisol y la elección de alimentos (Dallman et al., 2003). Es altamente probable que los estudiantes de la muestra estén experimentando el fenómeno de stress-induced eating, donde el sistema neuroendocrino demanda glucosa rápida para manejar la carga alostática del estrés académico.

Además, el hallazgo de que el consumo de golosinas también depende estadísticamente de las "ganas de dormir" o cansancio (Chi-cuadrado = 15.05) desafía la noción popular de que el azúcar "da energía". Por el contrario, apoya las teorías de neuroinflamación y picos glucémicos descritas por Lane et al. (2022) y Rondinella et al. (2025), donde dietas altas en procesados conducen a una mayor fatiga y letargo, afectando la vitalidad del estudiante.

Implicaciones Teóricas y Prácticas

Desde una perspectiva teórica, este estudio refuerza el modelo del eje intestino-cerebro en un contexto ecológico real (la universidad), mostrando que la conducta alimentaria es un termómetro del estado emocional.

En la práctica, estos hallazgos tienen implicaciones inmediatas para las oficinas de bienestar estudiantil. Las intervenciones psicológicas para estudiantes con ansiedad o burnout podrían ser insuficientes si no se aborda la calidad de su dieta. Se sugiere la implementación de:

Mayor disponibilidad de alimentos saludables y asequibles en cafeterías universitarias para romper el ciclo de la "comida rápida".

Talleres de Mindful Eating para ayudar a los estudiantes a distinguir entre hambre fisiológica y hambre emocional.

Limitaciones

El estudio presenta limitaciones propias de su diseño. Al ser transversal, no podemos afirmar con certeza la dirección de la causalidad: ¿el estrés causa el consumo de golosinas, o la dieta alta en azúcares causa la inestabilidad emocional? La literatura sugiere una relación bidireccional, pero se necesitan estudios longitudinales para confirmarlo. Asimismo, el tamaño de la muestra es pequeño y no probabilístico, lo que limita la generalización de los resultados a la población universitaria global.

Recomendaciones

Para futuras investigaciones, se recomienda ampliar el tamaño muestral y estratificar por carga académica (ej. periodo de exámenes vs. inicio de semestre). Sería valioso incorporar biomarcadores (como cortisol salival) para correlacionar los reportes subjetivos con datos fisiológicos objetivos. También se sugiere investigar el papel moderador de la actividad física en esta relación.

CONCLUSIÓN

La presente investigación ha logrado aportar evidencia empírica significativa sobre la intersección crítica entre la nutrición y la psicología en el contexto de la educación superior. A través del análisis estadístico riguroso de una muestra de estudiantes universitarios, se ha demostrado que la alimentación y la salud mental no operan como esferas independientes, sino que están intrínsecamente correlacionadas y se influyen mutuamente. El hallazgo central de una correlación de Spearman de magnitud moderada-fuerte ($\rho = 0.50$) permite concluir que el deterioro en la calidad de la dieta —caracterizado por el consumo frecuente de comida rápida y golosinas— es un indicador predictivo relevante del estado de bienestar psicológico del estudiante.

Específicamente, los resultados confirman la existencia de un "ciclo de retroalimentación negativo". Los datos de dependencia estadística (Chi-cuadrada) revelan que el consumo de alimentos hiperpalatables, particularmente golosinas entre comidas, no es un hábito aleatorio o meramente hedónico, sino que está fuertemente asociado a episodios de estrés agudo y a una sensación persistente de agotamiento físico. Esto valida la teoría de la "ingesta emocional" en la población local, sugiriendo que los estudiantes recurren a estos alimentos como un mecanismo de afrontamiento desadaptativo para mitigar la carga alostática del estrés académico mediante la activación del sistema de recompensa dopaminérgico. Sin embargo, lejos de proporcionar la energía necesaria para afrontar las demandas universitarias, este patrón dietético parece contribuir a un estado de letargo y fatiga, posiblemente mediado por procesos de neuroinflamación y desregulación glucémica.

Desde una perspectiva institucional y educativa, estos hallazgos tienen profundas implicaciones. Se concluye que el rendimiento académico y la salud mental no pueden ser abordados eficazmente si se ignora el componente fisiológico y nutricional. La normalización de la "dieta del estudiante" —alta en procesados y baja en nutrientes— debe ser reconsiderada no solo como un problema de salud física a largo plazo (obesidad, diabetes), sino como un factor de riesgo inmediato para el burnout y la crisis de salud mental en los campus.

En definitiva, este estudio subraya la necesidad urgente de trascender los enfoques fragmentados en el bienestar estudiantil. Es imperativo que las instituciones de educación superior implementen estrategias integrales que fusionen el apoyo psicológico con la educación y la accesibilidad nutricional. Promover la alfabetización alimentaria y ofrecer opciones saludables en los comedores universitarios no son medidas accesorias, sino intervenciones preventivas fundamentales para romper el ciclo de

estrés-malnutrición, favoreciendo así no solo la excelencia académica, sino la sostenibilidad de la salud mental de los futuros profesionales

REFERENCIAS

Baldo, B., Pratt, W., Will, M., Hanlon, E., Bakshi, V., & Cador, M. (2013). Principles of motivation revealed by the diverse functions of neuropharmacological and neuroanatomical substrates underlying feeding behavior. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 37(9), 1985-1998. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2013.02.017>

Dagher, A. (2009). The neurobiology of appetite: hunger as addiction. *International Journal of Obesity*, 33(S2), S30-S33. <https://doi.org/10.1038/ijo.2009.69>

Dallman, M., Pecoraro, N., Akana, S., Fleur, S., Gómez, F., Houshyar, H., ... & Manalo, S. (2003). Chronic stress and obesity: a new view of "comfort food". *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100(20), 11696-11701. <https://doi.org/10.1073/pnas.1934666100>

Konttinen, H. (2020). Emotional eating and obesity in adults: the role of depression, sleep and genes. *Proceedings of the Nutrition Society*, 79(3), 283-289. <https://doi.org/10.1017/s0029665120000166>

Lane, M., Lotfaliany, M., Forbes, M., Loughman, A., Rocks, T., O'Neil, A., ... & Marx, W. (2022). Higher ultra-processed food consumption is associated with greater high-sensitivity c-reactive protein concentration in adults: cross-sectional results from the melbourne collaborative cohort study. *Nutrients*, 14(16), 3309. <https://doi.org/10.3390/nu14163309>

Moghadam, K., Jayervand, H., & Makvandi, B. (2023). The relationship between academic burnout and hope for the future in medical students: mediating role of the stress. *Journal of Medical Education*, 22(1). <https://doi.org/10.5812/jme-135153>

Pool, E., Delplanque, S., Coppin, G., & Sander, D. (2015). Is comfort food really comforting? Mechanisms underlying stress-induced eating. *Food Research International*, 76, 207-215. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2014.12.034>

Rondinella, D., Raoul, P., Valeriani, E., Venturini, I., Cintoni, M., Severino, A., ... & Ianiro, G. (2025). The detrimental impact of ultra-processed foods on the human gut microbiome and gut barrier. *Nutrients*, 17(5), 859. <https://doi.org/10.3390/nu17050859>

Sahr, A., Sindelar, D., Alexander-Chacko, J., Eastwood, B., Mitch, C., & Statnick, M. (2008). Activation of mesolimbic dopamine neurons during novel and daily limited access to palatable food is blocked by the opioid antagonist LY255582. *Ajp Regulatory Integrative and Comparative Physiology*, 295(2), R463-R471. <https://doi.org/10.1152/ajpregu.00390.2007>

Tomiya, A. (2019). Stress and obesity. *Annual Review of Psychology*, 70(1), 703-718. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102936>

Velando-Soriano, A., Suleiman-Martos, N., Pradas-Hernández, L., Membrive-Jiménez, M., Ramírez-Baena, L., Gómez-Urquiza, J., ... & Fuente, G. (2023). Factors related to the appearance and development of burnout in nursing students: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1142576>

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 