

Hábitos alimentarios, percepción de la imagen corporal y estado emocional en estudiantes de la Universidad Técnica del Norte, Mayo - Julio 2022

Eating habits, perception of body image and emotional state in students of the Universidad Técnica del Norte, May - July 2022

Recibido: 10/01 2023 Aceptado: 23/06/2023

Flores-Guitarra Katerine¹ y Lechón-Sandoval Aníbal²

¹Universidad Técnica del Norte, Ibarra, Código Postal 100150, Ecuador, <https://orcid.org/0000-0001-6312-1510>

kpfloresg@utn.edu.ec

²Universidad Técnica del Norte, Ibarra, Código Postal 100150, Ecuador, <https://orcid.org/0000-0001-8292-1492>

jalechon@utn.edu.ec

Autor de correspondencia: Flores Katerine, Universidad Técnica del Norte, Comunidad Morochos, Cotacachi, Ecuador, Código Postal 10030, kpfloresg@utn.edu.ec, 0989646913.

Declaración de conflicto de intereses: Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

<https://doi.org/10.53358/lauiinvestiga.v9i2.801>

Resumen:

Los hábitos alimentarios (HA), la percepción de la imagen corporal (PIC) y el estado emocional son aspectos claves para considerar durante la juventud, los estudiantes universitarios podrían sufrir alteraciones en estos apartados. Este estudio tuvo como objetivo determinar los hábitos alimentarios, percepción de la imagen corporal y estado emocional en estudiantes de la Universidad Técnica del Norte (UTN) en el periodo de mayo a julio del 2022. Fue un estudio descriptivo cuantitativo de corte transversal en 104 universitarios de pregrado de las facultades de la UTN. Se midió los HA a través de la Adolescent Food Habits Checklist (AFHC), la PIC mediante la Body Shape Questionnaire (BSQ) y el estado emocional a través de una escala de estabilidad emocional que permitió clasificarlo como bajo, normal o alto. El 67,31% fueron féminas, la edad fue de $22,45 \pm 2,27$ años, 75% eran mestizos y casi la totalidad fueron solteros (95,19%). Respecto a los HA el 81,73% fueron saludables, por otro lado, se encontró porcentajes similares de satisfacción e insatisfacción corporal leve (55,77% y 44,23% respectivamente). Adicionalmente, el 90,38% tuvieron un estado emocional bueno. No se encontró asociación estadísticamente significativa entre el nivel de satisfacción corporal y estado emocional en relación con los HA en universitarios ($p > 0,05$). Se concluyó que, los universitarios tienen hábitos alimentarios saludables y buen estado emocional casi en su totalidad, sin embargo, más de la mitad de estos poseen insatisfacción corporal leve, a pesar de esto la asociación entre estas variables no es significativa.

Palabras clave: hábitos alimentarios, imagen corporal, estado emocional, estudiantes universitarios.

Abstract:

Eating habits (HA), perception of body image (PIC) and emotional state are key aspects to consider during youth, university students could suffer alterations in these sections. The objective of this study was to determine the eating habits, perception of body image and emotional state in students of the Universidad Técnica del Norte (UTN) in the period from May to July 2022. It was a cross-sectional quantitative descriptive study in 104 university students. of undergraduate of the faculties of the UTN. HA was measured through the Adolescent Food Habits Checklist (AFHC), ICP through the Body Shape Questionnaire (BSQ) and emotional state through an emotional stability scale that allowed it to be classified as low, normal or high. 67.31% were female, the age was 22.45 ± 2.27 years, 75% were mestizos and almost all were single (95.19%). Regarding the HA, 81.73% were healthy, on the other hand, similar percentages of satisfaction and mild body dissatisfaction were found (55.77% and

44.23% respectively). Additionally, 90.38% had a good emotional state. No statistically significant association was found between the level of body satisfaction and emotional state in relation to HA in university students ($p > 0.05$). It was concluded that almost all university students have healthy eating habits and a good emotional state, however, more than half of them have mild body dissatisfaction, despite this the association between these variables is not significant.

Keywords: eating habits, body image, emotional state, university students.

1. Introducción

El periodo universitario es una etapa de cambios educativos, sociales, familiares, alimentarios y emocionales, es decir, es un periodo crítico para el desarrollo de estilos de vida. Los horarios académicos, comportamiento alimentario de sus compañeros, situación económica, preferencias en el consumo, entre otros factores son prevalentes en esta etapa (1).

Se ha visto que los estudiantes universitarios tienen tendencia a comer fuera de casa y seleccionar comida rápida, en su mayoría poco saludable y con alto contenido de grasas saturadas o azúcares. De esta manera, se van adaptando hábitos alimenticios del entorno universitario y los del hogar van cambiando.

Adicionalmente, la falta de tiempo entre clase o las largas jornadas universitarias obligan a omitir algunos tiempos de comida del día y en la gran mayoría la ausencia de desayunos, este comportamiento llevado por largo tiempo podría contribuir con el desarrollo de enfermedades crónicas a temprana edad (2).

Por otro lado, se podría decir que, el inicio de la vida universitaria es un periodo crítico, donde la vulnerabilidad del individuo favorece la implantación de hábitos y situaciones de riesgo que pueden prolongarse hasta la edad adulta. La mudanza a otra ciudad o el distanciamiento entre el hogar y la universidad, son factores que favorecen el establecimiento de diferentes patrones alimenticios.

Lo antes mencionado hace que muchos estudiantes asuman por primera vez responsabilidades en cuanto a su alimentación y, en consecuencia, se saltan comidas con frecuencia, pican entre horas, consumen comida rápida y beben alcohol frecuentemente. Así mismo, el número de horas que permanecen sentados en las aulas y las horas de estudio respecto a la educación secundaria aumentan (3).

Por esta razón, la evaluación de la alimentación o dieta de una persona se lleva a cabo a través de cuestionarios que miden la composición y cantidades de alimen-

tos consumidos, los cuales se basan en métodos de recordatorio de lo ingerido y su frecuencia de consumo(4). Esta evaluación conductual es de suma importancia durante la adolescencia y juventud ya que en estas etapas estos grupos etarios se esfuerzan por alcanzar su autonomía desarrollando conductas y hábitos que podrían ser riesgosas para la salud (5).

La Adolescent Food Habits Checklist (AFHC), es una herramienta eficiente y de aplicación común que permite determinar los hábitos alimentarios no solo de los adolescentes sino también de los jóvenes (6). Este cuestionario fue desarrollado en Inglaterra por Johnson et al, con un alto nivel de validez de contenido y de validez de criterio de tipo convergente (7).

Los autores de dicha escala consideraron la práctica de una alimentación saludable como la capacidad del joven y adolescente para ajustar sus dietas a las recomendaciones sobre una alimentación adecuada, la cual se centra en dimensiones como; evasión de alimentos densamente calóricos, consumo de frutas y/o vegetales y consumo de bajas cantidades de grasas (8).

Algunos estudios han demostrado que la mala alimentación puede afectar directamente a la autoestima de los jóvenes, los cuales, tienen que lidiar con los estereotipos corporales generados por el grupo de amigos o la propia sociedad (9). Por si esto fuera poco, las tendencias de moda dominantes también influyen en gran medida en la actitud de los jóvenes, haciendo que estos sigan dietas muy estrictas con tal de cumplir con los estereotipos que predominan.

El sobrepeso está mal visto y castigado por la sociedad, por lo tanto, muchos jóvenes se afanan en conseguir unos cuerpos extremadamente delgados. Muchos jóvenes con ligero sobrepeso se autoimponen la obligación de consumir drogas como alcohol o marihuana, con la finalidad de mejorar la imagen que emiten de cara al exterior y conseguir ser aceptados en la sociedad (10).

Por otra parte, la percepción de la imagen corporal se relaciona directamente con el estado nutricional de las personas, teniendo la subestimación o sobreestimación del peso corporal real (11). Una de las principales causas de este cambio nutricional, es la variación en el estilo de vida, lo cual se ve reflejado en los cambios de hábitos alimentarios de la población.

La adopción de un estilo de vida sedentario, el aumento de la prevalencia del exceso de peso y la delgadez excesiva pueden estar relacionados con una mayor insatisfacción con la imagen corporal (12). Cuando la percepción que las personas tienen

de su cuerpo no está de acuerdo con su imagen ideal, pueden tener actitudes que perjudiquen su desarrollo y crecimiento (13).

Bajo este panorama, es importante ahondar en el estudio de la imagen corporal, de manera particular en los jóvenes universitarios, debido a que las personas en esta etapa de la vida están consideradas de alto riesgo al ser más vulnerables a desarrollar mayor insatisfacción debido a los cambios físicos propios del desarrollo y a la presión sociocultural sobre la imagen del cuerpo en el contexto familiar (14).

Por todo esto, es importante vigilar la alimentación, debido a su incidencia en la aparición de problemas psicológicos como la depresión, estrés, ansiedad por la agitada vida social (15). Por esta razón, el objetivo de este estudio fue determinar los hábitos alimentarios, percepción de la imagen corporal y el estado emocional en los estudiantes de la Universidad Técnica del Norte en periodo mayo - julio 2022.

2. Metodología

Se desarrolló un estudio de tipo descriptivo, cuantitativo de corte transversal a través del cual se abarcó a 104 estudiantes pertenecientes a la universidad técnica del Norte estos participantes fueron seleccionados a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia en el periodo comprendido entre el mes de mayo - julio 2022.

Se incluyeron aquellos estudiantes que se encontraban cruzando el tercer semestre universitario en adelante. Para determinar los hábitos alimentarios de este grupo de estudio se utilizó la escala Adolescent Food Habits Checklist (FHC) la cual permite clasificar los hábitos alimentarios como saludables (\geq a 44 puntos) y no saludables (\leq a 43 puntos).

Para diagnosticar el nivel de satisfacción de la imagen corporal se utilizó la escala Body Shape Questionnaire (BSQ) que consta de 14 ítems y permite clasificar a los sujetos como: satisfecho ($<$ a 38 puntos), insatisfacción leve (38 a 51 puntos), insatisfacción moderada (52 a 66 puntos) e insatisfacción extrema ($>$ a 66 puntos). Para el estado emocional se aplicó un instrumento de estabilidad emocional que constaba de 10 ítems y permite clasificar un estado emocional alto, normal y bajo.

Todos estos datos se recolectaron mediante una entrevista estructurada de forma presencial. Para el desarrollo adecuado de la investigación y dando cumplimiento al apartado de la bioética, se pidió el consentimiento informado a todos los participantes.

Los datos se sistematizaron, depuraron y trataron haciendo uso de Microsoft Excel. Así mismo, se usó IBM SPSS versión 25 en español para el análisis estadístico. Los datos numéricos se expresaron a modo de media \pm su desviación estándar y porcentajes. Se utilizó el estadístico Chi cuadrado en el caso de las variables cualitativas categóricas, los valores p inferiores a 0,05 se consideraron significativos.

3. Resultados

Tabla 1. Características sociodemográficas

Variables	n	%
Sexo		
Femenino	70	67,31
Masculino	34	32,69
Edad (años) ($\bar{x}\pm DE$)	22,45	2,27
Etnia		
Indígena	18	17,30
Mestizo	78	75,00
Afroecuatoriano	8	7,70
Estado civil		
Casado	1	0,96
Soltero	99	95,19
Unión libre	4	3,85
Convivencia		
Algún familiar	16	15,38
Padres	71	68,27
Solo	17	16,40

$\bar{x}\pm DE$; media más menos desviación estándar

La Tabla 1 muestra las características sociodemográficas de la población de estudio (104 sujetos). El 67,31% de los participantes fueron de sexo femenino, la edad media de los sujetos fue de $22,45 \pm 2,27$ años. Tres cuartas partes de los encuestados fueron de etnia mestiza y en su minoría indígenas y afroecuatorianos. Casi la totalidad (95,19%) de los sujetos se encontraban solteros y la mayoría vivía con sus padres (68,27%).

Tabla 2. Hábitos alimentarios, nivel de satisfacción corporal y estado emocional

Variables	n	%
Hábitos alimentarios		
Saludables	85	81,73
No saludables	19	18,27
Satisfacción corporal		
Insatisfacción leve	58	55,77
Satisfecho	46	44,23
Estado emocional		
Bajo	10	9,62
Bueno	94	90,38

La Tabla 2 muestra los hábitos alimentarios, el nivel de satisfacción corporal y el estado emocional de los estudiantes universitarios entrevistados. 8 de cada 10 estudiantes poseían hábitos alimentarios saludables, 55,77% presentaba un nivel de insatisfacción corporal leve y apenas el 9,62% poseía un estado emocional bajo.

Tabla 3. Nivel de satisfacción corporal, estado emocional en relación con los hábitos alimentarios

Variables	Hábitos alimentarios		P valor
	Saludables	No saludables	
Satisfacción corporal			
Insatisfacción leve	82,80	17,20	0,760
Satisfecho	80,40	19,60	
Estado emocional			
Bajo	80,00	20,00	0,882
Bueno	81,90	18,10	

Valores p obtenidos a través de estadístico Chi cuadrado de Pearson

Valores p obtenidos a través de estadístico Chi cuadrado de Pearson

La Tabla 3 muestra el nivel de satisfacción corporal y estado emocional respecto a los hábitos alimentarios de los sujetos de estudio. No se encontró asociación estadísticamente significativa entre estas variables ($p > 0,05$), independientemente de la satisfacción corporal y el estado emocional la mayor parte de los estudiantes presentaron hábitos alimentarios saludables (porcentajes superiores al 80% en esta escala).

4. Discusión

Uno de los comportamientos comunes de la vida universitaria es el descuido hacia la alimentación. Estudios relacionados con el sobrepeso, obesidad, juventud y conductas de riesgo para la salud han alertado que los estudiantes que cursan estudios superiores tienen una alimentación más deficiente que el resto de la población. Factores como el estrés, los estudios o la extensa vida social conducen a que la alimentación y otros hábitos de salud queden en un segundo plano (16).

Por ende, este estudio se centró en valorar los hábitos alimentarios, percepción de la imagen corporal y estado emocional en los estudiantes de la Universidad Técnica del Norte. Se pudo observar que la mayor parte de los jóvenes universitarios tenían una alimentación saludable, esto sin duda alguna, un dato alentador e importante a considerar. Probablemente, esto refleja el efecto de las políticas públicas enfocadas al cuidado nutricional de este grupo poblacional.

Otro autor postula que probablemente, el estilo de vida puede adoptar hábitos, actitudes y comportamientos, que pueden estar influenciados en gran medida por la familia, amigos, estudios, economía, medios de comunicación, así como la sociedad en la que se vive (17). Por otro lado, la influencia de la familia se da inicialmente por la transmisión de patrones y valores de conducta, pues desde la infancia se comienza con la adopción de los hábitos alimenticios.

Sin embargo, cuando la persona entra a otras etapas de su vida como lo es la adolescencia y juventud estos patrones ya establecidos dan paso a una modificación en su estilo de vida (18). En línea con esto, se ha visto que, el ingreso a la universidad, las actividades tanto académicas como extracurriculares, el poco tiempo para realizar actividades, el trabajar y estudiar, han provocado una disminución en cuanto al nivel de actividad física, hábitos alimenticios, así como altos niveles de estrés (19).

En este estudio, no se encontró alta prevalencia de hábitos alimentarios no saludables, es decir casi la totalidad de los universitarios poseían buenos hábitos alimentarios. Estas diferencias con los anteriores estudios podrían ser debido al número de participantes en este estudio y la ubicación geográfica de la institución.

A un que el porcentaje de estudiantes identificados con malos hábitos fue bajo en esta investigación no resta importancia al efecto de determinados factores sobre los hábitos alimentarios. Por ejemplo, en un estudio realizado en Colombia encontró que uno de los principales factores es la falta de tiempo durante la etapa de formación profesional, lo cual condiciona una alimentación poco saludable debido a la calidad de los alimentos consumidos y por saltarse comidas con frecuencia, por lo tanto, aun y cuando los estudiantes saben que es esencial mantener buenos hábitos alimenticios, su condición de estudiantes en formación no les permite llevar un correcto hábito saludable (20).

En lo que se refiere, a la percepción de la imagen corporal el 55,77 % de los estudiantes presentaron insatisfacción leve. Un estudio realizado en estudiantes españoles de edades comprendidas entre 18 y 22 años, el cual evaluó la satisfacción corporal y el cuidado de la alimentación, demostró que las personas que cuidan su alimentación indican estar satisfechas con su cuerpo. Por otro lado, los estudiantes que no cuidan su alimentación también muestran estar poco o nada satisfechos con su cuerpo (21). Es decir, si tienen una alimentación más sana, es mayor la satisfacción corporal de los estudiantes.

Finalmente, como resultado del estado emocional se sabe que la mayoría de los estudiantes encuestados de la UTN se encuentra en un buen estado. Sin embargo.

una investigación realizada en la facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Zaragoza, demostró que la alimentación no saludable se relaciona de forma significativa con la prevalencia de ansiedad, depresión y estrés (22). Esta diferencia con este estudio podría ser debido a que la prevalencia de hábitos no saludables y bajo estado emocional es escasa, así como por el uso de distintas herramientas de evaluación.

Como se mencionó anteriormente, la insatisfacción con la imagen corporal conduce a actitudes de riesgo asociadas a los trastornos de la conducta alimentaria, y esto lleva a que se emplee dietas desordenadas, el ayuno y en algunos casos específicos, conducen a otras prácticas más complejas.

Todo esto ha llevado a fuertes preocupaciones sobre el control del peso y la imagen corporal, adicionalmente la alteración de los hábitos alimentarios, imagen corporal y el estado de ánimo podrían desencadenar consecuencias negativas para la salud a largo plazo(23).

5. Conclusiones y recomendaciones

Los estudiantes de la Universidad Técnica del Norte tienen hábitos alimentarios saludables y buen estado emocional casi en su totalidad, esto debido a que no existe grandes modificaciones en su dieta y al no optar por comidas rápidas que afecta la salud, sin embargo, más de la mitad de estos poseen insatisfacción corporal leve, a pesar de esto la asociación entre estas variables no fue significativa.

Para futuras investigaciones se sugiere incluir a mayor número de estudiantes, además, que se trabaje en el desarrollo, adaptación y validación de un instrumento que permita mediar hábitos alimentarios y estado emocional en población universitaria ajustado a las características del país, igualmente que se trabaje interdisciplinariamente con el área de psicología y nutrición.

6. Reconocimientos

Agradezco al docente tutor Aníbal Lechón, autoridades, docentes de la carrera de Nutrición y Dietética, a los estudiantes de la universidad Técnica del Norte por su colaboración.

7. Conflictos de intereses

No existe conflictos de interés en la presente investigación.

Bibliografía

1 Lapo C, Aguirre RC, Garzón D, Xu P, Benítez B, Católica U, et al. Jóvenes Universitarios De La Ciudad De Guayaquil Assessment of the Eating Habits of University Students in the City of Guayaquil. *Rev Empes*. 2019;13(2):2-16.

2 Hernández¹ DH, Martínez¹ M de LP, Noemí, Amador¹ ITG, Ledezma² JCR, María, et al. Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de la Licenciatura en Farmacia. *CINUSO* [Internet]. 2019 [citado 29 de julio de 2022];5:12. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5645/564562785004/html/>

3 González L. UNIVERSIDAD DE CANTABRIA ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA "CASA DE SALUD VALDECILLA" "ESTUDIO SOBRE LOS HáBITOS ALIMENTICIOS Y LA "Cross-Sectional Study on the eating habits and Diet Quality of the university population in Cantabria. 2016.

4 González-Gross M, Castillo MJ, Moreno L, Nova E, González-Lamuño D, Pérez-Llamas F, et al. Alimentación y valoración del estado nutricional de los adolescentes españoles (Estudio AVENA). Evaluación de riesgos y propuesta de intervención. I. Descripción metodológica del proyecto. *Nutr Hosp*. 2003;18(1):15-28.

5 Macedo-Ojeda G, Bernal-Orozco M, Lopez-Uriarte P, Hunot C, Vizmanos B, Al E. Hábitos alimentarios en adolescentes de la Zona Urbana de Guadalajara , México. *Antropo* [Internet]. 2008;16:29-41. Disponible en: <http://www.didac.ehu.es/antropo/16/16-5/MacedoOjeda.pdf>

6 Skolmowska D, Głabska D, Guzek D. Differences in Adolescents' Food Habits Checklist (AFHC) Scores before and during Pandemic in a Population-Based Sample: Polish Adolescents' COVID-19 Experience (PLACE-19) Study. *Nutrients* [Internet]. 2021 [citado 29 de julio de 2022];13(5). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34068876/>

7 Morales A, Montilva M, Gómez N, Cordero M. Adaptación transcultural de la escala de evaluación de conductas alimentarias en adolescentes: «adolescent food habits checklist». *An Venez Nutr*. 2012;25(1):25-33.

8 Johnson F, Wardle J, Griffith J. The Adolescent Food Habits Checklist: reliability and validity of a measure of healthy eating behaviour in adolescents.

Eur J Clin Nutr [Internet]. 2002 [citado 30 de julio de 2022];56(7):644-9. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12080404/>

9 Elipe Miravet M, Ballester Arnal R, Castro Calvo J, Cervigón Carrasco V, Bisquert Bover M. Hábitos alimentarios, imagen corporal y bienestar emocional: mens sana in corpore sano. Rev INFAD Psicol Int J Dev Educ Psychol [Internet]. 2020 [citado 30 de julio de 2022];1(1):361-70. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/3498/349863388036/html/>

10 Elipe Miravet M, Ballester Arnal R, Castro Calvo J, Cervigón Carrasco V, Bisquert Bover M. Hábitos alimentarios, imagen corporal y bienestar emocional: mens sana in corpore sano. Rev INFAD Psicol Int J Dev Educ Psychol. 2020;1(1):361-70.

11 Beatriz Gomez Castillo. Autopercepción de la Imagen Corporal en Adolescentes. 2015.

12 Tayfur SN, Evrensel A. Investigation of the relationships between eating attitudes, body image and depression among Turkish university students. Riv Psichiatri. 2020;55(2):90-7.

13 Espinosa O. Hábitos Alimentarios, Percepción De La Imagen Corporal, Y Estado Nutricional En Mujeres Adolescentes De 14 A 16 Años Del Colegio Magdalena Ortega De Nariño Bogotá DC. Pontif Univ Javeriana [Internet]. 2019;53(9):1689-99. Disponible en: www.journal.uta45jakarta.ac.id

14 Caldera-Montes JF, Reynoso-González OU, Nuño-Camarena D, Caldera-Zamora IA, Pérez-Púlido I, Gómez-Álvarez CA. Insatisfacción con la imagen corporal y personalidad en estudiantes de bachillerato de la región Altos Sur de Jalisco, México. Duazary [Internet]. 2019 [citado 29 de julio de 2022];16(1):93. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5121/512162369010/html/>

15 Higuera-Hernández MF, Reyes-Cuapio E, Gutiérrez-Mendoza M, Rocha NB, Veras AB, Budde H, et al. Fighting obesity: Non-pharmacological interventions. Clin Nutr ESPEN [Internet]. 1 de junio de 2018 [citado 30 de julio de 2022];25:50-5. Disponible en: <http://clinicalnutritionespen.com/article/S2405457717303698/fulltext>

16 Farhat T, Iannotti RJ, Simons-Morton BG. Overweight, Obesity, Youth, and Health-Risk Behaviors. Am J Prev Med. 1 de marzo de 2010;38(3):258-67.

- 17 García LG, Avila C, Francisca M, Ramos G. Dialnet-FactoresSocialesFamiliaresYDelEntornoEducativoQueI-8086230. 2021;9-36.
- 18 Montesinos R. Guía para las familias. CEAPA Puerta del Sol, 4 - 6o A 28013 MADRID [Internet]. 2014;39. Disponible en: <https://www.fundadeps.org/recursos/documentos/674/Guia-HabitosSaludablesOcio-CEAPA.pdf>
- 19 Rubio R, Varela M. Barreras percibidas en jóvenes universitarios para realizar actividad física. Rev Cuba Salud Publica. 2016;42(1):61-9.
- 20 Sosa-Cárdenas MR, Del EB, Puch-Ku S, Rosado-Alcocer L, María C:, Sosa R, et al. Investigación Efect of education of feeding habits in nursing students Efecto de la educación sobre hábitos alimentarios en estudiantes de Licenciatura en Enfermería. Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc. 2015;23(2):99-107.
- 21 Elipe Miravet M, Ballester Arnal R, Castro Calvo J, Cervigón Carrasco V, Bisquert Bover M. Hábitos alimentarios, imagen corporal y bienestar emocional: mens sana in corpore sano. Rev INFAD Psicol Int J Dev Educ Psychol [Internet]. 2020 [citado 1 de agosto de 2022];1(1):361-70. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/3498/349863388036/html/>
- 22 Arbués E, Martínez B, Granada M, Echániz E, Pellicer B, Juárez 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;36(6):1339-45. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v36n6/1699-5198-nh-36-6-1339.pdf>
- 23 Borda M, Santos M, Martínez H, Meriño E, Sánchez J, Solano S. Percepción de la imagen corporal y su relación con el estado nutricional y emocional en escolares de 10 a 13 años de tres escuelas en Barranquilla (Colombia). Salud UNINORTE [Internet]. 2016;32(3):472-82. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v32n3/v32n3a11.pdf>