

Alimentación consciente y salud mental en estudiantes universitarios de Temuco - Chile: un estudio de caso

Mindful Eating and Mental Health in University Students of Temuco, Chile: a case study

Alimentação consciente e saúde mental entre estudantes universitários em Temuco, Chile: um estudo de caso

Carolina Andrea Escamilla Garcés¹
Eduardo Sandoval-Obando^{1,2},
Gerardo Fuentes-Vilugrón^{3,4}
Felipe Caamaño-Navarrete^{3,4}

Recibido: 28 de marzo del 2025

Aprobado: 13 de junio del 2025

Publicado: 16 de julio de 2025

Cómo citar este artículo:

Escamilla Garcés, C.A., Sandoval-Obando, E., Fuentes-Vilugrón, G. y Caamaño-Navarrete, F. (2025). Alimentación consciente y salud mental en estudiantes universitarios de Temuco - Chile: un estudio de caso. *Pensando Psicología*, 21(2), 1-28.
doi: <https://doi.org/10.16925/2382-3984.2025.02.03>

Artículo de investigación. <https://doi.org/10.16925/2382-3984.2025.02.03>

¹ Escuela de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades, Universidad Autónoma de Chile, Temuco, Chile

² Grupo de Investigación en Ciencias Sociales (GICS), Instituto Iberoamericano de Desarrollo Sostenible (IIDS), Universidad Autónoma de Chile, Temuco, Chile.

³ Escuela de Educación Física, Facultad de Educación, Universidad Autónoma de Chile, Temuco, Chile.

⁴ Grupo de Investigación Colaborativa para el Desarrollo Escolar (GICDE) - Universidad Autónoma de Chile, Temuco, Chile.

Correo electrónico: eduardo.sandoval@uautonoma.cl



Resumen

La calidad de vida de los estudiantes universitarios es una preocupación creciente en el ámbito educativo, debido a las exigencias físicas, emocionales y culturales que este periodo de vida demanda para los adultos emergentes. Por consiguiente, el estudio tuvo como propósito comprender las implicaciones de la alimentación consciente sobre la salud mental de jóvenes pertenecientes a una universidad privada en Temuco (Chile), para la promoción del bienestar general en el espacio educativo. Metodológicamente, se utilizó un enfoque cualitativo mediante un diseño de tipo exploratorio, transversal y no experimental. Específicamente, se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia conformado por 17 participantes (53 % hombres y el 47 % mujeres), con una edad promedio de 22 años, pertenecientes a una universidad privada en Temuco, Chile. En cuanto a la técnica de recolección de datos, se emplearon entrevistas semiestructuradas con la finalidad de obtener información detallada sobre las experiencias, opiniones, motivaciones y creencias del entrevistado. Posteriormente, los relatos recopilados fueron sometidos al análisis de contenido bajo criterios semánticos, temáticos y de repetición con el apoyo del software ATLAS.TI 22. Los resultados revelaron que, a pesar de que los estudiantes reconocen la importancia de la alimentación en su desarrollo, manifiestan una ausencia de conocimiento respecto del significado de la alimentación consciente. Igualmente, se evidenció que los hábitos deficientes de alimentación reportados por los participantes lo atribuyen a la falta de organización y gestión del tiempo individual con el que cuentan los jóvenes en el contexto universitario.

Palabras clave: salud mental; alimentación consciente; educación superior; adulteza emergente.

Abstract

The quality of life of university students is a growing concern in the educational field, due to the physical, emotional, and cultural demands that this period of life places on emerging adults. Therefore, the study aimed to understand the implications of mindful eating on the mental health of young people attending a private university in Temuco, Chile, to promote general well-being in the educational setting. Methodologically, a qualitative approach was used through an exploratory, cross-sectional, and non-experimental design. Specifically, a non-probability convenience sample was used, consisting of 17 participants (53% men and 47% women), with an average age of 22 years, attending a private university in Temuco, Chile. Regarding the data collection technique, semi-structured interviews were used to obtain detailed information about the interviewees' experiences, opinions, motivations, and beliefs. The collected stories were subsequently subjected to content analysis using semantic, thematic, and repetition criteria using ATLAS.TI 22 software. The results revealed that, although students recognize the importance of nutrition in their development, they report a lack of knowledge regarding the meaning of conscious eating. It was also evident that the poor eating habits reported by participants are attributed to the lack of organization and personal time management available to young people in the university context.

Keywords: mental health; conscious eating; higher education; emerging adulthood.

Resumo

A qualidade de vida de estudantes universitários é uma preocupação crescente no âmbito educacional, devido às demandas físicas, emocionais e culturais que esse período da vida impõe aos adultos emergentes. Portanto, o estudo teve como objetivo compreender as implicações da alimentação consciente na saúde mental de jovens que frequentam uma universidade privada em Temuco (Chile), a fim de promover o bem-estar geral no ambiente educacional. Metodologicamente, utilizou-se uma abordagem qualitativa por meio de um

delineamento exploratório, transversal e não experimental. Especificamente, utilizou-se uma amostra não probabilística por conveniência, composta por 17 participantes (53% homens e 47% mulheres), com idade média de 22 anos, que frequentam uma universidade privada em Temuco, Chile. Quanto à técnica de coleta de dados, utilizou-se entrevistas semiestruturadas para obter informações detalhadas sobre as experiências, opiniões, motivações e crenças dos entrevistados. Os relatos coletados foram posteriormente submetidos à análise de conteúdo por meio de critérios semânticos, temáticos e de repetição, utilizando o software ATLAS.TI 22. Os resultados revelaram que, embora os estudantes reconheçam a importância da nutrição em seu desenvolvimento, eles relatam desconhecimento sobre o significado da alimentação consciente. Também ficou evidente que os maus hábitos alimentares relatados pelos participantes são atribuídos à falta de organização e gestão do tempo pessoal disponíveis aos jovens no ambiente universitário.

Palavras-chave: saúde mental; alimentação consciente; ensino superior; vida adulta emergente.

Introducción

La alimentación saludable se define como el equilibrio en la combinación de variados alimentos, que satisfacen las necesidades nutritivas para un crecimiento correcto y desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales (Izquierdo et al., 2004). Al respecto, llevar una alimentación sana previene múltiples enfermedades como diabetes, hipertensión, obesidad o sobrepeso (Reyes y Oyola, 2020). Es por esto por lo que, la inadecuada alimentación es considerada como uno de los principales factores de riesgo de muerte y de años perdidos por enfermedad, discapacidad o muerte prematura (Guanga et al., 2023; Ochoa-Avilés, 2024). En este contexto, el mundo globalizado ha provocado que los intercambios comerciales transnacionales en materia de alimentación hayan dejado de centrarse en la agricultura de cada país, propiciando una paulatina deslocalización y desestacionalización de las dietas (Paudel et al., 2023; Kastner et al., 2021; Silva, 2020). Del mismo modo, la masificación de hábitos de consumo y la creciente homogeneización de las dietas y actitudes socioculturales ante los hábitos alimenticios han impactado negativamente en la salud de las personas (Bisoffi et al., 2021; Salazar, 2024). Por consiguiente, la transición alimentaria observada ha ido reemplazando dietas tradicionales con productos procesados y estandarizados que no satisfacen adecuadamente las necesidades nutricionales humanas (Ambikapathi et al., 2022; Cascante, 2022; Martí et al., 2021). En países como Chile, estas tendencias han contribuido al incremento del sobrepeso y la obesidad en la población adulta (Petermann-Rocha et al., 2020). Tales cifras develan una crisis alimentaria preocupante en el contexto de aquellos países altamente vulnerables a los efectos del cambio climático (Onyeaka et al., 2024; Yusof et al., 2023), con implicaciones potencialmente negativas en la calidad de vida y la salud mental de las personas, particularmente, adultos emergentes situados en el ámbito universitario.

Por otra parte, la cultura mundial de alimentación está sujeta a un contexto social, económico e histórico-cultural, que, en caso de desastres, es esperable que se vea significativamente afectada (Naheed y Rukhsana, 2024). En este sentido, la pandemia provocada por el virus SARS-CoV-2 mostró que la planificación y construcción de un sistema integral y sostenible con el medioambiente y la sociedad son necesarios para asegurar condiciones básicas para una alimentación saludable de la población (Kumareswaran y Jayasinghe, 2022; Rai et al., 2022).

En Chile, la prevalencia de sobrepeso y de obesidad es preocupante, ya que el 74 % de la población mayor a 15 años padece de estas afecciones (Thomas-Lange, 2023; Vega-Salas et al., 2024). En contextos universitarios, lo anterior se asocia no solo con la mala alimentación, sino también con las conductas sedentarias, que alcanza un 61 %, provocando que exista una prevalencia entre 18 y 32 % de estudiantes universitarios con sobrepeso y obesidad (Rodríguez et al., 2013). Más aún, existe una correlación entre la calidad de la alimentación y el rendimiento académico de los estudiantes (Reuter et al., 2021; Rosas et al., 2023). Es decir, una alimentación saludable se relaciona con un mejor desempeño académico, mientras que una alimentación menos saludable se asocia a un peor rendimiento académico en estudiantes universitarios (Colque-Durand, 2023). Por consiguiente, la deficiente calidad de alimentación y de la dieta se ha considerado un factor de riesgo frente al desarrollo de problemas de salud mental (Ejtahed et al., 2024).

Al respecto, la salud mental es una parte integral del bienestar que abarca trastornos psicológicos, emocionales, conductuales y mentales y que puede considerar aspectos socioeconómicos, culturales e incluso de accesibilidad (Rocha et al., 2021; Caamaño-Navarrete et al., 2024). Durante la etapa de la adultez emergente (Arnett, 2014), los jóvenes cursan estudios universitarios en los que enfrentan desafíos relacionados con la alimentación, estilos de vida saludable, y de salud mental debido a las altas exigencias académicas y la escasez de tiempo, lo que dificulta la adopción de una dieta equilibrada (Maza-Avila et al., 2022). Al respecto, un estudio realizado en estudiantes universitarios en Chile sugirió un aumento sostenido en la sintomatología ansiosa y depresiva entre 2015 y 2017 (Mac-Ginty et al., 2021). Asimismo, estudios realizados con amplias muestras de estudiantes universitarios chilenos han reportado una prevalencia del 46 % al 50,5 % de síntomas depresivos, 45,5% al 54,1% de síntomas ansiosos y del 51 % al 53,5 % de estrés (Antúnez et al., 2024). La falta de recursos económicos y de tiempo, junto con el estrés y la falta de organización, contribuyen al despliegue de hábitos alimentarios poco saludables durante la etapa universitaria (Almoraie et al., 2024).

Además, la influencia de la familia, grupo de pares y características de los entornos educativos como agentes de socialización juega un papel importante en la formación de los hábitos alimenticios en adultos emergentes (Zambrano-Mendoza y Vigueras-Moreno, 2020). Es decir, dichos factores influyen en las preparaciones, la cantidad y los horarios de quienes forman parte de estos entornos (Jurado-Gonzalez et al., 2024; Oliveira y Raposo, 2024). Precisamente por ello, la Alimentación Consciente (AC) puede ser un enfoque eficaz para promover conductas responsables con las dietas de los jóvenes universitarios. Esta se entiende como la atención plena en el acto de alimentarse, desde la elección y preparación de los alimentos hasta el momento de comerlos (Seguias et al., 2025). Se trata de poner atención en cómo se comen los alimentos, qué emociones generan y qué necesidades subyacen detrás de dichas conductas alimentarias (Montes-Ituzirraga, 2021). En este sentido, desde la AC es posible diferenciar entre el hambre fisiológica y el hambre psicológica, evitando que la ingesta sea un acto emocional automático motivado por ansiedad, tristeza, aburrimiento o estrés (Briones et al., 2019). Además, comer de manera consciente permite estar atentos a las emociones y mejorar el autocontrol, así como prestar atención a la textura y sabor de la comida, provocando que se refuerce la percepción sobre qué y cuánto se necesita comer (Gutiérrez y Lamarque, 2020).

La AC no solo mejora la percepción de la imagen corporal y la autoestima, sino que también mitiga síntomas de estrés y ansiedad que pueden encontrarse presentes en el proceso universitario (Cruz-Riveros, 2020; Rezende et al., 2024). En consecuencia, pareciera ser que los desafíos relacionados con la gestión del tiempo, el estrés, las costumbres locales y los recursos económicos limitados influyen significativamente en los hábitos alimenticios de los estudiantes (Maza-Avila et al., 2022). Particularmente, durante la adultez emergente, los jóvenes enfrentan decisiones críticas que influyen en su salud al mediano y largo plazo (Hasim et al., 2024). Además, la pandemia provocada por el virus SARS-Cov-2 exacerbó el consumo de alimentos ultraprocesados, subrayando la urgencia de adoptar estrategias sostenibles como la AC para mejorar y visibilizar la importancia que tiene la calidad de vida y salud mental de este grupo etario (Bschaden y Stroebele-Benschop, 2025). A partir de lo anterior, el estudio tuvo como propósito comprender las implicaciones de la alimentación consciente sobre la salud mental de jóvenes pertenecientes a una universidad privada en Temuco, Chile.

Materiales y métodos

Paradigma de investigación

El trabajo se fundamentó en el enfoque cualitativo, asumiendo una visión holística e interpretativa de la realidad, en la que existen múltiples interacciones y significados individuales (Losada et al., 2022). Dicho enfoque permite comprender cómo las personas interpretan su entorno y de qué manera sus percepciones moldean la realidad social, influida por factores históricos-culturales (Arroyave Serna et al., 2023). Además, brinda una comprensión profunda del fenómeno estudiado (Alimentación Consciente), destacando la flexibilidad y apertura como elementos claves para la emergencia de hallazgos inesperados y nuevas líneas de comprensión en torno a las temáticas investigadas (De Franco y Solórzano, 2020).

Diseño del estudio

La investigación adoptó un diseño exploratorio, transversal y no experimental, ya que se buscó estudiar a las personas entrevistadas en su contexto natural, sin la manipulación de variables, comprendiendo fenómenos sociales-culturales desde una perspectiva inductiva y flexible (Arias-Gonzales, 2021). Su carácter transversal se refleja en el proceso de recolección de datos que se llevó a cabo durante los meses de agosto a octubre del año 2024 en la región de la Araucanía, Chile.

Participantes

Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, puesto que los participantes se seleccionaron en función de su disponibilidad o facilidad de acceso, considerando aquellos que mejor representaban el problema de investigación abordado (Jiménez, 2020). En este trabajo, los criterios de inclusión fueron los siguientes:

Tabla 1. Criterios de Inclusión de participantes

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Participación voluntaria en el estudio.	Tener problemas de salud física o mental que puedan afectar al objeto de estudio.
No habrá distinción de género.	
Rango etario desde 18 años hasta 29 años.	
Estudiantes pertenecientes a una Universidad privada de Temuco, Chile.	
Ser residente de la ciudad de Temuco (región de la Araucanía).	
Tener la condición de alumno regular durante el año académico 2024 en alguna Universidad privada de Temuco, Chile.	

Nota. Fuente de elaboración propia.

Respecto con la definición de la cantidad de participantes, los criterios para la saturación de contenidos fueron: a) no emergen nuevas categorías a partir de la información recogida; b) la información obtenida de los participantes se vuelve redundante y repetitiva; c) la información es suficiente y consistente para responder a los objetivos de la investigación de manera íntegra; y d) no emerge nueva información que sea significativa para el objeto de estudio.

Caracterización sociodemográfica

La singularidad de los participantes (17 participantes, 53% hombres y el 47% mujeres), data de una edad promedio de 22 años (mujeres: 23 años y hombres: 20 años) y en donde el 100% reside en la ciudad de Temuco, desempeñándose como estudiantes de educación superior, particularmente, en carreras pertenecientes al campo de las ciencias sociales y de la salud en una universidad privada en Temuco (Chile).

Tabla 2. Caracterización sociodemográfica de los participantes.

Características	Frecuencia	Porcentaje
Género (n)		
Masculino	9	52,94%
Femenino	8	47,06%
Comuna de Residencia (Temuco)		
	17	100%
Ocupación actual		
Estudia	5	29,41%
Estudia y trabaja	12	70,59%
Estado civil		
Soltero (a)	17	100%

Nota. Fuente de elaboración propia

Técnica de Recolección de Datos

Se hicieron entrevistas semiestructuradas como técnica principal de recolección de datos (Salvioni y Rojas, 2019). Esta herramienta permitió explorar en profundidad los hábitos alimentarios, la percepción de la AC y su relación con la salud mental e imagen corporal (Nieto-Bravo, 2022). Las preguntas se diseñaron para abordar factores sociodemográficos, económicos, sociales y culturales que influyen en los hábitos alimentarios (Mujica-Caycho, 2023). Para ello, se llevó a cabo un proceso

de validación del guion mediante juicio de pares expertos, posibilitando la emergencia y consolidación semántica-cultural de las siguientes categorías: características sociodemográficas, caracterización de los hábitos alimenticios en los universitarios, implicancias de la alimentación en la experiencia universitaria, sistemas de apoyo sociofamiliar y caracterización del bienestar en adultos emergentes.

Las entrevistas tuvieron una duración promedio de 60 minutos en promedio y se realizaron en espacios privados, asegurando la comodidad y privacidad de los participantes.

Estrategias de análisis de datos

En este trabajo se recurrió al análisis de contenido como estrategia que permite estudiar y comprender datos textuales o visuales mediante la identificación de patrones, códigos y significados (Sánchez y Murillo, 2021; Ortega, 2024). Procedimentalmente, se asignaron códigos a segmentos específicos, se redujo la información obtenida y se agruparon en macro categorías para identificar tendencias emergentes en el estudio. Lo mencionado, se realizó con apoyo del software ATLAS.TI22, garantizando rigor, transparencia y eficiencia en la codificación de entrevista, reduciendo sesgos y tiempos de análisis (Lopezosa, 2020).

Criterios éticos y de rigor científico

El estudio se desarrolló de acuerdo con los criterios establecidos en la Ley N.º 20.120 para la investigación con seres humanos, asegurando el consentimiento informado, libre y por escrito de los participantes (2006). Además, se fundamentó en la Declaración de Helsinki, que enfatiza la privacidad, confidencialidad y evaluación ética del estudio (Asociación Médica Mundial, 2015). Desde la psicología, se respetaron los principios de la *American Psychological Association* (2017), garantizando integridad y respeto por los derechos individuales de cada participante. Para el rigor científico, se aplicó la triangulación de datos, codificación precisa y descripciones detalladas del contexto, fortaleciendo la credibilidad, confirmabilidad y transferibilidad de los hallazgos (Espinoza, 2020; Cañizares y Suárez, 2022). Esto aseguró una investigación ética, objetiva y científicamente sólida en el campo de la psicología.

Resultados

Los resultados han sido obtenidos mediante el análisis e interpretación de 17 entrevistas. En lo particular, participaron estudiantes de diversas carreras de una Universidad

privada en Temuco, Chile. Tras la realización de las entrevistas, se dio paso al análisis de contenido y codificación a través del software Atlas Ti, emergiendo un total de 34 códigos, agrupados en 10 categorías, las cuales se pueden visualizar en el apartado de anexos. Dichas categorías fueron analizadas semánticamente, posibilitando la consolidación de cinco macro categorías (ver tabla 3).

Tabla 3. Macro-categorías emergentes

Macro categorías	Definición	Categorías
Características sociodemográficas del adulto emergente	Atributos que describen a una población, como la edad, género, nivel educativo, estado civil, ocupación, ingresos y lugar de residencia, para entender la composición y comportamiento de diferentes grupos sociales.	Educación superior en el sur de Chile
Caracterización de los hábitos alimenticios en jóvenes Universitarios	Patrones de consumo de alimentos y bebidas que los estudiantes desarrollan durante su etapa en la universidad, considerando la influencia de factores como el estrés académico, la falta de tiempo, el acceso a comida rápida, y la independencia en la toma de decisiones sobre su alimentación.	Pautas de alimentación del adulto emergente Administración del tiempo
Implicancias de la alimentación en la experiencia universitaria	Influencia de la progresión universitaria en los patrones alimentarios de los estudiantes y como estos a su vez impactan en su salud y bienestar.	Carrera académica Actividades de la vida diaria
Sistemas de apoyo socio-familiar en los estudiantes universitarios	Conjunto de recursos, servicios y relaciones fuera del ámbito académico disponibles para los estudiantes universitarios considerando el rol de la familia, red social y la comunidad.	Caracterización de las dinámicas relacionales en el ámbito universitario Dinámica familiar
Caracterización del bienestar en el adulto emergente	Dimensiones del bienestar físico, emocional y mental de los estudiantes y su impacto en el crecimiento personal y desarrollo de sus habilidades.	Gestión del ocio en adultos emergentes Actividad física Desarrollo personal del adulto emergente

Nota: Fuente de elaboración propia.

La primera macro categoría, “Características sociodemográficas del adulto emergente” abarca aspectos relacionados con los atributos que describen a los participantes, en función de la edad, género, comuna de residencia, estado civil, ocupación actual, situación económica y la cultura. En este punto, se destaca la importancia del acceso a recursos como un factor preponderante en la manutención de pautas para una alimentación saludable dentro del ámbito universitario. Es decir, las características socioeconómicas de origen de los participantes los moviliza a estudiar y trabajar para costear estudios universitarios, lo que impacta negativamente en la posibilidad de cultivar prácticas o hábitos de alimentación consciente en su quehacer cotidiano.

"las personas que están en un contexto universitario... en su mayoría no tienen un trabajo estable y dependen de sus padres... hay estudiantes que son de otras ciudades, tienen que estar pagando un arriendo, cubriendo los gastos del hogar, entonces como que no les alcanza para la alimentación y por eso tratan de comer cosas simples y rápidas" (D.S., 2024)

"Alimentarse de una forma saludable, igual es bastante costoso, y los estudiantes generalmente dependen de su horario de clases en la universidad, entonces tampoco son capaces <no digo que todos>, pero no todos son capaces de estudiar y trabajar al mismo tiempo. Entonces, como no tienen los recursos necesarios para alimentarse saludablemente (...) terminan alimentándose con lo más, más barato" (V.V., 2024)

La segunda macro categoría, "Caracterización de los Hábitos alimenticios en jóvenes Universitarios" hace referencia a los patrones de consumo de alimentos y bebidas que los estudiantes desarrollan durante su etapa en la universidad considerando la influencia de factores como el estrés académico, la falta de tiempo, el acceso a comida rápida y la independencia en la toma de decisiones sobre su alimentación.

"cuando estudio hasta tarde (la madrugada) ... al otro día me levanto tarde también porque siento que igual es importante dormir las horas necesarias... entonces duermo hasta tarde. Y ahí no tomo desayuno, y almuerzo tarde también... así se me desordena un poco la alimentación..." (V.D., 2024)

"En mi rutina más habitual (se refiere a su práctica profesional y estudios universitarios) [...] no suelo tomar desayuno [...] entonces, me levanto, llevo a la práctica o a la universidad, me tomo un café y espero el almuerzo. En el almuerzo, no como en el casino de la Universidad, porque me carga la comida de allí. Siempre vamos al Burger King o al Doggis o a algunos "carros" que están acá cerca, y en donde venden pura comida chatarra" (B.R., 2024)

La tercera macro categoría, "Implicancias de la experiencia universitaria en la creación de hábitos alimenticios en estudiantes", engloba los elementos que afectan la vida diaria y la adaptación de los estudiantes en el contexto académico. La vida

universitaria incluye la interacción de los estudiantes con el ambiente académico y social, como la participación en clases, actividades extracurriculares, y las relaciones con compañeros y profesores. Esta integración es esencial para el éxito académico y la satisfacción con la experiencia universitaria. Complementando esto, las actividades cotidianas abarcan las rutinas diarias y el equilibrio entre estudios y responsabilidades personales. La gestión efectiva de estas rutinas es crucial para el bienestar y el éxito académico de los estudiantes.

"Yo creo que la universidad en sí es la principal causa de mi forma de alimentación (...) pienso en los tiempos de pandemia, en los que había mucho más tiempo para hacer cosas, y yo sí me daba el tiempo, por ejemplo, de hacer cosas mucho más elaboradas. Charquicán, croquetas de pollo con legumbre, desayunos muy variados con fruta, vegetales, leche, jugo, todo más natural, porque estaba el tiempo... pero ahora, es imposible con mis horarios de clases" (B.R., 2024)

"Si, igual va a depender obviamente del grupo en que uno se encuentre... es decir, los hábitos que tienen hoy en día sí han influido en mí (...) por ejemplo, si alguien dice vamos a comer a una parte y alguien pide una porción de papas fritas, y yo pidiera otra cosa, sería como que igual me dan ganas de comer lo que está comiendo él (...) es como que me dejó llevar por los demás" (D.S., 2024).

La cuarta macro categoría "Sistemas de apoyos sociofamiliar en los estudiantes universitarios" reúne los diferentes tipos de apoyo y recursos externos disponibles para los estudiantes. Redes de Apoyo se refiere al apoyo proporcionado por la familia, amigos y otros contactos sociales, que pueden ofrecer asistencia emocional y práctica en la vida universitaria. Tales sistemas de apoyo son fundamentales para enfrentar desafíos y mejorar la experiencia académica. Por su parte, los servicios socio comunitarios abarcan los recursos ofrecidos por organizaciones comunitarias e instituciones, como servicios de salud y programas de apoyo académico, que complementan el apoyo recibido de redes personales. Además, la macro-categoría describe la experiencia laboral de los estudiantes, incluyendo trabajos a tiempo parcial y prácticas profesionales, y cómo estos roles laborales afectan su vida académica y personal. Igualmente, se observó que la gestión adecuada del trabajo es importante para equilibrar las responsabilidades laborales y académicas, para una experiencia universitaria funcional:

"Mis principales redes de apoyo siguen siendo mi familia, mi mamá, que es la persona a la que más confío... También tengo buenos amigos por ahí fuera también de la universidad, entonces con ellos puedo contar para lo que sea... Mi padrastro, igual que es una súper buena persona, así que igual siempre me va a echar una mano cuando lo necesite. Mi abuelita también... Mi polola también, sí, es muy importante para mí" (S.B., 2024)

La "Caracterización del bienestar del adulto emergente" abarca todos los aspectos relacionados con la salud y el desarrollo personal de los estudiantes. En este contexto, la salud mental se enfoca en el manejo del estrés, la ansiedad y otros problemas emocionales que afectan la capacidad de los estudiantes para enfrentar desafíos académicos y personales. Mantener una buena salud mental es crucial para el rendimiento académico y la calidad de vida. Por otro lado, el desarrollo personal se refiere al crecimiento y evolución de los estudiantes, incluyendo la adquisición de habilidades, el establecimiento de objetivos, la búsqueda de su identidad y propósito.

"La verdad es que me siento bien conmigo misma, siento que he cumplido muchas de las metas que en algún momento me propuse... estar físicamente bien, me hace sentir bien emocionalmente... tener equilibrio y una buena autoestima ayuda a sentirse segura de sí misma" (V.V. 2024).

"Hace un par de años yo me hubiese hecho la misma pregunta, y me pongo a llorar acá mismo, a lo largo de la vida te vas dando cuenta que lo que te diga el resto, que te valga nada... porque tú te estás viviendo tu vida, tú te alimentas, tú sabes tu contexto, tú sabes por qué estás así, tú sabes por qué tienes que alimentarte así, entonces tu cuerpo y tu mente tienen que ver solamente contigo (...) yo trato de ser consciente en eso y cuidarme" (B.R., 2024)

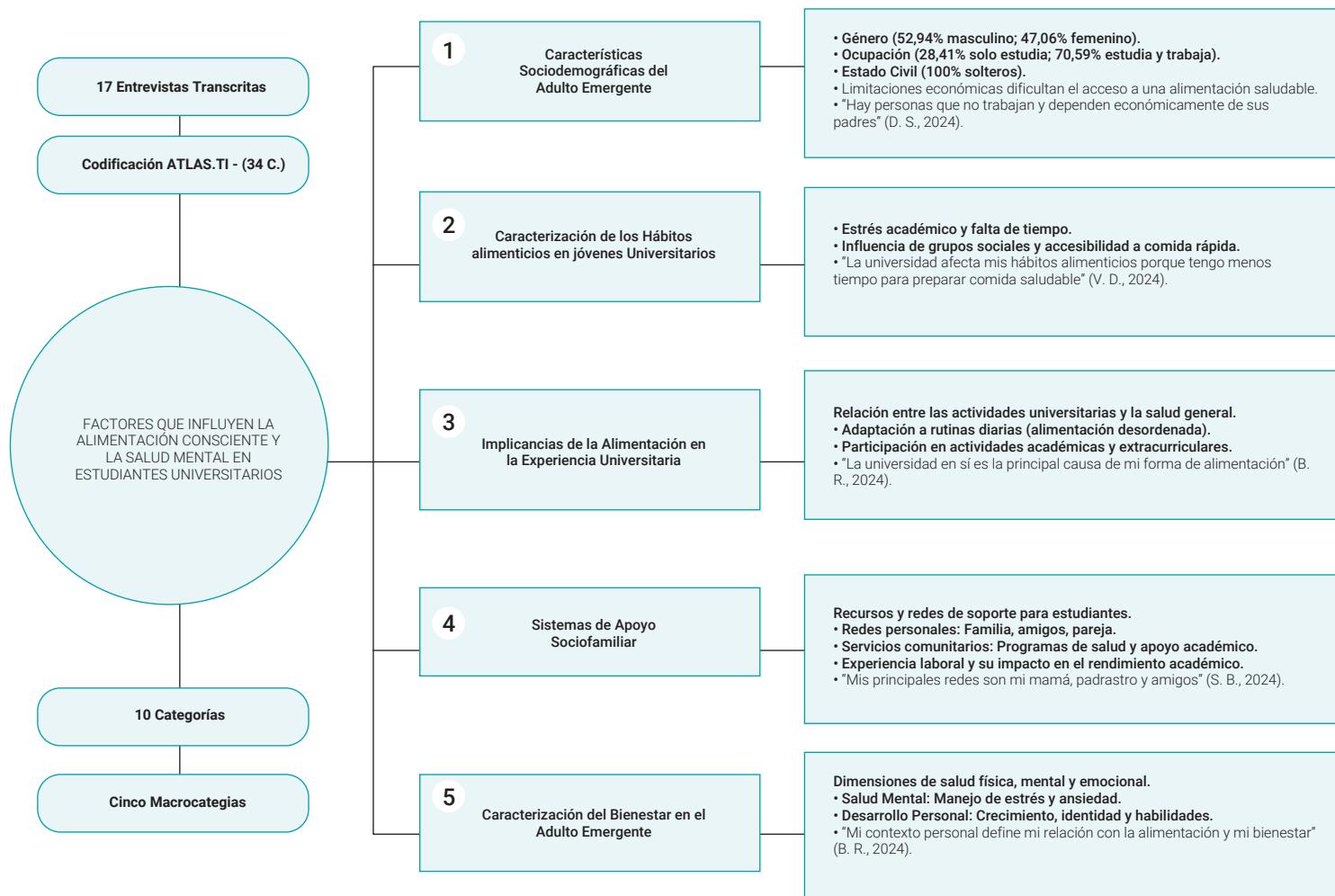


Figura 1. Modelo explicativo de los factores que influyen en la Alimentación Consciente y Salud Mental en estudiantes universitarios

A modo de integración, en la figura 1 se presenta el modelo explicativo de los diversos factores que influyen en la alimentación consciente y la salud mental de los estudiantes universitarios que participaron del estudio. Tales dimensiones ofrecen un marco de comprensión cualitativamente situado respecto a las implicaciones del estrés académico, las limitaciones económicas, las redes de apoyo y las exigencias de la vida universitaria sobre los hábitos alimenticios y el bienestar de los estudiantes.

Discusión

La presente investigación buscaba comprender las implicaciones de la alimentación consciente sobre la salud mental de jóvenes pertenecientes a una universidad privada en Temuco (Chile). Este estudio se enfocó en cómo la adultez emergente (AE) y las presiones académicas influyen en los hábitos alimentarios (Appadurai, 2020). Aunque los estudiantes reconocen la importancia de una dieta equilibrada, demuestran confusión entre los conceptos de alimentación saludable y AC, influenciada por factores individuales, sociales, culturales y educacionales (Ghosh et al., 2021).

En cuanto a los factores que influyen en sus prácticas de alimentación, se observó que el estrés académico, la falta de organización y los recursos económicos limitados son determinantes en las decisiones y conductas que orientan sus hábitos y prácticas alimentarias cotidianas. La vida universitaria demanda tiempo y energía, promoviendo el consumo de alimentos poco nutritivos (Bara, 2022). Sin embargo, los participantes identifican su propia desorganización como principal causa de sus hábitos poco saludables. Esto coincide con estudios que relacionan el tiempo limitado y la percepción de complejidad en la preparación de comidas saludables como barreras comunes (Jurado-González et al., 2024). Por otro lado, la exposición constante a opciones no saludables y la normalización de ultraprocesados influyen más que la capacidad de organización personal (Álvarez et al., 2023). A pesar de tener cierta conciencia sobre los beneficios y ventajas de una dieta adecuada, los estudiantes no logran diferenciar entre alimentación saludable y alimentación consciente (García y Berlanga, 2023). Para ellos, “comer bien” significa evitar alimentos ultraprocesados y consumir frutas o verduras (Muñoz-Galeano y López-Restrepo, 2024), pero desconocen aspectos esenciales de la AC, tales como la atención plena y la conexión emocional durante el acto de alimentarse (Saucedo-Ramos et al., 2022).

El factor económico es crucial en la capacidad para mantener una dieta consciente y saludable (Rivera-Flores, 2024). Los estudiantes enfrentan diversas dificultades para acceder a alimentos frescos y nutritivos debido a su alto costo (Agray, et al., 2022). No obstante, la educación alimentaria puede mitigar estas barreras,

permitiendo a los estudiantes gestionar su dieta de manera más efectiva, incluso con recursos limitados (Espejo et al., 2022). Por ejemplo, la existencia de creencias negativas, tales como considerar la alimentación saludable inaccesible, atípica o costosa, suelen influir en las elecciones dietéticas (Barata-Santos et al., 2019; Vinaccia et al., 2019). Sin embargo, con recursos adecuados, los jóvenes podrían modificar dichas percepciones y adoptar prácticas alimentarias más saludables durante la etapa universitaria (Ransley et al., 2021a; 2021b). En este contexto, la AC se presenta como un enfoque que brinda herramientas claves para la alimentación saludable fundamentada en la autoconciencia, la identificación de emociones y el desarrollo de hábitos saludables para equilibrar las decisiones alimentarias independientemente de los recursos disponibles o contexto histórico-cultural (Tárraga et al., 2023).

El entorno social influye significativamente en las elecciones alimentarias (Bonisoli y Jordán, 2025). Desde esta perspectiva, muchos estudiantes adoptan los hábitos alimenticios del grupo de pares, ya sea por presión grupal, disponibilidad de alimentos, o incluso por el contexto actual, en donde las redes sociales crean tendencias que los jóvenes desean explorar constantemente (Chung et al., 2021). Sin embargo, factores individuales, tales como creencias sobre salud o preferencias personales, pueden ser más determinantes (Oliveira et al., 2024). El rol de la familia es igualmente importante. Un entorno familiar favorable fomenta hábitos saludables y una mejor disposición hacia la AC (Losada y Eraña, 2019). El apoyo familiar está asociado con un mayor bienestar general (Plúa y Díaz, 2021) y una mayor propensión a adoptar prácticas alimentarias conscientes (Vallejos, 2020). Programas comunitarios, como talleres de nutrición y autocuidado, complementan estos apoyos, ayudando a los estudiantes a manejar el estrés y adoptar estilos de vida más saludables (Palet et al., 2023; Nazar et al., 2020).

La gestión inadecuada del tiempo, especialmente durante períodos de alta demanda académica, agrava los malos hábitos alimenticios (Araoz, 2024). Privarse de sueño, saltarse comidas o consumir alimentos poco nutritivos son prácticas comunes que impactan negativamente la salud mental y física de los estudiantes (Faris et al., 2022). Sin embargo, una adecuada gestión del tiempo no solo mejora el rendimiento académico, sino también el bienestar general, facilitando la incorporación de hábitos alimentarios conscientes (Plaza-Torres et al., 2022; Adams y Blair, 2019). La relación entre imagen corporal y salud mental es especialmente relevante durante la AE (Flores-Salvador, 2024; Villegas-Moreno y Lodoño-Pérez, 2021). Percepciones negativas de la imagen corporal están asociadas con mayores riesgos de depresión, ansiedad y trastornos alimentarios (Miravet et al., 2020). Por el contrario, una relación

positiva con el cuerpo y la comida fortalece la autoestima y contribuye al bienestar emocional (Bashir y Quratulain, 2023).

La implementación de estrategias institucionales es fundamental (Maza-Avila et al., 2022). Las universidades deben promover políticas que faciliten el acceso a alimentos saludables y ofrecer programas educativos que refuerzen la importancia de la AC (Reyes-Narvaez y Canto, 2020). Según Rivera de Ramones (2023), la educación nutricional es clave para modificar hábitos alimenticios, proporcionando a los estudiantes herramientas para adoptar dietas balanceadas y sostenibles (Rojas et al., 2020). Además, se debe considerar el diseño de intervenciones adaptadas a las realidades económicas, culturales y sociales de los estudiantes, como ofrecer opciones asequibles dentro de los campus y fomentar redes de apoyo comunitario (Fernández y Caballero, 2023). Tales medidas pueden modificar las percepciones negativas sobre la alimentación saludable y promover un impacto positivo en la salud mental y física de los jóvenes (Soares et al., 2020; Durán-Galdo y Mamani-Urrutia, 2021).

La investigación destaca el enfoque de la AC, como potenciadora de herramientas para mejorar y promover el bienestar integral de los estudiantes universitarios (Yacelga-Calderón 2023). Factores como el contexto socioeconómico, la influencia social, la gestión del tiempo, la construcción de la identidad y la percepción de la imagen corporal desempeñan roles cruciales en el desarrollo de los hábitos alimentarios durante la etapa adulta (Estrada-Araoz et al., 2024). La implementación de políticas y programas educativos enfocados en la AC puede transformar las prácticas alimenticias y contribuir a un mejor desarrollo académico y personal (Olvera-Ruvalcaba y Gómez-Peresmitré, 2021).

Entre las limitaciones del estudio, se reconoce que la muestra se centró en una institución universitaria situada en Temuco, Chile, lo que restringe la generalización de los hallazgos a otros grupos, contextos y poblaciones. Otra posible limitación es la naturaleza transversal y autorreportada del estudio, lo que se podría vincular a errores de memoria por parte de los participantes. Pese a lo anterior, los resultados obtenidos resaltan la importancia de desarrollar políticas públicas y programas universitarios que fomenten la alimentación consciente como una estrategia clave para el bienestar personal estudiantil, abriendo campo a nuevas investigaciones que profundicen estos hallazgos desde enfoques más amplios y longitudinales.

Conclusiones

Este estudio permitió comprender la relación entre la alimentación consciente y la salud mental en estudiantes universitarios de Temuco, Chile. Los hallazgos revelaron

que, si bien los participantes reconocen la importancia de una alimentación saludable, enfrentan barreras estructurales y personales que limitan su integración en la vida cotidiana. La falta de organización del tiempo, la presión académica, y las dificultades socioeconómicas emergen como factores determinantes que afectan los hábitos alimenticios de los adultos emergentes y, en consecuencia, su bienestar físico y emocional. Sin embargo, se infiere que la incorporación de estrategias como la alimentación consciente se vislumbra como una herramienta clave para la gestión del estrés, la regulación emocional y la construcción de una relación más saludable con los alimentos, con implicaciones potencialmente positivas sobre la salud física y mental del alumnado universitario.

Bajo la perspectiva de la psicología, los resultados de la investigación subrayan la relevancia de abordar la alimentación no solo como una necesidad biológica, sino como un fenómeno complejo e influenciado por factores culturales, cognitivos, emocionales y sociales. La alimentación consciente, al promover la autorregulación y la toma de decisiones informadas, se presenta como una estrategia viable para fortalecer el bienestar psicológico de los estudiantes, contribuyendo a la prevención de posibles trastornos de la conducta alimentaria, la ansiedad y el estrés que están altamente presentes en población adulta. Además, los hallazgos de la investigación enfocados en el desarrollo de la alimentación consciente cumplen un papel fundamental como un factor determinante en los estilos de vida saludables y en el bienestar de todos los estudiantes universitarios y en la población en general.

En el ámbito de la educación, este estudio abre nuevas líneas de acción para integrar la alimentación consciente en las instituciones de educación superior. La incorporación de programas formativos en salud mental y nutrición, junto con intervenciones interdisciplinarias que fomenten hábitos alimenticios saludables, pueden generar un impacto positivo en la calidad de vida de los estudiantes. Se destaca la necesidad de desarrollar estrategias pedagógicas que sensibilicen oportunamente respecto a la importancia de la alimentación como parte del desarrollo, el rendimiento académico y el bienestar integral de los jóvenes universitarios.

Desde una mirada sociosanitaria, la evidencia obtenida en este trabajo reafirma la necesidad de generar planes y programas que promuevan alternativas alimenticias saludables y accesibles para quienes se encuentran cursando estudios universitarios. Igualmente, la creación de entornos alimentarios sostenibles y la implementación de programas de apoyo psicoeducativos pueden contribuir a mitigar los efectos negativos de la precariedad económica y la adopción de pautas alimentarias nutritivas, en función del contexto local en el que se desenvuelven cotidianamente los estudiantes.

Con respecto a las proyecciones del estudio, se sientan las bases para investigaciones más amplias que consideren muestras representativas y la adopción de un enfoque mixto / multidisciplinar (psicología, nutrición, educación, política), permitiendo evaluar longitudinalmente los efectos de la alimentación consciente sobre la salud mental al mediano y largo plazo. Del mismo modo, la integración de estrategias de intervención focalizadas en universidades de distintas regiones podría brindar un panorama global acerca de la viabilidad o efectividad de estos enfoques en el desempeño académico del alumnado.

Finalmente, el estudio no solo contribuye a la generación de conocimiento local sobre la alimentación consciente y salud mental en la adultez emergente, sino que también enfatiza la necesidad de construir un enfoque integral que articule la psicología, la educación y la salud pública para mejorar la calidad de vida de los estudiantes universitarios.

Referencias

- Adams, R. V., y Blair, E. (2019). Impact of time management behaviors on undergraduate engineering students' performance. *SAGE Open*, 9(1), 1-11. <https://doi.org/10.1177/2158244019825773>
- Agray Triana, S., Toro Pérez, K., Cantillo Ramírez, L., y Carvajal, D. (2022). Implicaciones de la tendencia fitness extremo en los jóvenes iniciando su vida universitaria. <http://hdl.handle.net/10882/12295>
- Almoraie, N., Alothmani, N., Alomari, W., y Al-Amoudi, A. (2024). Addressing nutritional issues and eating behaviours among university students: a narrative review. *Nutrition Research Reviews*, 1-45. <https://doi.org/10.1017/S0954422424000088>
- Álvarez, M., Luzania, M., Ortiz-Chacha, C., López-Galindo, L., Pérez-Juárez, M. (2023). Seguridad alimentaria, consumo y COVID-19: un estudio observacional en estudiantes universitarios. *Horizonte sanitario*, 22(2), 343-351. <https://doi.org/10.19136/hs.a22n2.5332>
- Ambikapathi, R., Schneider, K., Davis, B., Herrero, M., Winters, P., y Fanzo, J. (2022). Global food systems transitions have enabled affordable diets but had less favourable outcomes for nutrition, environmental health, inclusion and equity. *Nature Food*, 3(9), 764-779. <https://doi.org/10.1038/s43016-022-00588-7>
- American Psychological Association (2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct*. <https://www.apa.org/ethics/code>

Antúnez, Z., Vergara, R. C., Langer, Álvaro, I., Santander, J., Baader, T., Álamo, C., Arce, M., Delgado, B., Laurin, K., & Moncada, C. (2023). Impacto de problemas de salud mental y apoyo social en la calidad de sueño: Seguimiento longitudinal antes y durante la pandemia de COVID-19 en universitarios chilenos. *Anales de Psicología*, 39(2), 188–196. <https://doi.org/10.6018/analesps.517321>

Appadurai, A. (2020). Globalization and the Rush to History. *Global Perspectives*, 1(1), 11656. <https://doi.org/10.1525/001c.11656>

Araoz, E. (2024). Burnout académico y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Un estudio transversal. *Gaceta Médica de Caracas*, 132(3), 599-608. http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_gmc/article/view/29253

Arias-Gonzales, J. y Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación. ENFOQUES CONSULTING EIRL* https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf

Arnett, J. (2014). *Emerging adulthood: the winding road from the late teens through the twenties* (2a ed.). Oxford University Press.

Arroyave Serna, L., Betancur Galeano, M. y Sánchez Maldonado, Y. (2023). Familia yarumaleña como sujeto político a través de las narrativas y simbolismos sociales. <https://hdl.handle.net/10495/36875>

Asociación Médica Mundial (2015). *The World Medical Association-Declaración de Helsinki de la AMM – Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*. Asociación Médica Mundial. <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>

Bara, E. (2022). Extravíos de la formación universitaria contemporánea. *Teoría de la Educación: Revista Interuniversitaria*: 34, 2, 2022, 23-41. <https://www.torrossa.com/en/catalog/preview/5310213>

Barata-Santos, M., Marta-Simões, J., y Ferreira, C. (2019). Body compassion safeguards against the impact of major life events on binge eating. *Appetite*, 134, 34–39. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.12.016>

Bashir, S., y Quratulain, S. (2023). Promoting positive body image: Interventions and strategies for adolescents and young adults. *Journal Of Psychology, Health And Social Challenges*, 1(02), 101-116. <https://jphasc.com/index.php/Journal/article/view/25>

Bisoffi, S., Ahrné, L., Aschemann-Witzel, J., Báldi, A., Cuhls, K., DeClerck, F., ... y Brunori, G. (2021). COVID-19 and sustainable food systems: what should we learn before the next emergency. *Frontiers in Sustainable Food Systems*, 5, 650987. <https://doi.org/10.3389/fsufs.2021.650987>

Bonisoli L. y Jordán K. (2025). Sembrando conciencia: explorando los factores que impactan la decisión de compra de alimentos orgánicos en centennials ecuatorianos. *UTC Prospectivas: Revista de ciencias administrativas y económicas*, 8(1), 129-157. <https://doi.org/10.61236/prosp.v8i1.1014>

Briones, J., y Leyton, D. (2020). *Meritocratic exceptionality and affirmative action policy in higher education in Chile*. *Education Policy Analysis Archives*, 28, 136. <https://doi.org/10.14507/epaa.28.5262>

Briones, M., Macías, L., Murillo, J. y Muñoz, D. (2019). *Las emociones y su impacto en la alimentación*. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*, (7). https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/emo-ciones-alimentacion.html#google_vignette

Bschaden, A., y Stroebele-Benschop, N. (2025). Associations and patterns in lifestyle and body weight among university students over one year into the Covid-19 pandemic: A cluster analysis. *NFS Journal*, 38, 100206. <https://doi.org/10.1016/j.nfs.2024.100206>

Caamaño-Navarrete, F., Del-Cuerpo, I., Arriagada-Hernández, C., Alvarez, C., Gaya, A. R., Reuter, C. P., & Delgado-Floody, P. (2024). Association between Active Commuting and Lifestyle Parameters with Mental Health Problems in Chilean Children and Adolescent. *Behavioral Sciences*, 14(7), 554. <https://doi.org/10.3390/bs14070554>

Cañizares Cedeño, E. y Suárez Mena, K. (2022). *El Método Delphi Cualitativo y su Rigor Científico: Una revisión argumentativa*. *Sociedad y Tecnología*, 5(3), 530–540. <https://doi.org/10.51247/st.v5i3.261>

Cascante, K. (2022). *Obesidad y desnutrición: consecuencias de la globalización alimentaria*. Los libros de la Catarata.

Chung, A., Vieira, D., Donley, T., Tan, N., Jean-Louis, G., Gouley, K., y Seixas, A. (2021). Adolescent peer influence on eating behaviors via social media: scoping review. *Journal of medical Internet research*, 23(6), e19697. <https://www.jmir.org/2021/6/e19697>

Colque-Durand, A. (2023). Una visión panorámica del estilo de vida y rendimiento académico en estudiantes de medicina: una revisión actualizada. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 23(4), 117-128. <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v23i4.6030>.

Cruz-Riveros, C. (2020). La naturaleza del cuidado humanizado. *Enfermería*, 9(1), 19-30. <https://doi.org/10.22235/ech.v9i1.2146>

De Franco, M., y Solórzano, J. (2020, 30 junio). *Paradigmas, enfoques y métodos de investigación: análisis teórico*. <https://www.atlantic.edu.ec/ojs/index.php/mundor/article/view/38>

Durán-Galdo, R., y Mamani-Urrutia, V. (2021). Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Revista chilena de nutrición*, 48(3), 389-395. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182021000300389>

Ejtahed, H., Mardi, P., Hejrani, B., Mahdavi, F., Ghoreshi, B., Gohari, K., ... y Qorbani, M. (2024). Association between junk food consumption and mental health problems in adults: a systematic review and meta-analysis. *BMC psychiatry*, 24(1), 438. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05889-8>

Espejo, J., Tumani, M., Aguirre, C., Sánchez, J., y Parada, A. (2022). Educación alimentaria nutricional: Estrategias para mejorar la adherencia al plan dietoterapéutico. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182022000300391>

Espinoza, F. y Eudaldo, E. (2020). *La investigación cualitativa, una herramienta ética en el ámbito pedagógico*. *Conrado*, 16(75), 103-110. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1392>

Estrada-Araoz, E., Ayay-Arista, G., Pujaico-Espino, J., Yupanqui-Pino, E., Yupanqui-Pino, A., Ferreyros-Yucra, J., ... y Rivera-Mamani, F. (2024). Insatisfacción corporal y los trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de una universidad privada: Un estudio correlacional (Body dissatisfaction and eating disorders in students of a private university: A correlational study). *Retos*, 61, 626-635. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.110168>

Faris, M., Vitiello, M., Abdelrahim, D., Cheikh Ismail, L., Jahrami, H., Khaleel, S., ... y Bahammam, A. S. (2022). Eating habits are associated with subjective sleep quality outcomes among university students: findings of a cross-sectional study. *Sleep and Breathing*, 26, 1365-1376. <https://doi.org/10.1007/s11325-021-02506-w>

Fernández Vélez, Y., y Caballero Torres, A. (2023). Análisis del estilo de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. *Revista San Gregorio*, 1(53), 97-126. <https://doi.org/10.36097/rsan.v0i53.2211>

Flores-Salvador, A. (2024). Asociación entre la adicción a las redes sociales y hábitos alimenticios en los internos de medicina humana en la universidad Ricardo Palma en el 2023. <https://hdl.handle.net/20.500.14138/7799>

García, J., y Berlanga, D. (2023). Diferencias en los estilos de vida saludables de mujeres y hombres universitarios. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 12(34), 249-267. <https://doi.org/10.36677/rpsicologia.v12i34.22525>

Ghosh, B., Ramos-Mejía, M., Machado, R., Yuana, S., y Schiller, K. (2021). Decolonising transitions in the Global South: Towards more epistemic diversity in transitions research. *Environmental Innovation and Societal Transitions*, 41, 106-109. <https://doi.org/10.1016/j.eist.2021.10.029>

Guanga, V. E., Carrera Jácome, A. M., Soto Urquiza, M. J., Toapanta Viracocha, K. E., Trávez Jaramillo, A. N., & Galarza Esparza, W. B. (2023). The importance of conscious eating in addressing obesity: A bibliographic review. *Salud, Ciencia y Tecnología - Serie de Conferencias*, 2, 553. <https://doi.org/10.56294/sctconf2023553>

Gutiérrez, L., y Lamarque, M. (2020). Alimentación, estilo de vida y participación: un estudio etnográfico de los grupos de consumo agroecológico en Castilla y León. *Disparidades*, 75(1), 010. <https://doi.org/10.3989/dra.2020.010>

Hasyim, F., Setyowibowo, H., y Purba, F. (2024). Factors contributing to quarter life crisis on early adulthood: A systematic literature review. *Psychology research and behavior management*, 17, 1-12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>

Izquierdo, A., Armenteros Borrell, M., Lancés Cotilla, L., & Martín González, I. (2004). Alimentación saludable. *Revista Cubana de Enfermería*, 20(1), 1.

Jiménez, L. (2020). Impacto de la investigación cuantitativa en la actualidad. *Convergence Tech*, 4(1), 59-68. <https://doi.org/10.53592/convtech.v4i1V.35>

Jurado-González, P., Medina, F. Xavier, F. y Bach-Faig, A. (2024). Barriers to home food preparation and healthy eating among university students in Catalonia. *Appetite*, 194, 107159. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.107159>

Kastner, T., Chaudhary, A., Gingrich, S., Marques, A., Persson, U., Bidoglio, G., ... y Schwarzmüller, F. (2021). Global agricultural trade and land system sustainability: Implications for ecosystem carbon storage, biodiversity, and human nutrition. *One Earth*, 4(10), 1425-1443. <https://doi.org/10.1016/j.oneear.2021.09.006>

Kumareswaran, K., y Jayasinghe, G. (2022). Systematic review on ensuring the global food security and covid-19 pandemic resilient food systems: towards accomplishing sustainable development goals targets. *Discover sustainability*, 3(1), 29. <https://doi.org/10.1007/s43621-022-00096-5>

Ley N° 20.120 (2006) Sobre la Investigación Científica en el Ser Humano, su Genoma, y Prohíbe la Clonación Humana. *Biblioteca del Congreso Nacional. Subsecretaría de Salud Pública, Ministerio de Salud - Chile.* <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=253478>

Lopezosa, C. (2020). Entrevistas semiestructuradas con NVivo: pasos para un análisis cualitativo eficaz. *Universitat Pompeu Fabra eBooks* (pp. 88-97). <http://hdl.handle.net/10230/44605>

Losada, A., Zambrano Villalba, M., y Marmo, J. (2022). Clasificación de métodos de investigación en psicología. *Psicología unemi*, 6(11), 13-31. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss11.2022pp13-31p>

Losada, A. y Eraña, S. (2019). Trastornos de la conducta alimentaria y prevención primaria. *Revista Ajayu*, 17(1), 77-102. <https://orcid.org/0000-0003-0488-4651>

Mac-Ginty, S., Jiménez-Molina, A. y Martínez, V. (2021) Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios en Chile. *La Revista Chilena de Psiquiatría y Neurología de la Infancia y la Adolescencia*, 32(1), 23-37. <https://psicologia.udp.cl/cms/wp-content/uploads/2021/04/Rev-SOPNIA-2021-23-37.pdf>

Marti, A., Calvo, C., y Martínez, A. (2021). Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 38(1), 177-185. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03151>

Maza-Avila, F. Caneda-Bermejo, M. y Vivas-Castillo, A. (2022) Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 1-31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>

Miravet, M., Arnal, R., Calvo, J., Carrasco, V., y Bover, M. (2020). Hábitos alimentarios, imagen corporal y bienestar emocional: mens sana in corpore sano. *INFAD*, 1(1), 361-370. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v1.1793>

Montes-Iturriaga, I. (2021). La tensión entre los métodos cuantitativos y cualitativos en educación: el papel de las revistas científicas. *Revista Educación Y Sociedad*, 2(4), 1-3. <https://doi.org/10.53940/reys.v2i4.69>

Muñoz-Galeano, M., López-Restrepo, S. (2024). Characterization of the food environment of a university in Medellín Colombia: challenges for the promotion of healthy eating. *Revista Chilena de Nutricion*, 51(1), 76-85. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182024000100076>

Mujica Caycho, J. (2023). Factores que influyen en los hábitos alimentarios de video jugadores y jugadores profesionales de esports–Perú–2023. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/0665df53-829d-432a-a75d-212e0619d15c/content>

Naheed, S., y Rukhsana. (2024). Transitioning to sustainable food systems in a changing climate and gender equality: a brief review. *Agriculture & Food Security*, 13(1), 41. <https://doi.org/10.1186/s40066-024-00492-2>

Nazar, G., Petermann-Rocha, F., Martínez-Sanguinetti, M., Leiva, A., Labraña, A., Ramírez-Alarcón, K., ... y Celis-Morales, C. (2020). Actitudes y prácticas parentales de alimentación infantil: Una revisión de la literatura. *Revista chilena de nutrición*, 47(4), 669-676. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000400669>

Nieto-Bravo, J., García-Manosalva, E., y Muete-Forero, N. (2022). *Social representations of special education teachers, from the practices of educational inclusion*. Universidad de Magdalena. <https://repositorio.unimagdalena.edu.co/handle/123456789/13654>

Ochoa-Avilés, A. (2023). Alimentación saludable y sostenible, un reto de salud multidisciplinar. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 73(Supl. 2), 1-4. <https://doi.org/10.37527/2023.73.s2.001>

Oliveira, L., y Raposo, A. (2024). Factors that most influence the choice for fast food in a sample of higher education students in Portugal. *Nutrients*, 16(7), 1007. <https://doi.org/10.3390/nu16071007>

Oliveira, L., BinMowyna, M. N., Alasqah, I., Zandonadi, R. P., Teixeira-Lemos, E., Chaves, C., ... y Raposo, A. (2024). A Pilot Study on Dietary Choices at Universities: Vending Machines, Canteens, and Lunch from Home. *Nutrients*, 16(11), 1722. <https://doi.org/10.3390/nu16111722>

Olvera-Ruvalcaba, J., y Gómez-Peresmitré, G. (2021). Promoción de actitudes compasivas y alimentación con atención plena en estudiantes universitarias con insatisfacción corporal: un estudio preliminar. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 21(1), 1-15. <https://doi.org/10.18270/chps..v21i1.3711>

Onyeaka, H., Ejiohuo, O., Taiwo, O. R., Nnaji, N. D., Odeyemi, O. A., Duan, K., ... y Odeyemi, O. (2024). The intersection of food security and mental health in the pursuit of sustainable development goals. *Nutrients*, 16(13), 2036. <https://doi.org/10.3390/nu16132036>

Ortega, M. (2024). El proceso de construcción de la identidad en los jóvenes que habitan la ciudad de México con la transformación del siglo XXI de los principales agentes de socialización: La familia y la escuela. *Tesis para optar por el grado de Doctora en Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.* https://ru.atheneadigital.filos.unam.mx/jspui/handle/FFYL_UNAM/10987

Palet, D., Méndez, G., Juica, N., Puelles, H., Layana, N., Munizaga, R., Mella, F. R., y Haeger, P. (2023). Estrés, estrategias de afrontamiento y consumo de alimentos no saludables durante la pandemia de COVID-19 en estudiantes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, 50(3), 305-311. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182023000300305>

Paudel, D., Neupane, R. C., Sigdel, S., Poudel, P., y Khanal, A. R. (2023). COVID-19 pandemic, climate change, and conflicts on agriculture: A trio of challenges to global food security. *Sustainability*, 15(10), 8280. <https://doi.org/10.3390/su15108280>

Petermann-Rocha, F., Martínez-Sanguinetti, M., Villagrán, M., Ulloa, N., Nazar, G., Troncoso-Pantoja, C., Garrido-Méndez, A., Mardones, L., Lanuza, F., Leiva, A., Lasserre-Laso, N., Martorell, M., y Celis-Morales, C. (2020). Desde una mirada global al contexto chileno: ¿Qué factores han repercutido en el desarrollo de obesidad en Chile? (Parte 1). *Revista chilena de nutrición*, 47(2), 299-306. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000200299>

Plaza-Torres, J., Martínez-Sánchez, J., y Navarro-Suay, R. (2022). Hábitos alimenticios, estilos de vida y riesgos para la salud. Estudio en una población militar. *Sanidad Militar*, 78(2), 74-81. <https://dx.doi.org/10.4321/s1887-85712022000200004>

Plúa, L. y Díaz, R. (2021). Influencia familiar sobre los trastornos en la conducta alimentaria y su relación con la obesidad en la adolescencia. *RECIMUNDO*, 5(2), 376-386. [https://doi.org/10.26820/recimundo/5.\(2\).abril.2021.376-386](https://doi.org/10.26820/recimundo/5.(2).abril.2021.376-386)

Rai, P., Sonne, C., Song, H., y Kim, K. H. (2022). The effects of COVID-19 transmission on environmental sustainability and human health: Paving the way to ensure its sustainable management. *Science of The Total Environment*, 838, 156039. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2022.156039>

Ransley, C., Rees, A., y Stone, T. (2021a). *Barriers and facilitators to healthy eating among students: A qualitative study*. *Journal of Nutrition and Public Health*, 16(5), 300-310. <https://doi.org/10.1016/j.jnph.2021.05.004>

Ransley, J., Pomerleau, J., y Griffiths, C. (2021b). Evaluating the effectiveness of a nutrition education program on dietary behavior change among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1122. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031122>

Reuter, P., Forster, B., y Brister, S. (2021). The influence of eating habits on the academic performance of university students. *Journal of American College Health*, 69(8), 921-927. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1715986>

Reyes-Narvaez, S., y Oyola Canto, M. O. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Revista chilena de nutrición*, 47(1), 67-72. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>

Rezende, F., Oliveira, B., & Poínhos, R. (2024, February). Assessment of intuitive eating and mindful eating among higher education students: a systematic review. *Healthcare*, 12(5). 12050572. <https://doi.org/10.3390/healthcare12050572>

Rivera de Ramones, E. (2023). Hábitos alimentarios y de vida en estudiantes del programa Samuel Robinson. Universidad Central de Venezuela. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 36(2), 67-75. <https://doi.org/10.54624/2023.36.2.003>

Rivera-Flores, B. (2024). La alimentación saludable en el desarrollo cognitivo de los estudiantes de educación inicial en el cantón La Libertad (Master's thesis, La Libertad: Universidad Estatal Península de Santa Elena, 2024). <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/11406>

Rocha, A., Teixeira, C., Coelho, C., Alves, F., & Machado, D. (2021). The relationship between nutritional deficiencies and mental health. *Revista chilena de nutrición*, 48(1), 103-108. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182021000100103>

Rodríguez, F., Espinoza Oteiza, L., Gálvez Carvajal, J., Macmillan Kuthe, N., & Solis Urra, P. (2013). Estado nutricional y estilos de vida en estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. *Universidad y Salud*, 15(2), 123-135.

Rojas, L., Carranza, G., y Bazzan, L. (2020). Fomento de alimentación laboral saludable en América del Sur. *Revista científica ciencia médica*, 23(1), 61-68. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=426064021009>

Rosas, A., Morales, R., Mango, R., Borchard, J., y Aguilar, M. (2023). Alimentación y rendimiento académico, una combinación trascendental. *Revista Científica de Salud UNITEPC*, 10(1), 27-33. <https://doi.org/10.36716/unitepc.v10i1.475>

Salazar, G. (2024). Biodiversidad alimentaria en Ecuador. Un análisis desde la globalización. *Gestión Joven*, 25(1), 46-53. https://gestionjoven.org/wp-content/uploads/2024/04/Vol25_num1_3.pdf

Salvioni Cardozo, D., y Rojas Coppari, M. (2019). Propuesta de Agencia de Consultoría Turística
(Doctoral dissertation, Facultad Politécnica, Universidad Nacional del Este). <http://servicios.fpure.edu.py:8080/jspui/handle/123456789/780>

Sánchez, A., y Murillo, A. (2021). Enfoques metodológicos en la investigación histórica: cuantitativa, cualitativa y comparativa. *Debates por la Historia*, 9(2), 147-181. <https://doi.org/10.54167/debates-por-la-historia.v9i2.792>

Sánchez, L. (2023). Alimentación consciente. *Tu salud guía*. <https://tusaludguia.com/alimentacion-consciente/>

Saucedo-Ramos, C., Pérez-Campos, G., y Canto-Maya, C. (2022). Estudiantes universitarios en tiempos de covid-19: clases en línea y vida cotidiana. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 20(2), 421-442. <https://doi.org/10.11600/rllcsnj.20.2.5333>

Seguías, L., Ferriday, D., Hinton, E., McCaw, T., y Tapper, K. (2025). Mindful eating and food intake: Effects and mechanisms of action. *Journal of Experimental Psychology: Applied*. <https://psy.cnet.apa.org/doi/10.1037/xap0000530>

Silva, C. (2020). Para superar el flagelo del hambre: Una integración regional basada en la soberanía alimentaria. *Textos y contextos* (Porto Alegre). <https://revistaselectronicas.pucrs.br/fass/article/view/38934/26503>

Soares, P., Almendra-Pegueros, R., Benítez Brito, N., Fernández-Villa, T., Lozano-Lorca, M., Valera-Gran, D., y Navarrete-Muñoz, E. (2020). Sistemas alimentarios sostenibles para una alimentación saludable. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 24(2), 87-89. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.24.2.1058>

Tárraga, A., Carbayo-Herencia, J., Panisello-Royo, J., López-Gil, J., Tárraga, L., y Tárraga-López, P. (2023). Evolución de la dieta y la actividad física de los estudiantes universitarios tras la pandemia de COVID-19. *Nutrición Hospitalaria*, 40(3), 597-604. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04420>

Thomas-Lange, J. (2023). Sobre peso y obesidad en Chile: Consideraciones para su abordaje en un contexto de inequidad social. *Revista chilena de nutrición*, 50(4), 457-463. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182023000400457>

Vallejos, C. (2020). Hábitos alimentarios de los estudiantes de educación superior en Chile durante confinamiento por COVID-19 (Tesis de licenciatura). Facultad de Medicina, Universidad del Desarrollo. Santiago, Chile. <http://hdl.handle.net/11447/3812>

Vega-Salas, M., Hermosilla-Llanca, D., Avilés-Peña, V., Ulloa-Vallejos, C., & Espinosa-Repenning, A. (2024). Weight stigma among Chilean university students. *Revista chilena de nutrición*, 51(2), 128-136. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182024000200128>

Villegas-Moreno, M. y Londoño-Pérez, C. (2021). Modelo predictivo de insatisfacción con la imagen corporal. En C. Londoño-Pérez y M. Peña-Sarmiento (Eds.). *Perspectivas de investigación psicológica: aportes a la comprensión e intervención de problemas sociales*. (pp. 133-157). Editorial Universidad Católica de Colombia <https://hdl.handle.net/10983/26854>

Vinaccia Alpi, S., Serra Majem, L., Ruano Rodriguez, C., Quintero, M. F., Quiceno, J., Ortega, A., ... y Pacheco, A. C. (2019). Adherencia a la dieta mediterránea en población universitaria colombiana. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 39(1), 93-100. <https://revista.nutricion.org/PDF/VINACCIA.pdf>

Yacelga-Calderón, E. (2023). Fortaleciendo la enseñanza en la universidad, a través de la mediación pedagógica sobre la alimentación y nutrición del adulto joven (Master's thesis, Universidad del Azuay). <http://dspace.espoch.edu.ec/handle/123456789/19859>

Yusof, H., Munir, M., Zolkaply, Z., y Anuar, M. (2023). Global Food Security Strategies, Issues and Challenges. *The Eurasia Proceedings of Science Technology Engineering and Mathematics*, 22, 33-47. <https://doi.org/10.55549/epstem.1335036>

Zambrano-Mendoza, G. y Vigueras-Moreno, J. (2020). Rol familiar en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Dominio de las Ciencias*, 6(3), 448-473. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7539686>