

# MICRO-BRAIN RESET: Intervenciones nutricionales para reducir el estrés y mejorar la productividad

## PROBLEMA

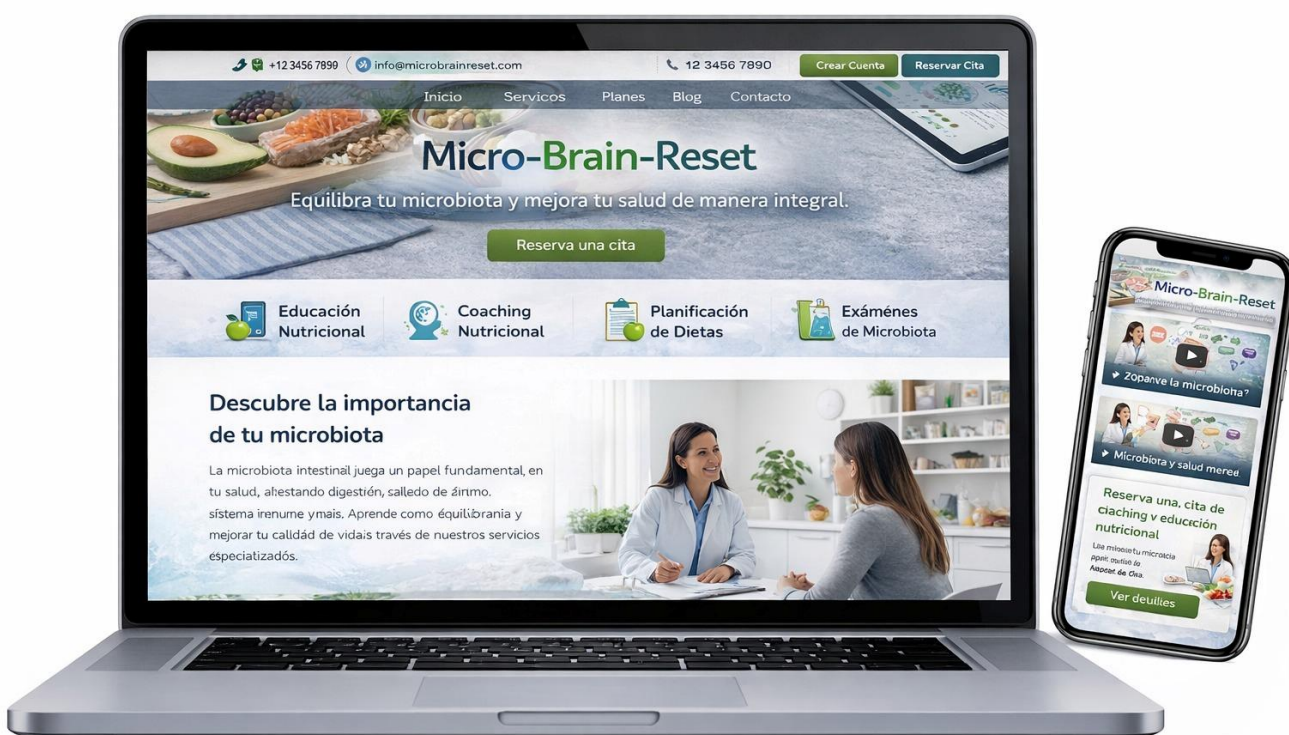
Los universitarios presentan altos niveles de estrés que afectan funciones cognitivas como la concentración y memoria, hábitos de vida y calidad de vida, influyendo además en la alimentación y generando respuestas metabólicas e intestinales desfavorables.

## OBJETIVO GENERAL

Diseñar un programa educativo de acompañamiento nutricional mediante estrategias nutricionales basadas en la promoción de hábitos saludables y el consumo de alimentos con efecto prebiótico y probiótico, para la reducción del nivel de estrés percibido y aumento de la productividad académica en estudiantes universitarios.

## PROPUESTA

### Página web



### Coaching nutricional

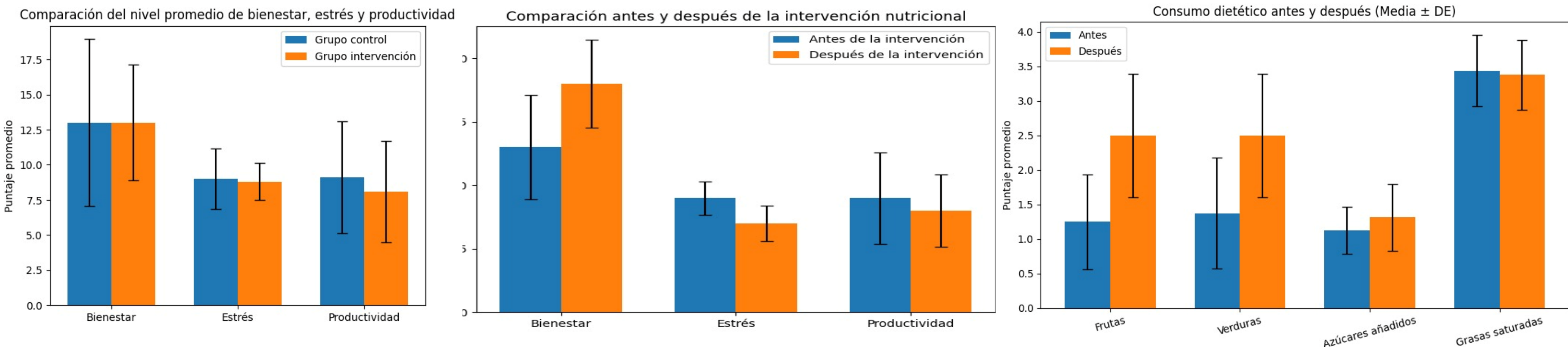


Ofrecer un programa educativo nutricional que contenga:

- ✓ Un sitio web para brindar información educativa respecto a la microbiota, los paquetes de servicio que se ofrecen, información de contacto y reserva de citas.
- ✓ Evaluación nutricional y de hábitos alimentarios aplicando cuestionarios validados para una intervención más integral.
- ✓ Asesorías de coaching nutricional personalizadas aplicando estrategias que más se ajusten al paciente.
- ✓ Planes de pago accesibles según el paquete seleccionado: programa de educación nutricional, programa de coaching nutricional, planificación de dietas, exámenes de microbiota.
- ✓ Seguimiento continuo a través de la plataforma para recordatorios, resolución de dudas y refuerzo de adherencia al plan.

## RESULTADOS

- Al inicio ambos grupos presentaron niveles moderados de bienestar, estrés y productividad. Por otro lado, no se identificaron no asociaciones estadísticamente significativas entre la calidad de dieta y estos parámetros.
- La intervención logró una disminución significativa del estrés percibido y una mejora del bienestar emocional, además de reducir síntomas gastrointestinales en el grupo intervención. Tras el coaching nutricional, el consumo de grasas saturadas fue el único factor dietético asociado significativamente con el estado de ánimo.
- Se evidenció un aumento significativo en el consumo de frutas ( $p = 0.0044$ ) y verduras ( $p = 0.0159$ ), sin cambios significativos en la ingesta de azúcares añadidos ni grasas saturadas.



## CONCLUSIONES

- Ambos grupos (control e intervención) presentaron homogeneidad basal en características demográficas, antropométricas e IMC.
- La productividad académica, estado de ánimo y bienestar se ubicaron en niveles intermedios en ambos grupos. No se identificaron asociaciones estadísticamente significativas entre la calidad de la dieta y la productividad académica, estado de ánimo y estrés.
- El consumo de probióticos se asoció con mejoría de los síntomas gastrointestinales reportados por los participantes.
- La intervención nutricional mejoró significativamente el bienestar emocional y redujo el estrés percibido en los estudiantes, aunque no tuvo un impacto relevante en la productividad académica. También se observaron cambios positivos en el patrón alimentario, especialmente un mayor consumo de frutas y verduras. Sin embargo, la calidad de la dieta no mostró asociaciones claras con la productividad ni con el estrés posterior.