

# Intervención nutricional y psicológica en estudiantes novatos de ESPOL con presencia de alteraciones emocionales (ansiedad moderada y severa)

## PROBLEMA

La transición del colegio a la universidad puede alterar las emociones de los estudiantes provocando ansiedad debido al cambio del ritmo de vida, evidenciándolo en malos hábitos alimenticios y decisiones alimentarias inadecuadas. El 23,57% de los estudiantes novatos de la cohorte 2020-2021 presentan ansiedad moderada y severa y patrones alimentarios poco saludables por falta de educación nutricional, lo cual trae consecuencias en la salud a largo plazo (1).

## OBJETIVO GENERAL

Evaluar la relación de los hábitos alimenticios y las alteraciones emocionales de los estudiantes novatos de la cohorte 2020-2021 de la ESPOL mediante la intervención psicológica y nutricional basada en los análisis estadísticos para la disminución de las afecciones mentales y nutricionales.

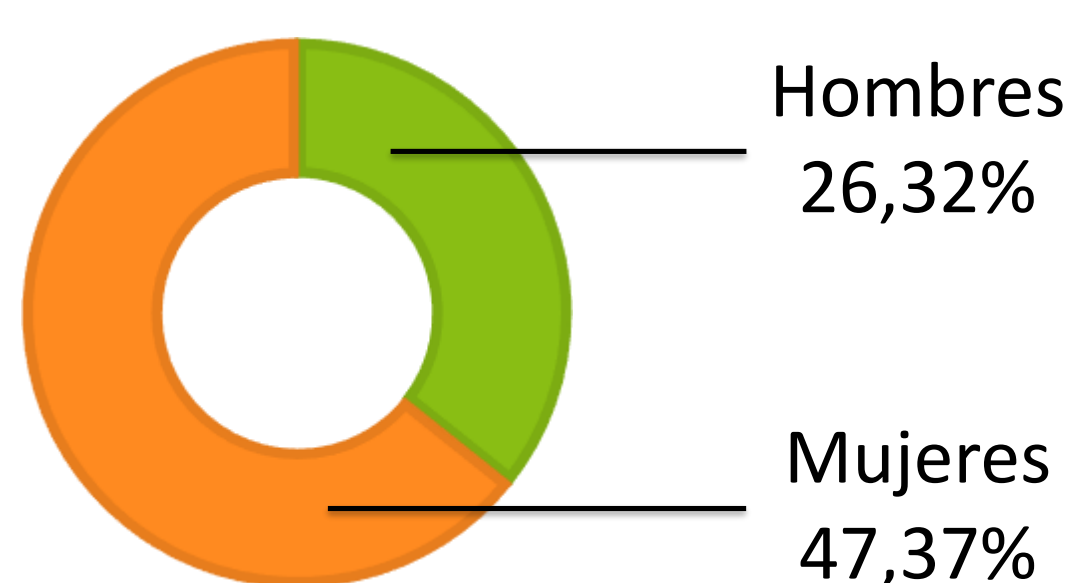
## PROPUESTA



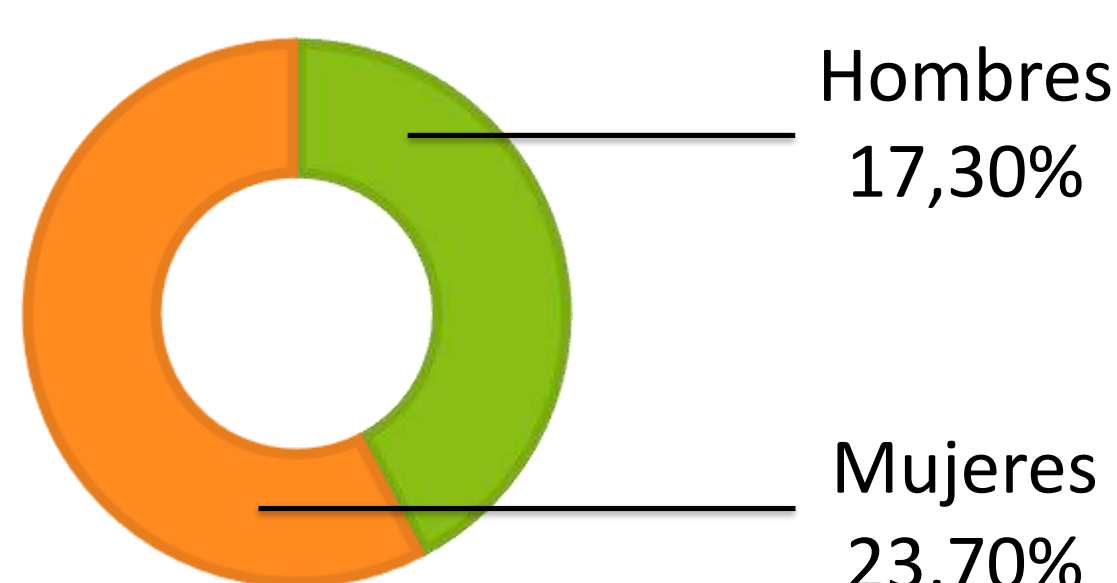
## RESULTADOS

La muestra estuvo conformada por un total de 38 estudiantes novatos de la cohorte 2020-2021 de la ESPOL, con una edad media de 19,37 años. El sexo femenino constituía el 60,53% y el 39,47% de sexo masculino.

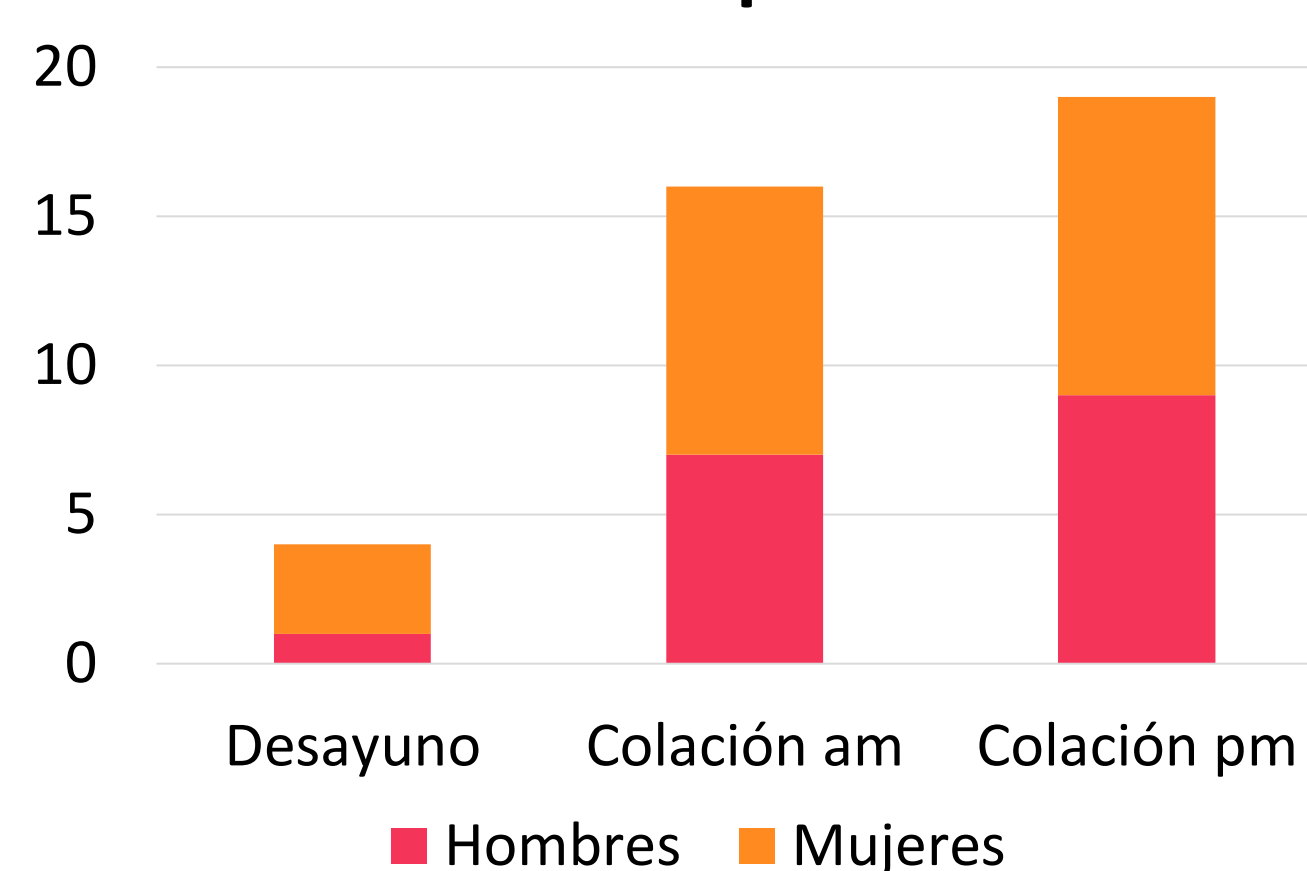
### Disminución del apetito



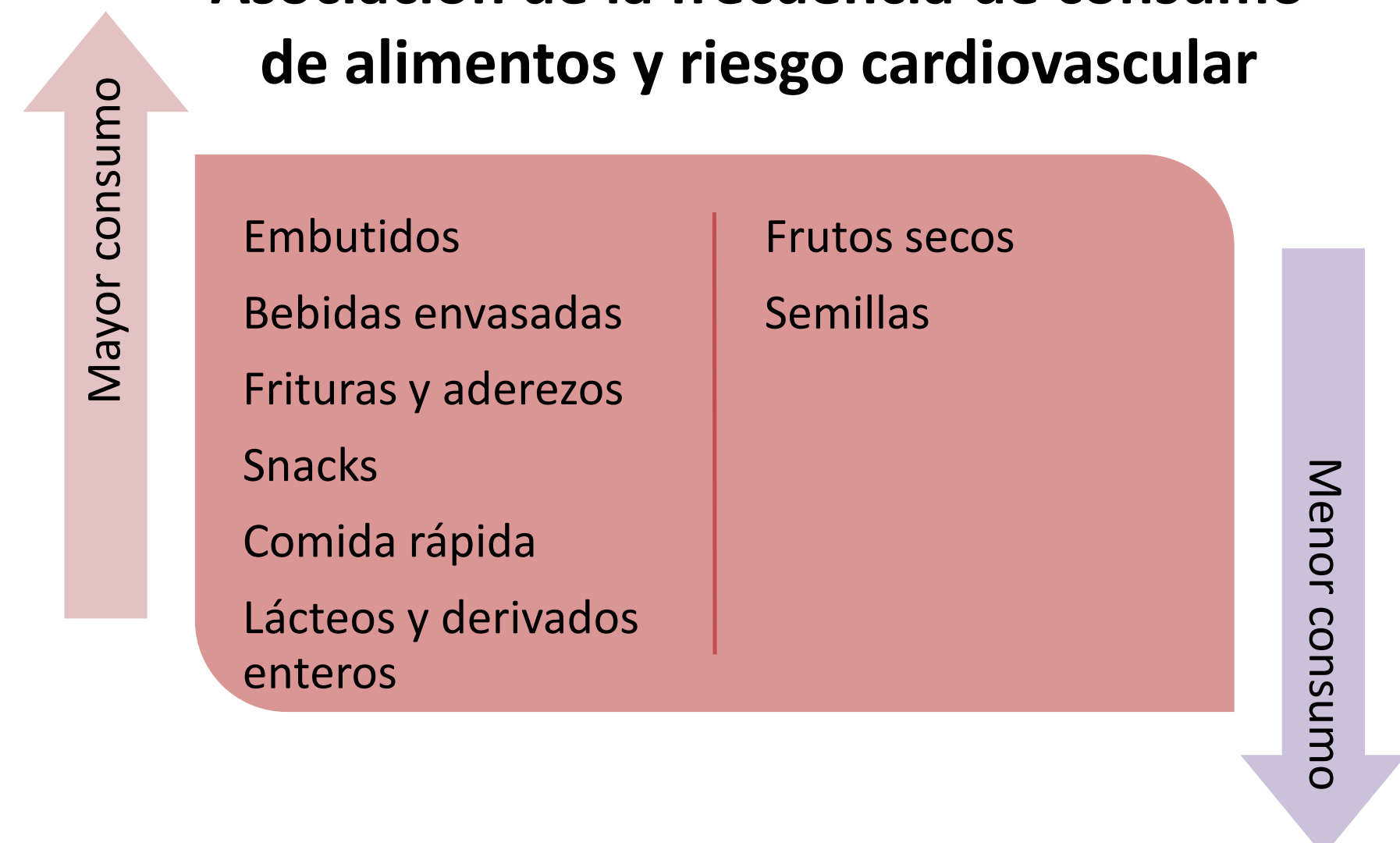
### Pérdida de peso involuntaria



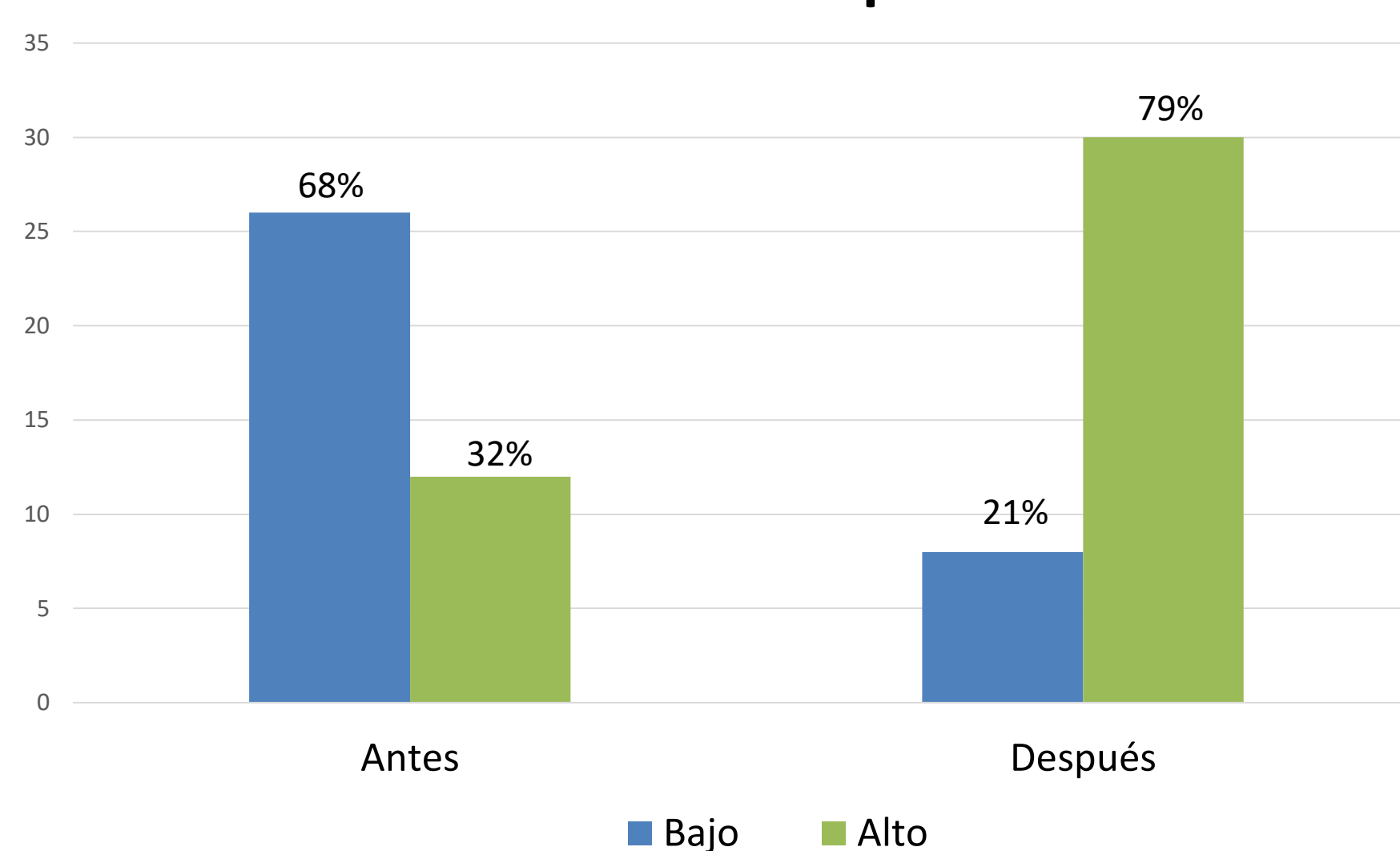
### Omisión de tiempos de comida



### Asociación de la frecuencia de consumo de alimentos y riesgo cardiovascular



### Nivel de conocimientos Antes vs. Después



## CONCLUSIONES

- En la muestra de estudio se encontró un bajo nivel de conocimiento nutricional evidenciado en hábitos alimenticios inadecuados, caracterizándose en el consumo elevado de alimentos y bebidas ultraprocesadas, omisión de tiempos de comidas y disminución de ingesta de carbohidratos como método para perder peso.
- La intervención nutricional y psicológica tuvo un impacto positivo en los estudiantes novatos con ansiedad moderada y severa, adquiriendo conocimientos y logrando un nivel medio-alto, ya que aumentaron la puntuación promedio de 45,13 y a 64,03.

- La ansiedad afecta los patrones alimenticios de los estudiantes, debido a elecciones alimentarias poco saludables, provocando un aumento de peso corporal y obesidad abdominal, lo cual mantiene relación con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles y disminución de la calidad de vida.

## REFERENCIAS

- Arbués, E., Martínez, B., Granada, M., Echániz, E., Pellicer, B., Juárez, R., Guerrero, S., & Sáez, M. (2019). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 36(6), 1339–1345. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v36n6/1699-5198-nh36-6-1339.pdf>



Intervención nutricional en el departamento de Bienestar Estudiantil de la ESPOL



Estudiantes novatos de la cohorte 2020-2021 con presencia de ansiedad moderada y severa