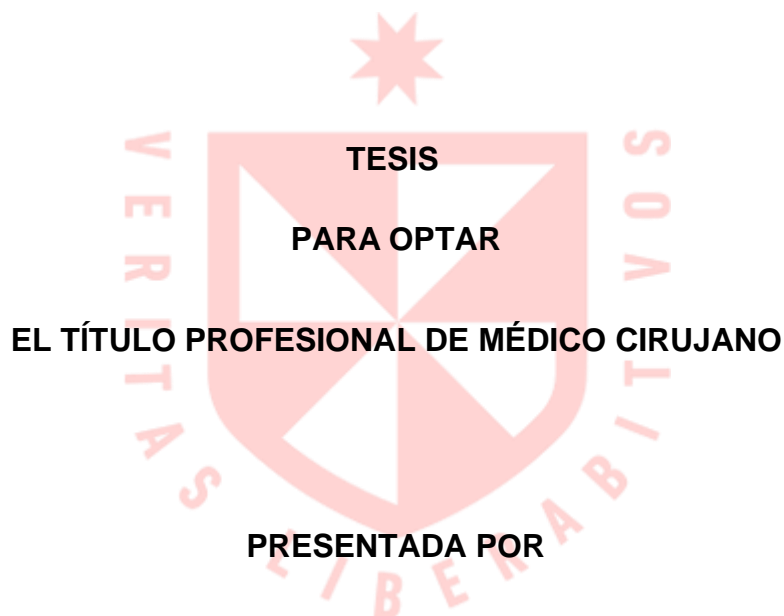


FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

**ASOCIACIÓN ENTRE EL ESTADO DE ÁNIMO Y CONDUCTA  
ALIMENTARIA EN PERSONAS DE 18 A 30 AÑOS DE LIMA  
METROPOLITANA ENTRE DICIEMBRE DEL 2021 Y JULIO DEL  
2022**



**JUAN DIEGO ALIAGA RUTTE  
MARCELO GONZALO ZÁRATE PANTY**

**ASESOR  
EDGAR MARIO NIÑO MORIN**

**LIMA - PERÚ  
2024**



**Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada  
CC BY-NC-ND**

El autor sólo permite que se pueda descargar esta obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede cambiar de ninguna manera ni se puede utilizar comercialmente.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA**

**ASOCIACIÓN ENTRE EL ESTADO DE ÁNIMO Y CONDUCTA  
ALIMENTARIA EN PERSONAS DE 18 A 30 AÑOS DE LIMA  
METROPOLITANA ENTRE DICIEMBRE DEL 2021 Y JULIO DEL  
2022.**

**TESIS**

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE  
MÉDICO CIRUJANO**

**PRESENTADO POR:**

**JUAN DIEGO ALIAGA RUTTE  
MARCELO GONZALO ZÁRATE PANTY**

**ASESOR:**

**EDGAR MARIO NIÑO MORIN**

**LIMA, PERÚ**

**2024**

## **JURADO**

**PRESIDENTE      PARHUANA BANDO ALEJANDRA**

**MIEMBRO          RISCO SUAREZ ANA MARIA**

**MIEMBRO          GOMEZ TALAVERA ELSA LILIANA**

## **DEDICATORIA**

A nuestros padres por todo el apoyo y sacrificio que hicieron en estos largos años de la carrera, y a nuestro asesor por darnos los cimientos para poder culminar este trabajo de investigación.

## ÍNDICE

JURADO .....	i
DEDICATORIA .....	ii
RESUMEN .....	iv
ABSTRACT .....	v
INTRODUCCIÓN .....	1
MATERIALES Y MÉTODOS.....	2
RESULTADOS .....	4
DISCUSIÓN.....	7
CONCLUSIONES .....	9
RECOMENDACIONES .....	9
FUENTES DE INFORMACION.....	10
ANEXOS .....	13

## RESUMEN

**INTRODUCCIÓN** La conducta alimentaria se describe como “El comportamiento normal que toma una persona en relación con los hábitos de alimentación, la selección de los alimentos al ser ingeridos, las preparaciones y cantidades ingeridas en ellas”, siendo regulada por diversos factores, entre ellos factores psicológicos y sociales. El estado del ánimo influye en el comportamiento del ser humano, por lo que ciertas emociones y la alteración de estas influyen en el apetito y en la conducta alimentaria, como se demuestra en ciertos estudios en los que existe relación entre emociones como la ansiedad y estrés, y una alimentación no saludable, además de como situaciones de estrés, como la pandemia por COVID 19, pueden alterar un aumento de peso. Además, en el Perú, existen pocos estudios que hablen sobre la relación entre estado de ánimo y conducta alimentaria.

**MATERIALES Y MÉTODOS** Se realizó un estudio cuantitativo, analítico de tipo transversal mediante una encuesta virtual en población entre 18 – 30 años de Lima metropolitana. Para evaluar el estado del ánimo se utilizó la “Escala de Valoración del Estado de Ánimo” (EVEA), mientras que la conducta alimentaria se valoró utilizando el “Índice de Alimentación Saludable”. Ambos instrumentos están validados para su uso en población peruana.

**RESULTADOS** La mayoría de la población fue femenina (62.2%) y la mediana de edad 22 años. No se encontró relación entre el estado de ánimo y la conducta alimentaria, excepto por el estado de ánimo alegría y el índice de alimentación saludable ( $r=0.223$ ,  $p=0.044$ ).

**CONCLUSION** No se halló asociación significativa entre ambas variables principales del estudio, pero mediante un análisis exploratorio de correlación, se encontró una correlación positiva entre el Índice de Alimentación Saludable y el estado emocional de alegría.

**Palabras clave:** estado de ánimo; emociones; conducta alimentaria; COVID-19

# **ASSOCIATION BETWEEN MOOD AND EATING BEHAVIOR IN PEOPLE AGED 18 TO 30 YEARS IN LIMA METROPOLITANA BETWEEN DECEMBER 2021 AND JULY 2022**

## **ABSTRACT**

**INTRODUCTION** Eating behavior is described as “The normal behavior that a person takes in relation to eating habits, the selection of foods when ingested, the preparations and quantities ingested in them”, being regulated by various factors, including them psychological and social factors. The state of mind influences the behavior of human beings, so certain emotions and their alterations influence appetite and eating behavior, as demonstrated in certain studies in which there is a relationship between emotions such as anxiety and stress, and an unhealthy diet, in addition to stressful situations, such as the COVID 19 pandemic, can alter weight gain. Furthermore, in Peru, there are few studies that talk about the relationship between mood and eating behavior.

**MATERIALS AND METHODS** A quantitative, analytical cross-sectional study was carried out through a virtual survey in the population between 18 – 30 years of age in metropolitan Lima. To evaluate mood, the “Mood Assessment Scale” (EVEA) was used, while eating behavior was assessed using the “Healthy Eating Index”. Both instruments are valid for use in the Peruvian population.

**RESULTS:** The majority of the population was female (62.2%) and the median age was 22 years. No relationship was found between mood and eating behavior, except for the happy mood and the healthy eating index ( $r=0.223$ ,  $p=0.044$ ).

**CONCLUSION:** no significant association was found between the two main variables of the study, but through an exploratory correlation analysis, a positive correlation was found between the Healthy Eating Index (HEI) and the emotional state of happiness.

**Keywords:** mood; emotions; eating behavior; COVID-19



NOMBRE DEL TRABAJO

**ASOCIACIÓN ENTRE EL ESTADO DE ÁNIMO Y CONDUCTA ALIMENTARIA EN PERSONAS DE 18 A 30 AÑOS DE LIMA METRO**

AUTOR

**JUAN DIEGO ALIAGA RUTTE**

RECuento de palabras

**5005 Words**

RECuento de caracteres

**27753 Characters**

RECuento de páginas

**21 Pages**

Tamaño del archivo

**331.3KB**

Fecha de entrega

**Mar 18, 2024 9:29 AM GMT-5**

Fecha del informe

**Mar 18, 2024 9:30 AM GMT-5**

● **8% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 8% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Base de datos de trabajos entregados
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)
- Material bibliográfico
- Material citado

## INTRODUCCIÓN

El hambre y el apetito son parte de las tendencias instintivas del ser humano. El hambre está relacionado a la cantidad de comida a ingerir; el apetito, relacionado a un aspecto más cualitativo sobre la comida a ingerir. A pesar de tener definiciones diferentes, ambos términos tienen que ver con el disfrute de los alimentos, al igual, estos condicionan y están condicionados por las costumbres y las nociones gastronómicas de las personas y comunidades (1).

Estos conceptos ayudan a entender la definición de conducta alimentaria, la cual es descrita como (2). " El comportamiento normal que toma una persona en relación con los hábitos de alimentación, la selección de los alimentos a ser ingeridos, las preparaciones y cantidades ingeridas de ellos." Este comportamiento es regulado por factores fisiológicos, psicológicos, sociales y genéticos que influyen en cuándo comerá la persona (tiempo), cuánto comerá (cantidad) y qué comerá la persona (preferencia/calidad) (3-5).

Por otro lado, El estado de ánimo se define (6) como "Un tono emocional o sentimental generalizado y sostenido que influye en el comportamiento de una persona y da color a su percepción de formar parte del mundo." Las alteraciones del estado de ánimo tienen diversas consecuencias, siendo el apetito es una de las más importantes. Existe evidencia de que ciertas emociones como apatía, ansiedad, estrés, ira y miedo, y la intensidad de estas, influyen en el aumento de la ingesta de alimentos. También, la inhibición o represión de emociones pueden provocar un cambio en la conducta alimentaria, como es el caso del comer emocional (2).

La pandemia por COVID-19 significó un evento estresante con cambios y adaptaciones por parte de la población ante la situación, afectando tanto el estado de ánimo como a la conducta alimentaria (7,8). Estudios como los de Agurto et al (9) y García et al (10) refieren que su población presentó hábitos alimentarios poco saludables como la preferencia a además que la mayoría de los eventos estresantes se asociaron significativamente al aumento de peso y presentación de enfermedades crónicas (10,11).

Un estudio, realizado entre los años 2018-2019 en estudiantes universitarios de la Universidad de Zaragoza, sobre conducta alimentaria y su relación con ciertas emociones como depresión, ansiedad y estrés; se encontró que existía una relación significativa (Índice de confiabilidad 95%) entre una alimentación no saludable y emociones como ansiedad, estrés y depresión . Los estudiantes se encontraban durante su periodo lectivo mientras se realizaba el estudio, esta situación los expone a las emociones estudiadas en la investigación, pero no abarca emociones como el miedo, ira o angustia que sí se pueden estudiar en una situación como una cuarentena (12). En la actualidad, existen pocos estudios que hablen sobre la relación entre el estado de ánimo y la conducta alimentaria dentro del territorio peruano, especialmente cuando solo se toma en cuenta la población de Lima

metropolitana, además la mayoría de estos estudios consideran a la depresión y/o ansiedad como sus variables principales. Se toma en cuenta la falta de consideración del estado emocional en relación con la alimentación y, a la dificultad de separar la relación entre variables del contexto (2). Existe evidencia nacional que durante la pandemia por COVID-19 hubo una prevalencia de hábitos alimentarios no saludables (13) y un impacto negativo en el estado emocional de las personas, evidenciado en un aumento en el 12% de casos de depresión en relación al periodo prepandémico (14), como se evidencia en el estudio Estrada-Ancajima el cual se realizó en 261 estudiantes universitarios mayores a 18 años de Lima Metropolitana en el año 2021, donde se encontró que el 57.1% presentaba síntomas depresivos (15).

El estudio de Rivera Gonzales et al., realizado en 371 estudiantes de universidades privadas de Lima metropolitana en el año 2021 encontró que existe asociación entre la conducta alimentaria y los estados de ánimo estudiados por medio del Índice de Alimentación Saludable: y estrés, ansiedad y depresión, utilizando como instrumento el DASS-2, refiriendo que hay relación negativa significativa entre el IAS y los instrumentos de medición para ansiedad, estrés y depresión (10).

Por lo mencionado anteriormente, se realizó este estudio con el objetivo de identificar el estado de ánimo, los cambios en la conducta alimentaria y evidenciar si es que existe o no asociación entre estas variables en adultos de 18 a 30 años de Lima Metropolitana entre diciembre del 2021 y julio del 2022.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

Se realizó un estudio cuantitativo, analítico, de tipo transversal mediante una encuesta virtual a las personas que residen en Lima metropolitana, la cual se encuentra dividida en 43 distritos (12).

Considerando un coeficiente de correlación a detectar mínimo de 0.3 y con un nivel de confianza 95%, un tamaño de muestra de 84 sujetos brindaría un mínimo de potencia de 80%. El muestreo que se realizó es no probabilístico, de tipo voluntario, en el fueron incluidos los participantes que respondieron el cuestionario virtual difundido entre los meses de diciembre del 2021 y julio del 2022 a través de redes sociales por medio de publicaciones en grupos de universidades en Facebook y Telegram. El cuestionario estaba dividido en tres secciones: consentimiento informado, datos de los participantes e instrumentos de medición.

Se incluyó en el estudio a las personas de 18 a 30 años que viven en Lima metropolitana y que respondieron a la encuesta difundida por redes sociales. No se consideró a los que hayan vivido menos de un año en Lima metropolitana, hayan sido diagnosticados por una enfermedad psiquiátrica por un tiempo mayor a 6

meses y a aquellos que hayan respondido la encuesta fuera del tiempo tomado para realizar el estudio.

Se utilizó la Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA), la cual permite evaluar cuatro estados de ánimo (depresivo, ansioso, alegría y hostilidad) obteniendo la información de manera descriptiva por medio de 16 ítems que cuentan con un puntaje de 0 a 10. Se evalúa el ánimo sumando el puntaje de los 4 adjetivos que tienen relación con el estado de ánimo principal y el resultado final se divide entre 4, resultando en un valor de 0 a 10 para el estado de ánimo principal (12,16). La validez de esta escala se realizó mediante el índice de Kaiser Meyer Oikin respecto a la prueba de esfericidad de Bartlett, mientras que para la fiabilidad se utilizó el coeficiente alfa; ambos métodos tuvieron resultados óptimos para la valoración del estado de ánimo en la población del estudio original, los cuales fueron estudiantes de Psicología de la universidad Complutense de Madrid cuya edad media era 21.7 años. Además, esta escala tiene validez para población peruana, como se menciona en un estudio hecho en Lima, Perú a población adulta de entre 18 a 55 años. (17)

El índice de Alimentación Saludable permite medir la calidad de la alimentación y valorar la ingesta mediante una categorización de esta a través de recomendaciones y guías dietéticas (18). En esta se utilizan doce variables, las cuales corresponden a alimentos saludables, alimentos poco saludables, y la ingesta de las comidas. Cada una de las alternativas mencionadas presenta un puntaje, siendo el puntaje de “1” la alimentación menos saludable; y “10”, la alimentación más saludable según las guías alimentarias. El puntaje que se le dio a cada alternativa se suma, haciendo un valor mínimo de 12 y un valor máximo de 120. Se categorizará, dependiendo del puntaje, categorizando un puntaje entre 90 a 120 como “saludable”; 60 a 89 puntos como “necesita cambios” y menor a 60 como “poco saludable. Las propiedades psicométricas de esta escala se evaluaron en el estudio “*Evaluación del índice de alimentación saludable – 2015*” donde usaron como datos la Encuesta nacional de examen de Salud y Nutrición 2011-2012 (N= 7935), menús ejemplares (n=4) y los Institutos Nacionales de Salud AARP (Asociación Estadounidense de Personas Jubiladas) Dieta y estudio de salud ( N=422.928) donde, para el caso de la confiabilidad fue de baja a moderada (interrelaciones de los componentes de 0.01 a 0.49) con un alfa de Cronbach estandarizado de 0.67; en cuando a la validez, se demuestra una disminución, en el riesgo de mortalidad por cáncer, enfermedad cardiovascular o cualquier causa, entre un 13 % a 23%, concluyendo que esta escala es confiable y válida para evaluar la calidad de la dieta. Se han realizado estudios anteriores y actuales en las que se utiliza esta escala como instrumento para medir hábitos alimentarios, como es el caso del estudio de Meza, en donde se utilizó esta escala para medir hábitos alimentarios en médicos recién graduados de universidades privadas de Lima y la relación de esta con estados de ánimo como estrés y ansiedad. (19)

Las variables principales son el estado de ánimo, definido como el tono emocional o sentimental generalizado y sostenido que influye en el comportamiento de una persona y da color a su percepción de formar parte del mundo; y la conducta alimentaria, comportamiento relacionado con los hábitos de alimentación caracterizados por la calidad de alimentación y la ingesta. además, se incluyeron otras variables como edad, sexo, grado de instrucción, ocupación, estado civil, peso corporal, talla e índice de masa corporal.

En cuanto al análisis estadístico, se reportan las medidas de tendencia central y dispersión. Para la asociación entre las dos variables principales, estado de ánimo y conducta alimentaria, se utilizó la prueba de Kruskal Wallis considerando como significativo el valor de  $p < 0.05$ ., Además, se realizó un análisis de correlación de Spearman para explorar correlación entre las variables.

Este estudio fue aprobado por el Comité Institucional de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad de San Martín de Porres.

## **RESULTADOS**

El estudio incluyó un total de 82 participantes. En la tabla 1 podemos observar las principales características de los encuestados.

La mayor población fue de sexo femenino con 51 participantes (62.2%), estado civil soltero/a con 78 (78%), la mediana de edad fue de 22 años, el grado de instrucción de la mayoría de encuestados fue superior (84.15%), siendo la ocupación estudiante en el 75.61%.

En cuanto al Índice de Masa Corporal (IMC) se vio que la mayoría de los participantes estaban en rangos normales (50%), mientras que la población con sobrepeso fue la segunda en mayor número (25.61%); además, con respecto a los extremos, solo 3 participantes (porcentaje) presentan insuficiencia ponderal, 6 (7.32%) presentaban obesidad tipo I, y obesidad tipo II y III con 2 participantes cada uno (2.44%).

Del total de participantes, 57 (69.51%) necesitan cambios en su alimentación, de acuerdo con el Índice de Alimentación saludable (IAS), siendo la mediana del puntaje de 76.

Por último, en cuanto a la Escala de Valoración del Estado de ánimo (EVEA), podemos ver que el puntaje más alto, y por tanto el estado de ánimo principal, es la variable "alegría" (6.25), seguido de ansiedad (4.75), depresivo (3.75) y hostilidad (2.63). Los puntajes obtenidos permiten cuantificar cada estado de ánimo, siendo estos más altos se correlaciona con un mayor nivel de tristeza, ira, alegría o ansiedad, en el momento de uso del instrumento. (20)

Tabla 1. CARACTERÍSTICAS DE ENCUESTADOS DE 18 Y 30 AÑOS DE LIMA METROPOLITANA ENTRE DICIEMBRE DEL 2021 Y JULIO DEL 2022

<b>Características</b>	<b>N (%)</b>
<b>Sexo</b>	
Femenino	51 (62.2)
Masculino	31 (37.8)
<b>Estado civil</b>	
Soltero	78 (95.12)
Casado	4 (4.88)
<b>Edad (años)</b>	22 (21-24) *
<b>Grado de instrucción</b>	
Secundaria	13 (15.85)
Superior	69 (84.15)
<b>Ocupación</b>	
Estudiante	62 (75.61)
Empleado	20 (24.39)
<b>Estado civil</b>	
Soltero	78 (95.12)
Casado	4 (4.88)
<b>IMC (categorizado)</b>	
Insuficiencia ponderal	3 (3.66)
Normal	50 (50.98)
Sobrepeso	21 (25.61)
Obesidad I	6 (7.32)
Obesidad II	1 (1.22)
Obesidad III	1 (1.22)
<b>IAS (categorico)</b>	
Saludable	14 (17.07)
Necesita cambios	57 (69.51)
No saludable	11 (13.41)
<b>Peso corporal (kilogramos)</b>	65 (57 – 74)*
<b>Talla (metros)</b>	1.64 (1.57 – 1.7) *
<b>IMC (numérico)</b>	24.2 (22 – 27.7) *
<b>Depresivo</b>	3.75 (1.75 – 5.75)
<b>Alegría</b>	6.25 (5 – 7.5) *
<b>Hostilidad</b>	2.63 (1.25 – 4.5) *
<b>Ansiedad</b>	4.75 (2.25 – 6.25) *
<b>Puntaje de IAS</b>	76 (64.5 – 85) *

\* Mediana (rango intercuartil)

IAS: Índice de Alimentación Saludable

IMC: Índice de Masa Corporal

En la tabla 2, se presentan los resultados de la asociación entre estado de ánimo y conducta alimentaria, determinado mediante la prueba de Kruskal Wallis.

La media de puntaje, para el ánimo depresivo, en participantes con una conducta alimentaria saludable era de 4.12, mientras que para necesita cambios y no saludable fue de 4 y 2.75, respectivamente; resultando estadísticamente no significativo ( $p=0.861$ ). Los otros estados de ánimo, incluyendo ansioso, alegría y hostilidad, tampoco presentaron asociación significativa con la conducta alimentaria ( $p=0.517$ ,  $0.679$  y  $0.335$ ; respectivamente).

**TABLA 2. ASOCIACIÓN ENTRE LOS ESTADOS DE ANIMO Y LA CONDUCTA ALIMENTARIA**

	No saludable	Necesita cambios	Saludable	P*
<b>Depresivo</b>	2.75 (1.75-6.5)	4 (2-5.25)	4.12 (1-5.75)	0.861
<b>Ansioso</b>	5 (3 - 6.75)	4.75 (2.75 - 6)	4 (2 - 6.5)	0.517
<b>Alegría</b>	6.25 (5.25 - 7.25)	6 (5 - 7.25)	7.37 (6.25 - 8.25)	0.679
<b>Hostilidad</b>	2.25 (0.5 - 6.75)	3.25 (1.25 - 4.5)	2.625 (1.24 - 3.75)	0.335

\* Prueba de Kruskal Wallis

En la tabla 3, se presentan los resultados de la correlación de los puntajes del estado emocional e índice de alimentación saludable.

Solo se encontró correlación con el estado emocional alegría ( $r=0.223$ ,  $p=0.044$ ). Se puede ver que por cada punto que aumenta el puntaje del estado de ánimo depresivo, disminuye  $-0.16$  el puntaje del IAS; sin embargo, esta correlación no fue significativa ( $p=0.861$ ). Para los estados de ánimo ansioso, alegría y hostilidad, se obtuvo una correlación de  $-0.197$ ,  $0.223$  y  $-0.085$ , respectivamente; mientras que el valor  $p$  fue de  $0.077$ ,  $0.044$  y  $0.445$ , respectivamente.

**Tabla 3. CORRELACION DE LOS PUNTAJES DE ESTADO EMOCIONAL E ÍNDICE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.**

	Correlación con Índice de alimentación saludable	P*
<b>Estado emocional</b>		
Depresivo	-0.16	0.15
Ansioso	-0.197	0.077
Alegría	0.223	0.044
Hostilidad	-0.085	0.445

\*Correlación de Spearman

## DISCUSIÓN

El hallazgo central del estudio es que no existe asociación entre el estado de ánimo y la conducta alimentaria en personas de 18 a 30 años de Lima Metropolitana entre los meses de diciembre del 2021 y julio del 2022.

A diferencia de nuestros resultados, el estudio de Arbues et al. (12), el cual tuvo como población estudiantes de diferentes carreras de la Universidad San Jorge en Zaragoza, España en los años 2018-2019; concluyó que sí había una relación significativa entre dichas variables. Además, otras variables mostraron semejanza con nuestro estudio, tales como: sexo predominante de participantes fueron mujeres (744 contra 311 hombres), la edad media fue 21 años, el IMC medio fue 22.15 y la mayoría se encontraba dentro de la clasificación “normal”. Esto puede ser debido a que el tamaño de muestra es significativamente mayor en comparación a nuestro estudio; otra posible causa es la diferencia de instrumentos para la valoración del estado de ánimo, ya que Arbues et. al. utilizó el cuestionario DASS-21 que categoriza al estado de ánimo en 3 variables (Ansiedad, depresión y estrés), además de clasificarlo en grados de severidad; también, el método de recolección de datos pudo influir en el resultado, ya que el estudio en comparación lo hizo de manera presencial.

Por otro lado, en el estudio de Di Renzo et al. (21), el cual se realizó en población italiana entre las edades de 18 a 79 años a través de encuestas electrónicas (Google form) durante un periodo de confinamiento (24 de abril – 18 de mayo del 2020), demostraron que existe relación entre el estado de ánimo y la conducta alimentaria, y que había un incremento de la ingesta de comida para sentirse mejor. Existe la diferencia de contextos entre los estudios debido a que uno se enfoca más durante el inicio de la pandemia, así como las herramientas utilizadas para valorar distintos estados de ánimo (escalas de Hamilton para depresión y ansiedad) y conducta alimentaria (YFAS, por sus siglas en ingles); otra explicación puede ser dada por el tamaño de muestra de su estudio, al igual que con otros estudios, este fue mayor al nuestro. Otros aspectos que pudieron haber influido en la diferencia de resultados son el rango de edades; debido a que el estudio referenciado incluye a un mayor rango de edades es probable que personas con edades mayores al establecido en nuestro estudio sí presente relación entre el estado de ánimo y la conducta alimentaria; además el tiempo en el que se realizaron las encuestas discierne del estudio en cuestión, ya que nuestro estudio recolectó información en un rango de 8 meses, mientras que el estudio en cuestión lo hizo solo en un mes, por lo que se podría asumir de que el establecer un rango mayor de tiempo puede alterar el estado de ánimo, por ejemplo durante algunas estaciones del año (Depresión en invierno e hipomaniaca en verano), como se evidencia en el estudio de Gallardo. (22)

El estudio de Özcan y Yeşilkaya (23), de 578 participantes, es el más parecido al nuestro en cuanto al método de recolección, a su vez, se puede ver que la mayoría



de las participantes son mujeres (422 [73%]) y la mediana de IMC es de 24.12 kg/m<sup>2</sup> (23.77 – 24.48), a pesar de esto, sí encontraron asociación entre el estado de ánimo y la conducta alimentaria. Es probable que nuestros resultados difieran de los de este estudio, debido a que Özcan y Yeşilkaya et. al. utilizaron instrumentos diferentes para valorar las variables de alimentación y estado de ánimo, esto debido a que utilizaron un instrumento validado para su población turca, como es el caso del “Turkish version of Emotional Eater Questionnaire (EEQ-TR)” además de que esta escala no valora el estado de ánimo sino la “Alimentación emocional” la cual definen como el comer en exceso debido a experimentar emociones negativas; razón por la cual se decidió escoger una escala diferente; asimismo, el cuestionario de recolección de datos del estudio en mención se manejaba en dos tiempos (una retrospectiva y otra después de la pandemia) este método de recolección de datos permite evaluar el impacto que tuvo la pandemia (situación alta de estrés y ansiedad) sobre la alimentación de los encuestados hecho que pudo haber influenciado en la diferencia de resultados; por otro lado, el tamaño de muestra también fue mayor en ese estudio .

Así mismo, nuestro estudio se obtuvo que existe una correlación entre alegría y el índice de alimentación saludable, si bien la correlación fue significativa, el resultado es exploratorio y deberá ser confirmado por futuros estudios ya que, según la revisión realizada, hay pocos estudios que investiguen la relación entre alegría y alimentación saludable.

Dentro de los pocos estudios en los que se logró identificar estas variables se encontró resultados como un mayor nivel de hambre ante emociones como ira y alegría, además de un mayor disfrute de la comida durante la alegría, como es el caso del estudio de Match (24), el cual se realizó en estudiantes de psicología entre 19 a 44 años de la Universidad de Wurzburg en el año 1999. Por otro lado, Match en su estudio realizado en 23 mujeres de la Universidad de Wurzburg en el año 2000, encontraron que no había diferencias entre los grupos de emociones de relajación/alegría y el estado no emocional para con la motivación de comer, este resultado puede variar al nuestro debido a que solo se realizó en población femenina, al menor número de participantes y al hecho de realizar la recolección de datos en horarios (11:00 am, 2:00 pm, 5:00 pm, 8:00 pm y 11:00 pm) por solo 6 días. (25)

La principal limitación es el método de recolección de información. Dado que la encuesta se realizó de forma virtual no hay forma de verificarla veracidad de los datos llenados por los participantes.

En cuanto a la correlación significativa encontrada entre alegría e Índice de Alimentación Saludable debe ser considerada como exploratoria, debiendo ser confirmada en futuros estudios.

En el ámbito nacional, no existe muchos estudios sobre el tema, más aún con los instrumentos utilizados. Además, se incluyeron variables adicionales como sexo,

edad, IMC, entre otros; que pueden servir como antecedente y base de información para futuras investigaciones.

En cuanto a la correlación significativa encontrada entre alegría e Índice de Alimentación Saludable debe ser considerada como exploratoria, debiendo ser confirmada en futuros estudios.

En el ámbito nacional, no existe muchos estudios sobre el tema, más aún con los instrumentos utilizados. Además, se incluyeron variables adicionales como sexo, edad, IMC, entre otros; que pueden servir como antecedente y base de información para futuras investigaciones.

## **CONCLUSIONES**

No se encontró asociación significativa entre el estado emocional y la alimentación, sin embargo, al realizar un análisis exploratorio de correlación, se encontró correlación positiva, baja y significativa entre la alimentación y el estado de ánimo alegría.

Dentro de los participantes en nuestro estudio, la mediana del índice corporal total es de 24.2, donde 50.98% pertenece al rango normal y 25.61% a sobrepeso.

El 69.51% de los participantes necesitan cambios en su conducta alimentaria según su puntaje obtenido por el IAS.

La mayoría de los participantes presentaron como principal estado de ánimo alegría (mediana de 6.25 puntos) en comparación con las otras variables dentro de la EVEA.

El EVEA ha sido útil para evaluar el estado de ánimo de los participantes, otros estudios optan por utilizar escalas que solamente valoran el grado patológico del ánimo.

## **RECOMENDACIONES**

Debido a que nuestra principal limitación fue el método de recolección de datos, se recomienda que en los próximos estudios se utilice otro método de recolección.

La EVEA fue de utilidad en este estudio para valorar el estado de ánimo, además cuenta con validación para población peruana por estudios anteriores, por lo que recomendamos su uso para futuros estudios.

Sugerimos que los siguientes estudios relacionados al tema incluyan diferentes formas de valoración del estado del ánimo

## FUENTES DE INFORMACION

1. Delgado H. Curso de psiquiatría. Sexta edición. Lima, Perú: UPCH; 1993. [Internet]. [citado 28 de marzo de 2021]. Disponible en: <https://psicologiaen.files.wordpress.com/2016/10/delgado-curso-de-psiquiatria.pdf>
2. Palomino-Pérez AM, Palomino-Pérez AM. Rol de la emoción en la conducta alimentaria. Rev Chil Nutr. abril de 2020;47(2):286-91.
3. Gahagan S. The Development of Eating Behavior - Biology and Context. J Dev Behav Pediatr JDBP. abril de 2012;33(3):261-71.
4. Osorio E. J, Weisstaub N. G, Castillo D. C. DESARROLLO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN LA INFANCIA Y SUS ALTERACIONES. Rev Chil Nutr. diciembre de 2002;29(3):280-5.
5. Grimm ER, Steinle NI. Genetics of Eating Behavior: Established and Emerging Concepts. Nutr Rev. enero de 2011;69(1):52-60.
6. Sadock B, Sadock V, Pedro R. Kaplan y Sadock Sinopsis de Psiquiatría: ciencias de la conducta/psiquiatría clínica. Decimoprimer edición. Filadelfia: Wolters Kluwer; 2015.
7. Sigüenza Campoverde WG, Vílchez Tornero JL, Sigüenza Campoverde WG, Vílchez Tornero JL. Aumento de los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios durante la época de pandemia de la COVID-19. Rev Cuba Med Mil [Internet]. marzo de 2021 [citado 5 de enero de 2024];50(1). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0138-65572021000100012&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0138-65572021000100012&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
8. Carvacho R, Morán-Kneer J, Miranda-Castillo C, Fernández-Fernández V, Mora B, Moya Y, et al. Efectos del confinamiento por COVID-19 en la salud mental de estudiantes de educación superior en Chile. Rev Médica Chile. marzo de 2021;149(3):339-47.
9. Agurto HS, Alcantara-Diaz AL, Espinet-Coll E, Toro-Huamanchumo CJ. Eating habits, lifestyle behaviors and stress during the COVID-19 pandemic quarantine among Peruvian adults. PeerJ. 11 de mayo de 2021;9:e11431.
10. Rivera Gonzales AL, Camacho Gomez W, Reynoso Caballero MR, Lazo Canales S, Mamani-Urrutia V, Espinoza-Rojas R. Asociación entre la conducta alimentaria y niveles de ansiedad, estrés y depresión en estudiantes de universidades privadas de Lima Metropolitana, 2021. Disponible en: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-22-0047.\\_Mnauscrito\\_final.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-22-0047._Mnauscrito_final.pdf)

11. Ramírez Díaz M del P, Luna Hernández JF, Velázquez Ramírez DD, Ramírez Díaz M del P, Luna Hernández JF, Velázquez Ramírez DD. Conductas alimentarias de riesgo y su asociación con el exceso de peso en adolescentes del Istmo de Tehuantepec, Oaxaca: un estudio transversal. *Rev Esp Nutr Humana Dietética*. junio de 2021;25(2):246-55.
12. Ramón Arbués E, Martínez Abadía B, Granada López JM, Echániz Serrano E, Pellicer García B, Juárez Vela R, et al. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutr Hosp*. diciembre de 2019;36(6):1339-45.
13. Ticse F. Hábitos alimentarios durante la pandemia de COVID 19, en las familias de escolares en un centro educativo del distrito de Carabayllo, Lima 2020. 2023; Disponible en: [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/19590/Ticse\\_al.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/19590/Ticse_al.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
14. Minsa: Más de 300 mil casos de depresión fueron atendidos durante el 2021 [Internet]. [citado 3 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/575899-minsa-mas-de-300-mil-casos-de-depresion-fueron-atendidos-durante-el-2021>
15. Estrada-Ancajima C. Depresión en estudiantes universitarios peruanos durante la pandemia COVID-19. *Rev Chil Neuro-Psiquiatr*. 2023;61(2):158-65.
16. van Strien T, Cebolla A, Etchemendy E, Gutiérrez-Maldonado J, Ferrer-García M, Botella C, et al. Emotional eating and food intake after sadness and joy. *Appetite*. 1 de julio de 2013;66:20-5.
17. Giuria Luna G, Lopez Suarez S. Adaptación de la escala de valoración del estado de ánimo (EVEA) en adultos de Lima Metropolitana. 2021 [Internet]. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/93448/Giuria\\_LGF-Lopez\\_SSK-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y\)%20\(https://www.researchgate.net/publication/39148549\\_Un\\_instrumento\\_para\\_evaluar\\_la\\_eficacia\\_de\\_los\\_procedimientos\\_de\\_induccion\\_de\\_estado\\_de\\_animo\\_la\\_Escala\\_de\\_Valoracion\\_del\\_Estado\\_de\\_animo\\_EVEA](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/93448/Giuria_LGF-Lopez_SSK-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y)%20(https://www.researchgate.net/publication/39148549_Un_instrumento_para_evaluar_la_eficacia_de_los_procedimientos_de_induccion_de_estado_de_animo_la_Escala_de_Valoracion_del_Estado_de_animo_EVEA)
18. Urcuhuaranga W. Percepción de los estudiantes de una universidad pública acerca de los factores sociales en su conducta alimentaria. Lima, Peru: UNMSM 2018 [Internet]. [citado 16 de marzo de 2021]. Disponible en: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/11214/Urcuhuaranga\\_rw.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/11214/Urcuhuaranga_rw.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
19. Meza Paredes J. ESTRÉS, ANSIEDAD Y SU ASOCIACIÓN CON LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN MÉDICOS RECIÉN GRADUADOS DE UNIVERSIDADES PRIVADAS EN LIMA EN EL AÑO 2022 [Internet]. 2022.

Disponibile en:  
[https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/6239/T030\\_43907234\\_T%20MEZA%20PAREDES%20JACKELINE%20PAMELA.pdf?sequence=1](https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/6239/T030_43907234_T%20MEZA%20PAREDES%20JACKELINE%20PAMELA.pdf?sequence=1)

20. Sanz J, García-Vera MP. Psychometric Properties of the Scale for Mood Assessment (EVEA): A Review. 2014; Disponible en: <https://www.ansiedadystres.es/sites/default/files/rev/ucm/2014/anyes2014a3.pdf>
21. Di Renzo L, Gualtieri P, Cinelli G, Bigioni G, Soldati L, Attinà A, et al. Psychological Aspects and Eating Habits during COVID-19 Home Confinement: Results of EHLC-COVID-19 Italian Online Survey. *Nutrients*. 2020;12(7):2512.
22. Gallardo R. Naturaleza del Estado de Ánimo. *Revista Chilena de neuropsicología*. 2006;1(1):29-40.
23. Özcan BA, Yeşilkaya B. Efecto adverso de la alimentación emocional desarrollado durante la pandemia COVID-19 sobre la nutrición saludable, un círculo vicioso: Un estudio descriptivo transversal. *Rev Esp Nutr Humana Dietética*. 28 de noviembre de 2020;25(Supl. 2):1144.
24. Macht M. Characteristics of Eating in Anger, Fear, Sadness and Joy. *Appetite*. 1 de agosto de 1999;33(1):129-39.
25. Macht M, Simons G. Emotions and eating in everyday life. *Appetite*. 1 de agosto de 2000;35(1):65-71.

# ANEXOS

## EVEA

A continuación encontrarás una serie de frases que describen diferentes clases de sentimientos y estados de ánimo, y al lado unas escalas de 10 puntos. Lee cada frase y rodea con un círculo el valor de 0 a 10 que indique mejor cómo te **SIENTES AHORA MISMO**, en este momento. No emplees demasiado tiempo en cada frase y para cada una de ellas elige una respuesta.

	Nada	Mucho
Me siento nervioso	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento irritado	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento alegre	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento melancólico	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento tenso	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento optimista	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento alicaído	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento enojado	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento ansioso	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento apagado	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento molesto	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento jovial	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento intranquilo	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento enfadado	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento contento	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento triste	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

### Adaptación Índice de Alimentación Saludable (HEI)

Frecuencias	>2 veces/día	1 vez al día	4-6 veces/semana	2-3 veces/semana	1 vez/semana	Ocasional o nunca
<b>Alimentos</b>						
Verduras						
Frutas						
Leche/derivados						
Legumbres						
Pescado						
Pasteles, galletas, dulces						
Bebidas con azúcar						
Azúcar						
Frituras						
<b>Comidas</b>						
Desayuno						
Almuerzo						
Cena						

