





ARTÍCULO ORIGINAL

Relación entre hábitos alimenticios y salud mental en estudiantes de odontología

Relationship between eating habits and mental health in dental students

Verónica Alejandra Salame Ortiz ^{1*} , Carmen Salinas Goodier ¹ , Edith Mercedes Acosta Acosta ¹ , Rómulo Guillermo López Torres ¹ 

¹ Universidad Regional Autónoma de Los Andes. Ambato, Ecuador.

*Autor para la correspondencia: ua.veronicasalame@uniandes.edu.ec

Recibido: 2 de agosto de 2023

Aprobado: 16 de septiembre de 2023

RESUMEN

Introducción: según la OMS, la salud mental es una herramienta equilibrada e indispensable en la vida de todas las personas, influye en las actividades a realizar, pensamientos, sentimientos y manera de actuar. **Objetivo:** identificar factores alimenticios asociados a la salud mental en los estudiantes de odontología pertenecientes a la Universidad Regional Autónoma de Los Andes. **Método:** se llevó a cabo un estudio descriptivo transversal en la Universidad UNIANDES, Ambato, Ecuador, durante el periodo de noviembre del año 2022 a marzo del año 2023, la población del estudio consta de 1037 estudiantes de la carrera de Odontología, con una muestra de 280 estudiantes, se utilizaron las siguientes variables: edad, semestre, tiempo hasta llegar vivienda-universidad, ciudad de residencia, categoría del peso. **Resultado:** la puntuación media en los HA fue de $10,48 \pm 2,34$. El 79,8 % de los participantes presentaron deficientes o malos hábitos alimenticios, los estudiantes con malos hábitos

alimenticios tienen 6,88 veces más riesgo de presentar ansiedad, 8,83 veces más riesgo de presentar depresión; 6,82 veces más riesgo de presentar estrés y 7,76 veces más riesgo de presentar trastornos del sueño que los estudiantes con buenos hábitos alimenticios. **Conclusiones:** el estudio evidenció que los malos hábitos alimenticios de los estudiantes causados por diversas causas como la falta de tiempo para comer aumentan los niveles de estrés, ansiedad, depresión y mala calidad del sueño en los estudiantes de odontología.

Palabras clave: Ansiedad; Depresión; Estrés psicológico; Estudiantes; Hábitos alimenticios; Odontología; Sueño

ABSTRACT

Introduction: according to the WHO, mental health is a balanced and indispensable tool in the lives of all people, it influences the activities to be carried out, thoughts, feelings and way of acting. **Objective:** identify dietary factors associated with mental health in dental

students belonging to the Regional Autonomous University of Los Andes. **Method:** a cross-sectional descriptive study was carried out at the UNIANDES University, Ambato, Ecuador, during the period from November 2022 to March 2023, the study population consists of 1037 students of the Dentistry career, with a sample of 280 students, the following variables were used: age, semester, time until arriving at housing-university, city of residence, weight category. **Result:** the average score in the HA was 10.48 ± 2.34 . 79.8% of the participants had poor or bad eating habits, students with bad eating habits

have 6.88 times more risk of presenting anxiety 8, 83 times more risk of presenting depression; 6.82 times more risk of presenting stress and 7.76 times more risk of presenting sleep disorders than students with good eating habits. **Conclusions:** the study showed that bad eating habits of students caused by various causes such as lack of time to eat increase levels of stress, anxiety, depression and poor quality of sleep in dental students.

Key words: Anxiety; Depression; Psychological stress; Students; Feeding Habits; Odontology; Dream

Cómo citar este artículo:

Salame Ortiz VA, Salinas Goodier C, Acosta Acosta EM, López Torres RG. Relación entre hábitos alimenticios y salud mental en estudiantes de odontología. Gac Med Est [Internet]. 2023 [citado día mes año]; 4(3):e345. Disponible en:<http://www.revgacetaestudiantil.sld.cu/index.php/gme/article/view/345>

INTRODUCCIÓN

La llegada de la pandemia por SARS- CoV-2 condujo a un problema en el sistema sanitario, económico y educativo que llevó al confinamiento obligatorio de la población ⁽¹⁾. A nivel mundial fue inevitable el confinamiento, modificando varias actividades del diario vivir como la educación que paso de ser presencial a una modalidad virtual ⁽²⁾. Después de dos años de modalidad virtual, los estudiantes han regresado a las aulas, enfrentándose a situaciones que se dejaron en segundo plano durante el confinamiento ⁽³⁾.

Según la OMS, la salud mental es una herramienta equilibrada e indispensable en la vida de todas las personas, influye en las actividades a realizar, pensamientos, sentimientos y manera de actuar. Es la base de la capacidad para tomar decisiones, construir relaciones y formar el mundo en el que vivimos ⁽⁴⁾. El retorno a clases presenciales significa una transformación de 180° en los hábitos que pueden influir en la salud mental de estudiantes universitarios ⁽³⁾.

La ansiedad, estrés y depresión son factores que afectan la salud mental de los estudiantes, son emociones o estados de ánimo negativos, definido por algunos autores como aprensión y anticipación del futuro ⁽⁵⁾; pueden definirse también, como trastornos afectivos causados por una serie de síntomas tanto físicos como psicológicos que merman la calidad de vida y dificultan el desempeño normal del individuo que los padece ⁽⁴⁾.



La alimentación es un hábito que se modifica al encontrarse en un estado de ansiedad, estrés y depresión ^(6,7), en nuestro entorno actual pudiendo estar afectado por el regreso a clases presenciales debido a los horarios académicos, el tiempo que toma llegar a la universidad desde su vivienda, por tanto, el tiempo para ingerir alimentos se reduce ⁽⁸⁾. En la actualidad hay una mayor disponibilidad de alimentos poco saludables, por su fácil y rápida preparación sumado a sus bajos costos ⁽⁹⁾.

Los problemas procedentes de los malos hábitos alimenticios y de sueño crecen gradualmente en la población adolescente y adulta joven, los problemas de salud mental tienen alta prevalencia en esta población, por todo ello, resulta de interés la investigación referente a la relación entre la alimentación y sueño con respecto al estado de ánimo en la población estudiantil ⁽⁷⁾. Es objetivo de esta investigación identificar factores alimenticios asociados a la salud mental en los estudiantes de odontología pertenecientes a la Universidad Regional Autónoma de Los Andes.

METODO

Se llevó a cabo un estudio descriptivo transversal en la Universidad UNIANDES, Ambato, Ecuador, durante el periodo de noviembre del año 2022 a marzo del año 2023.

La población del estudio consta de 1037 estudiantes de la carrera de Odontología de UNIANDES sede Ambato que corresponde a estudiantes desde el nivel 0 a 10mo nivel de la carrera. Para calcular el tamaño de la muestra, se tomó como referencia el estudio de Ramón y cols. ⁽⁷⁾, El tamaño de la muestra se establece mediante la fórmula para población finita:

$$n = \frac{N * Z^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q}$$

En donde:

- n = Es el tamaño de la muestra poblacional a obtener.
- N = Es el tamaño de la población total.
- P = Proporción aproximada del fenómeno en estudio en la población de referencia.
- q = Es la proporción de la población de referencia que no presenta el fenómeno en estudio, al desconocer este dato es común utilizar un valor constante que equivale a 0.5
- Z = Valor obtenido mediante niveles de confianza. 95% (1.96).
- e = Representa el límite aceptable de error muestral en este caso 0,05.

Al realizar el cálculo se obtiene el siguiente valor de la muestra para el estudio: n = 280 respuestas.

Criterio de inclusión: se incluyen en el estudio a los estudiantes de la Carrera de Odontología sede Ambato de primero a décimo semestre, que asisten de forma presencial a la universidad y que acepten participar en el estudio.

Criterios de la exclusión: se excluyen a aquellos estudiantes que se nieguen a participar en el estudio, que no llenen correctamente el material para recopilar información y que no se encuentren legalmente matriculados en la carrera.

El instrumento utilizado para la recolección de datos fue el cuestionario DASS-21, junto a ciertas preguntas del Cuestionario de Calidad de Sueño de Pittsburg y preguntas tomadas de Índice de Alimentación Saludable para recopilar información sobre hábitos alimenticios y retorno a clases presenciales. Las 21 preguntas del cuestionario DASS-21 miden el nivel de estrés, ansiedad y depresión, la respuesta de cada una de ellas es en formato Likert que incluyen las siguientes variables: edad, semestre, tiempo hasta llegar vivienda-universidad, ciudad de residencia, categoría del peso. Test aplicado mediante el formulario de Google y difundido a los estudiantes a través de plataformas digitales para garantizar su accesibilidad.

Para el procesamiento y análisis de la información se creó y procesó una base de datos el paquete estadístico SPSS para Windows donde se obtuvieron los indicadores descriptivos, así como los totales y los porcentajes. El análisis bivalente se realizó por medio de pruebas de Chi-cuadrado y t de Student conforme se necesitó aceptando un nivel de significación de $p < 0,05$. El análisis de la correlación bivariada entre variables cuantitativas se efectuó mediante el test de Pearson. Además, se realizó un análisis multivalente con objeto de determinar el impacto que los hábitos alimentación y de sueño tienen sobre los niveles de ansiedad estrés y depresión de los estudiantes y si existe alguna relación con el retorno a clases presenciales después de la pandemia de Covid-19.

Se mantuvo la confidencialidad de los datos de los pacientes y se respetaron los principios bioéticos de autonomía, justicia, beneficencia y no maleficencia. El estudio se realizó de acuerdo con las normas de la Declaración de Helsinki y con la aprobación de Comité de Ética de la institución

RESULTADOS

En total, 450 estudiantes (66, 4 % mujeres y 33, 6 % varones) participaron en el estudio. El rango de edad osciló entre los 17 y los 43 años, con una media de $21,75 \pm 3,10$ años. La mayoría de ellos cursaban semestres intermedios de cuarto a séptimo (38,7%), 147 del total de estudiantes les toma más de 40 minutos llegar a la universidad desde su lugar de vivienda (36, 4 %), la mayoría de estudiantes residen en Ambato (69, 8 %), y tenían un peso adecuado (38, 9 %) aunque el sobrepeso fue elevado (38 %) (Tabla 1).



Tabla 1. Características de los participantes (No = 450)		
Variables		No (%)
Edad, media ± DE		21, 75 ± 3, 104
Género	Masculino	151 (33, 6)
	Femenino	299 (66, 4)
Semestre	Cero	31 (6, 9)
	Primero	35 (7, 8)
	Segundo	26 (5, 8)
	Tercero	43 (9, 6)
	Cuarto	34 (7, 6)
	Quinto	41 (9, 1)
	Sexto	54 (12)
	Séptimo	44 (9, 8)
	Octavo	18 (4)
	Noveno	46 (10, 2)
	Décimo	78 (17, 3)
Tiempo hasta llegar vivienda-universidad	5-10 min	84 (18, 7)
	11-20 min	92 (20, 4)
	21-40 min	110 (24, 4)
	Más de 40 min	164 (36, 4)
Ciudad de residencia	Ambato	314 (69, 8)
	Latacunga	44 (9, 8)
	Riobamba	26 (5, 8)
	Otros cantones de Tungurahua	36 (8)
	Otros cantones del país	30 (6, 6)
Categoría del peso	Adecuado	175 (38, 9)
	Delgado	104 (23, 1)
	Con sobrepeso	171 (38)
Semestres (agrupados)	Primeros semestres (0-3)	135 (30)
	Semestres intermedios (4-7)	173 (38, 4)
	Semestres finales (8-10)	142 (31, 6)

Fuente: Edith Acosta, 2022.

Hábitos alimenticios

La puntuación media en los HA fue de 10, 48 ± 2, 34. El 79, 8 % de los participantes presentaron deficientes o malos hábitos alimenticios (Tabla 2). En el análisis por géneros, las mujeres y los hombres mostraron similares puntuaciones para los hábitos alimenticios, además el tiempo que les toma en llegar a la universidad desde su lugar de vivienda no afecta los resultados ($p > 0.05$) (Tabla 3). 175 estudiantes consideran que su peso es adecuado, 42, 9 % de ellos consideran que sus hábitos alimenticios son buenos, 54, 9 % hábitos alimenticios deficientes y 2, 2 % manifiesta que su hábitos alimenticios son malos; 104 estudiantes se consideran delgados de ellos el 11, 5 % considera que sus hábitos alimenticios son buenos, 69, 2 % hábitos alimenticios deficientes y 19, 2 hábitos alimenticios malos; 171 estudiantes se consideran con sobrepeso de ellos el 2, 3 % considera que sus hábitos alimenticios son buenos, 57, 3 % hábitos alimenticios deficientes y 40, 4 % hábitos alimenticios malos.

Salud psicológica y sueño

El 72, 9 %, 35, 1 % y 53, 8 % de los participantes mostraron, en mayor o menor medida, niveles de ansiedad, depresión y estrés, respectivamente. Además, hasta un 47, 6 % presentaban una mala calidad del sueño. Por géneros, las mujeres obtuvieron peores puntuaciones en las escalas de estrés, ansiedad y calidad del sueño ($p < 0,005$). (Tabla 2).

Cuestionario		Total, No = 450	Hombres (No= 151)	Mujeres (No= 299)	p
DASS-A	Sin ansiedad	122 (27, 1 %)	55 (36, 4 %)	67 (22, 4%)	0, 000
	Leve	34 (7, 6 %)	15 (9, 9 %)	19 (6, 4%)	
	Moderada	124 (27, 6 %)	44 (29, 1 %)	80 (26, 8%)	
	Severa	46 (10, 2 %)	14 (9, 3 %)	32 (10, 7%)	
	Extr. severa	124 (27, 6 %)	23 (15, 2 %)	101 (33, 8%)	
	Media \pm DE	13, 95 \pm 9, 8	10, 66 \pm 8, 48	15, 61 \pm 10, 10	0, 000
DASS-D	Sin depresión	292 (64, 9 %)	110 (72, 8 %)	182 (60, 9 %)	0, 145
	Leve	51 (11, 3 %)	15 (9, 9 %)	36 (12 %)	
	Moderada	47 (10, 4 %)	12 (7, 9 %)	35 (11, 7 %)	
	Severa	36 (8 %)	8 (5, 3 %)	28 (9, 4 %)	
	Extr. severa	24 (5, 3 %)	6 (4 %)	18 (6 %)	NS*
Media \pm DE	12, 95 \pm 10, 48	11, 18 \pm 9, 99	13, 85 \pm 10, 62		
DASS-E	Sin estrés	208 (46, 2 %)	89 (58, 9 %)	119 (39, 8 %)	0, 001
	Leve	52 (11, 6 %)	13 (8, 6 %)	39 (13 %)	
	Moderada	86 (19, 1 %)	28 (18, 5 %)	58 (19, 4 %)	
	Severa	76 (16, 9 %)	16 (10, 6 %)	60 (20, 1 %)	
	Extr. severa	28 (6, 2 %)	5 (3, 3 %)	23 (7, 7 %)	
	Media \pm DE	17, 37 \pm 10, 30	14, 60 \pm 9, 68	18, 77 \pm 10, 33	0, 001
IHA: Hábitos alimenticios	Buenos HA	91 (20, 2 %)	36 (23, 8 %)	55 (18, 4 %)	0, 309
	Deficientes HA	266 (59, 1 %)	88 (58, 3 %)	178 (59, 5 %)	
	Malos HA	93 (20, 7 %)	27 (17, 9 %)	66 (22, 1 %)	
	Media \pm DE	10, 48 \pm 2, 34	10, 21 \pm 2, 38	10, 64 \pm 2, 31	NS*
ICS: Calidad del sueño	Buena CS	236 (52, 4 %)	103 (68, 2 %)	133 (44, 5 %)	0, 000
	Mala CS	214 (47, 6 %)	48 (31, 8 %)	166 (55, 5 %)	
	Media \pm DE	4, 52 \pm 1, 69	4, 03 \pm 1, 59	4, 76 \pm 1, 68	0,000

Fuente: Edith Acosta, 2022.

Puntuación IHA				Tipo de alimentación según el IAS			
		Media \pm DE	p	Buena alimentación	Deficiente alimentación	Mala alimentación	p
Género	Varones (n = 151)	10, 21 \pm 2, 38	0, 023	36 (23, 8 %)	88 (58, 3 %)	27 (17, 9 %)	0,309
	Mujeres (n = 299)	10, 64 \pm 2, 31		55 (18, 4 %)	178 (59, 5 %)	66 (22, 1 %)	
Categoría del peso	Adecuado (n= 175)	8, 77 \pm 1, 97	0, 000	75 (42, 9 %)	96 (54, 9 %)	4 (2, 3 %)	0, 000
	Delgado	10, 71 \pm 1, 85		12 (11, 5 %)	72 (69, 2 %)	20 (19, 2 %)	

	(n = 104)						
	Sobrepeso (n = 171)	12, 08 ± 1, 68		4 (2, 3 %)	98 (57, 3 %)	69 (40, 4 %)	
Tiempo: vivienda - universidad	5-10 min (n = 84)	10, 30 ± 2, 54	0, 551	22 (24, 2 %)	46 (17, 3 %)	16 (17, 2 %)	0, 166
	11-20 min (n = 92)	10, 65 ± 2, 20		11 (12, 1 %)	64 (24, 1 %)	17 (18, 3 %)	
	21-40 min (n = 110)	10, 36 ± 2, 16		23 (25, 3 %)	67 (25, 2 %)	20 (21, 5 %)	
	Más de 40 min (n = 164)	10, 54 ± 2, 44		35 (38, 5 %)	89 (33, 5 %)	40 (43 %)	
Residencia	Ambato (n = 314)	10, 53 ± 2, 31	0, 882	58 (63, 7 %)	192 (72, 2 %)	64 (68, 8 %)	0, 880
	Latacunga (n = 44)	10, 18 ± 2, 60		12 (13, 2 %)	22 (8, 3 %)	10 (10, 8 %)	
	Riobamba (n = 26)	10, 62 ± 2, 35		6 (6, 6 %)	14 (5, 3 %)	6 (6, 5 %)	
	Otros cantones de Tungurahua (n = 36)	10, 81 ± 2, 22		7 (7, 7 %)	21 (7, 9 %)	8 (8, 6 %)	
	Otros cantones del país (n = 30)	9, 83 ± 2, 39		8 (8, 8 %)	17 (6, 4 %)	5 (5, 4 %)	
Semestres (agrupados)	Primeros semestres (n = 134)	10, 4 ± 2, 14	0, 037	31 (34, 1 %)	86 (32, 3 %)	17 (18, 3 %)	0, 013
	Semestres intermedios (n = 174)	10, 94 ± 2, 21		25 (27, 5 %)	106 (39, 8 %)	43 (46, 2 %)	
	Semestres finales (n = 142)	10, 31 ± 2, 58		35 (38, 5 %)	74 (27, 8 %)	33 (35,5%)	

Fuente: Edith Acosta, 2022.

Asociación entre calidad de la dieta, salud psicológica e insomnio con el retorno a clases presenciales

La correlación bivariada demostró una asociación notable e inversa entre las puntuaciones del IAS y las del DASS-A, DASS-E e CCSP (Tabla V). El coeficiente de Pearson de la tabla 4 evidencia que existe muy alta correlación entre el IHA y cada una de las variables del DASS-21, así como también entre el IHA y el ICS. Además, la correlación de las variables del DASS-21 entre sí es muy alta. Los estudiantes con deficientes hábitos alimenticios tienen 4, 27 veces más riesgo de presentar ansiedad; 4, 10 veces más riesgo de presentar depresión; 3, 72 veces más riesgo de presentar estrés y 5, 28 veces más riesgo de presentar trastornos del sueño que los estudiantes con buenos hábitos alimenticios. (Tabla 5). Los estudiantes con malos hábitos alimenticios tienen 6, 88 veces más riesgo de presentar ansiedad; 8, 83 veces más riesgo de presentar depresión; 6, 82 veces más riesgo

de presentar estrés y 7, 76 veces más riesgo de presentar trastornos del sueño que los estudiantes con buenos hábitos alimenticios. (Tabla 5). De los 450 estudiantes que participaron en el estudio 373 notaron una afectación de sus hábitos alimenticios y calidad del sueño por el retorno a clases presenciales, hábitos anteriormente mencionamos que alteran la salud psicológica de los estudiantes (Tabla 6).

Tabla 4. Correlaciones bivariadas entre las puntuaciones de los cuestionarios IHA, DASS-21 e CCPS

		IHA	DASS-A	DASS-D	DASS-E	ICS
IHA	Coef de correlación	1, 00	0, 425**	0, 422**	0, 396**	0, 363**
DASS-A	Coef de correlación	0, 425**	1, 00	0, 731**	0, 711**	0, 505**
DASS-D	Coef de correlación	0, 422**	0, 731**	1, 00	0, 729**	0, 476**
DASS-E	Coef de correlación	0, 396**	0, 711**	0, 729**	1, 00	0, 522**
ICS	Coef de correlación	0, 363**	0, 505**	0, 476**	0, 522**	1, 00

** Altamente significativo: $p < 0,01$ bilateral

Fuente: Edith Acosta, 2022.

Tabla 5. OR (IC 95%) de la asociación entre nivel de alimentación y salud psicológica de los estudiantes

	Presencia de ansiedad (DASS-A > 7)	Presencia de depresión (DASS-A > 9)	Presencia de estrés (DASS-A > 14)	Presencia de trastornos del sueño (ICS > 5)
Buenos HA	Referencia	Referencia	Referencia	Referencia
Deficientes HA	4, 37 (2, 63 – 7, 24)	4, 10 (2, 08 – 8, 09)	3, 72 (2, 20 – 6, 29)	5, 28 (2, 88 – 9, 40)
Malos HA	6, 88 (3, 40 – 13, 89)	8, 83 (4, 16 – 18, 7)	6, 82 (3, 57 – 13, 02)	7, 76 (3, 92 – 15, 38)

Si OR >1 y IC no contienen al 1, entonces los OR son significativos

Fuente: Edith Acosta, 2022.

Tabla 6. Afectación de los hábitos alimenticios y calidad del sueño por el retorno a clases luego de la pandemia COVID-19

Variables		No	%
El retorno a clases no ha afectado sus HA y su CS		37	8, 0
El retorno a clases ha afectado un poco sus HA y su CS		373	83, 0
El retorno a clases ha afectado mucho sus HA y su CS		40	9, 0
Total		450	100

Fuente: Edith Acosta, 2022.

DISCUSIÓN

En las siguientes investigaciones en donde también se usó el cuestionario DASS-21; Ramón y cols. ⁽⁷⁾, en su estudio evidencia un nivel de estrés (33, 9 %), ansiedad (23, 5 %), depresión (18, 6 %) e insomnio (43, 1 %) en estudiantes de la Universidad San Jorge en Zaragoza, España, en mujeres fue mayor que en hombres exceptuando la depresión que fue similar en ambos géneros, dicho estudio se realizó en el 2019 antes de la pandemia por Covid-19. Sandoval y cols. ⁽⁴⁾, en su investigación realizada en el 2020 a estudiantes universitarios de Perú durante la pandemia de Covid-19, reportaron niveles de estrés (23, 9%), ansiedad (36, 4) y depresión (37, 4); en dicha investigación se menciona que la baja frecuencias de estrés, ansiedad y depresión encontradas en el estudio en comparación

con referencias de otros estudios latinoamericanos podría deberse a que en el tiempo en el que se realizó la encuesta, los estudiantes no habían iniciado clases, por lo que es posible que aún no se hayan puesto en contacto factores desencadenantes de ansiedad, estrés y depresión propios de la formación en el área de la salud.

En la presente investigación se obtiene en mayor o menor medida una elevada prevalencia de estrés (53, 8 %), ansiedad (72, 9 %) y depresión (35, 1 %) y malos hábitos de sueño (47,6 %) en donde las mujeres presentaron porcentajes niveles más altos que los hombres, nuestro estudio fue realizado una semana antes de iniciar exámenes del primer parcial y durante el segundo semestre presencial después de la pandemia por Covid-19.

Por otro lado, se encontró que el 79, 8 % de los participantes presentaron deficientes o malos hábitos alimenticios, coincidiendo con otros estudios de Ramón y cols. ^(7,8), en donde sus hallazgos manifiestan que la calidad de la dieta de los estudiantes universitarios generalmente es deficiente y hasta el 82, 3 % de los estudiantes participantes de su estudio mostraron una alimentación no saludable o que necesita mejorar. Coincidiendo con los resultados obtenidos en este estudio.

Los hábitos alimenticios se relacionaron significativamente e inversamente por la presencia de ansiedad estrés y depresión, pues en nuestro encontramos que los estudiantes con deficientes hábitos y malos hábitos alimenticios tienen 4, 27 – 6, 88 veces más riesgo de presentar ansiedad; 4, 10 – 8, 83 veces más riesgo de presentar depresión; 3, 72 – 6, 82 veces más riesgo de presentar estrés y 5, 28 – 7, 76 veces más riesgo de presentar trastornos del sueño que los estudiantes con buenos hábitos alimenticios, respectivamente. En los estudios de Ansari y cols. ⁽⁷⁾ y Ramón y cols. ⁽¹⁰⁾, se manifiesta que hay una estrecha relación de consumo de alimentos con indicadores de salud mental, extendiendo nuestro pensar ante estas relaciones y sus asociaciones con características de las poblaciones de adultos jóvenes.

Además, en esta investigación el 83 % de los participantes manifestaron que sintieron una afectación en el cambio de los hábitos alimenticios y de sueño por el retorno a clases presenciales después de la pandemia de Covid-19. A la fecha en la que se realizó este estudio no se han encontrado investigaciones que evalúen esta relación. Por todo esto, resulta importante efectuar más indagación para conocer el impacto que el regreso a clases presenciales ha causado en estos hábitos antes de que este tema pierda impacto por la cotidianidad.

Al interpretar los resultados obtenidos es necesario tomar en cuenta las limitaciones del mismo, el estudio fue transversal, por lo que no fue posible establecer una relación temporal o causal en la relación de los factores, los factores son exploratorios y se necesita más investigación para confirmar la hipótesis; puede haber sesgo de memoria en preguntas sobre hábitos y otras características que han cambiado durante la pandemia a la actualidad; el estudio se realizó una semana antes de exámenes parciales, por lo que es

probable que los estresores provocados por la cercanía de las evaluaciones se manifiesten en los resultados obtenidos.

CONCLUSIONES

El estudio evidencio que los malos hábitos alimenticios de los estudiantes causados por diversas causas como la falta de tiempo para comer aumentan los niveles de estrés, ansiedad, depresión y mala calidad del sueño en los estudiantes de odontología.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Carvacho R, Morán J, Miranda C, 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 Med Chile* 2021; 149: 339-347
2. Gordón F. From face-to-face learning to virtual learning in pandemic times. *Estudios Pedagógicos*. 2020; 46(3):213–223.
3. Correa Del Río A, González L, Sepúlveda M, Burón K, Salinas P, Cavagnaro S. Debate on the return to face-to-face classes in pandemic. *Andes Pediatr*. 2021; 92(2):174–181.
4. Sandoval K, Morote P, Moreno M, Taype A. Depression, Stress and Anxiety in Students of Human Medicine in Ayacucho (Peru) in the Context of the COVID-19 Pandemic. *Rev Colomb Psiquiat*. 2021; 10(5): 1-8.
5. Nogueira MADS, de Assis BDS, Ferreira CCD, Siqueira ABFS, Leão LSCDS, de Aquino LA. Is level of anxiety associated with overweight and obesity risk in university students? The nutsau study. *Nutricion Hospitalaria*. 2021; 38(3):488–494.
6. Lazarevich I, Irigoyen Camacho ME, Velázquez-Alva MC, Flores NL, Nájera Medina O, Zepeda Zepeda MA. Depression and food consumption in Mexican college students. *Nutricion Hospitalaria*. 2018; 35(3):620–626.
7. Ramón E, Abadía BM, López JMG, Serrano EE, García BP, Vela RJ, et al. Eating behavior and its relationship with stress, anxiety, depression, and insomnia in university students. *Nutricion Hospitalaria*. 2019; 36(6):1339–1345.
8. Ramón E, Granada JM, Martínez B, Echániz E, Antón I, Jerue BA. Factors related to diet quality: A cross-sectional study of 1055 university students. *Nutrients*. 2021; 13(10): 1-15.
9. Sogari G, Velez-Argumedo C, Gómez MI, Mora C. College students and eating habits: A study using an ecological model for healthy behavior. *Nutrients*. 2018; 10(12): 1- 16.



10. Ansari W el, Ansari W el, Adetunji H, Oskrochi R. food and mental health: relationship between food and perceived stress and depressive symptoms among university students in the United Kingdom. *Cent Eur J Public Health* 2014; 22 (2): 90–97.
11. Lemma S, Gelaye B, Berhane Y, Worku A, Williams MA. Sleep quality and its psychological correlates among university students in Ethiopia: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*. 2012;12:237
12. Arrieta N, Arnedo G. Sleep-inhibiting substance, study habits and academic performance in medical and nursing students from universities in the city of Barranquilla, Colombia. *EducMed*.2020; 21(5):306-312.
13. Carrión S, Prados G, Chouchou F, Holguín M, Mendoza Á, Expósito M, et al. Insomnia Symptoms, Sleep Hygiene, Mental Health, and Academic Performance in Spanish University Students: A Cross-Sectional Study. *J. Clin. Med.* 2022; 11(7): 1-13.
14. Schlarb AA, Claßen M, Grünwald J, Vögele C. Sleep disturbances and mental strain in university students: Results from an online survey in Luxembourg and Germany. *Int J Ment Health Syst*. 2017; 11(24): 1-10.
15. Li X, Braakhuis A, Li Z, Roy R. How Does the University Food Environment Impact Student Dietary Behaviors? A Systematic Review. *Front. Nutr*. 2022; 9(84): 8-18.
16. Nakamura M, Miura A, Nagahata T, Shibata Y, Okada E, Ojima T. Low zinc, copper, and manganese intake is associated with depression and anxiety symptoms in the Japanese working population: Findings from the eating habit and well-being study. *Nutrients*. 2019; 11(4): 847-857.
17. Contreras Claudia, Pérez María, Picazo David, Pérez Dagoberto. En tiempos de pandemia: de la educación presencial al entorno virtual y de regreso. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*. 2022; 6(1):1821–1834.
18. Osman A, Wong JL, Bagge CL, Freedenthal S, Gutierrez PM, Lozano G. The Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21): Further Examination of Dimensions, Scale Reliability, and Correlates. *Journal of Clinical Psychology*. 2012; 68(12):1322–1338.
19. Jiménez A, Monteverde E, Nenclares A, Esquivel G, de La Vega A. Confiabilidad y análisis factorial de la versión en español del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en pacientes psiquiátricos. *Gac Méd Méx*. 2008; 144(6): 491-496.
20. Larrieu T, Layé S. Food for mood: Relevance of nutritional Omega-3 fatty acids for depression and anxiety. *Front. Physiol*. 2018; 9(1047): 1-15.



Declaración de conflictos de intereses:

Los autores declaran que no existen conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

SOVA, SGC, AAEM, LTRG: participaron en la conceptualización, curación de datos, redacción, redacción del borrador original, revisión y edición.

Financiación:

No se recibió financiación para el desarrollo del presente artículo.

