



UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CUENCA

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**FACTORES SOCIOAMBIENTALES, PSICOLÓGICOS Y  
CULTURALES QUE INFLUYEN LA CONDUCTA  
ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**AUTOR: DAYANA DEL CARMEN VÁSQUEZ TORO**

**DIRECTOR: AMANDA DE LOS ANGELES TORRES MOSCOSO**

**CUENCA - ECUADOR 2015**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**  
*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*  
**UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**FACTORES SOCIOAMBIENTALES, PSICOLÓGICOS Y  
CULTURALES QUE INFLUYEN LA CONDUCTA ALIMENTARIA  
EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.**

**PROYECTO DE TITULACION PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**AUTOR: DAYANA DEL CARMEN VÁSQUEZ TORO**  
**DIRECTOR: AMANDA DE LOS ANGELES TORRES MOSCOSO**

**CUENCA - ECUADOR**  
**2025**

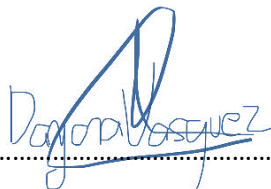
**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**

**Declaratoria de Autoría y Responsabilidad**

**Dayana Del Carmen Vásquez Toro** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0705646743**. Declaro ser el autor de la obra: “**Factores socioambientales, psicológicos y culturales que influyen la conducta alimentaria en estudiantes universitarios**”, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Cuenca, **28 de marzo de 2025**

F: .....



**Dayana Del Carmen Vásquez Toro**

**C.I. 0705646743**

Cuenca, 28 de marzo del 2025

Yo **Amanda de los Ángeles Torres Moscoso**, con cédula de identidad N° 0103197679 en calidad de Directora del Trabajo de Titulación con el tema: **“Factores Socioambientales, psicológicos y culturales que influyen en la conducta alimentaria en estudiantes universitarios”**, certifico que el presente trabajo fue desarrollado por Dayana Del Carmen Vásquez Toro, bajo mi supervisión.

Atentamente;



Firmado electrónicamente por:  
**AMANDA DE LOS  
ANGELES TORRES  
MOSCOSO**

Mgs. Amanda Torres Moscoso.  
**DIRECTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN DOCENTE  
DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

## **Agradecimiento**

Primeramente, a Dios, quien me ha dado la fortaleza, sabiduría y guía en cada paso de este camino. A mis padres, por no dudar ni un segundo en darme todo su apoyo, por confiar plenamente en mí y brindarme su amor incondicional. A mis hermanos, por estar siempre pendientes de mí, animándome en los momentos difíciles y celebrando mis logros con alegría.

## Resumen

**Introducción:** La transición a la vida universitaria implica cambios significativos en el estilo de vida, mayor autonomía y responsabilidades, lo que influye en la conducta alimentaria de los estudiantes y aumenta el riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria (TCA).

**Objetivo General:** Analizar los factores socioambientales, psicológicos y culturales que influyen en la conducta alimentaria de los estudiantes universitarios, tanto patológica como no patológica. **Método:** Se realizó una revisión bibliográfica descriptiva y cualitativa de artículos publicados entre 2019 y 2024 en bases de datos como Scopus, PubMed y SciELO.

**Desarrollo:** Los hallazgos revelaron patrones alimentarios irregulares, como bajo consumo de frutas y verduras, alta ingesta de alimentos ultra procesados y omisión de comidas, asociados con factores psicológicos como estrés, ansiedad e insatisfacción corporal. Además, la presión social y cultural exagera estas conductas, mientras que la falta de habilidades en autogestión alimentaria y redes de apoyo contribuye a estos problemas. **Conclusión:** Los resultados muestran que los factores socioambientales, como la influencia de la presión social y la dinámica familiar, afectan las conductas alimentarias de los estudiantes universitarios, favoreciendo comportamientos no saludables. A nivel psicológico, la ansiedad, el estrés y la insatisfacción corporal son factores clave en el desarrollo de trastornos alimentarios. Además, los factores culturales, como las expectativas de imagen corporal y los cambios en los hábitos alimenticios por adaptación a un nuevo entorno, tienen un impacto importante en la conducta alimentaria.

**Palabras clave:** Trastornos de la conducta alimentaria, factores ambientales, factores psicológicos, estudiantes universitarios y prevalencia de TCA

## **Abstract**

**Introduction:** The transition to university life involves significant lifestyle changes, increased autonomy, and responsibilities, which influence students' eating behavior and increase the risk of developing eating disorders (EDs). **Objective:** To analyze the socio-environmental, psychological, and cultural factors that influence the eating behavior of university students, both pathological and non-pathological. **Method:** A descriptive and qualitative literature review of articles published between 2019 and 2024 in Scopus, PubMed, and SciELO databases was conducted. **Development:** The findings revealed irregular eating patterns, such as low consumption of fruits and vegetables, high intake of ultra-processed foods, and skipping meals, which are associated with psychological factors such as stress, anxiety, and body dissatisfaction. Furthermore, social and cultural pressure exacerbates these behaviors, while a lack of self-management skills in eating habits and supporting systems contributes to these problems. **Conclusion:** The results show that socio-environmental factors, such as the influence of social pressure and family dynamics, affect the eating behaviors of university students, favoring unhealthy behaviors. At the psychological level, anxiety, stress, and body dissatisfaction are key factors in the development of eating disorders. In addition, cultural factors, such as body image expectations and changes in eating habits due to adaptation to a new environment, significantly impact eating behavior.

**Keywords:** Eating disorders, environmental factors, psychological factors, university students, ED prevalence.

## Contenido

Introducción .....	9
Presentación del problema.....	12
Pregunta guía de investigación .....	14
Justificación .....	14
Objetivos .....	14
Objetivo General .....	14
Objetivos Específicos.....	14
Materiales y métodos .....	15
Diseño .....	15
Estrategias de búsqueda.....	15
Criterios de Inclusión.....	15
Criterios de Exclusión .....	15
Extracción de datos .....	16
Análisis de datos.....	16
Desarrollo .....	17
Factores socioambientales, psicológicos y culturales en la conducta alimentaria patológica y no patológica.....	17
Factores Socioambientales .....	18
Factores Culturales.....	23
Factores Psicológicos .....	25
Consecuencias que tienen los factores socioambientales, psicológicos y culturales en la adquisición de conductas alimentarias .....	26
Factores Socioambientales .....	26
Factores Psicológicos .....	28
Factores Culturales.....	29
Conclusiones .....	32
Referencias .....	34

## Introducción

La transición a la vida universitaria es el proceso de cambio desde la educación secundaria hacia el entorno académico universitario, donde el estudiante se encuentra en un contexto de mayor independencia y en un proceso de construcción de nuevas redes interpersonales. En este proceso, el estudiante se enfrenta a un grado de mayor vulnerabilidad tanto académica, social como emocional (Pérez et al., 2020).

La dificultad en la transición de la escuela a la universidad surge cuando los estudiantes, con características sociales, educativas y psicológicas específicas, se enfrentan a un entorno completamente distinto al que estuvieron acostumbrados durante más de una década. Según (Llanos, 2019), el paso de la enseñanza media a la universitaria puede implicar un cambio radical, como mudarse a un nuevo lugar y alejarse de la familia y los amigos, lo cual puede generar inestabilidad emocional. Este desafío se manifiesta en dos momentos: antes y después del ingreso a la universidad. Particularmente en el último año de la educación secundaria, los estudiantes forman percepciones e ideas sobre la universidad, muchas de las cuales tienden a ser negativas, como la mayor carga académica, la reducción del tiempo libre, la falta de experiencia previa y el temor de que sus derechos sean vulnerados por los futuros docentes (Duche & Andía, 2019). Aunque la universidad es vista como esencial para su futuro, los estudiantes a menudo no se sienten preparados para enfrentarla. Tras el ingreso surgen nuevos desafíos, como la intensa carga académica desde el primer ciclo, lo cual difiere enormemente de la educación secundaria. Muchos estudiantes se sienten incapaces de adaptarse al nuevo sistema educativo, lo que, en algunos casos, lleva a la deserción o al cambio de carrera profesional (Vela Quico & Cáceres Coaquira, 2019).

Por otra parte, los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son afecciones psiquiátricas complejas que surgen de múltiples factores y se distinguen por una preocupación desmedida hacia el peso corporal, la alimentación y la percepción de la imagen física. Entre los TCA más comunes se encuentran la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón (Arija Val et al., 2022). A continuación, detallaremos los mismos:

1. **Anorexia nerviosa (AN):** Se distingue por una reducción drástica en la ingesta de alimentos, acompañada de un miedo intenso a aumentar de peso y una percepción distorsionada del propio cuerpo. Las personas con AN suelen presentar un peso considerablemente bajo, lo que puede derivar en graves complicaciones médicas debido a la desnutrición (Morales & Galván, 2021).

2. **Bulimia nerviosa (BN):** Este trastorno se caracteriza por episodios repetitivos de consumo excesivo de alimentos, seguidos de conductas compensatorias inapropiadas, como provocarse el vómito, abusar de laxantes o realizar ejercicio físico en exceso. A pesar de estas prácticas, quienes padecen BN suelen mantener un peso normal o ligeramente superior, aunque enfrentan serios riesgos para la salud debido a los métodos purgativos (Cipatli et al., 2019).
3. **Trastorno por atracón (TA):** Consiste en episodios recurrentes de ingesta descontrolada de grandes cantidades de alimentos en periodos breves, acompañados por una sensación de falta de control. A diferencia de la bulimia, en este trastorno no se observan conductas compensatorias regulares, lo que puede llevar a un aumento de peso significativo y problemas de salud relacionados, como la obesidad (Arija Val et al., 2022).

Según la Organización Mundial de la Salud, los trastornos de la conducta alimentaria son patologías mentales de alta gravedad con influencias biológica. Las personas que padecen trastornos de la conducta alimentaria (TCA) suelen realizar esfuerzos intensos y a menudo extremos para controlar su peso, lo que puede afectar gravemente su salud física y mental. En el caso de la anorexia nerviosa, existe una restricción extrema de la ingesta calórica debido al miedo intenso a ganar peso, lo que lleva a una pérdida significativa del mismo y a una percepción distorsionada del propio cuerpo. Por otro lado, la bulimia nerviosa se caracteriza por episodios de atracones seguidos de conductas compensatorias, como el vómito autoinducido, el uso excesivo de laxantes, entre otros. En ambos casos, la relación con la alimentación se ve gravemente afectada, poniendo en riesgo el bienestar integral de la persona. Las personas afectadas por TCA a menudo experimentan síntomas como ansiedad, depresión y baja autoestima, lo cual puede dificultar significativamente su capacidad para adaptarse de manera efectiva a nuevos entornos, como el que enfrentan al ingresar a la vida universitaria. En este contexto de transición, donde los jóvenes deben manejar mayores niveles de autonomía y responsabilidad, el riesgo de desarrollar o exacerbar estos trastornos se incrementa considerablemente (Berny et al., 2020).

Los estudiantes universitarios que se encuentran en una edad entre los 17 y 21 años están en una etapa en la que empiezan a sentirse más seguros con su cuerpo y buscan aceptación para desarrollar su identidad. Su enfoque se centra cada vez más en el futuro, tomando decisiones que reflejan esta preocupación. A esta edad, los grupos dejan de ser prioritarios y prefieren establecer relaciones individuales o en grupos más reducidos. También están inmersos en un entorno que

exige mayor autonomía y responsabilidad, lo que influye en sus decisiones y en la consolidación de su identidad personal y social, según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2020).

La etapa universitaria trae consigo un cambio significativo en el estilo de vida de los jóvenes, afectando sus hábitos alimenticios. La libertad recién adquirida, el vivir solos por primera vez y el poco tiempo con el que a veces cuenta para preparar las tres comidas pueden influir en sus conductas alimenticias (Avram et al., 2024).

Las publicaciones analizadas evidencian que los hábitos alimentarios más comunes entre los estudiantes universitarios incluyen un consumo insuficiente de frutas y verduras (71,93 %), un elevado consumo de dulces (57,89 %), omisión de comidas (45,61 %), alto consumo de grasas (45,61 %) y una ingesta frecuente de comidas rápidas y productos ultra procesados (45,61 %). Además, se observó un consumo limitado de lácteos y sus derivados (38,60 %) (Maza Ávila et al., 2022).

Se evidencia que una proporción significativa de los estudiantes no alcanza las recomendaciones de la OMS para una dieta saludable, que sugieren un consumo mínimo de cinco porciones o 400 gramos de frutas y verduras al día. En este sentido, el patrón de consumo es preocupante: solo el 30 % de los estudiantes consume frutas a diario, mientras que cerca de la mitad lo hace entre tres y seis días a la semana. La situación es aún más crítica con los vegetales, ya que únicamente el 13 % de los estudiantes los consume diariamente (Maza Ávila et al., 2022).

Diversos factores, como los horarios académicos, la situación económica y la influencia del entorno social, impactan significativamente en los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios. Como resultado, este grupo es particularmente vulnerable a adoptar patrones de consumo poco saludables (Maza Ávila et al., 2022).

Las relaciones sociales, la emancipación familiar y la inmersión en actividades académicas implican un sentido de autonomía, autocontrol y responsabilidad personal. Las relaciones sociales en este entorno, derivadas de reuniones y encuentros entre pares, pueden aumentar los hábitos desfavorables, como el consumo de cigarrillos, alcohol y sustancias psicoactivas. La nostalgia y la soledad son emociones comunes entre los estudiantes universitarios que se encuentran lejos de casa, la ausencia de una red de apoyo cercana puede contribuir a la aparición de síntomas depresivos. Estos sentimientos pueden tener un impacto significativo en su bienestar emocional y en su capacidad para adaptarse a su nuevo entorno (De

Souza Martins & Figueroa-Ángel, 2022).

## **Presentación del problema**

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) clasificó los trastornos alimentarios como una de las enfermedades mentales de mayor relevancia para niños y adolescentes debido al riesgo que representan para su salud, así como a la elevada tasa de comorbilidad psiquiátrica asociada. Este riesgo se intensifica durante la etapa universitaria, cuando los jóvenes deben adaptarse al ambiente académico y asumir nuevas responsabilidades. Para muchos estudiantes universitarios, esto implica dejar su hogar y familia para estudiar en ciudades distintas, aunque también hay quienes permanecen en su lugar de residencia. Sin embargo, aquellos que se mudan deben asumir la responsabilidad total de su alimentación y otros aspectos relacionados, lo que incluye establecer nuevos hábitos, organizar horarios, planificar qué comer y realizar las compras necesarias, lo que puede dificultar el desarrollo de hábitos alimentarios saludables (Escandón et al., 2021).

En consecuencia, los problemas relacionados con el sobrepeso y la obesidad también han adquirido relevancia. Se ha estimado que el 38.6% de los menores de 17 años padece sobrepeso u obesidad, una cifra alarmante que refleja una tendencia preocupante desde la infancia. De manera similar, en la población universitaria, esta cifra asciende al 26.8%, lo que resalta cómo los desafíos alimentarios continúan afectando a los jóvenes incluso en la adultez temprana, cuando se enfrentan a la independencia alimentaria y la presión académica (Shriver et al., 2019).

En Europa, la prevalencia estimada en las mujeres de la anorexia nerviosa (AN) fue de un 1-4 %, la de la bulimia nerviosa (BN) del 1-2 % y la del trastorno por atracón del 1-4 %. En los varones, la prevalencia de los TCA fue del 0.3-0.7 % (Arija, 2022). La BN presentó una prevalencia mayor que la AN, estimándose entre un 1.2 % y un 4 % en mujeres jóvenes. Al igual que la AN, la BN fue más común en mujeres que en hombres, pero se manifestó con mayor frecuencia en etapas más avanzadas de la adolescencia en comparación con la AN. La edad promedio de inicio osciló entre los 16 y 20 años, aunque también se presentó en las primeras etapas de la vida adulta. Estos datos reflejan la prevalencia general de los TCA y no están específicamente relacionados con la transición a la vida universitaria, aunque este periodo es un factor de riesgo adicional (Bermúdez, 2021).

Un estudio realizado por (Álvarez et al., 2022). Con una muestra de 366 estudiantes de la

Universidad del País Vasco (UPV/EHU) evidenció que el 52,19% de los participantes no presenta riesgo alguno relacionado con conductas alimentarias de riesgo (CAR), mientras que el 24,59% y el 23,22% se encuentran en niveles de riesgo moderado y alto, respectivamente. Además, se observó una marcada desigualdad de género en la prevalencia de estas conductas, siendo más comunes en disciplinas académicas con mayor presencia femenina, debido a factores como la preocupación por ganar peso y la insatisfacción corporal. Por otro lado, el 36,88% de los estudiantes identificó el ingreso a la universidad como un factor clave en el deterioro de su salud biopsicosocial, y el 64,75% reportó dificultades para mantener horarios y rutinas que favorezcan una alimentación saludable

Según una investigación realizada en Europa, las conductas más comunes para perder o controlar peso fueron el ejercicio físico (58.5%), el consumo de alimentos bajos en calorías (38.4%) y la adopción de dietas voluntarias (28.4%). Menos frecuentes fueron el ayuno (8.3%), el seguimiento de dietas médicas (5%), el uso de laxantes/diuréticos (2.4%) y los vómitos autoinducidos (0.5%). En todos los casos, se observó que las mujeres fueron quienes más recurrieron a estas conductas (Castelao et al., 2019).

Los estudiantes universitarios enfrentan una serie de eventos significativos, desde el ingreso a la universidad, mudanza a una nueva ciudad, formación de nuevas redes sociales, preparación para exámenes finales y la búsqueda de empleo. Estos eventos pueden generar estrés, ya que los estudiantes tienen que aumentar su responsabilidad e independencia personal y adaptarse continuamente a cambios personales, emocionales y sociales. Investigaciones indican que el apoyo de compañeros, familiares y servicios de salud juegan un papel crucial en mejorar su satisfacción con la vida, autoestima, aceptación social percibida y bienestar general (Park et al., 2020). Sin embargo, estas relaciones sociales, a través de reuniones y encuentros con compañeros, pudieron fomentar hábitos perjudiciales, como el consumo de cigarrillos, alcohol y sustancias psicoactivas. La nostalgia y la soledad fueron emociones comunes entre los estudiantes universitarios lejos de casa, y la falta de una red de apoyo cercana pudo contribuir a síntomas depresivos, impactando su bienestar emocional y su capacidad para adaptarse al nuevo entorno (De Souza Martins & Figueroa-Ángel, 2022).

Con relación a lo anterior, los estudiantes universitarios que vivían lejos de sus familias a menudo no tenían la supervisión de sus padres o cuidadores, quienes en muchos casos aún cocinaban para ellos en casa. Esto los obligaba a elegir, comprar y preparar sus propios alimentos. Muchas veces, carecían de las habilidades necesarias para mantener una dieta balanceada o no

disponían del tiempo suficiente para cocinar. Como resultado, a menudo se desbalanceaban comiendo una o dos veces al día o recurriendo a alimentos ya preparados sin considerar su valor nutricional (Maza Ávila et al., 2022).

### **Pregunta guía de investigación**

¿Qué factores socioambientales, psicológicos y culturales influyen en la conducta alimentaria en estudiantes universitarios?

### **Justificación**

La presente investigación estudia la transición de la vida escolar secundaria a la vida universitaria, que representa un periodo crítico de adaptación para los adolescentes tardíos. Este proceso implica no solo la construcción de nuevas redes interpersonales y un aumento en la independencia, sino también una mayor vulnerabilidad académica, social y emocional (Duche et al., 2020).

Los adolescentes tardíos enfrentaron desafíos significativos al adaptarse a un entorno universitario que exigía mayores niveles de autogestión y toma de decisiones. Esta transición pudo generar estrés relacionado con la carga académica, nuevas responsabilidades y la separación del entorno familiar y de apoyo previo, factores que influyeron en su bienestar general y, en particular, en sus hábitos alimentarios (Cuamba & Zazueta, 2020).

Aunque existen investigaciones sobre TCA en adolescentes y adultos jóvenes, hay una carencia de estudios específicos que aborden cómo la transición a la vida universitaria afecta específicamente a los adolescentes tardíos. Este grupo etario merece atención particular debido a sus características de desarrollo y adaptación únicas. Por lo tanto, es crucial investigar cómo la transición a la universidad puede influir en la manifestación y evolución de los TCA en esta población, con el fin de desarrollar estrategias preventivas y de intervención efectivas que promuevan hábitos alimentarios saludables y el bienestar integral durante esa etapa crítica de desarrollo.

### **Objetivos**

#### **Objetivo General**

-Analizar los factores socioambientales, psicológicos y culturales que influyen la conducta alimentaria.

#### **Objetivos Específicos**

-Identificar los factores socioambientales, psicológicos y culturales en la conducta alimentaria patológica y no patológica.

-Describir las consecuencias que tienen los factores socioambientales, psicológicos y culturales en la adquisición de conductas alimentarias.

## **Materiales y métodos**

### **Diseño**

Esta investigación consiste en una revisión bibliográfica de alcance descriptivo, con un enfoque de análisis cualitativo.

### **Estrategias de búsqueda**

Las bases de datos que se utilizaron fueron Scopus, Redalyc, SciELO, Dialnet y PubMed. Las palabras clave que se emplearon en la búsqueda bibliográfica incluyeron "Trastornos de la conducta alimentaria", "Factores ambientales", "Factores psicológicos", "Conducta alimentaria", "Estudiantes universitarios" y "Prevalencia de TCA", así como en inglés *Eating Disorders*, *Transition to University Life*, *Late Adolescents*, *Mental Health*, *Prevalence of Eating Disorders*. Se utilizaron operadores booleanos como AND, OR, NOT y XOR para refinar y optimizar la búsqueda de información relevante.

### **Criterios de Inclusión**

Se seleccionaron estudios publicados entre 2019 y 2024, en idiomas español e inglés, y la población de estudio se enfocó en estudiantes universitarios. Se utilizaron indicadores como el *Journal Impact Factor* (JIF). Además, se dio prioridad a los artículos de revistas especializadas en áreas relevantes como psicología, psiquiatría, salud mental y nutrición, ya que estas publicaciones solían mantener altos estándares de revisión por pares y metodología rigurosa. También se incluyeron estudios longitudinales, transversales, revisiones sistemáticas y metaanálisis que respondieran directamente a los objetivos específicos y la pregunta guía de investigación.

### **Criterios de Exclusión**

Se excluyeron estudios que se enfocaran exclusivamente en intervenciones clínicas o terapéuticas sin abordar los factores contextuales universitarios o psicosociales, así como aquellos con un enfoque teórico o conceptual que carecieran de datos empíricos. También se descartaron

investigaciones centradas en poblaciones no universitarias, como estudiantes de primaria o profesionales fuera del ámbito académico, y aquellas que no proporcionaran una definición clara de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) o que se basaran únicamente en auto-reportes o encuestas no validadas, así como aquellos enfocados en intervenciones en entornos no académicos.

### **Extracción de datos**

Para la extracción de información de los documentos analizados en esta investigación, se siguió un proceso metodológico estructurado y sistemático. Se desarrolló una ficha bibliográfica estandarizada que incluyó elementos como autores, año de publicación, objetivo de la investigación, diseño metodológico, población de estudio, variables relevantes, resultados principales y conclusiones. Se llevó a cabo un análisis descriptivo detallado de los estudios seleccionados para identificar patrones, similitudes y diferencias en los hallazgos. Posteriormente, se realizó una síntesis narrativa de los resultados, agrupando y organizando la información según temas y variables clave.

### **Análisis de datos**

La información se analizó de forma cualitativa mediante técnicas como el análisis de contenido para identificar temas comunes, el análisis temático para categorizar los datos en factores socioambientales, psicológicos y culturales, el análisis de métodos para evaluar el rigor de los estudios, y el análisis cronológico y por objetivos del estudio para observar cambios y comparar enfoques y hallazgos

## **Desarrollo**

En el presente estudio se revisaron investigaciones que exploraron los factores socioambientales, psicológicos y culturales influyentes en la conducta alimentaria, tanto patológica como normal. En primer lugar, se examinaron estudios que abordaron factores socioambientales, con un enfoque en el entorno familiar y social, seguido por investigaciones que analizaron el impacto del ambiente universitario en los hábitos alimentarios. Posteriormente, se revisaron estudios sobre factores psicológicos, como el estrés, la ansiedad y la autoimagen corporal, que contribuyen al desarrollo de trastornos alimentarios. Finalmente, se incluyeron investigaciones culturales que consideraron las diferencias en las normas sociales y culturales respecto a la alimentación y el cuerpo. Este orden de presentación respondió a los objetivos específicos del trabajo, permitiendo una comprensión integral de las distintas influencias en la conducta alimentaria (Gismero González, 2020).

### **Factores socioambientales, psicológicos y culturales en la conducta alimentaria patológica y no patológica**

La conducta alimentaria no patológica se refiere a hábitos alimenticios saludables y equilibrados que no contribuyen al desarrollo de TCA. Estos hábitos incluyen una dieta equilibrada que abarca todos los grupos de alimentos, como frutas, verduras, proteínas, carbohidratos y grasas saludables (Losada & Rodríguez, 2019). Además, es importante mantener hábitos de alimentación, comiendo a intervalos regulares y evitando el ayuno prolongado. Una relación saludable con la comida también es crucial, lo que implica no usar la comida como un mecanismo de afrontamiento para el estrés o las emociones negativas. Estos hábitos promueven un bienestar general y reducen el riesgo de desarrollar TCA (Behar & Marín, 2021).

Por otro lado, las conductas alimentarias patológicas, en el contexto de los TCA, engloban patrones de ingesta de alimentos que pueden favorecer el desarrollo o perpetuar la persistencia de estos trastornos. Ejemplos de conductas alimentarias patológicas incluyen la restricción severa de alimentos, donde se siguen dietas extremadamente bajas en calorías o se eliminan grupos enteros de alimentos (anorexia). También se incluyen comportamientos de atracón, que implican el consumo de grandes cantidades de alimentos en un corto período de tiempo, a menudo acompañado de una sensación de pérdida de control. Además, la purga, que puede incluir el vómito autoinducido, el uso excesivo de laxantes o el ejercicio compulsivo para compensar la ingesta de

alimentos (bulimia), es otro ejemplo de conductas alimentarias patológicas (Cipatli et al., 2019).

Por otro lado, las condiciones en las que las personas desarrollan sus hábitos alimentarios no dependen solo de factores biológicos o individuales, sino que también están influenciadas por el entorno en el que viven. Los factores socioambientales, culturales y psicológicos juegan un papel clave en la formación de las conductas alimentarias, pudiendo actuar como elementos de riesgo o protección frente a los trastornos de la conducta alimentaria. Desde las normas y creencias culturales sobre la alimentación hasta la presión social por cumplir con ciertos estándares estéticos, así como el impacto de la familia y las relaciones interpersonales, estos factores moldean cómo los estudiantes universitarios perciben y regulan su alimentación (Burgos et al., 2024).

### **Factores Socioambientales**

Los factores socioambientales se refieren a cualquier elemento que surge de la interacción entre la sociedad y el medio ambiente, teniendo un impacto significativo en ambos. En el ámbito social, uno de los factores más relevantes son los estándares estéticos, que influyen profundamente en la percepción que los adolescentes tienen de sí mismos y de su cuerpo. Este fenómeno se ve especialmente acentuado por las redes sociales, donde la difusión de ideas perjudiciales puede afectar negativamente la salud mental de los adolescentes, alterando sus hábitos alimentarios de manera no patológica. La viralización de mensajes sobre conductas alimentarias poco saludables y la influencia de normas sociales más amplias aumentan los niveles de ansiedad, lo que contribuye al desarrollo de actitudes poco saludables hacia la alimentación (Sádaba, 2024).

En este contexto, las redes sociales facilitan interacciones más rápidas y convenientes que las redes de apoyo tradicionales. La rapidez y el alcance de estas interacciones tienen un impacto significativo en las creencias y actitudes de los jóvenes hacia los comportamientos alimentarios. Además, la industria alimentaria ha sabido aprovechar este espacio digital como una herramienta de marketing, dirigiendo sus anuncios directamente a los consumidores jóvenes. La publicidad de productos alimenticios en redes sociales, especialmente aquellos vinculados a conceptos de comunidad y socialización, influye en la percepción de los adolescentes sobre los alimentos, sus hábitos alimenticios y sus decisiones de compra (Chung et al., 2021).

La transición a la universidad es un momento crítico en la vida de los estudiantes, en el que muchos experimentan por primera vez una mayor autonomía y libertad en la toma de decisiones,

incluyendo aquellas relacionadas con su alimentación. En este contexto, la falta de apoyo familiar puede jugar un papel importante en la adopción de hábitos alimentarios menos saludables. Diversos estudios sugieren que la reducción en el apoyo familiar durante la vida universitaria puede llevar a un mayor consumo de alimentos no saludables, como comida rápida y bebidas azucaradas, así como a la omisión de comidas (Maza Ávila et al., 2022). Según la independencia que adquieren los estudiantes durante este período aumenta la probabilidad de desarrollar patrones alimentarios irregulares, debido a la falta de supervisión y el estrés académico (Arbués et al., 2019),

Un estudio realizado en España, en el que se analiza la dinámica familiar, refiere que la familia juega un papel crucial en el desarrollo social e individual de las personas. Generalmente, son las madres quienes asumen la mayor parte de la responsabilidad en el cuidado, dedicando más horas a esta tarea, mientras que los padres suelen adoptar un rol secundario. Al ser la principal responsable de transmitir pautas alimentarias, la madre tiene un impacto significativo en la percepción que tienen sus hijos sobre el peso y la apariencia, lo que puede afectar sus hábitos alimenticios y su imagen corporal. Este estudio ha evidenciado que la relación entre madres e hijas con TCA suele ser insegura o negativa, especialmente cuando la madre adopta un enfoque autoritario o despectivo, lo que resulta en una conexión frágil que puede contribuir a la baja autoestima de los hijos. Este patrón también se observa en madres que han tenido relaciones conflictivas con sus propias progenitoras (Fuentes et al., 2020).

El estudio se llevó a cabo en centros educativos y oficinas clínicas de diferentes regiones, principalmente en España. Los participantes consistieron en adolescentes y adultos jóvenes de entre 12 y 25 años con trastornos alimentarios diagnosticados como anorexia, bulimia o trastorno por atracón, y sus familias, que incluían un conjunto de padres y hermanos. Los participantes fueron seleccionados de manera no aleatoria a través de muestreo por conveniencia en los centros mencionados. Se utilizaron cuestionarios estructurados y entrevistas semi-estructuradas para obtener información sobre prácticas dietéticas, percepciones de la imagen corporal e influencias familiares respecto a los trastornos alimentarios (Fuentes et al., 2020).

Diana Baumrind (1966), Realizo un estudio en el que investigo 3 tipos de crianza permisivo, autoritario y democrático y su influencia en el desarrollo de los individuos. Posteriormente Maccoby y Martin añaden el estilo negligente (Navarro, 2024)

El estilo de crianza democrático: Se distingue por tener padres cariñosos y atentos, que

alientan a sus hijos a expresar verbalmente sus sentimientos y pensamientos. Estos padres establecen reglas claras y aplican consecuencias de manera coherente. La relación que crean es cálida, cercana y comunicativa, utilizando refuerzos positivos y motivando a sus hijos a superarse. Este enfoque es muy recomendado debido a sus efectos beneficiosos en la salud mental de los niños, quienes tienden a desarrollar una alta autoestima, confianza y habilidades para enfrentar nuevas situaciones.

El estilo de crianza autoritario: Se centra en el control, las reglas y la exigencia, dejando de lado las emociones y el afecto. Los padres establecen normas sin tomarse el tiempo de explicar por qué y recurren a castigos y amenazas para guiar el comportamiento. No se muestra cariño ni se satisfacen las necesidades emocionales de los hijos, lo que puede llevar a que estos desarrollen una baja autoestima.

El estilo de crianza permisivo: Se centra en ofrecer mucho cariño y priorizar el bienestar del niño, sin establecer demasiadas reglas o desafíos. Los padres suelen ser poco exigentes y a menudo evitan aplicar castigos. Los niños que crecen en este entorno tienden a ser alegres y expresivos, aunque a veces muestran inmadurez y tienen dificultades para controlar sus impulsos y enfrentar situaciones desafiantes.

El estilo de crianza indiferente o negligente: Se define por la escasez de atención emocional y reglas claras por parte de los padres, quienes a menudo mantienen una relación fría y distante con sus hijos. Aunque no establecen normas firmes, en ocasiones ejercen un control inconsistente. Los niños que crecen en este entorno suelen enfrentar problemas de identidad, una autoestima baja, dificultades para seguir reglas y son más propensos a tener problemas de conducta y conflictos sociales.

Hay evidencia clara que apoya la presencia de un estilo de crianza autoritario en la dinámica familiar de personas con trastornos alimentarios. Este estilo, como se explicó anteriormente, se caracteriza por un énfasis excesivo en las reglas, el control, las exigencias, una comunicación baja y expresiones afectivas aún más bajas. Los padres son excesivamente autoritarios y no permiten mucha libertad a los niños para expresarse. Además, el alto nivel de expectativa de este estilo puede crear perfeccionismo de alto rendimiento en los niños criados en estos entornos, acumulando una sensación interminable de inadecuación en múltiples áreas de su vida. Esto puede, a su vez, afectar negativamente la relación entre padres e hijos y crear problemas con emociones como la ansiedad

y otros trastornos psicológicos (Arroyave-Pérez et al., 2021).

La familia es un sistema social en sí mismo, y las interacciones dentro de ella son, por definición, socioambientales, por ello se ha investigado sobre las dinámicas relacionales entre los hijos y su padre, las cuales a menudo se caracteriza por el perfeccionismo, altas expectativas y exigencias. Esto puede generar sentimientos de ira y frustración, ya que el padre, a menudo, no comprende la situación de la misma manera que lo hace la madre y tiende a ser menos receptivo a los signos de un TCA. La falta de comunicación afectiva entre una adolescente y su padre puede llevar a la joven a sentir inseguridad respecto a sus propios pensamientos y emociones, dificultando su búsqueda de aprobación (Borda Mas et al., 2019). En otra investigación se ha mostrado que muchas mujeres con TCA reportan no haber sentido el amor de su padre, lo que puede impactar significativamente su percepción de la imagen corporal y sus hábitos alimenticios. Esta dinámica puede provocar un distanciamiento entre padres e hijas, ya sea a través de conductas de evitación o por la falta de habilidades para abordar el problema de manera efectiva (Fuentes et al., 2020).

No obstante, el entorno familiar no es el único factor que influye en el desarrollo de los TCA. De igual manera, las relaciones con los pares, especialmente en la adolescencia y la juventud, juegan un papel crucial. En muchos casos, las sensaciones de soledad dentro del grupo social pueden intensificar la vulnerabilidad emocional y llevar a los jóvenes a buscar validación externa mediante la aceptación de los demás. Además, la influencia de los compañeros, a través de comentarios y críticas sobre la apariencia física, contribuye significativamente a la insatisfacción corporal. Así, las comparaciones sociales y la presión por cumplir estándares estéticos poco realistas agravan sentimientos de inadecuación, lo que puede derivar en comportamientos desadaptativos relacionados con la alimentación (Marín et al., 2023).

Este estudio se llevó a cabo en la Ciudad de México en diferentes universidades de varios campos de estudio. Los estudiantes de la muestra incluyeron hombres y mujeres de entre 18 y 25 años que estudiaban en una amplia variedad de disciplinas académicas. La muestra se seleccionó mediante un muestreo de conveniencia no probabilístico, eligiendo participantes que estuvieran dispuestos y disponibles para participar en el estudio. La muestra comprendía 500 estudiantes, de los cuales 250 eran hombres y 250 eran mujeres. Los datos se recopilaron con la ayuda de cuestionarios preestructurados que evaluaron el nivel de insatisfacción corporal (a través de escalas de satisfacción corporal) y el grado de identidad grupal (utilizando escalas sobre membresía a grupos sociales). Los cuestionarios se realizaron de manera pasiva en las instalaciones de la

universidad, y se informó a los participantes sobre el propósito del estudio y dieron su consentimiento informado. (Marín et al., 2023).

En un estudio realizado por Eugenia et al. (2021), se menciona que el entorno familiar y las relaciones entre sus miembros son factores interrelacionados que pueden influirse mutuamente. Un ambiente negativo y relaciones deficientes hacen que el individuo perciba su entorno como hostil, lo que puede intensificar las conductas problemáticas. Si no encuentra apoyo en sus padres y hermanos, esto puede llevar a sentimientos de soledad y exclusión, lo que a su vez fomenta una baja autoestima, síntomas de depresión y un mayor aislamiento (Fuentes et al., 2020). Por lo tanto, la manera en que el individuo enfrenta y resuelve problemas suele ser inadecuada, ya que los valores y habilidades adquiridos en su familia no son los apropiados. En este sentido, la familia es uno de los factores más influyentes en la formación de estilos de vida, ya que constituye el entorno principal en el que las personas se desarrollan (Eugenia et al., 2021).

De esta forma, se la considera el motor inicial para fomentar hábitos saludables, muchos de los cuales perduran a lo largo de la vida. Particularmente, dentro de este núcleo familiar, la madre suele tener la mayor influencia, especialmente en lo que respecta a la alimentación, ya que generalmente es ella quien decide qué alimentos comprar y preparar (Fuentes et al., 2020).

Por otro lado, Eugenia et al. (2021) también menciona que, aunque la familia es un factor importante en la formación de hábitos y comportamientos, no es el único que influye. Desde la infancia, los individuos desarrollan hábitos alimenticios, pero estos pueden cambiar significativamente durante la adolescencia y la juventud. Así como la familia cumple un papel fundamental, en la adopción de hábitos alimenticios, los amigos, también tienen un impacto e influencia mayor o igual en este proceso, incluyendo conductas no saludables como el consumo de alcohol y tabaco. La dinámica social también influye en la satisfacción con la imagen corporal y en los comportamientos alimentarios. Los jóvenes tienden a compararse con sus amigos, lo que puede llevar a la adopción de hábitos tanto positivos como negativos. Este proceso de socialización afecta directamente el estilo de vida y las decisiones relacionadas con la salud, reflejando cómo las interacciones sociales modifican los comportamientos personales.

Además, según los mismos autores mencionan que los compañeros y amigos constituyen un entorno social que influye significativamente en el comportamiento alimentario de los jóvenes. Esta influencia se manifiesta especialmente en la selección de alimentos, ya que las elecciones

suelen estar condicionadas por la compañía de sus amigos en la universidad, lo que puede limitar la calidad nutricional de lo que consumen durante esos momentos de socialización. La curiosidad y el deseo de convivencia y aceptación social llevan a los jóvenes a probar y experimentar con lo que sus amigos consumen. Así, están expuestos a una variedad de influencias que moldean sus conductas y hábitos alimenticios, los cuales tienden a reflejar un patrón similar al de su red social (Lozano et al., 2021).

Por último, el ingreso a la universidad, junto con las exigencias académicas y extracurriculares, así como la falta de tiempo para realizar diversas actividades, sumado a la necesidad de trabajar y estudiar simultáneamente, ha provocado una disminución en el nivel de actividad física y alterado los hábitos alimenticios. Además, ha incrementado los niveles de estrés. En este contexto, se puede afirmar que los estudios universitarios son un factor determinante en la modificación de los estilos de vida, ya que es en esta etapa cuando se producen los cambios más significativos. Estos cambios, en muchos casos, pueden resultar perjudiciales para la salud y la calidad de vida de los estudiantes, afectando su bienestar general (Eugenia et al., 2021).

### **Factores Culturales**

Las pautas religiosas sobre la alimentación pueden ser tan influyentes como las costumbres culturales en las decisiones que toman los estudiantes universitarios. Por ejemplo, las dietas halal y kosher no solo determinan qué alimentos se consumen, sino que también tienen un profundo significado cultural y religioso. De manera similar, el vegetarianismo hindú y los ayunos religiosos, como el Ramadán, trascienden las simples elecciones dietéticas; son expresiones de identidad cultural y espiritualidad. Durante el Ramadán, por ejemplo, los estudiantes musulmanes ajustan sus horarios de comida para ayunar durante el día, lo que puede afectar su rutina diaria y su integración en la vida universitaria. Estas prácticas no solo influyen en sus hábitos alimenticios, sino también en su sentido de identidad y pertenencia cultural (Villatoro, 2019).

En este contexto, seguir estas dietas, que regulan no solo qué alimentos se consumen, sino también cómo se preparan, se sacrifican y se combinan, refleja una visión integral de la vida en la que cada aspecto está orientado a mantener la conexión con lo divino. Además, en un entorno universitario, estas pautas alimentarias pueden presentar un desafío, ya que los estudiantes deben encontrar un equilibrio entre sus prácticas religiosas y la adaptación a un entorno donde predominan costumbres alimentarias que pueden ser muy diferentes, lo que puede dar lugar a tensiones o situaciones de exclusión social (Villatoro, 2019).

Los valores que la sociedad establece como ideales suelen estar vinculados a un concepto de belleza que ejerce una presión considerable sobre sus integrantes. Cada persona posee un esquema perceptivo y emocional que, en mayor o menor medida, busca ajustarse a los estándares de belleza promovidos o impuestos por la sociedad. Aquellos que no se adhieren a estos modelos suelen enfrentarse al rechazo social. Sin embargo, la responsabilidad por las consecuencias de esta presión no recae en la sociedad, sino que se traslada al individuo, acusándolo de someterse a los mismos estereotipos que el sistema de consumo, la publicidad y los medios fomentan y manipulan (Losada & Rodríguez, 2019).

A lo largo de la historia, la importancia de la imagen corporal ha sido un aspecto constante en la vida humana, aunque con variaciones significativas dependiendo de la cultura y el contexto social. En la actualidad, este tema adquiere mayor relevancia debido a la influencia predominante de los medios de comunicación, la publicidad y la rápida difusión de estándares corporales a través de las tecnologías modernas. Sin embargo, los modelos de cuerpo ideales que se promueven no son iguales para hombres y mujeres, ya que las expectativas de género imponen una presión socio-cultural que afecta de manera distinta a cada uno (Sádaba, 2024).

Los valores sociales también impactan a las personas mediante el consumo de productos para perder peso o la adopción de dietas, con el objetivo de ajustarse a las expectativas impuestas por la sociedad, fomentando la idea de tener un cuerpo extremadamente delgado, lo cual se vuelve inalcanzable. Estos factores culturales influyen no solo en el desarrollo, sino también en el mantenimiento de los TCA (Losada & Rodríguez, 2019).

Esta presión social se ve reflejada en tres mensajes contradictorios que afectan la percepción de la imagen corporal y la alimentación. Por un lado, el mensaje sanitario, que promueve pautas de alimentación saludable; por otro, el mensaje gastronómico, que impulsa el consumo de alimentos de moda; y finalmente, el mensaje estético, que está relacionado con productos dietéticos o adelgazantes. La coexistencia de estos mensajes crea tensiones, especialmente en personas más vulnerables, cuyas características, como la susceptibilidad y la falta de fortaleza emocional, pueden favorecer tanto la aparición como la persistencia de los TCA (Andrés Rueda et al., 2021).

La imagen corporal es una representación mental del cuerpo que no siempre refleja la realidad. Tanto en la obesidad como en los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) se observó una imagen corporal distorsionada, lo que indica que la satisfacción con el cuerpo no depende de

la estructura real, sino de la percepción que se tiene de él. Uno de los principales factores que influyó en la satisfacción corporal fue la influencia de los medios de comunicación, que presentaron cuerpos femeninos extremadamente delgados y masculinos excesivamente musculosos, lo que pudo provocar una percepción negativa de la imagen corporal (Porrás-Ruíz et al., 2021).

### **Factores Psicológicos**

En cuanto a los factores psicológicos, se ha identificado una amplia variedad de predictores relacionados con el inicio y la persistencia de los TCA. Estos pueden ser características temperamentales, de personalidad, cognitivas, conductuales y emocionales. Ejemplos de estos factores incluyen el perfeccionismo, la urgencia negativa (una reacción impulsiva ante el malestar), la baja autoestima y estados de ánimo negativos como la depresión y la ansiedad, además de emociones como la culpa, el deterioro en las relaciones interpersonales, la insatisfacción corporal, y la preocupación excesiva por la alimentación, el peso y la imagen corporal (Laporta- Herrero et al., 2020).

Las investigaciones actuales destacan el papel fundamental de la personalidad en la aparición, expresión y mantenimiento de los TCA. Se ha observado que las personas con estos trastornos presentan niveles elevados de perfeccionismo, rasgos obsesivo-compulsivos, neuroticismo, emocionalidad negativa y evitación del daño, junto con baja auto directividad y cooperatividad. Además, muestran una mayor impulsividad y una tendencia a la búsqueda de novedad, lo que puede influir en la persistencia de las conductas alimentarias desadaptativas. También se ha encontrado que los pacientes con TCA puntúan significativamente más alto en neuroticismo y más bajo en extraversión y amabilidad (Castejón Martínez & Berengüi, 2019).

En este contexto, el neuroticismo es el rasgo de personalidad que más influye en el desarrollo y mantenimiento de los TCA, tanto en hombres como en mujeres, con puntuaciones más altas en aquellos que alcanzan la remisión (Castejón Martínez & Berengüi, 2019).

El neuroticismo se ha identificado como un factor de riesgo significativo para la aparición de los TCA. Este rasgo, relacionado con la afectividad negativa, incluye facetas como ansiedad, hostilidad, depresión, autoconciencia, impulsividad y vulnerabilidad. Las personas con altos niveles de neuroticismo suelen experimentar cambios emocionales intensos y tienen dificultades para recuperar la estabilidad emocional, lo que puede contribuir al riesgo de desarrollar y mantener un TCA, especialmente debido a su constante preocupación por el peso o la forma corporal (Castejón Martínez & Berengüi, 2019).

Los trastornos psicológicos están presentes en aproximadamente tres de cada cuatro casos de TCA, lo que agrava su evolución y dificulta el pronóstico. Entre las comorbilidades más frecuentes se encuentran la ansiedad, la depresión, el trastorno obsesivo-compulsivo, los trastornos de la personalidad y el abuso de sustancias, especialmente a partir de la adolescencia. Además, se ha identificado una alta prevalencia de conductas autolesivas y suicidas en esta población (Bahji et al., 2019).

Se ha encontrado que la depresión mayor está relacionada con el 33% de los casos de trastornos de la conducta alimentaria (TCA), el trastorno de ansiedad generalizada con el 31%, y las fobias específicas con un 17%, sin que se hayan observado diferencias significativas entre géneros. Sin embargo, otros estudios han indicado que, en mujeres, la depresión mayor se presenta en un 44 al 61% de los casos de manera concurrente con los TCA. Además, esta relación aumenta considerablemente (75-80%) cuando la depresión ha sido experimentada en algún momento de la vida (Arija Val et al., 2022).

El suicidio es una de las principales causas de mortalidad entre las personas con trastornos alimentarios. En un estudio realizado por Arbués et al. (2019), que analizó los factores de riesgo de conducta suicida en 899 pacientes con trastornos de la conducta alimentaria, se encontró que el 20.8% de los casos habían intentado suicidarse. En la anorexia nerviosa, los principales predictores de intentos suicidas fueron la ansiedad, la depresión y un bajo índice de masa corporal (IMC). En la BN, los factores predictivos incluyeron el historial de hospitalización, las conductas autolesivas, la depresión comórbida, la duración de la enfermedad y la dificultad para regular los impulsos. Otros estudios han señalado que, más allá de la depresión asociada, la conducta suicida en las personas con TCA está relacionada con una alta insatisfacción corporal y el deterioro psicológico que esto implica (Ahn et al., 2019).

## **Consecuencias que tienen los factores socioambientales, psicológicos y culturales en la adquisición de conductas alimentarias**

### **Factores Socioambientales**

Los principales modelos socioambientales que han examinado los riesgos asociados a los TCA se han enfocado especialmente en factores vinculados con la idealización de la delgadez en las mujeres. Aspectos como la exposición a los medios de comunicación, las presiones para perder peso, la internalización de este ideal y las expectativas de mejora en la vida al adelgazar, la constante comparación con los estándares de belleza promovidos en las redes sociales genera una mayor insatisfacción corporal. Todo esto está estrechamente relacionado con dos de los principales

factores de riesgo que pueden llevar a conductas alimentarias restrictivas y a desórdenes alimentarios (Gismero González, 2020).

Asimismo, las dinámicas familiares en el desarrollo de los TCA, los hallazgos indicaron que el comportamiento desadaptativo de los padres, pero no de las madres desempeñó un papel clave en el desarrollo de estos trastornos en sus hijos. Se observó que la falta de cariño, cuidado y empatía, junto con un control paternal excesivo y comportamientos poco amistosos, sobreprotectores y seductores por parte de los padres, estaban vinculados al desarrollo de TCA en los hijos. Los niños que experimentaron tres o más tipos de comportamientos paternos inadaptables presentaban aproximadamente tres veces más probabilidades de desarrollar dificultades relacionadas con la alimentación durante su adolescencia o juventud (Fuentes et al., 2020).

Las relaciones interpersonales, particularmente entre amigos y compañeros cercanos, influyen de manera significativa en la percepción de la imagen corporal y las conductas alimentarias de los individuos, especialmente en adolescentes y jóvenes adultos. Uno de los hallazgos más preocupantes que se presenta es la tendencia de las personas a rodearse de aquellos que comparten características similares, como el perfeccionismo o la insatisfacción corporal, lo que crea un círculo vicioso de reforzamiento mutuo. Este fenómeno subraya cómo los ambientes sociales pueden intensificar las preocupaciones sobre el cuerpo y fomentar la adopción de conductas peligrosas relacionadas con el control del peso, como el ayuno extremo, los vómitos autoinducidos y los atracones (Pérez-Bustinzar et al., 2023).

En este contexto, los jóvenes, particularmente los estudiantes universitarios, atraviesan significativos cambios hormonales, cognitivos y emocionales que impactan su comportamiento. Al estar inmersos en un entorno académico exigente y transformador, se modifican sus dinámicas sociales, incluidas las relaciones con sus pares y románticas. Este período también está marcado por expectativas inciertas sobre el futuro, presiones económicas y la internalización de nuevas normas sobre la imagen corporal (Montserrat-Hernández et al., 2023).

La literatura científica destaca que, en situaciones de estrés, como los períodos de exámenes, los hábitos alimentarios y de actividad física de los estudiantes tienden a alterarse. En cuanto a la alimentación, algunos incrementan el consumo de productos ricos en azúcar, grasas saturadas, sal y calorías, mientras que otros reducen drásticamente su ingesta debido a una

disminución del apetito o incluso repulsión hacia la comida. Por otro lado, la actividad física muestra patrones diversos: en algunos casos disminuye considerablemente, mientras que en otros se intensifica (Montserrat-Hernández et al., 2023).

### **Factores Psicológicos**

Las presiones sociales para perder peso, que provienen tanto de personas cercanas (como padres, amigos y entrenadores) como de la sociedad en general, impactan más a quienes ya enfrentan problemas como el perfeccionismo, la depresión, la ansiedad, la infelicidad o la impulsividad. Estas personas, que ya contaban con una autoestima baja, se veían aún más afectadas por factores como la sobreprotección o, por el contrario, la falta de atención, apoyo o incluso el abuso familiar. La insatisfacción personal, particularmente con la propia imagen, a menudo se manifestaba en la adopción de dietas restrictivas o en síntomas bulímicos, como un intento de acercarse al ideal cultural de delgadez (Gismero González, 2020).

Un estudio reciente Shriver et al. (2019). indica que los problemas asociados a una alimentación inadecuada están en aumento entre la población infantil, adolescente y joven adulta. Asimismo, la comorbilidad entre trastornos de la conducta alimentaria con ansiedad y depresión son altamente prevalentes entre los adolescentes y jóvenes adultos españoles. En el contexto universitario, se han reportado tasas de hasta el 55.6% de casos probables de depresión y un 47.1% de ansiedad. Por lo tanto, resulta relevante investigar la relación entre la alimentación y trastornos comórbidos en diferentes grupos de estudiantes. La mayoría de los universitarios se encuentran en el umbral de la adultez, una etapa clave en la que se establecen estilos de vida y hábitos de salud que pueden tener un impacto duradero a lo largo de sus vidas (Arbués et al., 2019).

Dentro del mismo estudio, se evaluó la relación entre la calidad general de la dieta y diversas dimensiones de la salud psicológica y el sueño en una población universitaria. Los resultados mostraron una alta prevalencia de estrés 33.9%, ansiedad 23.5%, depresión 18.6% e insomnio 43.1% entre los universitarios, siendo más común en las mujeres que en los hombres, salvo en el caso de la depresión. Investigaciones previas realizadas en universitarios españoles, que utilizaron el Índice de Alimentación Saludable para medir la calidad de la dieta, hallaron que muchos presentaban patrones alimentarios poco saludables. En este estudio, hasta el 82.3% de los participantes tenían una alimentación no saludable o que requería modificaciones. La calidad general de la dieta mostró una asociación significativa y negativa con la presencia de ansiedad, estrés o depresión, aunque no se observó esta relación en el caso del insomnio (Arbués et al., 2019).

Además, la regulación emocional está íntimamente relacionada con varios comportamientos alimentarios que afectan la ingesta dietética. Algunos de estos comportamientos tienen un impacto significativo en el desarrollo de la obesidad o en patrones alimentarios poco saludables. En este contexto, la alimentación emocional se define como el uso de la comida para manejar emociones negativas y situaciones estresantes, lo que puede resultar en un consumo excesivo sin la presencia de hambre fisiológica. Aunque es común que el estrés o las emociones negativas provoquen una disminución del apetito, esta reacción no siempre indica un TCA. Por el contrario, las personas que utilizan la alimentación emocional suelen desarrollar patrones de consumo irregulares que pueden perjudicar su bienestar nutricional y psicológico, contribuyendo a la formación de hábitos alimentarios desregulados (Bobadilla-Soto et al., 2022).

El concepto de comer emocional, originado en la teoría psicosomática, se define como la ingesta de alimentos, especialmente aquellos ricos en grasas y azúcares, como respuesta a emociones negativas como la ansiedad, la depresión, la ira y la soledad. Este tipo de alimentación se caracteriza por la incapacidad de las personas para diferenciar entre el hambre real y los estados emocionales negativos, como el estrés o la angustia. Se han encontrado conexiones directas y significativas entre el estrés, el aburrimiento, el neuroticismo, la ansiedad, la depresión, la alexitimia y la impulsividad, que alteran los patrones de alimentación, particularmente el comer emocional. Aquellos que tienden a comer emocionalmente suelen aumentar su ingesta en momentos de intensa emoción, en lugar de experimentar una disminución o supresión del hambre, lo cual sería lo biológicamente esperado. Además, la alimentación emocional se ha vinculado con el desarrollo futuro de trastornos como la bulimia, la anorexia nerviosa y el trastorno por atracón (Sánchez et al., 2020).

### **Factores Culturales**

Las prácticas alimentarias reflejan de diversas maneras "quiénes somos". La comida puede servir como un símbolo de identidad personal, pertenencia a un grupo y afiliación cultural. Por ejemplo, los estudiantes a menudo recurren a la "comida chatarra" para identificarse con su grupo de amigos, mientras que los alimentos más saludables pueden asociarse con la identidad familiar. Compartir y regalar comida son formas significativas de expresar pertenencia social y fortalecer vínculos. Además, los alimentos son un reflejo de los estilos de vida: en comunidades centradas en la producción alimentaria, los alimentos adquieren un valor profundo y simbólico, mientras

que, en sociedades urbanas, donde los alimentos se compran y no se producen, su valor es principalmente utilitario. La comida también puede ser un indicador de estatus social, los alimentos consumidos por las clases altas se asocian con refinamiento y sofisticación, mientras que aquellos considerados de bajo prestigio suelen vincularse con la inseguridad alimentaria o la falta de recursos (Monterrosa et al., 2020).

Debido a que los TCA se presentan con mayor frecuencia durante la segunda y tercera década de la vida, una etapa en la que muchas personas se encuentran cursando estudios universitarios, se espera que exista un porcentaje elevado de individuos con conductas de riesgo para desarrollar estos trastornos, en comparación con otros grupos poblacionales. En este sentido, los resultados de la investigación realizada por Muñoz Patiño et al. (2023) refuerzan esta tendencia, al evidenciar que los estudiantes universitarios no solo presentan una mayor susceptibilidad a estos trastornos, sino que también existen diferencias significativas entre los programas académicos. En su estudio se observó que los estudiantes de la carrera de Comunicación Social y Periodismo presentan un riesgo significativamente mayor de desarrollar un TCA. En particular, se detectó que uno de cada tres estudiantes (un 36.1%) muestra una alta susceptibilidad a adoptar conductas de riesgo asociadas a estos trastornos.

Además, los estudiantes que provienen de culturas no occidentales a menudo se enfrentan a un conflicto interno cuando se ven expuestos a los ideales de belleza globalizados que se promueven a través de los medios de comunicación, la moda, las redes sociales y la industria del entretenimiento. En muchas culturas occidentales, los cuerpos delgados, tonificados o musculosos se consideran los estándares de belleza, mientras que, en culturas como las africanas o latinas, una figura más robusta se asocia con la salud, la prosperidad y el estatus social. En estos contextos, la delgadez extrema no es necesariamente el ideal (O'Garro et al., 2020).

Sin embargo, al ingresar a un entorno universitario occidental, estos estudiantes se enfrentan a una presión significativa para ajustarse a los estándares de belleza globalizados. Este choque cultural genera un conflicto interno, ya que deben navegar entre las expectativas externas y las normas tradicionales de su cultura de origen. Este enfrentamiento de ideales puede dar lugar a inseguridades emocionales y estrés psicológico, mientras luchan por encontrar un equilibrio entre las demandas sociales del entorno universitario y los valores profundamente arraigados en su identidad cultural (Hernández et al., 2024).

Cuando una familia mantiene buenos hábitos alimenticios, estos tienen un impacto positivo en la vida adulta de sus hijos. Sin embargo, estas prácticas saludables pueden verse afectadas por diversos factores, como la economía, ya que los productos orgánicos suelen ser más costosos; las modas y creencias; la publicidad; y la presión social en la elección de ciertos productos. De acuerdo a Saucedo-Soto et al. (2021) todos estos elementos pueden alterar nuestros patrones de consumo y las decisiones sobre qué alimentos elegimos. Además, vivimos en una época en la que muchos de los alimentos que consumimos han sido sometidos a diversos procesos químicos, siendo productos industrializados que se comercializan en grandes volúmenes para maximizar la rentabilidad.

## Conclusiones

Los factores socioambientales como por ejemplo redes sociales, transición a la vida universitaria, falta de apoyo familiar, estándares estéticos, redes sociales, viralización de mensajes sobre conductas alimentarias, marketing y publicidad son importantes en el comportamiento alimentario de los estudiantes universitarios. La nueva independencia que viene con el ingreso a la universidad, la ausencia de supervisión parental y la necesidad de autorregularse pueden alentar a los estudiantes a desarrollar hábitos poco saludables que fomenten el uso de comida rápida y el saltarse comidas. Además, el contexto social, incluida la influencia de los compañeros, así como vivir en residencias estudiantiles, pueden afectar la elección de alimentos, así como la aceptación de comportamientos de riesgo como dietas extremas o restricción de alimentos. Este conjunto de factores, junto con el estrés académico y la carga emocional de adaptarse a la universidad, puede aumentar la susceptibilidad de los estudiantes a desarrollar trastornos alimentarios.

Como consecuencia de todas estas influencias se observa un aumento en los hábitos alimentarios poco saludables y en trastornos de la alimentación durante la etapa universitaria, lo que impacta tanto la salud física de los estudiantes, incrementando el riesgo de obesidad y otras afecciones, como su bienestar emocional, reflejándose en niveles elevados de depresión, ansiedad y pensamientos suicidas.

A esto se agregan otros problemas de tipo sociocultural tales como el incumplimiento de normas alimentarias y la convivencia con los medios de comunicación que distorsionan la realidad y aumentan el riesgo de insatisfacción. También, aspectos como la autonomía alimentaria, escasa o nula supervisión parental, el exceso de responsabilidades académicas y la vida social activa, entre otros, pueden ser razones de malos hábitos en la alimentación. Esto, en conjunto, afecta tanto la salud física de los estudiantes elevando el riesgo de padecer anorexia y bulimia, además de otras enfermedades como su bienestar psico-emocional que se traduce en altos niveles de depresión, ansiedad y suicidio.

En cuanto a los factores psicológicos, como la ansiedad, el estrés y la insatisfacción corporal, desempeñan un papel clave en el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria (TCA). A esto se suma la regulación emocional deficiente y el uso de la comida como mecanismo de afrontamiento, los cuales contribuyen significativamente a la aparición de conductas alimentarias desadaptativas.

En relación al segundo objetivo, las consecuencias que tienen estos factores durante el primer año y medio de etapa universitaria resultan en un aumento en los problemas psicológicos. Un 65 % de los estudiantes experimenta estrés, el 43 % enfrenta ansiedad, sentimientos de soledad y falta de control frente a las exigencias académicas, mientras que el 33 % experimenta nostalgia y depresión. Además, el 8 % de los estudiantes reporta pensamientos suicidas.

Asimismo, los TCA se presentan como otra problemática de gran relevancia, ya que el 34.5% de los estudiantes universitarios presentan estos trastornos y comorbilidad hacia trastornos del estado de ánimo como ansiedad y depresión. Estos datos sugieren que, aparte de los problemas emocionales, hay otros más complejos que los estudiantes padecen y que necesitan tratamiento. Por lo tanto, es necesario crear un soporte que ayude a solucionar, de una forma integral, los problemas psicológicos y los TCA para el bienestar y la salud de los estudiantes (Cervantes Ortega & Rosas Nexticapa, 2019).

Como resultado de estos cambios se impacta el desarrollo de la autonomía, el autocontrol y la responsabilidad individual, lo que favorece la adopción de hábitos alimenticios poco saludables, como la omisión de comidas, el consumo de alimentos ultra procesados y la reducción en la ingesta de frutas y verduras.

Aunque los resultados son consistentes, el estudio presenta limitaciones, entre ellas la ausencia de investigaciones longitudinales que permitan analizar la evolución de los hábitos alimenticios a lo largo de la carrera universitaria. También se señala el acceso restringido a bases de datos, lo que pudo limitar la inclusión de estudios relevantes. Para abordar estas limitaciones, se propone realizar investigaciones longitudinales que identifiquen momentos críticos en el desarrollo de TCA y patrones alimentarios, así como ampliar el acceso a fuentes de información y explorar diferencias culturales en el comportamiento alimentario de los estudiantes universitarios.

A pesar de estas limitaciones, el estudio presenta importantes fortalezas, como una revisión exhaustiva de los factores socioambientales, psicológicos y culturales, y un enfoque integrador que abarca conductas alimentarias patológicas y no patológicas. El análisis de artículos recientes asegura la vigencia de los hallazgos y refuerza la necesidad de implementar estrategias preventivas y de apoyo para promover el bienestar integral y hábitos alimenticios saludables en los estudiantes universitarios.

## Referencias

- Álvarez, K., Oion, R., & Palacios, S. (2022). Prevalencia de las Conductas Alimentarias de Riesgo (CAR) en estudiantes de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU). *Revista de trabajo social*(97), 102-114. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8740858>
- Andrés Rueda, S., Hernández Rodríguez, N., Pablo Navarro, B., Guarín Duque, H. A., Bermúdez Moreno, G., & Barrientos Jaramillo, E. (2021). El impacto de los medios de comunicación y las influencias socioculturales como factor precipitante de trastornos de la conducta alimentaria y sus comorbilidades en adolescentes y adultos jóvenes. *Revista Sanitaria de Investigación*, 2(5). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8067282>
- Arbués, E., Abadía, B., López, J., Serrano, E., García, B., Vela, R., Portillo, S., & Guinoa, M. (2019). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 36(6), 1333-1340. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v36n6/1699-5198-nh-36-6-1339.pdf>
- Arija Val, V., Santi Cano, M. J., Novalbos Ruiz, J. P., Canals, J., & Rodríguez-Martín, A. (2022). Caracterización, epidemiología y tendencias de los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutrición Hospitalaria*, 39(2), 343-352 <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v39nspe2/0212-1611-nh-39-nspe2-8.pdf>
- Arroyave-Pérez, S., Gañán-Moreno, A., & Vásquez-Ochoa, A. M. (2021). Relación entre trastorno de conducta alimenticia y estilo de crianza. perspectiva de un grupo de adultos jóvenes de la ciudad de medellín. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 13(1). <https://doi.org/10.17533/udea.rp.e344170>
- Avram, C., Nyulas, V., Onisor, D., Mihai, I., Szakacs, J., & Ruta, F. (2024). Food behavior and lifestyle

among students: The influence of the university environment. *Nutrients*, 17(1), 12.  
<https://doi.org/10.3390/nu17010012>

Bahji, A., Mazhar, M. N., Hudson, C. C., Nadkarni, P., MacNeil, B. A., & Hawken, E. (2019). Prevalence of substance use disorder comorbidity among individuals with eating disorders: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 273, 58-66.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.01.007>

Barakat, S., McLean, S. A., Bryant, E., Le, A., Marks, P., Aouad, P., Boakes, R., Brennan, L., Byrne, S., Caldwell, B., Calvert, S., Carroll, B., Castle, D., Caterson, I., Chelius, B., Chiem, L., Clarke, S., & Touyz, S. (2023). Risk factors for eating disorders: Findings from a rapid review. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 8. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00717-4>

Behar, R., & Marín, V. (2021). Trastornos de la conducta alimentaria y obesidad en adolescentes: Otro desafío de nuestros tiempos. *Andes Pediátrica*, 92(4).  
<https://doi.org/10.32641/andespediatr.v92i4.3539>

Bobadilla-Soto, P., Bugeño-Sierra, S., Guerrero-Jiménez, V., Muñoz-Durán, M. T., Zúñiga-Coleman, J., & Nazar, G. (2022). Estado afectivo, regulación emocional y estilos de alimentación en adultos en Chile. *Revista Chilena de Nutrición*, 49(2), 179-189. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182022000200193>

Borda Mas, M., Asuero Fernández, R., Avargues Navarro, M. L., Milagrosa Sánchez, M., Río Sánchez, del C., & Beato Fernández, L. (2019). Estilos parentales percibidos en los trastornos de la alimentación. *Revista Argentina de Clínica Psicología*, 28.  
[https://www.researchgate.net/publication/330570795\\_Estilos\\_parentales\\_percibidos\\_en\\_los\\_trastornos\\_de\\_la\\_alimentacion](https://www.researchgate.net/publication/330570795_Estilos_parentales_percibidos_en_los_trastornos_de_la_alimentacion)

- Burgos Axel, G., Azul, U., & Patron Vazquez, L. A. (2024). Trastornos de Conducta Alimenticia y Estrés en Estudiantes Universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(6). [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i6.8949](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i6.8949)
- Canals, J., & Arija, V. (2022). Factores de riesgo y estrategias de prevención en los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutrición Hospitalaria*, 39(2), 257-267. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v39nspe2/0212-1611-nh-39-nspe2-16.pdf>
- Castejón Martínez, M. Á., & Berengüi, R. (2019). Diferencias de personalidad y en variables psicológicas relacionadas con el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria. *Anales de Psicología*, 36(1), 15-23. <https://doi.org/10.6018/analesps.361951>
- Castelao-Naval, O., Blanco-Fernández, A., Meseguer-Barros, C. M., Thuissard-Vasallo, I. J., Cerdá, B., & Larrosa, M. (2019). Estilo de vida y riesgo de trastorno alimentario atípico en estudiantes universitarios: realidad versus percepción. *Enfermería Clínica*, 29(5). <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2018.03.002>
- Cervantes Ortega, C., & Rosas Nexticapa, M. (2019). Conductas alimentarias de riesgo en estudiantes de la licenciatura en Nutrición. *UVserva: revista electrónica de la coordinación universitaria de observatorios de la universidad Veracruzana*, 133h-144. <https://doi.org/10.25009/uvserva.v0i0.2666>
- Chung, A., Vieira, D., Donley, T., Tan, N., Jean-Louis, G., Gouley, K. K., & Seixas, A. (2021). Adolescent peer influence on eating behaviors via social media: Scoping review. *Journal of Medical Internet Research*, 23(6), 1. <https://doi.org/10.2196/19697>
- Cipatli, N., Valle, A.-D., & Covarrubias-Esquer, J. D. (2019). Trastornos de la conducta alimentaria. Artículo de revisión, 86(2), 123-130. <https://www.scielo.org.mx/pdf/rmp/v86n2/0035-0052-rmp-86-03-80.pdf>

Cuamba Osorio, N., & Zazueta Sánchez, N. A. (2020). Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *PSICUMEX*, 10(2), 89-102.  
<https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i2.351>

De Souza-Martins, M., & Figueroa-Ángel, M. X. (2023). Psychological factors of university students and quality of life: A systematic review pre-pandemic. *Interdisciplinaria*, 40(1), 45-57.  
<https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2s2.085156248326&origin=inward&txGid=feaccae595fd539defc816ca25d27b45>

Díaz Gutiérrez, M. C., Bilbao y Morcelle, G. M., Unikel Santoncini, C., Muñoz Espinosa, A., Escalante Izeta, E. I., & Parra Carriedo, A. (2019). Relación entre estatus nutricional, insatisfacción corporal y conductas alimentarias de riesgo en estudiantes de nutrición. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 10(1). <https://www.scielo.org.mx/pdf/rmta/v10n1/2007-1523-rmta-10-01-53.pdf>

Duche, A., & Andía, B. (2019). Consumo cultural de estudiantes universitarios en Perú. Un estudio comparativo. *Revista de Ciencias Sociales*, 25(1), 354-370.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7113735>

Escandón, N., Apablaza, J., Novoa, M., Osorio, B., & Barrera, A. (2021). Factores predictores asociados a conductas alimentarias de riesgo en universitarios chilenos. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 41(2). <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/96/113>

Eugenia, M., Hinojosa, L., González García, L., Guerrero, S., Avila, C., & Ramos, F. G. (2021). Factores sociales, familiares y del entorno educativo que influyen en las conductas alimentarias y en los estilos de vida de estudiantes universitarios. *Realidades: Revista de La Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano*, 11(1), 9-36.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8086230>

- Fuentes, J., Herrero, G., Montes, M., & Jáuregui, I. (2020). Alimentación familiar: influencia en el desarrollo y mantenimiento de los trastornos de la conducta. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(10), 1221-1244. <https://scielo.isciii.es/pdf/jonnpr/v5n10/2529-850X-jonnpr-5-10-1221.pdf>
- Gismero González, M. E. (2020). Factores de riesgo psicosociales en los Trastornos de la Conducta Alimentaria: Una revisión y algunas consideraciones para la prevención y la intervención. *Revista de Psicoterapia*, 31(115), 45-60. <https://doi.org/10.33898/rdp.v31i115.354>
- Hernández, J., Macias, A., & Kramer, G. (2024). Influencia de los Modelos Estéticos en la Insatisfacción Corporal de Mujeres Universitarias. 8(1), 9165-9178. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9426860>
- La nutrición en la cobertura sanitaria universal. (OMS). Servicio de Producción de Documentos de la OMS. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331148>
- Laporta-Herrero, I., Delgado, M. P., Rebollar, S., & Lahuerta, C. (2020). El perfeccionismo en adolescentes con trastornos de la conducta alimentaria. *European Journal of Health Research*, 6(1), 15-25. <https://doi.org/10.30552/ejhr.v6i1.205>
- Llanos, M. (2019). Percepciones de los hijos únicos sobre sus vivencias en la interacción universitaria. *Revista de ciencias sociales*, 25(1), 400-414. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7113738>
- Losada, A. V., & Rodríguez, S. (2019). Trastornos de la conducta alimentaria y prevención primaria. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 17(1), 67-78. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-21612019000100010](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612019000100010)
- Lozano, C., Calvo, G., Armenta, C., & Pardo, R. (2021). La influencia de los grupos sociales en la alimentación de estudiantes universitarios mexicanos. *Psicumex*(11), 1-21.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8040001&orden=0&info=link>

Marín, R., Barajas, M., & Pineda, L. (2023). Relación entre insatisfacción corporal e identificación grupal entre hombres y mujeres universitarios de la Ciudad de México. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 15(2), 47-54. [https://www.researchgate.net/profile/Miriam-Barajas2/publication/374555351\\_Relacion\\_entre\\_insatisfaccion\\_corporal\\_e\\_identificacion\\_grupal\\_entre\\_hombres\\_y\\_mujeres\\_universitarios\\_de\\_la\\_Ciudad\\_de\\_Mexico/links/6524b348fc5c2a0c3bc6fa69/Relacion-entre-insatisf](https://www.researchgate.net/profile/Miriam-Barajas2/publication/374555351_Relacion_entre_insatisfaccion_corporal_e_identificacion_grupal_entre_hombres_y_mujeres_universitarios_de_la_Ciudad_de_Mexico/links/6524b348fc5c2a0c3bc6fa69/Relacion-entre-insatisf)

Maza Ávila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 34-49. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>

Monserrat-Hernández, M., Checa-Olmos, J. C., Arjona-Garrido, Á., López-Liria, R., & Rocamora- Pérez, P. (2023). Academic stress in university students: The role of physical exercise and nutrition. *Healthcare (Switzerland)*, 11(17), 58-70. <https://doi.org/10.3390/healthcare11172401>

Monterrosa, E. C., Frongillo, E. A., Drewnowski, A., de Pee, S., & Vandevijvere, S. (2020). Sociocultural influences on food choices and implications for sustainable healthy diets. *Food and Nutrition Bulletin*, 41(2), 59S-73S. <https://doi.org/10.1177/0379572120975874>

Morales, M., & Galván, G. (2021). Características clínicas de anorexia nervosa extrema. *Revista de la Facultad de Medicina UNAM*, 64(2), 26-30. <https://doi.org/10.22201/fm.24484865e.2021.64.2.04>

Morata, M., González-Santana, R., Blesa, J., Frígola, A., & Esteve, M. J. (2020). Estudio de los hábitos y generación de desperdicios alimentarios de jóvenes estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 37(2), 223-232. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v37n2/1699-5198-nh-37-02-349.pdf>

- Navarro, C. (2024). Estilos de crianza y parentalidad positiva. Obtenido de [https://www.unobravo.com/es/blog/estilos-de-crianza#:~:text=El%20de%20estilos%20de,la%20personalidad%20del%20ni%C3%B1o/aO'Garro, K. G. N., Morgan, K. A. D., Hill, L. B. K., Reid, P., Simpson, D., Lee, H., & Edwards, C. L. \(2020\). Internalization of Western Ideals on Appearance and Self-Esteem in Jamaican Undergraduate Students. \*Culture, Medicine and Psychiatry\*, 44\(2\). <https://doi.org/10.1007/s11013-019-09652-7>](https://www.unobravo.com/es/blog/estilos-de-crianza#:~:text=El%20de%20estilos%20de,la%20personalidad%20del%20ni%C3%B1o/aO'Garro,K.G.N.,Morgan,K.A.D.,Hill,L.B.K.,Reid,P.,Simpson,D.,Lee,H.,&Edwards,C.L.(2020).InternalizationofWesternIdealsonAppearanceandSelf-EsteeminJamaicanUndergraduateStudents.Culture,MedicineandPsychiatry,44(2).https://doi.org/10.1007/s11013-019-09652-7)
- Palmeros-Exsome, C., González-Chávez, G. del C., León-Díaz, R., Carmona-Figueroa, Y. P., Campos-Uscanga, Y., Barranca-Enríquez, A., & Romo-González, T. (2022). Conductas alimentarias de riesgo y satisfacción corporal en estudiantes universitarios mexicanos. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 26(2), 98-105. <https://doi.org/10.14306/renhyd.26.2.1484>
- Pérez, D., Brian, A., Quispe, P., Miyahira, F., Aguilar, G., Albino, O., Cortez, C., & Candy, L. (2020). Transición secundaria-universidad y la adaptación a la vida universitaria. *Revista de Ciencias Sociales*, 3(1), 1-15. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7565479>
- Pérez-Bustínzar, A. R., Valdez, M., Rojo Moreno, L., Radilla Vázquez, C. C., & Barriguete Meléndez, J. A. (2023). Influencias socioculturales sobre la imagen corporal en pacientes mujeres con trastornos alimentarios: Un modelo explicativo. *Psychology, Society & Education*, 15(2), 32-45. <https://doi.org/10.21071/pse.v15i2.15608>
- Porrás-Ruíz, M. A., Viloría, M., & López-Salazar, R. (2021). Conductas alimentarias de riesgo, IMC y satisfacción corporal en jóvenes estudiantes de Nuevo Casas Grandes, Chihuahua, México. *Estudios Sociales. Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 31(58). <https://doi.org/10.24836/es.v31i58.1097>

- Sádaba, C. (2024). Redes sociales, adolescencia y trastornos de la conducta alimentaria: la necesidad de una mirada comprehensiva. Departamento de Salud del Gobierno de Navarra, 47(1). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11090607/>
- Sánchez, B. J., Oda-Montecinos, C., Cova, S. F., Hemmelmann, F. K., Betancourt, P. I., & Beyle, S. C. (2020). Estilos de ingesta de estudiantes universitarios chilenos: ¿Qué hay de nuevo? *Nutrición Hospitalaria*, 37(4), 450-460. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v37n4/0212-1611-nh-37-4-807.pdf>
- Saucedo-Soto, J. M., Peña-de-León, A. D. S., & Amezcua-Núñez, J. B. (2021). Hábitos de alimentación saludable en estudiantes universitarios. *Revista de Investigaciones Universidad del Quindío*, 33(S1). <https://doi.org/10.33975/riuq.vol33ns1.492>
- Shriver, L. H., Dollar, J. M., Lawless, M., Calkins, S. D., Keane, S. P., Shanahan, L., & Wideman, L. (2019). Longitudinal associations between emotion regulation and adiposity in late adolescence: Indirect effects through eating behaviors. *Nutrients*, 11(3), 571. <https://doi.org/10.3390/nu11030517>
- Torres Meza, A., Cisneros Herrera, J., & Guzmán Díaz, G. (2022). Comportamiento alimentario: Revisión conceptual. *Boletín Científico de la Escuela Superior Atotonilco de Tula*, 9(17). <https://doi.org/10.29057/esat.v9i17.8154>
- Tran, A., Smallidge, M., Cadavos, B., Tran, V., & Mattie, H. (2020). Unhealthy weight control behaviors among a sample of U.S. journalists. *International Journal of Eating Disorders*, 53(12), 2005-2013. <https://doi.org/10.1002/eat.23388>
- UNICEF, F.d. (2020). ¿Qué es la adolescencia? Obtenido de <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia?form=MG0AV3>
- Vela Quico, G. A., & Cáceres Coaquira, T. J. (2019). Higher education in student life projects in

Arequipa, Perú | Educación superior en los proyectos de vida de estudiantes en Arequipa, Perú.

*Revista de Ciencias Sociales*, 25(1).

Villatoro, M. (2019). Las prácticas culturales de alimentación y el efecto en el rendimiento académico en estudiantes universitarios salvadoreños. *Revista Diálogo Interdisciplinario sobre Educación-REDISED*, 1(1), 2947. <https://revistas.ues.edu.sv/index.php/redised/article/view/1506/1442>

**Dayana Del Carmen Vásquez Toro** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0705646743**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“Factores socioambientales, psicológicos y culturales que influyen la conducta alimentaria en estudiantes universitarios”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de éste trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, **28 de marzo de 2025**

F: 

**Dayana Del Carmen Vásquez Toro**

**C.I. 0705646743**