



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, HUMANIDADES Y ARTES

GASTRONOMÍA Y ALTA COCINA

**Propuesta gastronómica basada en cambiar los hábitos alimenticios de
jóvenes universitarios que padecen síntomas de ansiedad.**

Presentado por:

LUISA FERNANDA TORRES BELLO

Presentado a:

MARGARETH JULYANA HOLGUIN MARIÑO

HILDA LORENA GARCIA RODRIGUEZ

Bucaramanga, Colombia, 2021

Resumen

La presente investigación se realizó con el fin de crear una propuesta gastronómica como solución a la problemática que viven los universitarios con relación a sus hábitos alimenticios y los trastornos de ansiedad, los cuales son los responsables de múltiples falencias en los aspectos académicos y sociales. A pesar de la problemática que viven los estudiantes universitarios diariamente con relación a la ansiedad, no se encontraron investigaciones que relacionara este problema con la alimentación, por eso se dio paso a elaborar una propuesta gastronómica como solución. Para la creación de la presente propuesta fue necesario encontrar si los hábitos alimenticios de los jóvenes están directa o indirectamente relacionados con los síntomas ansiedad, por lo tanto, se realizó una encuesta para determinar dicha relación. Después de obtener resultados, se recurrió a una profesional en nutrición con el fin de establecer los diferentes alimentos que contribuyan a la mitigación de la sintomatología de ansiedad y cooperar con la creación de la propuesta gastronómica.

Finalizada la investigación, se realizó una cartilla conformada por 15 recetas, dividida en desayunos, almuerzos y snacks, caracterizadas por estar constituida por ingredientes fáciles de conseguir y procedimientos rápidos.

Palabras claves: Ansiedad, hábitos alimenticios, alimentación, universitarios.

Abstract

This research was carried out in order to create a gastronomic proposal as a solution to the problem experienced by university students in relation to their eating habits and anxiety disorders, which are responsible for multiple shortcomings in academic and social aspects.

Despite the problems experienced by university students on a daily basis in relation to anxiety, no research was found to link this problem to food, which is why a gastronomic proposal was developed as a solution. In order to create this proposal, it was necessary to find out whether the eating habits of young people are directly or indirectly linked to anxiety symptoms, therefore, a survey was conducted to determine that relationship. After obtaining results, a nutrition professional was used to establish the different foods that contribute to the mitigation of the symptoms of anxiety and to cooperate with the creation of the gastronomic proposal.

After the investigation, a cartilla was made up of 15 recipes, divided into breakfast, lunch and snacks, characterised by easy-to-find ingredients and quick procedures.

Keywords: Anxiety, eatings habits, diet, undergraduate.

Tabla de contenido

RESUMEN	2
ABSTRACT.....	3
Introducción	10
1. Planteamiento del problema	12
1.1. Descripción del problema.....	12
1.2. Objetivos	13
1.2.1. Objetivo general.....	13
1.2.2. Objetivos específicos	13
1.3. Justificación.....	14
1.4. Limitaciones y delimitaciones.....	14
2. Marco contextual	15
2.1. Marco de antecedentes	15
2.1.1. Antecedentes internacionales	15
2.1.2. Antecedentes nacionales.....	16
2.2. Marco conceptual	17
2.3 Marco teórico	19
2.3.1 Trastorno de ansiedad.....	22
2.3.2 Alimentación	28

2.1. Marco legal.....	31
3. Metodología.....	34
3.1. Enfoque y método de investigación	34
3.2. Definición de la población	34
3.3. Fases de realización.....	35
3.4. Instrumentos de recolección de información	36
3.5. Validación de instrumentos.....	37
3.6. Procedimiento de aplicación de instrumentos.....	37
3.7. Análisis de datos.....	38
3.8. Aspectos éticos.....	40
4. Resultados.....	41
4.1. Resultado por población.....	41
4.1.1. Estudiantes Universitarios en Bucaramanga.....	41
4.1.2. Nutricionista	51
4.2. Resultados por subcategorías	52
4.2.1. Causa de ansiedad.....	52
4.2.2. Síntomas de ansiedad.....	52
4.2.3. Tratamiento de Ansiedad.....	52
4.2.4. Alimentación Saludable.....	53
4.2.5. Hábitos Alimenticios	53

4.3. Resultados por categorías.....	54
4.3.1. Alimentación	54
4.3.2. Ansiedad	64
5. Conclusiones y recomendaciones.....	65
5.1. Conclusiones	65
5.2. Recomendaciones.....	65
Referencias bibliográficas.....	66
ANEXO 1.....	72
ANEXO 2.....	77
ANEXO 3.....	79

Lista de tablas

Tabla 1: Marco teórico	21
Tabla 2: Fases de realización	35
Tabla 3. Análisis de datos. Elaborado por Luisa Torres	39
Tabla 4: Resultado pregunta 2	42
Tabla 5: Resultado pregunta 3	42
Tabla 6: Resultado pregunta 4	43
Tabla 7: Resultado pregunta 5	43
Tabla 8: resultado pregunta 6.....	44
Tabla 9: resultado pregunta 7.....	44
Tabla 10: Resultados pregunta 8.....	45
Tabla 11: Resultado pregunta 9	45
Tabla 12: Resultado pregunta 10	46
Tabla 13: Resultado pregunta 11	46
Tabla 14: Resultado pregunta 12	47
Tabla 15: Resultado pregunta 13	48
Tabla 16: Resultado pregunta 14	48
Tabla 17: Respuesta pregunta 15	49
Tabla 18: Resultado pregunta 16	49
Tabla 19: Resultado pregunta 17	50
Tabla 21: Receta desayuno 1	55
Tabla 22: Receta desayuno 2	55
Tabla 23: Receta desayuno 3	56

Tabla 24: Receta desayuno 4	56
Tabla 25: Receta desayuno 5	57
Tabla 26: Receta almuerzo 1.....	58
Tabla 27: Receta almuerzo 2	58
Tabla 28: Receta almuerzo 3.....	59
Tabla 29: Receta almuerzo 4.....	60
Tabla 30: Receta almuerzo 4.....	60
Tabla 31: Recet snack 1	61
Tabla 32: Receta snack 2	61
Tabla 33: Receta snack 3	62
Tabla 34: Receta snack 4	62
Tabla 35: Receta snack 5	63

Lista de ilustraciones

Ilustración 1: Resultado pregunta 1	41
Ilustración 2: Resultado pregunta 2	42
Ilustración 3: Resultado pregunta 3	42
Ilustración 4: Resultado pregunta 4	43
Ilustración 5: Resultado pregunta 5	43
Ilustración 6: resultado pregunta 6.....	44
Ilustración 7: resultado pregunta 7.....	44
Ilustración 8: Resultados pregunta 8.....	45
Ilustración 9: Resultado pregunta 9	45
Ilustración 10: Resultado pregunta 10	46
Ilustración 11: Resultado pregunta 11	46
Ilustración 12: Resultado pregunta 12	47
Ilustración 13: Resultado pregunta 13	48
Ilustración 14: Resultado pregunta 14	48
Ilustración 15: Respuesta pregunta 15	49
Ilustración 16: Resultado pregunta 16	49
Ilustración 17: Resultado pregunta 17	50

Introducción

El presente trabajo de investigación realizado por una estudiante de Gastronomía y Alta Cocina de la Universidad Autónoma de Bucaramanga cumple la función de crear una propuesta gastronómica, constituida por 15 recetas, dirigida a estudiante universitarios para mitigar los síntomas de ansiedad que posiblemente son causa de los hábitos alimenticios, ya sea por la falta de tiempo al momento de seleccionar los alimentos o por no saber qué comer para evitar estos síntomas.

Con la finalidad de obtener bases teóricas y sustento para la investigación, se realizó el marco contextual que incluyen antecedentes internacionales y nacionales con proyectos que de alguna u otra forma están relacionados con el presente tema.

Asimismo, se trabajó el marco contextual, que incluyó la definición de términos importantes para la comprensión del lector, así como también se adjuntó el marco legal que constituye las disposiciones legales que se encargan de la regulación en el aspecto alimentario.

En el tercer capítulo, el correcto desarrollo de la metodología con un enfoque mixto, permitió la realización de la encuesta y entrevista para la obtención de datos, y además para reconocer la importancia y relación de la sub categorías y categorías establecidas posteriormente.

Se realizó la entrevista a la nutricionista para determinar las posibles fuentes primarias y secundarias para incluir en la propuesta, se obtuvieron los resultados de la encuesta para saber los hábitos alimenticios y los posibles síntomas de ansiedad.

Se creó la propuesta gastronómica, constituida por 15 recetas con ingredientes, procedimientos y fotos del producto final, de desayunos, almuerzos y snack.

Finalmente se presentó la conclusión del proyecto y algunas recomendaciones para las personas que continúen la investigación.

1. Planteamiento del Problema

La afectación de los síntomas de trastornos de ansiedad a estudiantes universitarios generalmente se debe a las presiones académicas y sociales, sin embargo, en el proyecto a trabajar se menciona un aspecto que se relaciona directamente con el problema: La alimentación. En esta sección se presentará la problemática de la ansiedad en los jóvenes, la justificación del problema de investigación, los objetivos y las limitaciones y delimitaciones

1.1. Descripción del Problema

Como estudiante de Gastronomía he observado que la mayoría de los estudiantes universitarios tienen poca consciencia de lo que comen en la universidad, ya sea por la falta de tiempo o por la poca importancia que les dan a los alimentos. Sin embargo, la mala alimentación conlleva una serie de problemas que se pueden ver reflejados en los resultados académicos e incluso en las relaciones interpersonales.

La ansiedad es un estado que muchos jóvenes padecen en la universidad, se caracteriza por una sensación de aprensión difusa, desagradable y vaga. Se manifiesta por la incapacidad de estar sentado o de pie durante un tiempo, y a menudo se acompaña de síntomas vegetativos como cefalea, diaforesis, taquicardia, opresión torácica, malestar epigástrico e inquietud. En una condición clínica normal, es una señal de alerta que advierte de un peligro inminente y permite al individuo tomar medidas para afrontar dicha amenaza (Kaplan, Sandock y Sadock, 2009). Según algunos estudios, se dice que la manera en la que las personas comen, está relacionada con el estado de ánimo. Una dieta baja en vitaminas y minerales pueden provocar síntomas influenciados por la ansiedad, así como también el déficit de los ácidos grasos esenciales previene la aparición de este trastorno (Fernández, et al. (2017))

Esta investigación tiene como objetivo ayudar, mediante una propuesta gastronómica, exclusivamente al conjunto de jóvenes universitarios que padecen de ansiedad. Teniendo en cuenta la problemática, se le quiere dar respuesta a las siguientes preguntas: ¿La alimentación está relacionada con estos síntomas? ¿Cuáles son los posibles hábitos alimenticios que aumentan los síntomas de ansiedad? ¿Qué alternativas gastronómicas se les pueden ofrecer a los jóvenes para disminuir la ansiedad?

1.2. Objetivos

A continuación, se darán a conocer el objetivo general y los objetivos específicos que rigen el presente proyecto.

1.2.1. Objetivo General

Diseñar una propuesta gastronómica que ayude a disminuir los trastornos de ansiedad en jóvenes universitarios de Bucaramanga.

1.2.2. Objetivos Específicos

- Determinar los hábitos alimenticios de los jóvenes en la universidad y su posible padecimiento de ansiedad a través de mecanismos para reunir datos.
- Establecer, con la intervención de una nutricionista, las fuentes alimentarias primarias y secundarias, que ayuden a contrarrestar problemas de ansiedad en jóvenes universitarios.
- Elaborar una propuesta gastronómica que contrarresten los problemas de ansiedad mediante el uso de distintas técnicas culinarias y productos que contribuyan a mitigar el problema.

1.3. Justificación

La ansiedad es un estado peligroso, se encuentra entre los trastornos mentales más frecuentes afectando a un 25% de la población con una prevalencia anual entre el 15 y 18% entre los 18 y 65 años de la población (Martínez, 2018), al cual se le debe prestar atención, ya que jóvenes con ansiedad tienden a recurrir al cigarrillo u otras adicciones que a largo plazo traen implicaciones serias, por eso se debe atacar al problema desde la raíz.

Se ha descubierto la relación directa que existen entre la aparición de trastornos de ansiedad, así como alteraciones del sueño, y del estado de ánimo, a causa de una mala alimentación (Fernandez, et al. 2017). Si los estudiantes tienen claro qué productos aumentan y cuáles disminuyen la ansiedad será más conveniente para ellos y habrá muy baja probabilidad de padecer esta patología que afecta la atención en las clases y que a largo plazo es una desventaja en el momento de recibir calificaciones, y que además generan estrés y problema sociales. La propuesta presentada será de gran ayuda y una prevención al problema planteado.

1.4. Limitaciones y Delimitaciones

El proyecto se enfocará en los estudiantes de las universidades del área metropolitana de Bucaramanga y sus problemas de ansiedad relacionados con los hábitos alimenticios para encontrar una solución desde la creación de una propuesta gastronómica para mejorar el rendimiento al momento de estudiar y superar los problemas que esta patología conlleva.

Debido a la falta de tiempo de los estudiantes por las actividades académicas o porque algunos además también trabajen, es posible que se abstengan de realizar las encuestas que se vayan a realizar.

2. Marco Contextual

En este capítulo se hizo la presentación del marco de antecedentes en el cual se mostraron las diferentes fuentes primarias nacionales e internacionales relacionadas con el tema de investigación. También se exteriorizó el marco conceptual que define las palabras claves. Además, se profundizaron las teorías de los temas correspondientes al proyecto por medio del marco teórico. Asimismo, se incluyeron las normas y leyes a tener en cuenta en la sección de marco legal.

2.1. Marco de Antecedentes

Después de revisar repositorios digitales, bases de datos y otras fuentes se encontraron artículos y tesis nacionales e internacionales que de forma indirecta se relacionan con el proyecto a trabajar. A pesar de que no aportan información suficiente, algunos datos que presentan son importantes para las recetas que se van a llevar a cabo. Cabe destacar que hasta el momento no se encuentran antecedentes locales vinculados con el tema a trabajar.

2.1.1. Antecedentes Internacionales

En la ciudad de Madrid, los autores: Mónica Fernández Rodríguez, Médico Psiquiatra Clínica López Ibor; Isabel Rodríguez Legorburu, Psicólogo Clínica López Ibor; María I. López Ibor Alcocer, Profesora Titular Psiquiatría, Departamento de Psiquiatría, Facultad de Medicina, Universidad Complutense de Madrid y Fundación Juan José López-Ibor; en su artículo titulado “Suplementos nutricionales en el trastorno de ansiedad” realizaron una revisión tanto bibliográfica como descriptiva del concepto de ansiedad con el fin de encontrar una relación de la patología con las alteraciones en la dieta y además proponer alternativas de tratamiento, como

lo es la fitoterapia que se refiere al uso de productos de origen vegetal (plantas medicinales) para el alivio de esta patología. También se considera la dieta mediterránea para las personas que padecen de ansiedad. Al final, Fernández, et al. (2017) concluyeron que:

El uso de suplementos alimenticios, fitoterapia y fármacos alternativos, así como la implementación de una nutrición adecuada y sana podría ser útil para el tratamiento de muchas de las afecciones psiquiátricas, incluyendo la depresión, las psicosis, y las demencias, pudiendo incluso reducir la prevalencia de las mismas (p. 6).

En 2017, Pamela Michelle Silva Salazar, estudiante del Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas en Quito, con el fin de obtener su título de licenciada en diseño comunicacional realizó su tesis de grado llamada “Ansíe, propuesta de diseño de experiencias basadas en objetos y comunicación para ayudar en la solución del problema de la ansiedad en la alimentación”, en el cual se llevaron a cabo análisis e investigaciones cualitativas para encontrar relaciones entre la ansiedad y los problemas alimenticios, llevando a cabo la observación, entrevistas a especialistas, entrevistas a personas con ansiedad, pruebas culturales, grupos focales y encuestas, y proponer soluciones con el fin de dar conciencia al cuerpo y mente en el momento de comer . Silva (2017), afirmó que Ansíe no es una marca ni un sistema, sino una manera de preocuparse por las personas que sufren de ansiedad y ayudarlas a contrarrestar este trastorno que existe en la sociedad en la que se vive.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Jaiberth A. Cardona Arias, Diana Pérez Restrepo Stefanía Rivera Ocampo, Jessica Gómez Martínez, Ángela Reyes; estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia, realizaron un artículo denominado “prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios” con el propósito de definir si los estudiantes universitarios tenían relación alguna con los trastornos de

ansiedad. Para lograrlo, los autores hicieron encuestas en una universidad privada de Medellín y relacionaron los datos obtenidos con aspectos sociodemográficos y académicos con lo cual se concluyó que hay una elevada prevalencia de ansiedad en universitarios (en el grupo encuestado, 58 % —55 % en grado leve y 3,0 % moderado), y se ve la clara necesidad de crear estrategias y realizar intervenciones en la salud (Cardona, et.al. 2014).

Holmes Rodríguez Espinosa & Luis Fernando Restrepo Betancur, ambos pertenecientes al grupo de investigación GISER (Grupo de Innovaciones Socioeconómicas Rurales), facultad de Ciencias Agrarias de la Universidad de Antioquia; junto con Gloria Cecilia Deossa Restrepo, integrantes de la escuela de nutrición y dietética de la Universidad de Antioquia; elaboraron un artículo en junio de 2015, en Medellín, titulado “Conocimientos y prácticas sobre alimentación, salud y ejercicio en universitarios de Medellín, Colombia” que tuvo como propósito evaluar todo lo referente a los conocimientos que tienen los estudiantes universitarios sobre la alimentación, salud y ejercicio. Se tomaron como muestra a 210 hombres y 210 mujeres, todos ellos estudiantes de universidades de la ciudad de Medellín, Antioquia. Rodríguez, et.al (2015), obtuvieron los resultados y concluyeron que: *“los estudiantes universitarios tienen una percepción regular sobre sus conocimientos acerca de hábitos de alimentación saludable, actividad física y control de peso, así como sus implicaciones en salud; es menor el conocimiento entre hombres y en estrato bajo”* (p. 36).

2.2. Marco conceptual

Ansiedad: Fernández, et. al (2015), definen ansiedad como la manera en la que reacciona el organismo a situaciones que suponen ser emocionales, con el objetivo de estar preparado ante amenazas o peligros del ambiente. Así mismo, Kaplan, Sandock y Sadock, (2009), puntualizan

que la ansiedad es una señal de alerta que avisa sobre algún peligro que le permite al individuo tomar medidas para afrontar esta amenaza.

Alimentación Saludable: Según el Ministerio de Salud y Protección social (2016), alimentación saludable es aquella que satisface todas las necesidades fisiológicas y de energía del organismo, y que además se caracteriza por ser completa, adecuada e inocua. AEAL, Asociación Española de Afectados por Linfoma, Mieloma y Leucemia, se refiere a alimentación saludable como la que aporta al humano todos aquellos alimentos necesarios para cubrir las necesidades nutricionales en las diferentes etapas de la vida.

Hábitos alimenticios: son aquellos hábitos en los momentos de consumir un alimento, que empiezan a instaurarse en la infancia, se van consolidando y se mantienen en la edad adulta.

Trastorno: posiblemente un sinónimo de enfermedad con connotaciones más suaves, y además si se presenta diagnóstico de determinado trastorno mental (Ezama, E, et. Al 2010). AVIFES (Asociación Vizcaína de Familiares y Personas con Enfermedad Mental), se refiere a esta como “una alteración de tipo emocional, cognitivo y/o comportamiento, en que quedan afectados procesos psicológicos básicos como son la emoción, la motivación, la cognición, la conciencia, la conducta, la percepción, la sensación, el aprendizaje, el lenguaje, etc”.

Salud mental: es el estado de bienestar que contribuye a la realización personal de cada uno, para enfrentarse a los problemas de la vida, para trabajar de forma productiva y contribuir con la comunidad (Organización mundial de la salud, 2019). Así como también el Departamento de Psicología de la salud (2007), vincula la salud mental a “la noción de desarrollo óptimo del individuo dentro de su entorno, teniendo en cuenta su edad, capacidades, condiciones de vida y cultura”.

Nutrición: Proceso en el que el ser humano aprovecha los alimentos para producir energía, y para el crecimiento y el funcionamiento correcto de todos los órganos y tejidos. (Velásquez, 2006, p 13). Yanelis Urgellés, Y & Abellas, M (2012), definen la palabra “nutrición” como la ciencia de los alimentos, nutrientes y otras sustancias presentes en ellos.

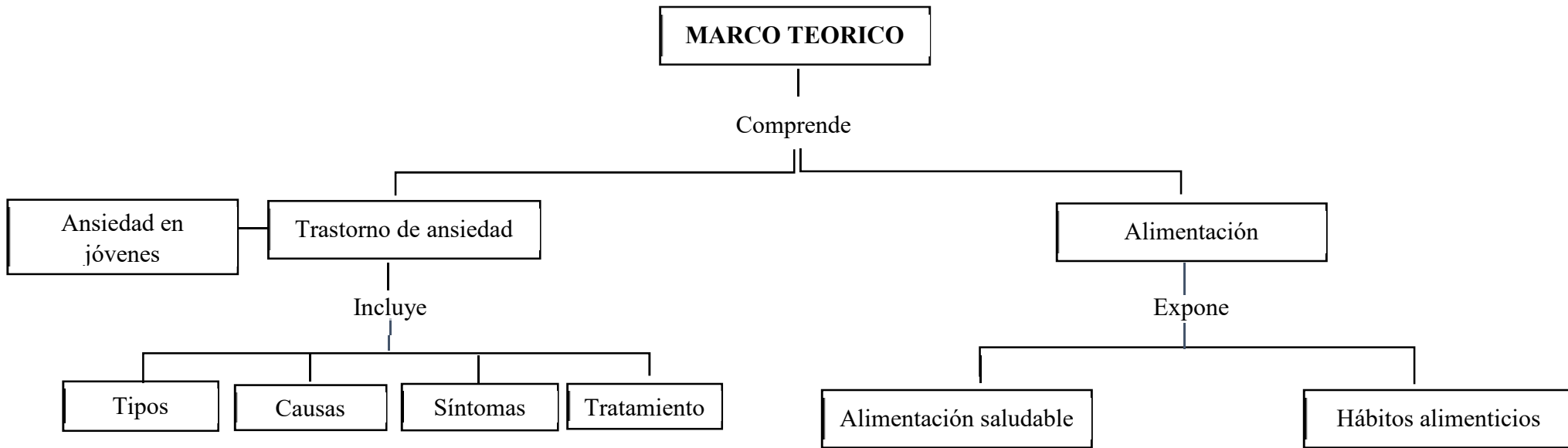
Nutrientes: grupos de sustancias químicas que el sistema biología necesita para mantenerse íntegro tanto estructural como funcionalmente (García, et. al. 2015). La OMS aclara que los nutrientes son fundamentales para el crecimiento, producción y la buena salud.

Dieta: también llamada “plan de alimentación saludable” por la CDC (Centros para el control y la prevención de enfermedades), es el consumo de alimento que llenen los requisitos del paladar y además cumplan con los requerimientos nutricionales del hombre para que pueda cumplir sus funciones fisiológicas diarias (García, et. al. 2015).

2.3 Marco teórico

En el presente trabajo se abordan temas relacionados con los trastornos de ansiedad, tipos, causas, síntomas y tratamientos; así como también se profundizan términos como la alimentación, alimentación saludable, hábitos alimenticios y pirámide alimenticia, desde la perspectiva de diferentes autores. Todo esto, con el fin de tener una base teórica para poder llegar a obtener diferentes alternativas alimentarias y así contribuir a la mejora en los trastornos de ansiedad en jóvenes universitarios.

Tabla 1: Marco teórico



2.3.1 Trastorno de Ansiedad

Según la revista Gaceta de la Universidad Nacional Autónoma de México (2019), “Más de 264 millones padecen ansiedad a nivel mundial”. Debido al gran número de personas que presentan este trastorno, es necesario la profundización del término y además definir los tipos, causas, síntomas y tratamiento.

Fernández, Rodríguez e Ibor (2017), definen ansiedad como “una respuesta del organismo ante situaciones que suponen una demanda emocional con el objetivo de ajustarse a las amenazas o peligros del ambiente. Dicha respuesta se puede diferenciar entre adaptativa o perjudicial dependiendo de las capacidades del individuo”.

Por otro lado, Tortella, M (2014), presenta el trastorno de ansiedad “preocupaciones excesivas, persistentes y que las personas tienen dificultades para controlar, sobre diversos acontecimientos o actividades y que se asocian a tres o más síntomas de sobre activación fisiológica”.

Sin embargo, Cardona, Pérez, Rivera, Gómez & Reyes (2014), denominan la ansiedad “una señal de alerta que advierte de un peligro inminente y permite al individuo tomar medidas para afrontar dicha amenaza (como citó Kaplan, Sandock y Sadpck, 2009)”.

Al comparar las tres perspectivas de los autores presentados anteriormente, se puede decir que: el trastorno de ansiedad es una señal del organismo al momento de sentir una amenaza o peligro, que de una u otra manera afecta la realización de actividades diarias al tomar medidas para enfrentar dicho peligro.

Para el presente trabajo, es imprescindible señalar la situación de los jóvenes universitarios que padecen de ansiedad.

2.3.1.1. Ansiedad en jóvenes universitarios

Hoy en día son visibles la cantidad de jóvenes que padecen de trastorno de ansiedad en la universidad. La mayoría de estudiantes universitarios son adolescentes y adultos jóvenes, quienes en esta época determinan sus proyectos de vida, algunos alcanzan la mayoría de edad y asumen nuevas responsabilidades tanto académicas como sociales, por eso se vuelven vulnerables a padecer algún trastorno como la ansiedad. Aries, et al (2014).

Para entender la afectación del trastorno, es importante hablar sobre los tipos de ansiedad.

2.3.1.2. Tipos de ansiedad

Fernandez, et al (2017), mencionan dos tipos de ansiedad:

La **ansiedad normal**, la cual son reacciones o respuestas que preparan al individuo para la acción o huida ante acontecimientos de la vida para superarlos. Por otro lado, la **ansiedad patológica** que afecta negativamente el funcionamiento global de la persona y su calidad de vida, depende la intensidad de eventos estresantes y capacidad de adaptación genética y aprendidas mediante experiencias y desarrollo de la personalidad (p. 2)

Mientras Cardona, Pérez, Rivera & Reyes (2014) presenta la ansiedad en tres formas:

La ansiedad normal, en la cual hay manifestaciones afectivas como respuesta a un estímulo tanto del mundo exterior como interior; **la ansiedad patológica**, en la que no hay un estímulo previo; y **la generalizada**, que se caracteriza por miedos prologados, vagos e inexplicables sin relación con un objeto. (p. 80)

Reyes (s.f), comparte dos tipos de ansiedad

...existe una **ansiedad normal**, ligada a las situaciones que vivimos, que cumple una función adaptativa y prepara al individuo para la ejecución de tareas o alerta frente a posibles amenazas. Sin embargo, la ansiedad puede ser **patológica** cuando no se presenta como respuesta proporcionada frente a un estímulo o si su intensidad y duración exceden de los límites aceptables. En tales condiciones pierde su función de adaptación y se convierte en un problema para el individuo. (P. 5)

Las tres posturas comparten conceptos similares al mencionar los tipos de ansiedad, por lo tanto, existen tres tipos de ansiedad, la normal, la cual es la respuesta que da el organismo a situaciones del día a día además que cumple una función adaptativa; la patológica, es la reacción exagerada a un estímulo del exterior, puede llegar a afectar la salud del individuo por su duración e intensidad; y por último la generalizada, que se define como un miedo sin ningún tipo de causa o razón.

Para la solución de la problemática presentada, es necesario abordar las causas de este trastorno.

2.3.1.3. Causas

Fernández, et al (2017), señalan la causa de la ansiedad "...la intensidad del evento estresante y las capacidades de adaptación genéticas y aprendidas mediante experiencias tempranas y desarrollo de la personalidad".

Por otra parte, en un artículo de la revista de medicina de la universidad Autónoma de México (2013), destacan que "...muchas veces se asocia a la automedicación, al consumo excesivo de alcohol así como de sustancias adictivas. También se presenta con otros trastornos de ansiedad y estados de depresión mayor y diferentes síntomas físicos sin una base orgánica".

Aunque en las causas de la ansiedad influyan varios aspectos, según los autores citados anteriormente, afirman que este trastorno se puede dar como respuesta a situaciones que pueden causar estrés o desesperación al individuo, como trastorno mental o como complemento de otras patologías. También se relaciona con el consumo de sustancia (cafeína, alcohol, medicamentos) que desencadenan los síntomas de ansiedad que a continuación se profundizan.

2.3.1.4. Síntomas

Los síntomas más característicos del trastorno de ansiedad, según Cardona, et al, 2014

...Se caracteriza por una sensación de aprensión difusa, desagradable y vaga, que se manifiesta por la incapacidad de estar sentado o de pie durante un tiempo, y a menudo se acompaña de síntomas vegetativos como cefalea, diaforesis, taquicardia,

Mientras que en un artículo de la revista de la facultad de medicina de la universidad Autónoma de México (2013), se indican los siguientes síntomas:

- A. Inquietud
- B. Fatiga frecuente.
- C. Dificultad de concentración (tener la mente en blanco).
- D. Irritabilidad
- E. Tensión muscular

Los autores Fernández, et al (2017), extienden la teoría de los síntomas dependiendo la ansiedad que se experimente, ya sea fisiológica o cognitiva.

A nivel fisiológico destacan con mayor frecuencia las palpitaciones, sensación subjetiva de ahogo, insomnio, sudoración, temblor, hormigueo, inquietud, mareo, cefalea y opresión centro torácico, así como molestias digestivas o diarrea entre otras, pudiendo aparecer cualquier otra sintomatología asociada. Mientras que a nivel cognitivo, recoge todos los pensamientos y creencias que se generan cuando el individuo está nervioso, a través de los cuales se valora si la situación implica peligro o no. Del mismo modo en que pueden alterarse las capacidades cognitivas como la atención, concentración y memoria. (p. 2).

Al comparar las perspectivas de los autores se entiende que los síntomas de ansiedad, al hablar fisiológicamente, comprenden principalmente la inquietud y el insomnio, además de la tensión muscular, dolores de cabeza, irritabilidad y taquicardia. Por el lado cognitivo, la respuesta ante estímulos o amenazas del exterior causan en el individuo falta de concentración, memoria y atención.

Para contrarrestar los síntomas de esta patología, se nombran los posibles tratamientos.

2.3.1.5. Tratamiento

Fernández, et al (2017), presentan varios tratamientos para la ansiedad

...está indicado realizar un abordaje multidisciplinar consistente en psicofarmacología y en psicoterapia. Las guías de buena práctica clínica recomiendan el tratamiento de los trastornos de ansiedad con un fármaco inhibidor selectivo de la receptación de serotonina (ISRS), acompañado de una terapia cognitivo conductual. Entre estos están la farmacología y en psicoterapia, las guías de buena práctica clínica, el tratamiento de los trastornos de ansiedad

con un fármaco inhibidor selectivo de la receptación de serotonina (ISRS), acompañado de una terapia cognitivo conductual y la implementación de una dieta balanceada.

También se plantean otras alternativas tanto farmacológicas como en suplementos alimenticios. La fitoterapia, que es el uso de productos de origen vegetal para realizar terapias para la prevención, alivio o curación de patologías.

Otro autor, Reyes (s.f), señala el tratamiento no farmacológico en el que incluye la psicoeducación y terapia conductual sencilla para reducir síntomas cognitivos.

También se encuentran los tratamientos farmacológicos, aquellos en el que se utilizan fármacos inhibidores de la recaptura de serotonina y clomipramina.

Sin embargo, en un artículo de la revista de la facultad de medicina de la universidad Autónoma de México (2013), recomiendan tratamientos farmacológico y psicoterapéutico para la disminución de los síntomas de trastorno de ansiedad. La psicoterapia cognitivo – conductual ayuda a reducir la ansiedad en la mayoría de pacientes, lo importante es concientizar al paciente sobre su pensamiento irracional que lo lleva a preocupaciones también infundadas.

Entre otros tratamientos están las terapias de relajación, ejercicios de respiración profunda y ejercicios en general.

El tratamiento farmacológico depende de los síntomas, la gravedad y características del paciente. Dentro de los tratamientos farmacológicos, los fármacos de primera elección son los inhibidores selectivos de la recaptura de serotonina (IRS).

De las teorías presentadas por los autores se puede extraer dos tipos de tratamiento, los farmacológicos, los cuales comprenden un conjunto de medicamentos que dependen de los síntomas y las características del organismo del individuo que lo padezca; también se plantean alternativas alimentarias para contrarrestar los síntomas, así como la fitoterapia, que consiste en el uso de productos de origen vegetal para terapias que ayuden a disminuir y hasta curar patologías. Otro tipo de tratamiento va relacionado a la psico-educación, en el que se incluyen terapias para los pacientes con síntomas cognitivos.

Al hablar de la ansiedad es probable que sus causas se relacionan con aspectos sociales o académicos, sin embargo, la alimentación u obtención de nutrientes influye en dicho trastorno. Para entender más a fondo esta relación, a continuación, se detallarán los conceptos de alimentación, alimentación saludable y hábitos alimenticios.

2.3.2 Alimentación

Desde el punto de vista de Igor de Garine (1998), “la alimentación satisface una necesidad biológica primaria del hombre”.

Con el fin de ampliar el concepto, Izquierdo, A. Mercedes, B. Lancés, L. Gonzalez, I, (2004) definen alimentación como “una cadena de hechos que comienzan con el cultivo, selección y preparación del alimento hasta las formas de presentación y el consumo de un grupo de ellos”.

Martínez, A. Pedron, C (2016), complementa con que “es una actividad fundamental en la vida humana, es el proceso por el cual se obtienen los nutrientes que el cuerpo necesita para vivir.”

Por lo tanto, la alimentación es una acción fundamental en la vida humana que satisface una necesidad biológica, el proceso comienza con el cultivo del alimento hasta el consumo.

Para una correcta alimentación, es importante conocer la definición de pirámide alimenticia.

2.3.2.1. Pirámide alimenticia

Salazar, D. Barrios, N (S.f), explica que “la pirámide alimenticia sirve para informar sobre la cantidad de alimentos que se deben consumir dentro de las seis categorías que incluyen”.

Si las personas tuvieran claro lo que es la alimentación y la pirámide alimenticia, sería posible lograr una alimentación saludable.

2.3.2.2 Alimentación saludable

Según el ministerio de salud. (2017), alimentación saludable es aquella que “satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida según el estado fisiológico y velocidad de crecimiento”.

Así como también Izquierdo, A, et al (2004) Señalan que “es aquella que se logra combinando varios alimentos en forma equilibrada, de manera que se satisfagan las necesidades nutritivas para un concreto crecimiento y desarrolla las capacidades físicas e intelectuales”.

Por otra parte, Calañas, A (2009), define alimentación saludable si “favorece el buen estado de salud y disminuye el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con ella”.

En contraste con todos los autores, la alimentación saludable se basa en satisfacer el cuerpo con el consumo de alimentos de forma equilibrada, teniendo en cuenta las necesidades de energía y nutrientes que se requieren en cada etapa de la vida, con el fin de favorecer la salud y disminuir el riesgo a enfermedades crónicas.

Una sana alimentación se logra con hábitos alimenticios balanceados.

2.3.2.3. Hábitos alimenticios

Según Nunes, C (2007), los hábitos alimenticios “constituyen un espacio en donde la tradición y la innovación tienen la misma importancia, en donde el presente y el pasado se entrelazan para satisfacer la necesidad del momento, producir alegría al instante y convenir las circunstancias”.

Sánchez, V & Aguilar, A (2015), constatan el proceso de adquisición de los hábitos alimenticios:

En la infancia, comienzan a instaurarse unos hábitos alimentarios que se irán consolidando y que en su mayor parte se mantendrán en la edad adulta, durante esta etapa, el hogar familiar y la escuela son los espacios con mayor influencia sobre la adquisición de hábitos y conocimientos sobre salud y nutrición. En la adolescencia y al inicio de la juventud, la familia va perdiendo relevancia en la alimentación y los hábitos alimentarios se ven más influenciados por las preferencias individuales, los cambios derivados de una mayor independencia o los patrones estéticos, fundamentalmente en el sexo femenino. (P. 450)

Los hábitos alimenticios son un factor importante en la vida humana, los aspectos influyentes van desde la infancia, depende también del entorno familiar y escolar. En la época

universitaria estos varían, debido a las presiones académicas y sociales, la falta de tiempo hace que los jóvenes recurren a alimentos procesados, que generalmente son altos en grasas y azúcares.

2.1. Marco legal

Con respecto a las disposiciones legales que se encargan de la regulación en el aspecto alimentario en Colombia, se encuentran las siguientes:

1. Resolución 2674 de 2013 del MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCION SOCIAL, se encarga de la regulación de los distintos requisitos sanitarios que se requieren para la fabricación, procesamiento, preparación, envase, almacenamiento, transporte, distribución y comercialización de alimentos, con el fin de evitar poner en riesgo la salud de las personas.

En el título I “disposiciones generales”, menciona el objetivo de la ley, las personas a las que se le aplica, siendo estas personas naturales y/o jurídicas dedicadas a actividades como fabricación, procesamiento, preparación, envase, almacenamiento, transporte, distribución, importación, exportación y comercialización de alimentos; además a personal encargado de manipular alimentos. En esta área, también se establecen las distintas características de los alimentos y su definición. Según el artículo 3 un alimento es:

“Todo producto natural o artificial, elaborado o no, que ingerido aporta al organismo humano los nutrientes y la energía necesaria para el desarrollo de los procesos biológicos. Se entienden incluidas en la presente definición las bebidas no alcohólicas y aquellas sustancias con que se sazonan algunos comestibles, y que se conocen con el nombre genérico de especias” (P.

2).

También menciona y define términos como Alimentos adulterados, que se refieren a aquel que se la añadido o sustraído otra sustancia; Alimento alterado, al cual se le modifica o degradan características propias; y alimento contaminado, se le denomina al que presenta sustancias extrañas en cantidades superiores a las permitidas.

2. Resolución 719 de 2015 del MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCION SOCIAL, tiene como objetivo “establecer la clasificación de alimentos para consumo humano, de acuerdo con el riesgo en salud pública”. Esta ley aplica para personas interesadas en obtener permiso o registro sanitario de alimentos del INVIMA, para la fabricación de alimentos.

Los alimentos para consumo humano de acuerdo con el riesgo en salud pública se clasifican en 15 grupos generales y se dividen en alto, medio y bajo riesgo de salud.

A continuación, los 15 grupos generales:

1. Leche y sus derivados
2. Grasas y aceites
3. Productos basados en agua o para hidratar
4. Frutas y vegetales
5. Confitería
6. Cereales y sucedáneos
7. Pan y productos de panadería
8. Carne y derivados cárnicos
9. Productos de la pesca
10. Huevo y productos a base de huevo
11. Azúcar y sucedáneos
12. Miel y productos apícolas

13. Sal, hierbas aromáticas, especias y condimentos

14. Alimentos para usos nutricionales especiales

15. Platos preparados que no puedan clasificarse en alguno de los anteriores

3. Decreto 1500 de 2007 del MINISTERIO DE LA PROTECCION SOCIAL, establece el reglamento técnica que inspecciona, vigila y control la carne, productos cárnicos comestibles y derivados cárnicos destinados para el consumo humana y además presenta los requisitos sanitarios y de inocuidad que se deben tener en cuenta con el fin de proteger la vida y salud humana.

3. Metodología

Esta sección determina el conjunto de procedimientos y técnicas que se llevan a cabo a la hora de realizar una investigación. Con el fin de cumplir los objetivos planteados, se hizo la búsqueda de una metodología que se ajustara con el proyecto. A continuación, se presenta de forma detallada el enfoque y métodos de investigación, la población objeto, las fases o etapas del proyecto, los instrumentos de recolección y las categorías que permitieron el análisis de la información.

3.1. Enfoque y método de investigación

El enfoque del proyecto estuvo basado en el método de investigación mixto, según Núñez, J (2017), el método mixto se define como “aquellos métodos que combinan en una misma investigación las miradas cuantitativas y cualitativas en vistas de la realización de la fase empírica del estudio.”.

Para la creación de una propuesta con el fin de disminuir los síntomas de ansiedad, se deben conocer los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios, la afectación y además las fuentes primarias y secundarias que contribuyan con la solución, por tanto, se realizó una encuesta y una entrevista que arrojaron relaciones entre hábitos alimenticios y ansiedad.

Debido a las necesidades que amerita el presente proyecto, se seleccionó el tipo de investigación aplicada con el propósito de brindar una solución o mejora en la salud de los jóvenes que presentan trastornos de ansiedad proporcionando opciones de alimentación saludable en diferentes momentos del día.

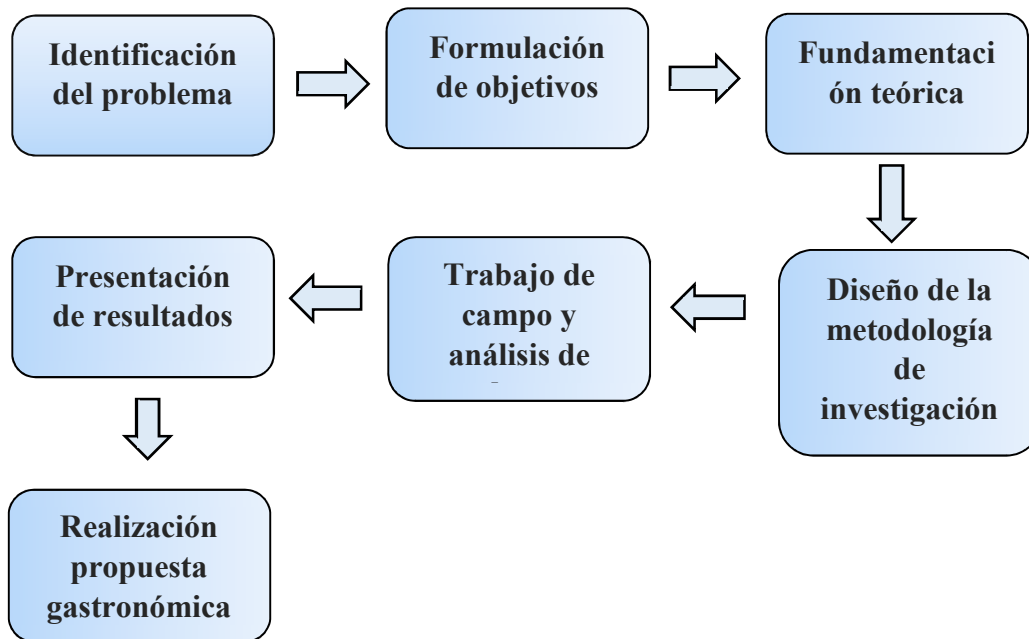
3.2. Definición de la población

La población objeto de estudio está conformada por aproximadamente 50 estudiantes ubicados en Bucaramanga, teniendo en cuenta a estudiantes en rangos de edad entre los 18 a 30

años. Así mismo, se contó con un nutricionista para la recolección de información acerca de las posibles soluciones (por medio de la alimentación) para reducir los síntomas de ansiedad.

3.3.Fases de realización

Tabla 2: Fases de realización



Fase 1: El proyecto se inició debido a los síntomas de ansiedad que afectan a los estudiantes en la universidad debido a los hábitos alimenticios que adoptan en esta etapa de sus vidas.

Fase 2: El problema se afrontó con la identificación de los hábitos alimenticios que afectan el bienestar mental de los estudiantes y una previa elaboración de una propuesta gastronómica con el fin de que ayude a disminuir los síntomas.

Fase 3: Se amplió el problema de investigación con fundamentación teórica que brindara información relevante con respecto a los temas a trabajar.

Fase 4: Se definió el método de investigación aplicada para la recolección de datos que se usó con el fin de brindar una solución o mejora en la salud de los jóvenes que presentan trastornos de ansiedad.

Fase 5: se llevó a cabo el trabajo de campo y se diseñaron encuestas y entrevistas para la recolección de datos y análisis para llegar a la mejora

fase 6: Se presentaron los resultados

fase 7: se llevó a cabo la creación de la propuesta gastronómica para mejorar los síntomas ansiedad en estudiantes

3.4. Instrumentos de recolección de información

En el proyecto se emplearon la encuesta y la entrevista como instrumentos de recolección. De acuerdo con García Ferrando (1993):

Una encuesta es una investigación realizada sobre una muestra de sujetos representativa de un colectivo más amplio, que se lleva a cabo en el contexto de la vida cotidiana, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación, con el fin de obtener mediciones cuantitativas de una gran variedad de características objetivas y subjetivas de la población. (p 123).

De la encuesta se obtiene información de los estudiantes con respecto a sus hábitos alimentarios diarios y si padecen síntomas relacionados con ansiedad (Anexo 1). También se empleó la entrevista a profesional en nutrición para reconocer las posibles fuentes primarias para jóvenes con problemas de ansiedad (Anexo 2).

3.5. Validación de instrumentos

Con el fin de validar y verificar los instrumentos de recolección de información, se recurrió a la profesora de conservación de alimentos y nutrición la Universidad Autónoma de Bucaramanga Astrid Corredor, quien hizo las siguientes correcciones para la encuesta:

Pregunta No 6 “Puede comprar diferentes tipos de carne, pero se debe tener en cuenta no lo que compra sino lo que consume”

Pregunta No 7 “La pregunta es ambigua porque tiene muchos componentes en el enunciado, ser más puntual”

Pregunta No 9 “Esta sesgando las respuestas, debe mejorar las respuestas que sean más puntuales sin tantas opciones”.

Siguiendo las sugerencias de la docente, se hicieron las respectivas correcciones de instrumentos con el fin de recopilar la información adecuadamente para el presente estudio.

3.6. Procedimiento de aplicación de instrumentos

Para la entrevista, se hizo uso de la red social “Instagram” para contactar a la nutricionista en Barranquilla, llamada Diana de la Ossa, experta en nutrición y dietética, investigadora y tutora en nutrición antiinflamatoria y balance hormonal. Se le explicó el objetivo del proyecto y se procedió a compartir las preguntas de la entrevista.

La nutricionista envió cada una de las respuestas por notas de voz por medio de “WhatsApp”, debido a la distancia y el poco tiempo que disponía, hasta que finalmente cumplió con el aporte de información.

Con respecto a la encuesta a los estudiantes, se realizó por medio de “Formularios Google”, para obtener las respuestas y tabulaciones rápidamente. Primero se registraron todas las preguntas con las opciones de respuestas para proceder a compartir el enlace con estudiantes universitarios. Finalmente participaron 58 personas.

3.7. Análisis de datos

En esta sección se encuentra la tabla que determina las categorías de análisis de proyecto.

Ámbito temático	Problema de investigación	Objetivo general	Objetivos específicos	Categorías	Subcategorías
Propuesta gastronómica dirigida a jóvenes universitarios identificados con síntomas de ansiedad debido a sus hábitos alimenticios	Los estudiantes universitarios tienen poca consciencia de lo que comen en la universidad, ya sea por la falta de tiempo o por la poca importancia que les dan a los alimentos. Sin embargo, la mala alimentación conlleva una serie de problemas que se pueden ver reflejados en los resultados académicos e incluso en las relaciones interpersonales.	Diseñar una propuesta gastronómica que ayude a disminuir los trastornos de ansiedad en jóvenes universitarios de Bucaramanga.	Determinar los hábitos alimenticios de los jóvenes en la universidad y su posible padecimiento de ansiedad a través de mecanismos para reunir datos (encuesta).	Trastorno de ansiedad	Causa de ansiedad
			Establecer, con la intervención de una nutricionista, las fuentes alimentarias primarias y secundarias, que ayuden a contrarrestar problemas de ansiedad en jóvenes universitarios		Síntoma de ansiedad
				Alimentación	Tratamiento de ansiedad
			Elaborar una propuesta gastronómica que contrarresten los problemas de ansiedad mediante el uso de distintas técnicas culinarias y productos que contribuyan a mitigar el problema.		Alimentación saludable
					Hábitos alimenticios

Tabla 3. Análisis de datos. Elaborado por Luisa Torres

3.8. Aspectos éticos

Para la recolección de datos se usaron dos métodos: La entrevista y la encuesta. La entrevista se le realizó a una persona con experiencia en nutrición, aprobó el proyecto y recibió un documento de consentimiento informado sólo con fines de investigación y que además no divulgará la imagen del profesional que colaboró en la elaboración del proyecto (Anexo 3).

4. Resultados

En este capítulo se evidencian los resultados obtenidos en la encuesta a estudiantes universitarios para determinar sus hábitos alimenticios y síntomas de ansiedad, y además se encuentra la entrevista a la nutricionista quien brinda información sobre la solución a la problemática.

4.1.Resultado por población

Los resultados obtenidos en la encuesta y entrevista a la población objeto permitieron analizar y comprobar el cumplimiento de los objetivos establecidos en el presente proyecto. A continuación, se muestra el análisis de los resultados por población.

4.1.1. *Estudiantes Universitarios en Bucaramanga*

Los participantes fueron aproximadamente 58 jóvenes universitarios ubicados en la ciudad de Bucaramanga, contando con un rango de edad entre los 18 a 30 años. La encuesta se realizó por medio de Google Forms, conformada por 17 preguntas cerradas para conocer los hábitos alimenticios de los estudiantes y su posible relación con los síntomas de ansiedad.

1. Número de comidas consumidas al día

Ilustración 1 Resultado pregunta 1



La mitad de la población encuestada consume entre 3 y 5 comidas al día, lo cual quiere decir que están tomando las raciones adecuadas diarias, mientras que el 5% no tiene en cuenta el número de comidas.

2. Número de veces que consume vegetales durante el día.

Tabla 4: Resultado pregunta 2

2. De las siguientes marque una X el número de veces que consume vegetales durante el día:
67 respuestas

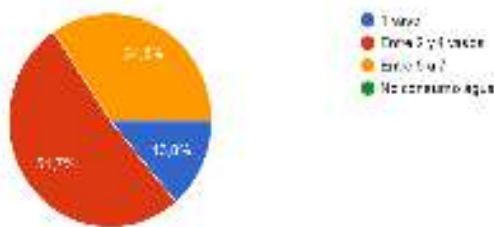


Solo el 8,8% de las personas encuestadas consume vegetales 3 veces al día, lo cual es lo correcto para el buen funcionamiento del organismo. El 15,8% no consume ningún tipo de vegetales lo que hace visible la falta de buenos hábitos alimenticios. El 42,1% tiene en cuenta los vegetales una vez al día, mientras que el 33,3% dos veces al día.

3. Cantidad de agua consumida al día

Tabla 5: Resultado pregunta 3

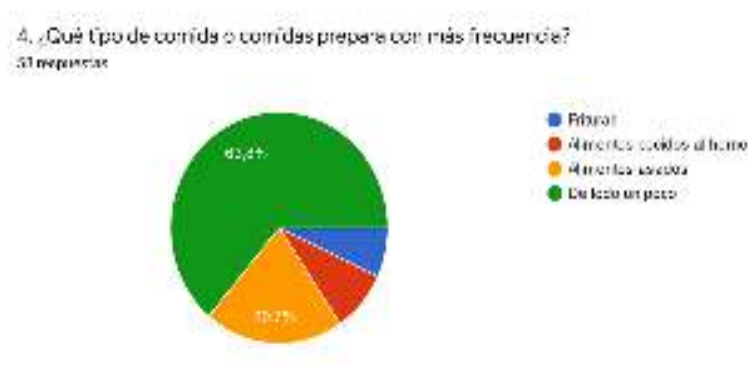
3. De las siguientes opciones, ¿qué cantidad de agua consume al día?:
50 respuestas



La mitad de los encuestados consumen entre 2 y 4 vasos diarios, el 34,5% entre 5 a 7 vasos lo cual demuestra que se tiene en cuenta la importancia de mantenerse hidratado, mientras que el 13,8% se hidrata con solo un vaso de agua, se hace necesario un método para recordar el consumo de agua.

4. Tipo de comida que se prepara con frecuencia

Tabla 6: Resultado pregunta 4



La mayoría de encuestas (63,8%), mantienen una alimentación variada, el 20,7% prefieren alimentos asados, el 6,9% escogieron frituras el cual es el más perjudicial para la salud y a largo plazo es posible que se padecen síntomas de ansiedad y otras enfermedades.

5. Número de veces que sale a comer durante la semana

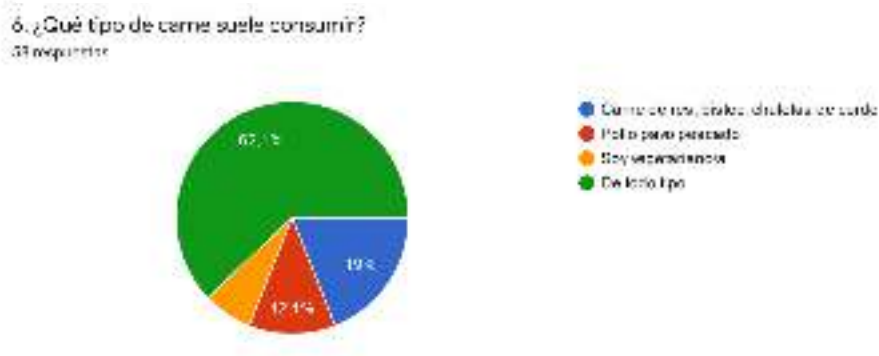
Tabla 7: Resultado pregunta 5



La mayoría de encuestados (71,9%) salen menos de 2 veces a la semana lo cual quiere decir que evitan consumir comidas de las que poco saben sus ingredientes, mientras que el 26,3% comen entre 3 a 5 veces y el 1,8% todos los días un factor que podría ser perjudicial para la salud por la cantidad de grasas insaturadas que se suelen usar en los restaurantes o puestos de comida.

6. Tipo de carne que consume

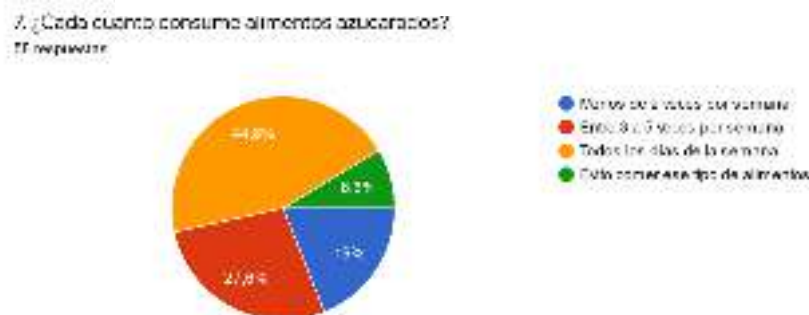
Tabla 8: resultado pregunta 6



En este caso, la mayoría es decir el 62,1% consumen todo tipo de carnes mantienen una dieta variada sin limitarse a nada, el 19% prefieren carne de res, bistec y chuletas, las cuales se caracterizan por tener un porcentaje alto de grasas y que a largo plazo es perjudicial para la salud física y mental; el 12,1% optan por consumir carnes blancas (pollo, pavo y pescados) caracterizadas por ser una buena fuente de proteína cuando se trata de comer saludable y el resto de población, prefiere evitar el consumo de cualquier proteína de origen animal.

7. Consumo de alimentos azucarados

Tabla 9: resultado pregunta 7

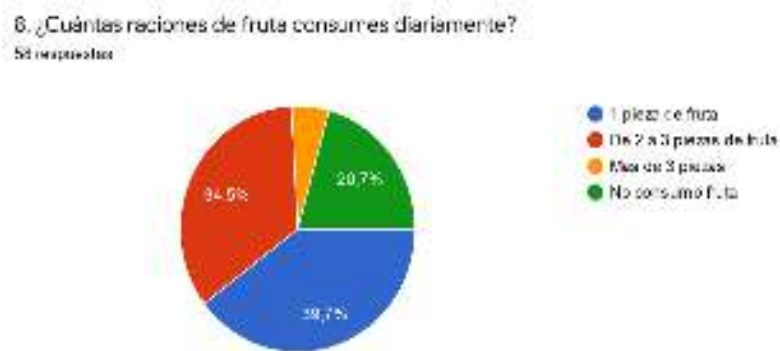


Casi la mitad de las personas encuestadas consumen alimentos azucarados todos los días de la semana lo que quiere decir que requieren de un cambio de hábito para que haya un

balance. El 27% los comen entre 3 a 5 veces por semana y el 8,6% simplemente prefieren no consumir este tipo de alimentos, lo que hace visible unos buenos hábitos alimenticios.

8. Cantidad de raciones de fruta diariamente

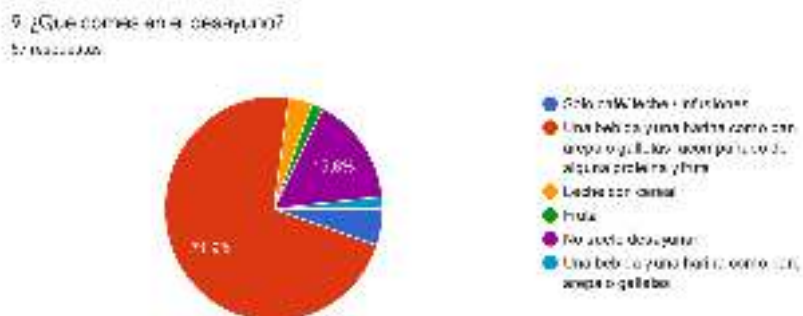
Tabla 10: Resultados pregunta 8



El 39,7% prefieren la fruta en poca cantidad (1 pieza diaria) y el 20,7% no la consumen, sin tener en cuenta que esta aporta nutrientes y fibras importantes para ayudar con la digestión y además provoca saciedad. El 34,5% consumen de 2 a 3 piezas de fruta, la cantidad ideal para obtener vitaminas para el organismo.

9. Tipo de desayuno

Tabla 11: Resultado pregunta 9



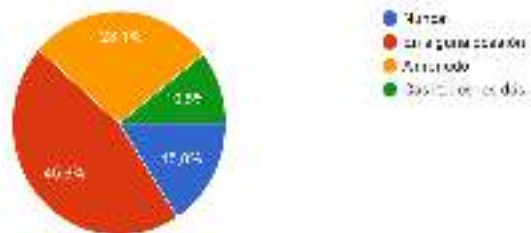
Un gran porcentaje de los participantes (71,9%) empiezan el día con un desayuno completo que incluye una bebida, una harina, proteína y fruta. el 15,8% evita desayunar ya sea

por falta de tiempo o costumbre, lo cual es perjudicial para la salud ya que durante el día podría ser visible la falta de energía para la realización de las diferentes actividades.

10. Sensación de angustia o ansiedad

Tabla 12: Resultado pregunta 10

10. De las siguientes marque una X si ha sentido sensación de angustia o ansiedad:
57 respuestas

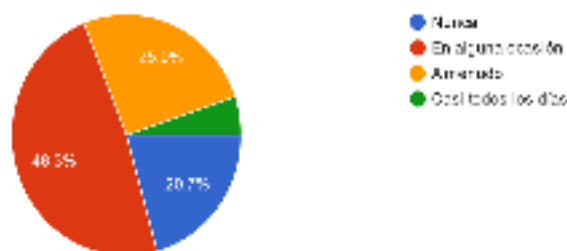


El 45% en alguna ocasión ha llegado a tener sensación de angustia y ansiedad ya sea por momentos que pueden llegar a causar estrés, el 28,1% lo tienen a menudo, teniendo en cuenta que son numerosas las veces que sienten una amenaza en el ambiente, así como también el 10,5% que lo padece casi todos los días. El 15,8% de quienes nunca han pasado por eventos de ansiedad y angustia, saben controlar sus emociones y pensamientos.

11. Dificultad para estar quieto

Tabla 13: Resultado pregunta 11

11. De las siguientes marque una X si ha tenido dificultad para estar quieto, es decir intranquilo.
58 respuestas

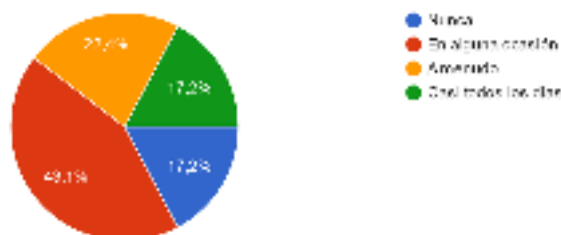


Casi la mitad de los participantes (48,3%) se han sentido intranquilos alguna ocasión, sin embargo, esta respuesta no es suficiente para resaltar algún trastorno, ya que la mayoría de personas tienen momentos en su vida para sentirse de esta manera, a diferencia del 20,7% que nunca ha tenido esta sensación y el 15,9% que la ha vivido a menudo. Mientras que el resto de la población lo han tenido casi todos los días, lo que podría interpretarse como personas que podrían padecer de síntomas de ansiedad.

12. Alteraciones en el sueño

Tabla 14: Resultado pregunta 12

12. De las siguientes marque una X si ha tenido alteraciones en el sueño: tardas en quedarte dormido, te despiertas varias veces o despiertas antes de lo previsto.
58 respuestas



El 43,1% de los estudiantes, en alguna ocasión tuvieron alteraciones de sueño, un síntoma propio de ansiedad que se ve constantemente en estudiantes por estrés académico y/o social. El 17,2% padecen de estas alteraciones casi todos los días, mientras que el 22,4% lo sufren a menudo, lo que hace visible la necesidad de incluir en sus dietas alimentos altos de magnesio para poder conciliar el sueño.

13. Sensación de tensión muscular

Tabla 15: Resultado pregunta 13

13. De las siguientes marque una X si ha tenido sensación de tensión muscular que puede ir acompañada de dolor en determinadas partes de tu cuerpo (cuello, espalda, cabeza, etcétera) si responde:



El 41,4% de los participantes han llegado a tener, en alguna ocasión, tensión muscular acompañada de dolor en alguna parte de su cuerpo, síntoma que si se padece constantemente sobre todo en momentos de estrés, puede determinarse como trastorno de ansiedad. El 25,9% afortunadamente nunca ha llegado a sufrir de este tipo de sensación, a diferencia del 12,1% que lo han llegado a sentir casi todos los días.

14. Dificultad para concentrarse

Tabla 16: Resultado pregunta 14

14. De las siguientes marque una X si ha tenido dificultad para concentrarse.
55 respuestas

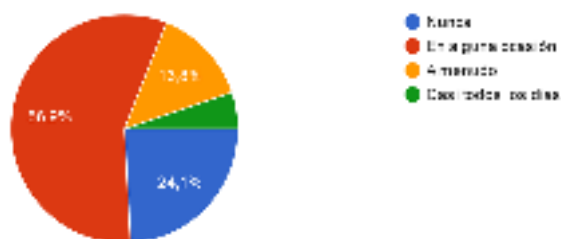


Más de la mitad de los encuestados han llegado a tener dificultad para concentrarse, el 34,5% de la población a menudo, el 43,1% en alguna ocasión y finalmente el 10,3% casi todos los días, un factor que puede llegar a afectar el rendimiento académico del estudiante. Mientras que el último 10,3% nunca han llegado a sufrir de problemas de concentración.

15. Bloqueo mental

Tabla 17: Respuesta pregunta 15

15. De las siguientes marque una X si ha tenido sensación de bloqueo mental.
si responde

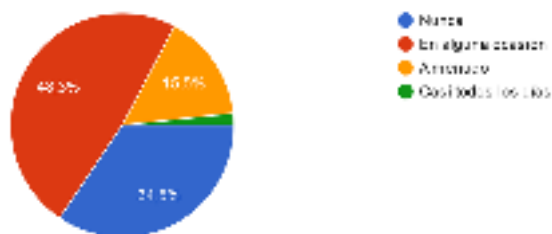


Más de la mitad de los encuestados (56,9%) en alguna ocasión han tenido sensación de bloqueo mental, síntoma directamente relacionado con la ansiedad que afecta la concentración y efectividad del joven al estudiar. el 24,1% nunca ha tenido esta sensación.

16. Anticipación de acontecimientos negativos

Tabla 18: Resultado pregunta 16

16. De las siguientes marque una X si ha tenido anticipación de acontecimientos negativos.
si responde

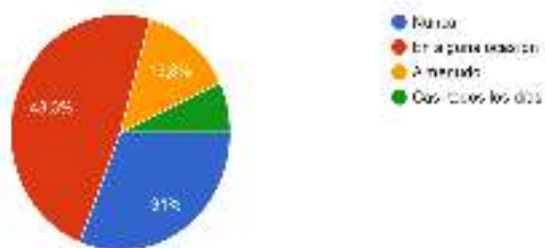


Afortunadamente solo el 1,7% se han anticipado a hechos negativos casi todos los días, sin embargo, el 48,3% se han adelantado a acontecimientos negativos en alguna ocasión y el 15,5 a menudo, demuestra que gran parte de los estudiantes universitarios suelen pasar por eventos de ansiedad. Mientras el 34,5 nunca ha sufrido de esto.

17. Anticipación de acontecimientos negativos

Tabla 19: Resultado pregunta 17

17. De las siguientes marque una X si ha tenido tal o tal dificultad (dificultad para recordar cosas).
Sin respuestas



El 48,3% en alguna ocasión han tenido dificultades para recordar cosas, un aspecto que dificulta el aprendizaje del estudiante, junto con el 6,9% que lo sufren casi todos los días. Mientras que el 31% nunca ha pasado por esta problemática, probablemente por no padecer de ningún problema de ansiedad o estrés.

De todas las estudiantes encuestadas, es alto porcentaje que se relaciona con la falta de buenos hábitos alimenticios y el padecimiento de algunos signos de trastorno de ansiedad. Mientras que casi la mitad de la encuestados en alguna ocasión ha pasado por situaciones en las que se es visible el estrés o ansiedad, la mayoría consumen pocas raciones de vegetales y frutas, se mantienen deshidratados por la falta de agua, no tienen en cuenta las raciones de comida ni procuran cocinar su propia comida (ya que deciden comer fuera de casa). Sin embargo, existe un

conjunto de jóvenes que escogen una alimentación balanceada y que además nunca han sufrido de sintomatología de ansiedad.

4.1.2. Nutricionista

Se realizó una entrevista de 9 preguntas enfocadas en ampliar el conocimiento sobre los hábitos alimenticios que estuvieran relacionados a los síntomas de ansiedad. La participante fue Diana De La Ossa, experta en nutrición y dietética de la Universidad de la Rioja, investigadora y tutora en nutrición antiinflamatoria y balance hormonal.

La nutricionista relaciona alimentación para mitigar la ansiedad con los neurotransmisores de calma y bienestar, teniendo en cuenta la serotonina. Uno de los precursores de esta hormona es el aminoácido esencial “triptófano”, el cual se encuentra en alimentos de origen vegetal tales como cereales integrales, avena, amaranto, arroz, frutos secos, semillas (girasol, calabaza...), banano, plátano, coliflor; y en fuentes de origen animal se encuentran todas las carnes y derivados de la leche. Otro elemento esencial que menciona es el magnesio encontrado en frutas como el banano, que al consumirlo a lo largo del día puede ayudar a generar un poco más de calma.

Con respecto a la relación de las técnicas de cocción y la sintomatología de ansiedad, la profesional informa que posiblemente puede estar relacionada, tomando como ejemplo la fritura, ya que entre más alimentos grasos se consuma, mayor será la afectación.

De la Ossa hace énfasis en una alimentación nutritiva basada en frutas, vegetales y una buena proporción de alimentos en el plato

4.2.Resultados por subcategorías

En esta parte se encuentra el análisis de las subcategorías de los resultados con respecto al marco teórico del proyecto.

4.2.1. Causa de ansiedad

De acuerdo a la encuesta realizada se puede mencionar que los jóvenes entre los 18 a 30 años con frecuencia consumen alimentos azucarados en gran cantidad, lo que podría conducir al padecimiento de síntomas de ansiedad; en la encuesta también se puede notar que el consumo de frutas y verduras es bajo en su dieta lo que puede interpretarse a que la ansiedad que comúnmente lo jóvenes padecen pueda estar relacionada con la alimentación y los pocos cuidados que tienen los jóvenes para consumir alimentos saludables.

4.2.2. Síntomas de ansiedad

Según el marco teórico del presente trabajo, los síntomas de ansiedad comprenden sensación de angustia o ansiedad, dificultad para estar quieto, sensación de tensión muscular que puede ir acompañada de dolor en determinadas partes de tu cuerpo (cuello, espalda, cabeza, etcétera), dificultad para concentrarse, aunque sean síntomas generales, pueden llegar a ser una guía para identificar si existe una señal de ansiedad.

Las personas encuestadas respondieron preguntas directamente relacionadas con estos síntomas y obtuvieron altos porcentajes en que los padecen “a menudo” teniendo en cuenta que además son altos los porcentajes de los estudiantes que consumen alimentos azucarados, poca agua y mínimas raciones de frutas y vegetales.

4.2.3. Tratamiento de Ansiedad

La nutricionista De la Ossa hace énfasis en La fitoterapia (uso de productos de origen vegetal para realizar terapias para la prevención, alivio o curación de patologías) hierbas que

podrían contribuir a minimizar los síntomas de ansiedad, así como la manzanilla, valeriana, entre otros; y productos como la cúrcuma, jengibre.

Otro tratamiento eficaz que menciona la experta en nutrición, es el ejercicio, ya que entre más pueda tener actividad física en la vida, se va a poder también regular los niveles de estrés.

4.2.4. Alimentación Saludable

Son muy pocos los estudiantes que consumen las raciones adecuadas de frutas y vegetales, así también como son muchos los que consumen alimentos azucarados, además en sus alimentos diarios incluyen frituras y que en algunas ocasiones no tienen en cuenta las proporciones de sus comidas diarias.

En la entrevista, Diana de la Ossa, afirma que es necesaria una alimentación nutritiva basada en frutas, una buena proporción de comidas en el plato teniendo como prioridad frutas y verduras, tener en cuenta el número de comidas diarias (de cinco a siete raciones diarias) para evitar tener alto impacto en los niveles de glicemia con el fin de que el cuerpo no pida alimentos azucarados y altos en grasas para así llevar una alimentación saludable.

4.2.5. Hábitos Alimenticios

En la encuesta se obtuvieron resultados que visibilizan los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios entre estos, poco consumo de agua, poco control en las comidas del día, bajo número de raciones consumidas de vegetales y frutas.

Según la nutricionista entrevistada, dentro de los hábitos alimenticios de una persona promedio se incluyen dentro de las comidas diarias el consumo de cinco a siete raciones entre alimentos vivos, como frutas y vegetales; carnes rojas solo de 1 a 2 veces por semana, alternando con alimentos de origen vegetal como legumbres y además tener una alimentación rica en fibra.

Ir incrementando poco a poco la toma de agua hasta crear el hábito de consumir alrededor de 2 a 2,8 litros de agua diariamente.

Diana de la Ossa, incluye en la información dada la importancia del ayuno, por lo menos de 11 a 12 horas, entre la última y primera comida del día, con el fin de darle un descanso al sistema digestivo.

4.3. Resultados por categorías

A continuación, se presenta la descripción de los resultados por categorías del proyecto.

4.3.1. Alimentación

Como se contempla en el marco teórico, la alimentación es el proceso por el cual se obtienen los nutrientes que el cuerpo necesita para vivir, es necesario tener en cuenta qué tipo de alimentos se consumen para mantener los niveles de azúcar estables en la sangre y de esta manera evitar el estrés o posibles síntomas de ansiedad.

Existe un aminoácido esencial llamado “triptófano”, el cual contribuye a conciliar el sueño aportando elementos esenciales al cuerpo. Las fuentes ricas en triptófano son, de origen vegetal, cereales integrales, avena, amaranto, arroz, frutos secos, semillas (girasol, calabaza, entre otras), banano, plátano, zanahoria, coliflor; y en fuentes de origen animal, todas las carnes y derivados de la leche. Otro elemento que ayuda a generar un poco más de calma, es el magnesio.


El objetivo principal del proyecto fue ofrecer una alternativa gastronómica a los jóvenes universitarios, teniendo en cuenta los nutrientes y alimentos que deben consumir para evitar el padecimiento de síntomas de ansiedad por la falta de buenos hábitos alimenticios.

A continuación, se presentan las diferentes preparaciones que corresponden a la propuesta gastronómica, teniendo en cuenta los resultados obtenidos en el presente proyecto.

Desayunos

Tabla 20: Receta desayuno 1

TORTILLA DE PAPA Y ZANAHORIA	
Ingredientes	cantidad
Papa	125 gr
Cebolla blanca	50 gr
Zanahoria	100 gr
Pimentón	50 gr
Ajo	5 gr
Huevo	1 U
Mantequilla	25 gr
Queso mozzarella	50 gr
Pimienta	1 gr
Nuez moscada	1 gr



Procedimiento	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Rallar la papa y la zanahoria. 2. Picar la cebolla, pimentón, ajo y mezclar con la papa y zanahoria 3. Batir un huevo y agregarlo 4. Sazonar con pimienta, nuez moscada y sal. 5. En un sartén, derretir mantequilla y agregar la mezcla de manera que se forme una tortilla, dejar a fuego medio bajo y tapar 6. Después de 5 minutos verificar y voltear 7. Servir con queso mozzarella 	

Tabla 21: Receta desayuno 2

PORRIGE DE AVENA CON FRUTAS	
Ingredientes	cantidad
Avena en Hojuelas	80 gr
Leche vegetal	80 ml
Banano	1 U
Fresas	70 gr
Semillas de girasol	10 gr
Canela en polvo	1 gr
Mantequilla de maní	20 gr



Procedimiento	
<ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén u olla hervir la misma cantidad de agua y avena 2. Cuando la avena esté suave, agregar la leche y la canela, bajarle fuego. 3. Apagar al obtener la consistencia deseada. 4. Dejar enfriar y poner encima las frutas picadas, las semillas de girasol y mantequilla de maní. 	

Tabla 22: Receta desayuno 3

PANCAKES DE BANANO Y CHIA	
Ingredientes	cantidad
Huevo	1 U
Avena en hojuelas	50 gr
Banano	1 U
Mantequilla de maní	20 gr
Semillas de chía	15 gr
Fresas	50 gr



Procedimiento

1. Macerar el banano y mezclarlo con la avena en hojuelas (también puede ser harina de avena), las semillas de chía y huevo batido.
2. En un sartén, untar aceite e incorporar la mezcla de manera que se forme una tortilla, después de dos minutos voltear.
3. Poner las tortillas una sobre la otra y colocarle fresa picada.

Tabla 23: Receta desayuno 4

TOSTADAS ESPECIALES	
Ingredientes	cantidad
Tostadas integrales (multicereal)	2 U
Tomate	50 gr
Cebolla	50 gr
Ajo	5 gr
Huevo	1 U
Sal	1 gr
Pimienta	1 gr
Fruta	50 gr



Procedimiento

1. Picar las verduras finamente y sofreír en un sartén con una pizca de sal y pimienta. Hervir el huevo durante 5 - 7 minutos.
2. En un plato, ubicar la tortada y encima poner el sofrito de verduras y el huevo cocido. Acompañar con cualquier fruta.

Tabla 24: Receta desayuno 5

BOWL DE ACAÍ

Ingredientes	cantidad
Pulpa de Acaí	100 gr
Banano	½ U
Mango maduro	50 gr
Leche vegetal	10 ml
Arándanos	20 gr
Fresa	25 gr
Maracuyá	20 gr
Almendras	50 gr
Coco deshidratado	10 gr



Procedimiento

1. En una licuadora, incorporar el banano, mango maduro y el acaí congelado, ayudarse con un poco de leche vegetal.
 2. Servir en un plato hondo y ubicar encima los arándanos, el coco deshidratado, las almendras trituradas y un poco de maracuyá.
-

Almuerzos

Tabla 25: Receta almuerzo 1

ENSALADA DE ATÚN CON VINAGRETA DE MANGO

Ingredientes	cantidad
Lechuga	50 gr
Zanahoria	50 gr
Tomate	50 gr
Cebolla	50 gr
Pepino	50 gr
Tallo de apio	50 gr
Maíz tierno	40 gr
Atún	100 gr
Huevo	1 U
Pimienta	1 gr
Sal	1 gr
Limón	1 U
Vinagre blanco	20 ml
Aceite de Oliva	15 ml
Mango maduro	20 gr



Procedimiento

1. Hervir el huevo durante 5 - 7 minutos y picar en cubos.
2. Picar todas las verduras y mezclar todo en un plato hondo, incluyendo también el huevo, aguacate, atún y maíz tierno.
3. Licuar el mango y batir con el aceite y vinagre blanco para formar la vinagreta. Adicionar a la ensalada.

Tabla 26: Receta almuerzo 2

HAMBURGUESA DE LENTEJAS

Ingredientes	cantidad
Pan multicereal	1 U
Lentejas	70 gr
Harina de avena	50 gr
Lechuga	2 gr
Tomate	2 gr
Cebolla	50 gr
Orégano	1 gr
Ajo	5 gr
Sal	1 gr



Procedimiento

1. Cocer las lentejas para después macerar y mezclar con la harina de avena (Procesar la avena en hojuelas) hasta que tenga consistencia.
2. Picar la cebolla, adicionar al puré de lentejas y sazonar.
3. Tomar aproximadamente 140 gr de mezcla, hacer una "arepa" y asarla en un sartén con el aceite bien caliente. voltear a los 5 minutos.
4. Armar la hamburguesa.

Tabla 27: Receta almuerzo 3

ARROZ DE FRIJOL VEGANO

Ingredientes	cantidad
Arroz	60 gr
Frijol	60 gr
Cebolla larga	20 gr
Cebolla blanca	15 gr
Pimentón	15 gr
Zanahoria	15 gr
Arvejas	20 gr
Maíz tierno	20 gr
Ajo	5 gr
Vinagre blanco	15 ml
Sal	1 gr
Comino	1 gr
Lechuga	10 gr
Tomates Cherrys	10 gr
Aguacate	25 gr
Plátano maduro	30 gr



Procedimiento

1. Blanquear las arvejas
 2. Picar la cebolla blanca, cebolla larga, pimentón y zanahoria en brunoise.
 3. En un caldero u olla, verter un poco de aceite y sofreír todas las verduras, incluyendo el ajo, las arvejas y el maíz tierno.
 4. Incorporar el arroz y el frijol (posteriormente cocido).
 5. Agregar agua de manera que cubra todo
 6. Adicionar el vinagre blanco y sazonar.
 7. Cuando haya secado, poner una tapa y bajar el fuego. Esperar 10 minutos.
 8. Realizar una ensalada con la lechuga, tomates Cherry y aguacate
 9. Cortar el plátano maduro en tajadas y ponerlas en un sartén con un poco de aceite, dejar a fuego medio con una tapa. A medida que vaya dorando voltear.
-

Tabla 28: Receta almuerzo 4

PECHUGA EN SALSA TERIYAKI CON ARROZ INTEGRAL

Ingredientes	cantidad
Arroz integral	50 gr
Pechuga	90 gr
Salsa de soya	20 gr
Jengibre	3 gr
Ajo	5 gr
Azúcar	10 gr
Vinagre	15 gr
Lechuga	30 gr
Tomates cherry	1 gr
Sal	



Procedimiento

1. Asar la pechuga previamente sazonada con sal y pimienta.
 2. Aparte mezclar salsa de soya, ajo picado, jengibre rallado, vinagre y un poquito de azúcar.
 3. Cuando la pechuga termine de asar, dejar reposar y cortar en tiras.
 4. En un sartén, incorporar la salsa y las tiras de pechuga. Poner a fuego medio para que reduzca.
 5. Para el arroz, sofreír en un sartén un diente de ajo, nacarar el arroz y agregarle el doble de agua de la cantidad del arroz. Cuando seque colocar una tapa y bajar el fuego.
 6. Acompañar con una ensalada de lechuga.
-

Tabla 29: Receta almuerzo 4

PASTAS EN SALSA DE VERDURAS

Ingredientes	cantidad
Zanahoria	50 gr
Pimentón	30 gr
Rama de apio	20 gr
Cebolla	40 gr
Ajo	5 gr
Aceituna	3 U
Maíz tierno	30 gr
Pastas integrales	60 gr
Orégano	1 gr
Paprika	1 gr
Sal	1 gr



Procedimiento

1. En un procesador o licuadora colocar la zanahoria, el pimentón y la rama de apio.
 2. En un sartén sofreír la cebolla picada y el ajo. Cuando estén suaves, agregar la salsa.
 3. Sazonar al gusto y mezclar con las pastas previamente cocidas.
 4. Servir con maíz dulce y aceitunas.
-

Snacks (meriendas)

Tabla 30: Recet snack 1

CROQUETAS DE LENTEJAS

Ingredientes	cantidad
Lentejas	200 gr
Huevo	1 U
Cebolla blanca	50 gr
Ajo	10 gr
Perejil	20 gr
Orégano	1 gr
Pimienta	1 gr
Sal	1 gr
Harina de trigo	125 gr
Mayonesa	80 gr
Curry	1 gr
Mostaza	20 gr



Procedimiento

1. Escurrir las lentejas previamente cocidas y ponerlas en un procesador o licuadora.
2. Después de procesadas, sacarlas y hacer lo mismo con la cebolla y el ajo.
3. En un bol mezclar todo y agregar el huevo batido y la harina de trigo. Revolver y sazonar (sal, pimienta y orégano al gusto).
4. Precalear el horno a 200C y en una bandeja hacer la forma de las croquetas. Meter al horno por aproximadamente 15 minutos.
5. Para la salsa, mezclar la mayonesa, la mostaza, el curry, el ajo y pimienta.

Tabla 31: Receta snack 2

TORTA DE NARANJA, FRESA Y AMAPOLA

Ingredientes	cantidad
Harina de almendras	125 gr
Fécula de Yuca	35 gr
Semillas de amapola	10 gr
Polvo para hornear	5 gr
Linaza molida	15 gr
Jugo de naranja	40 gr
Ralladura de naranja	2 gr
Leche vegetal	50 ml
Panela molida	60 gr
Aceite vegetal	20 gr
Fresa	70 gr
Nueces	20 gr



Procedimiento

1. Precalear el horno a 180C
2. Hidratar la linaza con el jugo de naranja durante 10 minutos
3. Tamizar todos los ingredientes secos (Harina de almendras, fécula de yuca, semillas de amapola y polvo para hornear) y mezclar con los húmedos (leche vegetal, linaza hidratada, aceite vegetal). Adicionar la panela y la ralladura de naranja.
4. Incorporar a la mezcla la mitad de las nueces y las fresas.
5. Poner en un molde y llevar al horno.

Tabla 32: Receta snack 3

PANECILLOS DE ZANAHORIA Y AUYAMA

Ingredientes	cantidad
Zanahoria	50gr
Auyama	50gr
Queso	50 gr
Harina integral	20 gr
Polvo para hornear	5 gr
Orégano	1 gr
Huevo	1 U



Procedimiento

1. Rallar o procesar la zanahoria y la auyama.
 2. Mezclar con un huevo, el queso rallado, sal y orégano.
 3. Ir agregando la harina hasta obtener una masa
 4. Formas bolas y llevar a una bandeja con aceite.
 5. Meter al horno precalentado a 200C, por 15 minutos hasta que se inflen y se doren.
-

Tabla 33: Receta snack 4

AREPA CON AGUACATE PESTO Y CHAMPIÑONES CARAMELIZADOS

Ingredientes	cantidad
Masa de maíz	50 gr
Aguacate	50 gr
Hojas de albahaca	10 U
Ajo	1 U
Limón	5 gr
Champiñones	20 gr
Panela	20 gr
Maní	7 gr
Semillas de ajonjolí	2 gr




Procedimiento

1. Mezclar la harina de maíz con un poco de sal e ir agregando agua poco a poco hasta obtener una masa.
 2. Formar una arepa y poner en un sartén. Verificar y voltear.
 3. Macerar el aguacate junto con la albahaca, el maní, el ajo, limón y sal marina.
 4. Incorporar un poco de aceite en un sartén y dorar los champiñones. Después bajar el fuego y agregar la panela con una cucharada de agua y sal. Revolver constantemente.
 5. Servir la arepa con el aguacate pesto, los champiñones y las semillas de ajonjolí
-

Tabla 34: Receta snack 5

PAN DE BANANO	
Ingredientes	cantidad
Banano	2 U
Avena	150 gr
Polvo para hornear	5 gr
Esencia de vainilla	2 gr
Semillas de chía	5 gr
Arándanos secos	40 gr



Procedimiento

1. Incorporar los bananos, la avena, el polvo para hornear y la esencia en la batidora. Agregar las semillas de chía a la mezcla.
2. Engrasar un molde con aceite y verter la mezcla.
3. En la superficie se puede poner arándanos, frutos secos o banano, para decorar.
4. Pre calentar horno a 200C y meter el molde por aproximadamente 40 minutos.

4.3.2. Ansiedad

La teoría del proyecto define ansiedad como una respuesta del organismo a situaciones que suponen ser una demanda emocional, con el de defenderse a las amenazas o peligros del ambiente.

Casi la mitad de la población encuestada ha llegado a padecer algún síntoma de ansiedad, teniendo en cuenta que la mayoría no sostienen buenos hábitos alimenticios.

La experta en nutrición, Diana de la Ossa, relaciona los alimentos con los neurotransmisores de calma y ansiedad, como lo es la serotonina e invitar a migrar a alimentos poco procesados, bajos en grasas y de origen vegetal para contribuir a la producción de serotonina y así evitar tener problemas de sueño, concentración y estrés (principales síntomas de ansiedad).

5. Conclusiones y recomendaciones

A continuaciones se presentan las conclusiones y recomendaciones como cierre a la investigación realizada, obtenida después de dar respuesta a los objetivos planteados.

5.1. Conclusiones

Los resultados obtenidos en la encuesta, indican que la mayoría de jóvenes tienen hábitos alimenticios poco beneficiosos y además en algunas ocasiones han sentido dos o más síntomas de ansiedad. Aunque la nutricionista expresó que la alimentación no influye completamente en los signos de ansiedad existe una posible relación.

Se determinaron además algunos nutrientes y alimentos que contribuyen a tener más calma y a conciliar el sueño, un factor importante para controlar la ansiedad. La nutricionista entrevistada indico que productos de origen vegetal, como verduras, semillas, cereales, especias como la cúrcuma, y además el consumo de agua, son aspectos a tener en cuenta al evitar el estrés y síntomas de ansiedad, por lo tanto estos se tuvieron presentes al elaborar la propuesta gastronómica producto del estudio realizado para ayudar a los universitarios en el cambio de hábitos alimenticios.

Al final, se puede lograr la creación de la propuesta gastronómica dirigida a universitarios que posiblemente por falta de tiempo para organizar lo que comerán en la semana. La propuesta está constituida por desayuno, almuerzo y Snack o meriendas, caracterizadas por usar ingredientes de fácil acceso y procedimientos cortos.

5.2. Recomendaciones

Las recomendaciones se hacen con el fin de que las personas tengan claro la importancia de una buena alimentación y se pueda continuar con el proceso de investigación en este ámbito

- Tener en cuenta que hay numerosos jóvenes que no saben cocinar y que se debe recurrir a técnicas de cocción fáciles que vayan acorde a lo que se quiere conseguir.
- Enfatizar en los procesos del cuerpo al momento de que una persona consuma los alimentos que contribuyen a padecer síntomas de ansiedad.

Referencias bibliográficas

AEAL, Asociación Española de Afectados por Linfoma, Mieloma y Leucemia. (2002).

Alimentación saludable. Extraído de: <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>

- AVIFES (Asociación Vizcaína de Familiares y Personas con Enfermedad Mental). S.f.
Enfermedad mental. Extraído de: <https://avifes.org/enfermedad-mental/>
- Calañas, A (2009), Alimentación saludable basada en la evidencia. Extraído de
<https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-alimentacion-saludable-basada-evidencia-13088200>
- Cardonas, J. Pérez, D, Rivera, S, Gómez, J & Reyes, A (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. Recuperado 18 de septiembre. Extraído de
<http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v11n1/v11n1a06.pdf>
- Ezama, E, Alonso, Y, Fontanil, Y. (2010). Pacientes, síntomas, trastornos, organicidad y psicopatología. International Journal of Psychology and Psychological Therapy. Extraído de: <https://www.ijpsy.com/volumen10/num2/263/pacientes-sntomas-trastornos-organicidad-ES.pdf>
- Fernández, Rodríguez e Ibor (2017). Suplementos nutricionales en el trastorno de ansiedad. Recuperado 18 de septiembre 2020. Extraído de
<https://www.actaspsiquiatria.es/repositorio/suplements/19/ESP/19-ESP-133796.pdf>
- Fernández-Rodríguez, M., Rodríguez-Legorburu, I., & López-Ibor Alcocer, M. I. (2017). *Suplementos nutricionales en el trastorno de ansiedad*. Actas Espanolas de Psiquiatria, 1–7. Recuperado en:
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=fua&AN=128585237&lang=es&site=eds-live>

García Ferrando, M. (1993). La Encuesta. En M. García Ferrando, J. Ibáñez y F. Alvira (Comp.), El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación (pp. 123-152). Madrid, España: Alianza Universidad.

García, A. Velázquez, Gámez, M. (2015). Alimentación saludable. La Habana, Cuba.

Extraído de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>

Garina, I. (1998). Antropología de alimentación: entre naturaleza y cultura. Extraído de

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/51110218/antropologia_de_la_alimentacion_de_Igor_de_Garine_y_aceite_de_Oliva_alimentacion_mediterranea.pdf?1483041617=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DAntropologia_de_la_alimentacion_de_Igor.pdf&Expires=1600817840&Signature=amSCquMj8fUq547mgSTSeIFTokQSYNal0hBszvrJy7WfOvJsUEr2vMPusGEE6GTyvHGAeBZLA16Fc8gEPNzwCkrxNcWTGMrk73KNqsGrRLBunCSO4PF6v6UJIDriyecPrbX-2ljNu6lrBKEiASqmCIH3ev1SOcJ-IwVNPLqj-ey~UbBhcD3hMXOpko9MqjXa8AmeYB6aruabSkjj78X843idMz1S1rBl4NkwbY9p29mduKi~Xdm5fBhw6L118DEbOpnd2jhhoRYzuHZ-R7AHCpMfojiuPMprWGNgXXoL23DGxhsv-yStQtD87~rVW~9~xxdBzHBk~vxF-sItMHtGbg__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Izquiero, A. Mercedes, B. Lancés, L. Gonzalez, I. (2004). *Alimentación saludable*.

Revista Cubana de Enfermería. Extraído de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000100012

Izquiero, A. Mercedes, B. Lancés, L. Gonzalez, I. (2004). *Alimentación saludable*.

Revista Cubana de Enfermería. Extraído de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000100012

Kaplan, H., Sandock, B., y Sadock, V. (2009). Sinopsis de psiquiatría (10.a ed.).

Filadelfia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.

Mantinez, A. Pedron, C. (2016). Conceptos básicos de alimentación. Nutricia advanced

medical nutrition. Extraído de <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>

Ministerio de salud y protección social. (2016). Resolución número 003803 de 2016.

Minsalud (2017). *ABECÉ de la alimentación saludable*. Ministerio de salud.

Moscoso, Javier Núñez. (2017). Los métodos mixtos en la investigación en educación:

hacia un uso reflexivo. *Cadernos de Pesquisa*, 47(164), 632-649.

<https://doi.org/10.1590/198053143763>

PsC (departamento de psicología de la salud). (2006). Psicopatología del comportamiento

delictivo). Extraído de:

<https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/3683/2/Tema1.pdf>

Revista de la universidad Autónoma de México (2013). El trastorno de ansiedad

generalizada. *Revista de la facultad de medicina de la universidad Autónoma de México*.

Reyes, A (s.f) TRASTORNOS DE ANSIEDAD GUIA PRACTICA PARA

DIAGNOSTICO Y TRATAMIENTO. Extraído de

<http://www.bvs.hn/Honduras/pdf/TrastornoAnsiedad.pdf>

Rodríguez-Espinosa, H., Restrepo-Betancur, L. F., & Deossa-Restrepo, G. C. (2015).

Conocimientos y prácticas sobre alimentación, salud y ejercicio en universitarios

de Medellín-Colombia / Knowledge and practice about food, health and exercise

in university students at Medellin-Colombia. Perspectivas En Nutrición Humana,

(1), 36. Recuperado de: <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v17n1a04>

Sánchez, V, Aguilar, A. (2015). Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la

salud en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*. Extraído de

<http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n1/51originalvaloracionnutricional03.pdf>

Silva, P. (2017, 18 diciembre). *Ansíe, propuesta de diseño de experiencias basadas en*

objetos y comunicación para ayudar en la solución del problema de la ansiedad

en la alimentación. Recuperado 18 septiembre, 2019, de

<http://192.188.53.14/bitstream/23000/6910/1/136016.pdf>

Cardona-Arias, J. A., Pérez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S., Gómez-

Martínez, J., & Reyes, Á. (2015). *Prevalencia de ansiedad en estudiantes*

universitarios. *Diversitas* (17949998), 11(1), 79–89.

<https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2015.0001.05>

Urgellés Pérez, Yanelis, & Abellas La O, María Arsenia. (2012). Algunas

consideraciones sobre la alimentación del lactante para la conservación de su

salud bucal. *MEDISAN*, 16(4), 596-605. Recuperado en 06 de noviembre de 2019,

de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192012000400013&lng=es&tlng=es

Velasquez, G. (2006). Fundamentos de alimentación saludable. Recuperado de:

<https://books.google.es/books?id=8eFgywpXq8EC&lpg=PR13&ots=7fgsu4RWbL&dq=alimentaci%C3%B3n%20saludable&lr&hl=es&pg=PR5#v=onepage&q&f=false>

ANEXO 1**ENCUESTA A JOVENES UNIVERSITARIOS PARA RECONOCER SUS HABITOS
ALIMENTICIOS Y SI PADECEN O NO TRASTONO DE ANSIEDAD**

1. De las siguientes marque una X el número de comidas que consume al día:

_____ Entre 1 y 3

_____ Entre 3 y 5

_____ Entre 3 y 8

_____ No tengo control sobre el número de comidas

2. De las siguientes marque una X el número de veces que consume vegetales durante el día:

_____ 1 vez

_____ 2 veces

_____ 3 Veces

_____ No consumo vegetales

3. De las siguientes opciones, ¿qué cantidad de agua consume al día?:

_____ 1 vaso

_____ Entre 2 y 4 vasos

_____ Entre 5 a 7

_____ No consumo agua

4. ¿Qué tipo de comida o comidas prepara con más frecuencia?

___ Frituras

___ Alimentos cocidos al horno

___ Alimentos asados

___ De todo un poco

5. ¿Cuántas veces sale a comer afuera durante la semana?

___ Menos de 2 veces

___ Entre 3 a 5 veces

___ Todos los días

6. ¿Qué tipo de carne suele consumir?

___ Carne de res, bistec, chuletas de cerdo

___ Pollo, pavo, pescado

___ soy vegetariano/a

___ De todo tipo

7. ¿Cada cuánto consume alimentos azucarados?

___ Menos de 2 veces por semana

___ Entre 3 a 5 veces por semana

___ Todos los días de la semana

___ Evito comer ese tipo de alimentos

8. ¿Cuántas raciones de fruta consumes diariamente?

___ 1 pieza de fruta

___ De 2 a 3 piezas de fruta

___ Más de 3 piezas

___ No consumo fruta

9. ¿Qué comes en el desayuno?

___ solo café/leche/infusiones

___ una bebida y una harina como pan, arepa o galletas, acompañado de alguna proteína y fruta

___ Leche con cereal

___ Solo una fruta

___ No desayuno

10. De las siguientes marque una X si ha sentido sensación de angustia o ansiedad:

___ Nunca

___ En alguna ocasión

___ A menudo

Casi todos los días

11. De las siguientes marque una X si ha tenido dificultad para estar quieto, es decir intranquilo.

Nunca

En alguna ocasión

A menudo

Casi todos los días

12. De las siguientes marque una X si ha tenido alteraciones en el sueño; tardas en quedarte dormido, te despiertas varias veces o despiertas antes de lo previsto.

Nunca

En alguna ocasión

A menudo

Casi todos los días

13. De las siguientes marque una X si ha tenido sensación de tensión muscular que puede ir acompañada de dolor en determinadas partes de tu cuerpo (cuello, espalda, cabeza, etcétera).

Nunca

En alguna ocasión

A menudo

Casi todos los días

14. De las siguientes marque una X si ha tenido dificultad para concentrarse.

Nunca

En alguna ocasión

A menudo

Casi todos los días

15. De las siguientes marque una X si ha tenido sensación de bloqueo mental.

Nunca

En alguna ocasión

A menudo

Casi todos los días

16. De las siguientes marque una X si ha tenido anticipación de acontecimientos negativos.

Nunca

En alguna ocasión

A menudo

Casi todos los días

17. De las siguientes marque una X si ha tenido falta de memoria (dificultad para recordar cosas).

Nunca

En alguna ocasión

A menudo

Casi todos los días

ANEXO 2

ENTREVISTA A NUTRICIONISTA PARA CONOCER CÓMO SE PODRÍA CREAR UN PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA JÓVENES UNIVERSITARIOS CON SITUACIÓN DE ANSIEDAD

ENTREVISTA

1. ¿Qué tipo de alimentos influyen en el padecimiento de síntomas de ansiedad?
2. ¿Las técnicas de cocción tienen que ver con algún síntoma de ansiedad? ¿por qué?
3. ¿Qué alimentos podrían ayudar a la disminución o mejora de los síntomas de ansiedad?
4. ¿Cuántas cantidades de vegetales y frutas deberían consumirse diariamente para tener buenos hábitos en la alimentación?
5. ¿Sugiere suprimir las carnes rojas en una dieta de este tipo o pueden consumirse con moderación? ¿Cuáles serían las indicadas y cuántas veces por semana?
6. ¿Sugiere algún tipo de estrategia para mejorar el consumo de agua durante el día? ¿Cuál es la cantidad adecuada?
7. ¿Sugiere algún tipo de horario para el consumo de alimentos? ¿Es posible sugerir no consumir alimentos después de cierta hora del día? ¿Por qué?
8. ¿Recomienda alguna vitamina para la disminución o mejora de los síntomas de ansiedad? ¿Cuál?
9. ¿Considera que una dieta debe estar acompañada de actividad física o no es necesario? ¿Por qué tipo de actividad física se debería optar para reducir el padecimiento de la ansiedad? ¿cuántas veces por semana estaría bien?

ANEXO 3

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES HUMANIDADES Y ARTES
PROGRAMA DE GASTRONOMÍA Y ALTA COCINA**

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES EN INVESTIGACIÓN

PROYECTO DE GRADO _____

El presente documento tiene como fin dar a conocer el propósito de esta investigación y solicitar su participación en dicho estudio, si usted así lo desea.

Se informa que la participación es absolutamente voluntaria e implica unos minutos de su tiempo para responder a unas preguntas que el estudiante investigador realice de manera oral o escrita, la conversación se grabará de manera que el estudiante pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado con el único fin de alimentar el estudio realizado con información relevante, esta información será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario y a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas. De tener inquietudes sobre su participación, puede contactar al teléfono 6436111 ext 319 Universidad Autónoma de Bucaramanga.

Una copia de este documento le será entregada y una vez finalizado el estudio puede solicitar información sobre los resultados al teléfono mencionado anteriormente, sin que esto amerite ningún tipo de beneficio.

Acepto la participación en el proyecto de grado _____

Cuyo _____ propósito
es _____

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha

(en letras de imprenta)

