

ESTRÉS, ALIMENTACIÓN, GÉNERO Y EDAD EN ESCOLARES

García Leyva, K P*; Ávila Ortiz, M N*; Castro Sánchez A C*; Núñez Rocha G M*; Zambrano Moreno, A*

*Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Salud Pública y Nutrición
Correo electrónico de persona de contacto: karla.garcialyv@uanl.edu.mx

Introducción

El estrés en población infantil puede desencadenar consecuencias biológicas y mentales que se manifiestan durante toda la vida, deteriora la memoria, limita el aprendizaje y la formulación de decisiones(1). Además, los niños no se percatan que están pasando por un suceso estresante, pero lo manifiestan con bajo rendimiento e inadecuado comportamiento en su entorno(2). Aunado a esto, la alimentación se relaciona de manera significativa con el estrés, se ha encontrado que 60% de las personas declaran consumir una más calorías en periodos de estrés (3).

Objetivo

Evaluar el nivel de estrés en escolares según el consumo de alimentos ultraprocesados, edad y género.



Material y métodos



Diseño cuantitativo transversal realizado durante 2021 mediante entrevista en línea y presencial a **387 escolares de entre 6 y 12 años**; la muestra fue por conveniencia.



Se utilizó el **Inventario de Estrés Cotidiano Infantil** previamente validado, el cual aborda los ámbitos de salud, escuela y familia; se categorizó en estrés bajo-medio y alto; además de preguntas sobre consumo de alimentos ultraprocesados.

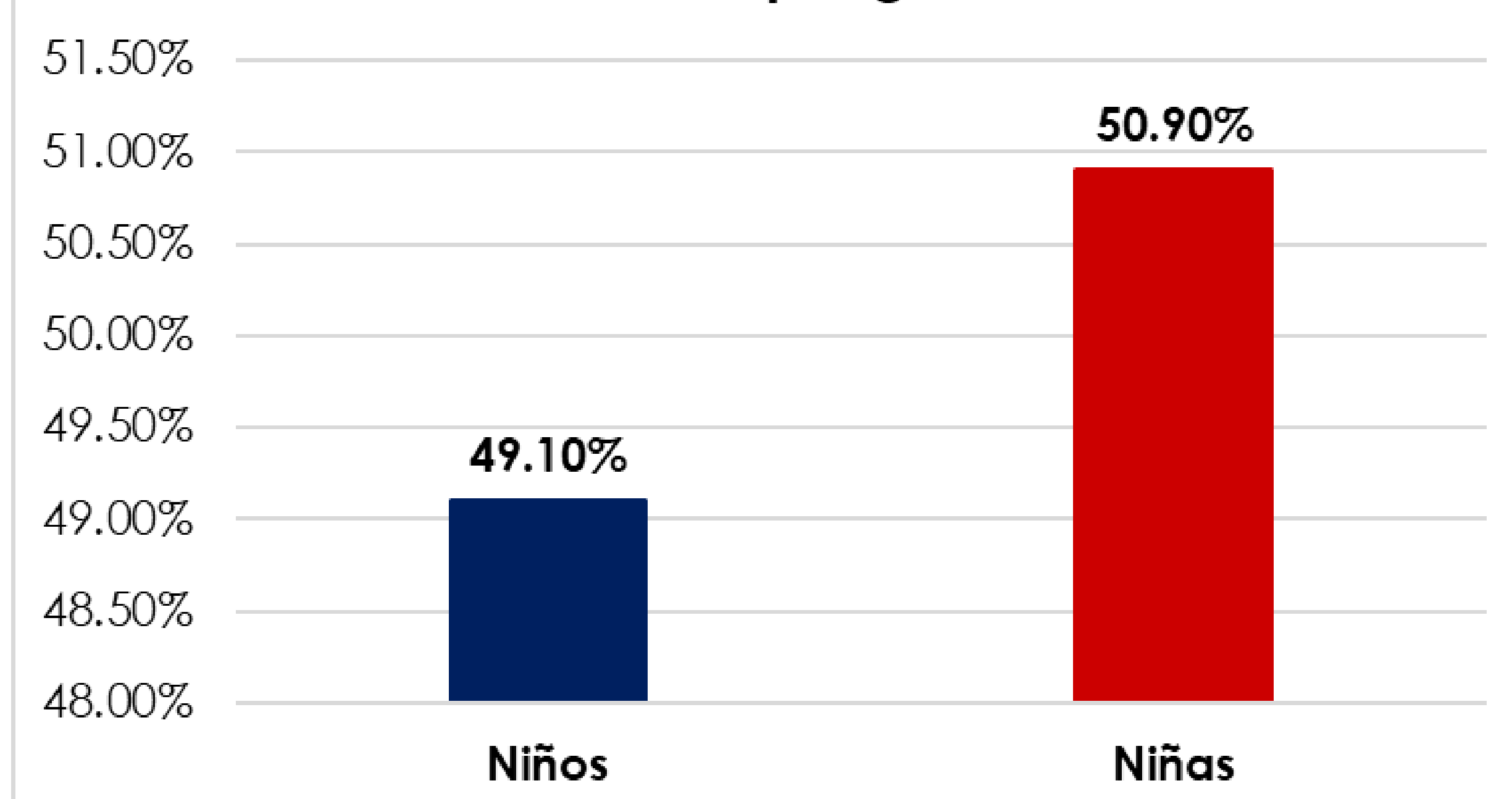
Pruebas de T, medidas de tendencia central, chisquadrado, prueba de Spearman para obtener la significancia del nivel de estrés con la edad y el género, los datos analizados con el programa SPSS versión 22.



Proyecto aprobado por comité de ética número 21-FaSPyN-SO-04.TP

Resultados

Población por género



Edad por grupos y nivel de estrés

| Nivel de estrés | Edad menor 6 a 9 años % | Edad mayor 9 a 12 años % | Total % |
|-----------------|-------------------------|--------------------------|-------------------|
| Bajo | 66.1% | 69.2% | 67.7% |
| Medio | 24% | 23.6% | 23.8% |
| Alto | 9.9% | 7.2% | 8.5% |
| Total | 192 (49.6%) | 195 (50.4%) | 387 (100%) |

Nota: Fuente encuesta directa, χ^2 0.979, valor de $p=0.613$.

Sexo y nivel de estrés

| Nivel de estrés | Niñas % | Niños % | Total % |
|-----------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Bajo | 65% | 70.5% | 67.7% |
| Medio | 26.4% | 21.1% | 23.8% |
| Alto | 8.6% | 8.4% | 8.5% |
| Total | 197 (100%) | 190 (100%) | 387 (100%) |

Nota: Fuente encuesta directa, valor de χ^2 1.60, valor de $p=0.448$

Nivel de estrés y alimentos ultraprocesados

| Rho de Spearman | Alimentos ultraprocesados | Coeficiente de correlación | Nivel de estrés |
|-----------------|---------------------------|----------------------------|-----------------|
| | | | .232** |
| | | Significancia | .000 |

Fuente: Encuesta directa, **la correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Conclusión

Las niñas presentan mayor nivel de estrés alto, al igual que el grupo de edad de 6 a 9 años. Los resultados de este estudio podrían ser un aporte para desarrollar estrategias de prevención relacionadas con la salud mental que impactan de manera negativa con la nutrición y afectan a nuestra población infantil. Las niñas presentan mayor nivel de estrés alto, al igual que el grupo de edad de 6 a 9 años. Los resultados de este estudio podrían ser un aporte para desarrollar estrategias de prevención relacionadas con la salud mental que impactan de manera negativa con la nutrición y afectan a nuestra población infantil.

Financiamiento: Sin financiamiento **Sin conflicto de interés entre los autores del presente estudio.**

El estrés tóxico derivado de las experiencias adversas durante la infancia se cobra un alto precio en la salud mental y nutrición.

Referencias

- 1 UNICEF. Una mirada a la alimentación de los escolares. El primer paso para comer mejor. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF Paraguay; 2020.
- 2 Tumello, C. Babore, A. Cofini, M. Baiocco, R. Chirumbolo, A. Morelli, M, editor. The buffering role of paternal parenting stress in the relationship between maternal parenting stress and children's problematic behaviour [Internet]. International Journal of Psychology; 2021. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1002/ijop.12758>
3. Arbués, E. Martínez, B. Granada, J. M. Echániz, E. Pellicer, B. Juárez, R. Guerrero, S. Sáez M., editor. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios [Internet]. Nutrición Hospitalaria; 2019. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.0264>