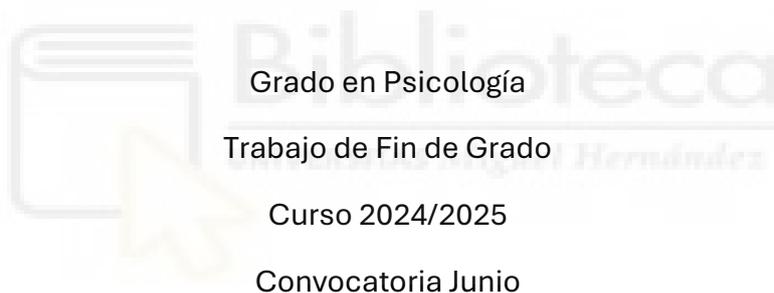




UNIVERSITAS
Miguel Hernández



Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2024/2025

Convocatoria Junio

Modalidad: Diseño de una propuesta de intervención

Título: NutriStar: conecta contigo, come consciente. Programa de Promoción de la alimentación saludable en jóvenes universitarios independizados

Autora: Pomares Sepulcre, Ana María.

Tutora: Quiles Sebastián, María José

Elche, 6 de Mayo de 2025

ÍNDICE

RESUMEN	3
INTRODUCCIÓN	4
Detección de necesidades:	7
MÉTODO	8
Objetivos:	8
Objetivo principal:	8
Objetivos específicos	8
Población objetivo:	8
Procedimiento:	8
Diseño intervención:	9
Descripción de las sesiones:	9
Sesión 1: Alimenta tu bienestar	9
Sesión 2: ¿Qué me frena?	11
Sesión 3: Camino hacia el cambio	12
Sesión 4: Tiempo de calidad	13
Sesión 5: Comer con el corazón tranquilo	14
Sesión 6: Comer desde el amor propio	15
Método de evaluación de la intervención	17
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	18
ANEXOS	20

RESUMEN

Una alimentación saludable es esencial para mantener una calidad de vida estable y saludable. Debido al estrés y a las nuevas situaciones que tienen que gestionar, los jóvenes universitarios independizados pueden adoptar conductas alimentarias poco saludables. Algunas de estas son depender de alimentos precocinados, comer para reducir el estrés y la ansiedad, o simplemente comer de forma no saludable debido a la falta de motivación y organización. El objetivo del presente trabajo es diseñar un programa de promoción de la alimentación saludable, ofreciendo psicoeducación en la alimentación saludable, así como en variables psicológicas que pueden influir en estos hábitos, como lo son la motivación, la actitud hacia el cambio, la gestión del tiempo, el estrés, la ansiedad, el impulso y la autoestima. A lo largo del programa, se realizarán talleres y tareas para casa para promover los conocimientos tanto en el ámbito teórico como en el práctico. De esta forma, se pretende reforzar las habilidades de los participantes y evitar hábitos alimentarios poco saludables, promoviendo un estilo de vida más equilibrado, consciente y sostenible que favorezca el bienestar físico y emocional a largo plazo.

Palabras clave: alimentación saludable, motivación, actitud hacia el cambio, gestión del tiempo, gestión de emociones, estrés, ansiedad, impulso, autoestima.

INTRODUCCIÓN

La alimentación saludable se define como aquella que permite mantener un estado de salud óptimo y realizar los ejercicios que componen las actividades diarias (Cervera et al., 1988). Adoptarla es un hábito clave para lograr una vida saludable (Melendre, 2025).

Uno de los modelos alimentarios más saludables según estudios es la dieta mediterránea (Márquez-Sandoval et al., 2008). Esta se basa en una alta ingesta de verduras, frutas, legumbres, cereales, aceite de oliva, pescado, moderada ingesta de lácteos y baja de carnes y derivados (Carbajal & Ortega, 2001), lo que le otorga un carácter preventivo ante diversas enfermedades (Bach-Faig et al., 2007).

En cuanto a los jóvenes universitarios, deben adoptar un patrón alimentario variado que proporcione los nutrientes necesarios para el funcionamiento normal del

organismo, que le permita rendir en las actividades académicas, laborales, y de ocio (Riba Sicart, 2009).

No obstante, debido a las dificultades presentadas en este periodo, se pueden adoptar patrones dietéticos inadecuados, alejados de lo saludable y sostenible como lo es la dieta mediterránea (Jurado-Gonzalez et al., 2024). Es más, se mostró que existe una baja correlación entre los niveles de conocimientos que poseen los universitarios acerca de nutrición, y el grado de adherencia a la dieta mediterránea (Sánchez et al., 2017).

Por tanto, el estilo de vida de los universitarios es poco saludable (Cedillo-Ramírez et al., 2016) puesto que tienden a consumir dietas no equilibradas (Sánchez et al., 2017). Algunas de las costumbres alimentarias no adecuadas son: omitir comidas, picar entre horas, comer alimentos procesados y una alimentación poco diversificada; lo que produce una alimentación desequilibrada e insuficiente tanto en cantidad como en calidad (De Piero et al., 2015).

Por tanto, es necesario analizar los factores que dificultan a los jóvenes universitarios independizados llevar a cabo una dieta saludable. En primer lugar, es necesario tener en cuenta la motivación, puesto que debe potenciarse para que se lleven a cabo cambios en los hábitos alimenticios (Campos & Romo-González, 2014).

Igualmente, sería importante tener en cuenta el modelo transteorético de cambio de la conducta, por Prochaska y Bess (1994), en el cual, se defiende que el cambio es un proceso, y no un evento aislado. La actitud hacia el cambio se clasifica en cinco estadios: precontemplación, donde aún no existe intención para el cambio de conducta; contemplación, en el cual la persona piensa en la posibilidad de llevar a cabo la conducta; preparación, cuando se interiorizan las estrategias necesarias; acción, donde el individuo modifica su conducta y ambiente para iniciar los nuevos patrones; y por último el mantenimiento, cuando estos cambios en la conducta perduran más de seis meses. (Álvarez, 2008).

En el estudio realizado por Durán Agüero et al. (2020), se encontró que cerca del 60% de los universitarios se encontraban en la etapa de precontemplación respecto a la reducción del consumo de snacks ultraprocesados. En contraste, menos del 5% de estos estudiantes se encontraban en la etapa de acción.

Con esto, se observa la importancia de enseñar estrategias que permitan llevar a cabo los procesos para progresar en los estadios.

Otro factor que influye en una alimentación saludable es la gestión del tiempo. Debido a su ritmo de vida estresante, ahorran tiempo consumiendo productos de baja calidad, puesto que es más fácil de preparar (Cedillo-Ramírez et al., 2016). Es así, que prefieren tomar alimentos listos para ser consumidos y que sean de bajo costo, de forma que descuidan aspectos como el valor nutricional de los alimentos (Becerra-Bulla et al., 2015).

Por otro lado, se reconoció una interdependencia entre los alimentos nutritivos y el bienestar mental, físico y social de las personas (Rojas Silva et al., 2024). De esta forma, el bienestar mental es determinante para llevar un estilo de vida saludable, pues de este depende además la forma en la que se afrontan los retos (Cedillo-Ramírez et al., 2016). Igualmente, Taborda de Souza y Gonçalves (2020) decían que el estado emocional es un elemento importante en el afrontamiento de las situaciones difíciles, lo que puede tener consecuencias directas de la salud y afectar a los hábitos alimentarios.

Por este motivo, es importante tener en cuenta la influencia de las emociones en la ingesta calórica, puesto que la aportación que realizan estas es suficiente para llevar a cabo un mecanismo auto-regulador (Pérez-Ochoa & Martínez Sierra, 2021). Esto es lo que se conoce como “comer emocional”, es decir, comer en respuesta a demandas emocionales, usualmente negativas (Bennett et al., 2013).

Debido todos los desafíos que sufren los estudiantes en su vida universitaria, se genera mucho estrés y angustia (Ihbour et al., 2022), lo que a su vez puede disminuir la motivación hacia elecciones de comida saludable (Ashurst et al., 2018), comiendo alimentos con altos azúcares y grasas (Stammers et al., 2020). Puede también aumentar o disminuir la ingesta dependiendo de la emoción (Bennett et al., 2013). Es más, se encontró que el estrés estaba positivamente relacionado con el comer emocional, y negativamente relacionado con la autorregulación (Ling & Zahry, 2021).

Así mismo, la ansiedad influye negativamente en la calidad de la alimentación de los estudiantes universitarios (Kumar et al., 2022). Un estudio observó que, a medida que aumenta la ansiedad, disminuye la regularidad en los hábitos alimenticios (Mendoza Ayquipa, 2024). Por lo que, aquellos estudiantes que no presentan ansiedad tienden a seguir una dieta más saludable (Sun et al., 2024)

Por otro lado, se encontró una correlación positiva entre la impulsividad y las conductas alimentarias de riesgo, entre las cuales se incluyen dietas restrictivas autoimpuestas, omisión y/o abstinencia prolongada de comidas y atracones alimentarios (Ortiz Ortiz, 2025). Otros estudios confirman que la impulsividad se

correlaciona con el ansia por comer (Santamaría Nazco, 2019) debido a los menores niveles en el control de la urgencia, perseverancia y sensibilidad a la recompensa (Baile & González, 2011).

También cabe destacar la autoestima, puesto que las personas con autoestima tenderán a realizar elecciones de comida más saludable y natural (Fielder, 2008). Es una muestra de respeto por uno mismo. Así, se obtienen resultados positivos en el nivel de autoestima (Castañeda et al., 2020) mientras que cuando se opta por un plato menos saludable, los estudiantes reconocen sentirse culpables (Cerezo-Prieto & Frutos-Esteban, 2021).

Respecto a los programas de promoción relacionados con la alimentación saludable, la mayoría que se encontraron estaban enfocados al control de elementos externos. Es el caso de *Alimentación saludable y sostenible en jóvenes adultos fuera del contexto familiar* (Patiño Sánchez, 2025), el cual se centra en desarrollar habilidades de planificación de menús equilibrados.

También existen aquellos programas que, mediante el control de variables externas como el comportamiento saludable, tratan de manejar los factores internos como la autoestima. Es el caso del programa *Prevention programmes for body image and eating disorders on university campuses: a review of large, controlled interventions* (Yager y O'Dea, 2008).

Cabe destacar también la existencia de programas centrados en variables internas del sujeto. Por ejemplo, el *Programa en Autoeficacia, Afecto Positivo y Auto-atribución para Promover Conductas Alimentarias Saludables en Estudiantes de Secundaria* (Gaspar-Pérez et al., 2019) el cual trataba de promover en adolescentes la adquisición de estilos saludables de alimentación y de actividad física el desarrollo de la autoeficacia, así como el manejo saludable del afecto negativo.

Con todo esto, la realización de un programa que aborde los aspectos psicológicos permite ir más allá de la simple transmisión de conocimientos nutricionales. Un programa con este enfoque es de gran importancia puesto que no supondría sólo una mejora de la salud, sino también a la contribución de formación de recursos para sostener hábitos saludables a largo plazo.

Para completar el diseño del programa, se llevó a cabo una Evaluación de Necesidades con el fin de adaptar el programa a las necesidades manifestadas por los destinatarios y las destinatarias del programa.

Se llevó a cabo una detección de necesidades realizando una serie de preguntas a un grupo de seis jóvenes universitarios en situación de independencia para identificar las carencias que estos presentaban ante las variables relacionadas con una alimentación saludable.

Se les realizaron preguntas, en las que se indagaba sobre el tiempo dedicado a planificar y preparar la comida, los platos precocinados consumidos a la semana, motivadores, dificultades y facilitadores para realizar una dieta equilibrada, así como la forma en la que les influía el estado de ánimo en la elección de alimentos y la frecuencia con la que se recurre a comida para manejar las emociones.

Los resultados mostraron que los jóvenes universitarios independizados dedican menos de quince minutos a planificar y preparar su comida. Suelen recurrir a comer fuera de casa para no preparar ellos la comida, y el promedio de comida precocinada fue de entre tres a cinco platos a la semana.

Las principales motivaciones para tener una dieta saludable fueron para mejorar la salud, tanto física como mental, lo que incluye mejorar el ánimo y la autoestima.

Se afirmó que utilizaban muy frecuentemente la comida a modo de reforzadores del ánimo o recompensas, así como consumir antojos a causa de impulsos.

Las dificultades halladas para cambiar estos hábitos fueron principalmente el tiempo que cabe invertir, así como la pereza. No obstante, más tiempo para organizarse facilitaría un cambio a mejor.

Por tanto, el objetivo de este TFG es el diseño de una propuesta de intervención mediante la cual se aumente la alimentación saludable. Para ello, se abordarán las variables anteriormente mencionadas, para fomentar un cambio de hábitos alimentarios duradero y adaptativo. A través de este programa se pretende transmitir conocimientos nutricionales, así como potenciar competencias personales. Estas favorecerán una toma de decisiones más consciente y saludable respecto a la alimentación.

DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN

El programa NutriStar: conecta contigo, come consciente, es un programa de intervención dirigido al estudiantado universitario con el objetivo de aumentar la alimentación saludable a través del trabajo en aspectos psicológicos.

Consta de 6 sesiones que se ofertarán al estudiantado de la Universidad Miguel Hernández de Elche. El programa será impartido de forma grupal y por un profesional de la psicología con conocimientos acerca de una alimentación saludable.

Objetivos:

Objetivo principal:

Aumentar la alimentación saludable un 7% en jóvenes universitarios de 18 a 25 años que se encuentran independizados, mediante un programa de mejora de los hábitos alimenticios en relación con las variables psicológicas que están involucradas.

Objetivos específicos

Adquirir conocimientos sobre los hábitos alimenticios saludables y su importancia.

Conocer e identificar los elementos que impiden tener una conducta alimenticia saludable

Explorar las diferentes fases de la actitud hacia el cambio y desarrollar estrategias de motivación

Aprender técnicas para la gestión del tiempo y enfocarlas a los hábitos alimenticios

Adquirir y hacer uso de herramientas para la gestión de ansiedad y estrés

Fortalecer la autoestima

MÉTODO

Participantes:

La intervención irá dirigida hacia jóvenes universitarios independizados de entre 18 y 25 años de la ciudad de Elche, interesados/as en realizar un cambio en sus conductas hacia la alimentación.

Método de evaluación de la intervención: variables e instrumentos

Se realizará un pase de cuestionarios previos al taller y tres posteriores, todos ellos a través del correo electrónico. El primer pase se realizará 1 semana antes de la primera sesión. El segundo será 1 semana después de la última sesión y el tercero se realizará 1 mes después. Por último, el cuarto será 3 meses después de finalizar el taller.

Además, en la primera sesión, se proporcionará un autorregistro sobre la alimentación en el que quede constancia del avance realizado. Este será revisado por los propios participantes en la última sesión.

Se presentan a continuación los instrumentos que se pasarán y que medirán las variables que se tratarán a lo largo del programa.

- Para evaluar la motivación se utilizará la *“Encuesta de Motivación Alimentaria”* (The Eating Motivation Survey, TEMS) (Traducida y validada por Manzano Fischer et al., 2020). Evalúa los motivos en los que las personas basan sus elecciones de consumo. Consta de 11 factores y 34 ítems, contestados en base a una escala Likert de 5 opciones de respuesta, siendo 1 “nunca” y 5 “siempre”. Cuenta con una validez convergente y una fiabilidad alta en 13 de las 15 dimensiones, con valores de alfa de Cronbach mayores a 0.70, lo que indica una consistencia interna adecuada.
- Para evaluar la actitud hacia el cambio se aplicará el *“Diagnóstico de la Etapa de Cambio a través de las variables Confianza e Importancia para el cambio de conducta”* (Adaptado de American College of Sports Medicine por Fleta y Giménez, 2015). Cuadrícula utilizada para evaluar la disposición que tiene el paciente a realizar un cambio de conducta. Hay dos preguntas: “¿Qué nivel de confianza sientes para realizar este cambio?”, siendo 1 nada de confianza y 10 extrema confianza; “¿Cuán importante es para ti realizar este cambio?”, siendo 1 nada de importante y 10 importancia extrema. Las Etapas de Cambio de Prochaska y Diclemente, son diagnosticadas a través del cruce de los puntajes.
- Para evaluar la gestión del tiempo se utilizará el *“Cuestionario de Gestión del tiempo”* (Time Management Behavior Scale, TMBS) (Traducida y validada por Garzón Umerenkova et al., 2013). El cuestionario consta de 34 preguntas con un formato de respuesta tipo Likert, en el que 1 equivale a “nunca” y 5 a “siempre”. Se adjuntará una premisa previa al cuestionario: “¿Cuánto describen las afirmaciones tus conductas relacionadas con la alimentación saludable?”.

La corrección de este se realiza en base a las siguientes subescalas:
Establecimiento de metas y prioridades, Herramientas para la gestión del tiempo, Percepción de control del tiempo y Preferencias por la desorganización.

En cuanto a los parámetros de validez y de fiabilidad son adecuados, con una validez convergente y una fiabilidad de 0.84.

- Para evaluar el estrés y la ansiedad: “*Cuestionario de comedor emocional (CCE)*” (Emotional Eater Questionnaire, EEQ) (Traducida y validada por Garaulet et al., 2012). Consta de 10 ítems, con un formato de respuesta Likert de 4 opciones, siendo 0 “nunca” y 3 “siempre”. Una puntuación de entre 0 y 5 puntos significa que no es un comedor emocional. Entre 6 y 10 es un comedor poco emocional. Entre 11 y 20 es un comedor emocional, y entre 21 y 30 es un comedor muy emocional. Cuenta con una fiabilidad adecuada ($r=0.702$; $P<0.0001$) y una validez convergente moderada, con un 70% de acuerdo entre la comparación del EEQ con el MEQ y un índice Kappa=0.40.

Procedimiento:

Para llevar a cabo la intervención, se solicitará una entrevista con el Vicerrector de Estudiantes de la Universidad Miguel Hernández (UMH) para explicarle el objetivo y funcionamiento del programa. Una vez obtenida su aprobación, se realizará la selección de participantes. Se publicitará el taller a través de panfletos colgados en el campus de Elche y por redes sociales. Se especificarán los objetivos y la importancia del programa, así como las sesiones y la metodología empleada. Se proporcionará un QR a través del cual se podrá acceder a la inscripción. Las sesiones se desarrollarán en la UMH, dos días a la semana.

Sesiones:

En cada sesión se abordará uno de los objetivos específicos propuestos. Se realizará una primera dinámica y posteriormente se expondrá la teoría. Se realizará otra actividad práctica para consolidar los conocimientos. Para finalizar cada una de las sesiones, se resolverán las dudas y se mandará tareas para casa, las cuales se revisarán en las siguientes sesiones. Las sesiones tendrán una duración de 60 minutos.

Descripción de las sesiones:

Sesión 1: Alimenta tu bienestar

- **Objetivo de la sesión:** Adquirir conocimientos sobre los hábitos alimenticios saludables y su importancia.
- **Contenidos desarrollados:**
 - Bienvenida
 - Explicación: hábitos alimenticios saludables
 - Actividades prácticas
- **Materiales:** Presentación taller, material de papelería, presentación comida saludable, caja con comida variada (10 alimentos), revistas de supermercados, tijeras y platos de cartón.
- **Descripción de la sesión:**
 - Presentación:
Presentación y entrega autorregistro (anexo 2)
 - Actividad práctica:
Promover la reflexión de los participantes sobre los alimentos han tomado en los últimos 3 días.
 - Explicación hábitos alimenticios saludables:
Explicación de cómo llevar a cabo una alimentación saludable, haciendo una definición de esta misma y mostrando cómo debería ser. Se explicará la importancia de comer sano, y los alimentos que se deben limitar. Para terminar, se realizarán recomendaciones para la hora de comer y de la compra.
 - Actividad práctica:
El responsable del programa sacará de una caja diez alimentos traídos, y en voz alta, los participantes tendrán que clasificarlos en saludables o no saludables.
 - Actividad práctica:
Se realizará por grupos de tres personas. Cada uno de ellos, tendrá un plato de cartón, una revista de un supermercado y unas tijeras, y tendrán que crear el

plato adecuado nutricionalmente hablando. Al terminar, se hará una puesta en común de todos los platos creados, y el responsable les dará feedback.

- Resolución de dudas y tareas:

Para finalizar la sesión, se resolverán todas las dudas y se mandará tarea para casa, la cual consistirá en clasificar en un papel, un mínimo de 20 alimentos de su propia nevera y despensas en saludable y no saludable.

Sesión 2: ¿Qué me frena?

- **Objetivo de la sesión:** Conocer e identificar los elementos que impiden tener una conducta alimenticia saludable
- **Contenidos desarrollados:**
 - Explicación: barreras alimentación saludable
 - Actividades prácticas
- **Materiales:** presentación barreras alimentación saludable, y material de papelería.
- **Descripción de la sesión:**
 - Revisión tareas
 - Actividad práctica

Reflexión en grupo sobre qué creen que les impide tener una alimentación saludable.

- Explicación barreras alimentación saludable:

Se hablará sobre la falta de motivación, la falta de tiempo y las emociones, concretamente el estrés, la ansiedad y la impulsividad. Se centrará únicamente en saber identificarlos.

- Actividad práctica

Cada participante dibujará un árbol con raíces. En la copa del árbol escribirán impedimentos para comer saludable, y en las raíces por qué ocurre eso.

- Resolución de dudas y tareas:

Se hará una resolución de dudas y se mandará como tarea para casa que escriban cómo creen que solucionarían los impedimentos que escribieron en su árbol.

Sesión 3: Camino hacia el cambio

- **Objetivo de la sesión:** Explorar las diferentes fases de la actitud hacia el cambio y desarrollar estrategias de motivación
- **Contenidos desarrollados:**
 - Explicación: actitud hacia el cambio
 - Explicación: motivación y estrategias
 - Actividades prácticas

- **Materiales:** paraguas, papel, tijeras, bolígrafo, presentación actitud hacia el cambio y motivación, cartulina con forma de escalera, pósits, hojas, y bolígrafos.

- **Descripción de la sesión:**

- Actividad práctica:

Se propondrá a los participantes que realicen una lluvia de ideas sobre qué les motiva a tener una conducta alimentaria saludable. Se sentarán en semicírculo, mirando al responsable del taller. Este último, sujetará un paraguas boca abajo. Los participantes escribirán en un papel su motivación y la lanzarán al paraguas. Posteriormente, el responsable leerá los diversos papeles que fueron lanzados.

- Explicación actitud hacia el cambio y motivación y estrategias:

Se explicará la teoría de la actitud hacia el cambio, así como sus diferentes fases y ejemplos de estas en relación a la comida, además de la explicación de los motivadores extrínsecos e intrínsecos.

- Actividad práctica:

Se pondrá en la pared una cartulina con forma de escalera con cinco escalones, en la cual, en cada escalón estará escrito una fase (anexo 6). Los participantes pondrán un pósit con su nombre donde consideran que se encuentran.

- Actividad práctica:

Cada uno de ellos escribirá en un papel una carta dirigida a su “yo futuro”, en la cual, le contarán las intenciones que tienen de llevar a cabo el cambio y prometiendo que lo harán. Así, se reforzará el compromiso y la autorresponsabilidad en el cambio.

- Resolución de dudas y tareas:

Se realizará una resolución de las dudas que tengan los participantes y se mandará la tarea para casa, la cual será un planning de acciones a las que pueden realizar para pasar a la siguiente fase dentro de la teoría de la actitud hacia el cambio, reflexionando sobre los motivadores extrínsecos e intrínsecos que les ayudarían en la tarea.

Sesión 4: Tiempo de calidad

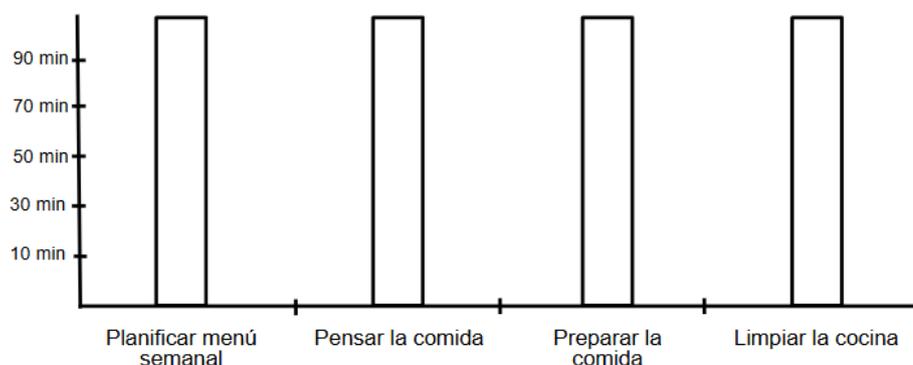
- **Objetivo de la sesión:** Aprender técnicas para la gestión del tiempo y enfocarlas a los hábitos alimenticios
- **Contenidos desarrollados:**
 - Explicación: gestión del tiempo y enfoque a los hábitos alimenticios
 - Actividades prácticas
- **Materiales:** gráfico impreso, rotuladores de colores, presentación gestión del tiempo, casos impresos.
- **Descripción de la sesión:**
 - Revisión tarea
 - Actividad práctica

Después se entregará la siguiente hoja a cada participante para que realicen la actividad:

Nombre:

Fecha:

Actividad: colorea la barra indicando cuanto tiempo es invertido en cada una de estas tareas:



- Exposición gestión de tiempo y enfoque a los hábitos alimenticios:

Se hablará de las técnicas de gestión de tiempo que se pueden utilizar en el día a día, así como técnicas más concretas de la gestión del tiempo en relación a la comida y las conductas relacionadas que pueden ahorrar tiempo para poder tener una alimentación saludable.

- Actividad práctica:

Seguidamente, se dividirán en cuatro grupos de tres personas. A cada grupo se le presentará un caso hipotético donde una persona no tiene una alimentación saludable debido a la falta de tiempo que tiene para preparar comidas sanas. El grupo deberá debatir entre sus participantes que técnicas aprendidas recomendarían a la persona del caso. Posteriormente se hará una puesta en común de cada uno de los casos y de las técnicas acordadas.

- Resolución de dudas y tarea:

Para finalizar la sesión, se resolverán las posibles dudas que hayan surgido en la sesión y se explicarán las tareas para casa. En este caso, los alumnos deberán crear un horario de comida para los próximos tres días, incluyendo desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

Sesión 5: Comer con el corazón tranquilo

- **Objetivo de la sesión:** Proporcionar y hacer uso de herramientas para la gestión de ansiedad y estrés
- **Contenidos desarrollados:**
 - Explicación: gestión de ansiedad y estrés
 - Actividades prácticas
- **Materiales:** papeles con situaciones, una tarjeta verde y otra roja para cada alumno, presentación gestión emociones, una cartulina con un semáforo dibujado, postits rojos, verdes y amarillos.
- **Descripción de la sesión:**

- Revisión de tareas

- Actividad práctica:

El responsable del taller repartirá a cada alumno una tarjeta verde y otra roja. Después leerá 10 frases, que expresarán ganas de comer. Los participantes deberán levantar la tarjeta roja si dichas ganas de comer provienen por un hambre emocional, o la tarjeta roja si se trata de un hambre física.

- Explicación gestión de ansiedad y estrés:

Se indagará sobre la importancia de aprender a gestionar las emociones, así como técnicas de gestión del estrés, la ansiedad y el impulso. También se hablará de cómo se pueden aplicar estas en las conductas alimentarias.

- Actividad práctica:

Se pegará una cartulina con un semáforo dibujado en la pared. Todos los alumnos tendrán que poner tres pósits: uno rojo en el que se escribirían las cosas que le generan ansiedad y le hacen comer; otro amarillo en el que se pondrán las señales que da su cuerpo o su mente cuando empieza la ansiedad; y otro verde donde se pondrá que ayuda a calmarse.

- Resolución de dudas y tareas:

Al finalizar, se hará una resolución de dudas y se mandarían tareas para casa. En este caso, los alumnos tendrán que crear un kit antiestrés, buscando cinco estrategias para gestionar la emoción de forma que no sea con la comida. De

esta forma, se desarrollarán estrategias saludables para regular las emociones.

Sesión 6: Comer desde el amor propio

- **Objetivo de la sesión:** Fortalecer la autoestima
- **Contenidos desarrollados:**
 - Actividades prácticas
 - Despedida
- **Materiales:** papel, bolígrafo, espejo
- **Descripción de la sesión:**

- Revisión tareas

Para comenzar con la sesión, se revisarán las tareas que se mandaron para casa en la sesión 5 y en la sesión 2. Esta última la corregirán los propios alumnos en la última sesión debido a que ya habrán adquirido todos los conocimientos necesarios para poder solucionar las barreras que les impedían tener una alimentación saludable. El responsable del taller les guiará en la corrección y les resolverá las dudas.

Además, los propios participantes realizarán una revisión del autorregistro entregado en la primera sesión para observar su avance.

- Actividades prácticas:

A continuación, se realizará una actividad en que los alumnos escriban una carta a sí mismos como si fuesen sus mejores amigos, destacando sus cualidades y empleando el “yo compasivo”.

En la siguiente actividad, deberán escribir en un papel pensamientos negativos que tengan sobre sí mismos y romperlos.

Por último, cada uno de los alumnos se colocará frente a un espejo y dirá o pensará tres cualidades propias que valora.

- Despedida:

Para terminar con el taller, se realizará una despedida, agradeciendo el esfuerzo y colaboración a los participantes.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En este TFG se presentó una propuesta de promoción de una alimentación saludable dirigida a jóvenes universitarios independizados. El objetivo principal fue aumentar los hábitos alimenticios saludables en relación con las variables psicológicas involucradas como la motivación, que puede facilitar la realización de cambios en los hábitos alimenticios (Campos & Romo-González, 2014) o la actitud hacia el cambio, adaptando el modelo transteorético de cambio de la conducta de Prochaska y Bess (1994). Otra de las variables involucradas fue la gestión del tiempo. Debido a su ritmo de vida acelerado, los estudiantes tienden a consumir alimentos de baja calidad (Cedillo-Ramírez et al., 2016). También se tuvo en cuenta la gestión de emociones, ya que, en ocasiones, como forma de afrontamiento ante emociones negativas puede tener lugar un aumento o disminución de la ingesta calórica (Bennett et al., 2013). Además, se abordó la impulsividad, puesto que, según estudios, se correlaciona con el ansia de comer (Santamaría Nazco, 2019). Por último, abordar la autoestima también es relevante, puesto que como indica la investigación de Castañeda et al., (2020), existe una relación positiva entre una autoestima adecuada y la adopción de hábitos alimentarios saludables. Esto se debe a que las personas con mayor autoestima tienden a tomar decisiones más conscientes respecto a su alimentación.

Así pues, realizando psicoeducación, así como proporcionando técnicas y poniéndolas a prueba mediante dinámicas y tareas, este programa no solo transmite conocimientos sobre alimentación saludable, sino que trabaja con las variables psicológicas clave. A diferencia de enfoques tradicionales como el de Patiño (2025), centrado exclusivamente en la transmisión de información nutricional, esta propuesta integra herramientas para el fortalecimiento de la autoestima, la gestión del estrés y la ansiedad, la motivación para el cambio y la organización del tiempo, elementos que influyen directamente en la conducta alimentaria.

El programa pretende no solo informar, sino también transformar actitudes y habilidades psicológicas que sustentan los hábitos alimenticios, ofreciendo una intervención más integral y personalizada. Esta combinación de conocimiento nutricional y abordaje psicológico supone una aportación novedosa y necesaria frente a las limitaciones detectadas en programas anteriores.

Una intervención en este ámbito es de gran importancia, debido a los grandes retos que supone esta etapa, en la que los estudiantes se enfrentan a demandas académicas, laborales, sociales y personales (Estrada-Araoz et al., 2024). El estrés

que genera tener que sobrellevar todas estas situaciones, puede resultar en un estilo de vida poco saludable, donde es usual comer por impulso (Santamaría Nazco, 2019) o para calmar las emociones (Bennett et al., 2013). Por otro lado, la falta de tiempo puede llevar a consumir platos precocinados y sin planificación previa (Becerra-Bulla et al., 2015). Así pues, tratar de mejorar los hábitos alimenticios actuales hacia unos más saludables aprendiendo a gestionar los factores psicológicos, no solo mejorará la salud física sino también la mental (Rojas Silva et al., 2024).

La propuesta desarrollada se fundamentó en la inclusión de habilidades y estrategias psicológicas para fomentar el cambio. Técnicas como el desarrollo de la motivación, identificar en qué fase de la actitud hacia el cambio se encuentra, la gestión de tiempo y la planificación, la autorregulación del impulso, así como la gestión del estrés y de la ansiedad, fueron trabajados a lo largo del programa desde una perspectiva enfocada a la alimentación. Así, se adoptó una perspectiva integradora y flexible, que permitió abordar las distintas habilidades psicológicas de forma cohesionada y adaptable a las necesidades individuales. Además, se favoreció de esta manera a un mantenimiento del cambio a largo plazo.

Los resultados esperados con la realización de este programa a medio plazo, incluirán el desarrollo de habilidades saludables relacionadas con la alimentación, lo que a su vez implica una disminución de conductas alimentarias no saludables. No solo esto, sino que, a corto plazo, se espera que los participantes hayan aprendido las técnicas impartidas y pudieran aplicarlas a cualquier ámbito. Por otro lado, a largo plazo, se espera que estos hábitos puedan instaurarse, de forma que puedan perdurar tanto las técnicas de gestión como los hábitos alimenticios saludables. Esto contribuiría a mejorar la calidad de vida de las personas, manteniendo la salud y previniendo enfermedades.

No obstante, este programa presenta algunas limitaciones. En primer lugar, los resultados podrían verse influidos por ciertos sesgos, que provienen de las respuestas a los cuestionarios, que podría dar lugar a respuestas condicionadas por la deseabilidad social. Es decir, es posible que respondiesen en función de lo que consideran socialmente más adecuado o aceptable, lo que podría distorsionar los resultados. Además, se trata de un programa con un número limitado de sesiones, por lo que, de cara a futuras programas, sería conveniente ampliar su duración para poder profundizar en las variables abordadas, así como considerar otros factores relevantes que no han sido incluidos en esta intervención.

Una posible recomendación de cara a próximos talleres sería hacer una reunión mensual con el grupo de alumnos que participaron en el programa para realizar un seguimiento, de forma que se asegurara la consolidación de conocimientos y una buena aplicación de ellos en la práctica. Sin olvidar que, de esta forma, se resolverían posibles dudas que surgieran a lo largo del tiempo. Además, podría adaptarse también a otros contextos y plantearse ante otro tipo de población, como adolescentes o trabajadores.

Como conclusión, si esta propuesta se llevara a la práctica, supondría una mejora en la calidad de vida a los estudiantes. No solo contribuiría a reducir el riesgo de enfermedades asociadas a una mala alimentación, sino también contribuiría al bienestar psicológico y la capacidad de los jóvenes para afrontar de forma autónoma los retos. Se trata de un programa clave para construir una cultura universitaria más saludable, en la que se favorezca la promoción de estilos de vida sostenibles y equilibrados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, C. (2008). *Teoría transteorética de cambio de conducta: Herramienta importante en la adopción de estilos de vida activos*. *MHSalud: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 5(1), 1–12.
<https://doi.org/10.15359/mhs.5-1.4>
- Ashurst, J., Van Woerden, I., Dunton, G., Todd, M., Ohri-Vachaspati, P., Swan, P., & Bruening, M. (2018). The association among emotions and food choices in first-year college students using mobile-ecological momentary assessments. *BMC Public Health*, 18, 573. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5447-0>
- Bach-Faig, A., Román, B., & Serra Majem, L. (2007). El porqué de los beneficios de la dieta mediterránea. *JANO: Medicina y Humanidades*, (1.648), 27–31.
- Baile, J. I., & González, M. J. (2011). Comorbilidad psicopatológica en obesidad. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 34(2), 253–261.
<https://doi.org/10.4321/S1137-66272011000200011>
- Becerra-Bulla, F., Pinzón-Villate, G., & Vargas-Zárate, M. (2015). Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable. *Revista de la Facultad de Medicina*, 63(3), 457–463. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v63n3.48516>

- Bennett, J., Greene, G., & Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of emotional eating behavior: A qualitative study of college students. *Appetite*, 60(1), 187–192. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.023>
- Campos Uscanga, Y., & Romo-González, T. (2014). La complejidad del cambio de hábitos alimentarios. *Revista Psicología Científica*, 16, 1–9. https://www.researchgate.net/publication/267098354_La_complejidad_del_cam_bio_de_habitos_alimentarios
- Carbajal, Á., & Ortega, R. M. (2001). La dieta mediterránea como modelo de dieta prudente y saludable. *Revista Chilena de Nutrición*, 28(2), 224–236. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182001000200003>
- Castañeda Vellve, S., Pelayo Zavalza, A. R., García Cuevas, B. M., Elizondo Tenorio, E. P., & Justo Ávila, B. L., (2020). Hábitos alimenticios, consumo de alcohol y tabaco y autoestima en universitarios del Centro Universitario de la Costa, UdeG: Caso Lic. Nutrición. *Revista CUC-ciencia Psicología y Salud*, 2(2), 103–110. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.35750.27205>
- Cedillo-Ramírez, L., Correa-López, L. E., Vela-Ruiz, J. M., Pérez-Acuña, L. M., Loayza-Castro, J. A., Cabello-Vela, C. S., Huamán-García, M., Gonzales-Menéndez, M. J., & De La Cruz-Vargas, J. A. (2016). Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 16(2), 57–65. <https://doi.org/10.25176/RFMH.v16.n2.670>
- Cerezo-Prieto, M., & Frutos-Esteban, F. J. (2021). Hacia rutas saludables: efecto de las etiquetas nutricionales en las conductas alimentarias en un comedor universitario. *Atención Primaria*, 53(5), 102022. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102022>
- Cervera, P., Clapés, J., & Rigolfas, R. (2014). *Alimentación y dietoterapia* (4ª ed.). McGraw Hill.
- De Piero, A., Bassett, N., Rossi, A., & Sammán, N. (2015). Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 31(4), 1824–1831. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n4/49originalotros04.pdf>
- Durán Agüero, S., Silva Rojas, J., Caichac, A., Araneda, J., Willson Rojas, W., Buhning, R., Pacheco, V., Encina, C., Ahumada, D., Fernández-Salamanca, M., Neira, A. M., Aravena Martinovic, P., Villarroel, P., Fernández, E., & Moya, J. (2020). Stages of change in the purchase of ultra-processed snacks among university

students after the implementation of the Chilean food law: A multi-center study. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 70(4), 263–268.

<https://doi.org/10.37527/2020.70.4.004>

Estrada-Araoz, E. G., Quispe-Aquise, J., Paredes-Valverde, Y., Quispe-Herrera, R., & Cruz-Laricano, E. O. (2024). Estresores académicos como predictores del burnout académico en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana. *Gaceta Médica de Caracas*, 132(4), 1079-1088.

<https://doi.org/10.47307/GMC.2024.132.4.19>

Fielder, C. R. (2008). *Knowledge, motivations, and behaviors regarding eating a healthy diet and physical activity in relation to self-esteem in college students* (Honors thesis, Texas State University-San Marcos). Texas State University.

<https://digital.library.txst.edu/server/api/core/bitstreams/94068f75-a42c-4d82-96db-0dc8ed8d2469/content>

Garulet, M., Canteras, M., Morales, E., López-Guimerà, G., Sánchez-Carracedo, D., & Corbalán-Tutau, M. D. (2012). Validation of a questionnaire on emotional eating for use in cases of obesity: The Emotional Eater Questionnaire (EEQ). *Nutrición Hospitalaria*, 27(2), 645–651.

Garzón Umerenkova, A., García Ros, R., & Pérez-González, F. (2017). Estructura factorial y propiedades psicométricas de la *Time Management Behavior Scale* (TMBS) en población universitaria colombiana. *Universitas Psychologica*, 16(1), 1–13. <https://doi.org/10.11144/JAVERIANA.UPSY16-1.EFPP>

Gaspar-Pérez, A., Guzmán-Saldaña, R. M. E., Bosques-Brugada, L. E., Platas-Acevedo, S., Vázquez-Arévalo, R., & Guadarrama-Guadarrama, R. (2019). Programa en autoeficacia, afecto positivo y autoatribución para promover conductas alimentarias saludables en estudiantes de secundaria. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud*, 8(15), 24–30.

<https://doi.org/10.29057/icsa.v8i15.4913>

Ihbour, S., Arfaoui, A., Anarghou, H., Boutahar, K., & Boulbaroud, S. (2022). Self-reported dietary habits and intensity of negative emotions: From a population of Moroccan university students. *Current Research in Nutrition and Food Science*, 10(3), 1077–1091. <https://doi.org/10.12944/CRNFSJ.10.3.22>

Jurado-Gonzalez, P., Medina, F. X., & Bach-Faig, A. (2024). Barriers to home food preparation and healthy eating among university students in Catalonia. *Appetite*, 194, 107159. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.107159>

- Kumar, A., Singh, A., & Sharma, R. (2022). Linking depressive and anxiety symptoms with diet quality of university students: A cross-sectional study during the COVID-19 pandemic in India. *Healthcare*, 10(10), 1848. <https://doi.org/10.3390/healthcare10101848>
- Ling, J., & Zahry, N. R. (2021). Relationships among perceived stress, emotional eating, and dietary intake in college students: Eating self-regulation as a mediator. *Appetite*, 163, 105215. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105215>
- Manzano Fischer, P., González Alcántara, K. E., Juárez Loya, A., & Silva, C. (2021). Adaptación y validación de la Encuesta de Motivación Alimentaria (TEMS) en población mexicana. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 61(4), 81–97. <https://doi.org/10.21865/RIDEP61.4.06>
- Márquez-Sandoval, F., Bulló, M., Casas-Agustench, P., Salas-Salvadó, J., & Vizmanos, B. (2008). Un patrón de alimentación saludable: La dieta mediterránea tradicional. *Antropo*, 16, 11–22.
- Melendre, G. (2024). *Propuesta didáctica de alimentación saludable para el primer ciclo de Educación Primaria* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Valladolid]. UVaDoc. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/69785>
- Mendoza Ayquipa, F. (2025). *Relación entre el estrés académico y estado nutricional en estudiantes universitarios: una relación clave para el bienestar académico* (Trabajo académico, Escuela Profesional de Ingeniería de Alimentos, Universidad Nacional Intercultural de Quillabamba, Quillabamba-Cusco).
- Moya, J. T. (2019). Coaching nutricional y motivación para el cambio de conducta alimentaria. *Revista Chilena de Nutrición*, 46(1), 73–78. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182019000100073>
- Ortiz Ortiz, M. F. (2025). *Impulsividad y conductas alimentarias de riesgo en estudiantes universitarios* (Artículo científico, Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Psicología Clínica). Repositorio institucional Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/items/306ebef5-2b34-478a-afb7-38c8dea82ea3>
- Patiño Sánchez, E. (2025). *Alimentación saludable y sostenible en jóvenes adultos fuera del contexto familiar* [Trabajo final de máster, Universitat Oberta de Catalunya]. Repositori Institucional O2 (UOC). <https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/152383/2/epatinsaTFM0225.pdf>

- Pérez-Ochoa, M. E., & Martínez Sierra, R. (2021). El comportamiento de ingesta calórica: Una decisión emocional que pone en riesgo hábitos de vida saludable. En A. Sartor Harada & Y. Arencibia Coloma (Eds.), *Estudios socioculturales y de educación: Puentes investigativos para (re)pensar desafíos actuales* (pp. 98-102). Editora Karywa. <https://editorakarywa.wordpress.com/wp-content/uploads/2021/06/estudios-socioculturales-y-de-educacion.pdf#page=104>
- Prochaska, J., & Bess, M. (1994). The transtheoretical model: Applications to exercise. En R. Dishman (Ed.), *Advances in exercise adherence*. New York, NY: Human Kinetics Publishers.
- Riba Sicart, M. (Ed.). (2025). *Importancia de una alimentación saludable y equilibrada*. En *Pautas prácticas para una dieta sana: Alimentación y juventud* (p. 91). Erasmus Ediciones.
- Rojas Silva, N., González, C., Quintero, G., Angel Baquero, S., Muñoz, L., Bohórquez, V., Herrera, M. C., & Serna, D. (2024). *La inseguridad alimentaria y su impacto sobre la salud en Cuba*. Repositorio 4Métrica. <https://repositorio.4metrica.org/handle/001/235>
- Sánchez, V., Aguilar, A., González, F., Esquiús, L., & Vaqué, C. (2017). Evolución en los conocimientos sobre alimentación: una intervención educativa en estudiantes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, 44(1), 19–27. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182017000100003>
- Santamaría Nazco, C. (2019). *Los hábitos alimenticios de la población y sus rasgos*. Universidad de La Laguna. Recuperado de <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/16756>
- Stammers, L., Wong, L., Brown, R., Price, S., Ekinci, E., & Sumithran, P. (2020). Identifying stress-related eating in behavioural research: A review. *Hormones and Behavior*, 124, 104752. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2020.104752>
- Sun, D., Zhu, X., & Bao, Z. (2024). The relationship between physical activity and anxiety in college students: Exploring the mediating role of lifestyle habits and dietary nutrition. *Frontiers in Psychology*, 15, 1296154. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1296154>

Taborda de Souza Filho, P. R., & Gonçalves Câmara, S. (2020). Evidencias de validez de la Escala de Estrés en Estudiantes para universitarios brasileños. *Revista de Psicología*, 38(1), 65–86. <https://doi.org/10.18800/psico.202001.003>

Yager, Z., & O'Dea, J. A. (2008). Prevention programs for body image and eating disorders on university campuses: A review of large, controlled interventions. *Health Promotion International*, 23(2), 173–189. <https://doi.org/10.1093/heapro/dan004>

ANEXOS

Anexo 1: *Presentación taller*



EL PROGRAMA...

6 Sesiones de 1 hora 

2 veces por semana 

↘ Martes y Jueves
17:00h - 18:00h

OBJETIVO

Aumentar la alimentación saludable en jóvenes universitarios independizados, mediante un programa de mejora de los hábitos alimenticios en relación a las variables psicológicas que están involucradas.



CONTENIDOS

- Alimentación saludable
- Identificar elementos que la impiden
- Identificar fase de la actitud hacia el cambio
- Desarrollar estrategias motivación
- Aprender a gestionar el tiempo
- Aprender a gestionar emociones (ansiedad, estrés...)
- Fortalecer la autoestima

APLICARLO EN
LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS



¿CÓMO?

• Actividades dinámicas



• Exposición contenidos



• Tareas para casa + revisión





Anexo 2: Autorregistro

Se les entregará a los participantes tres ejemplares de la hoja presentada a continuación, una para cada semana que dura el programa.

Autorregistro alimentación:

		Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena	Extra (picoteos/ entrehoras)
Lunes	Alimentos						
	Emoción previa						
	Tiempo preparación						
Martes	Alimentos						
	Emoción previa						
	Tiempo preparación						
Miércoles	Comida						
	Emoción previa						
	Tiempo preparación						
Jueves	Comida						
	Emoción previa						
	Tiempo preparación						
Viernes	Comida						
	Emoción previa						
	Tiempo preparación						
Sábado	Comida						
	Emoción previa						
	Tiempo preparación						
Domingo	Comida						
	Emoción previa						
	Tiempo preparación						



01. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Aporta todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales



02. COMER SANO

**DIETA
SANA**

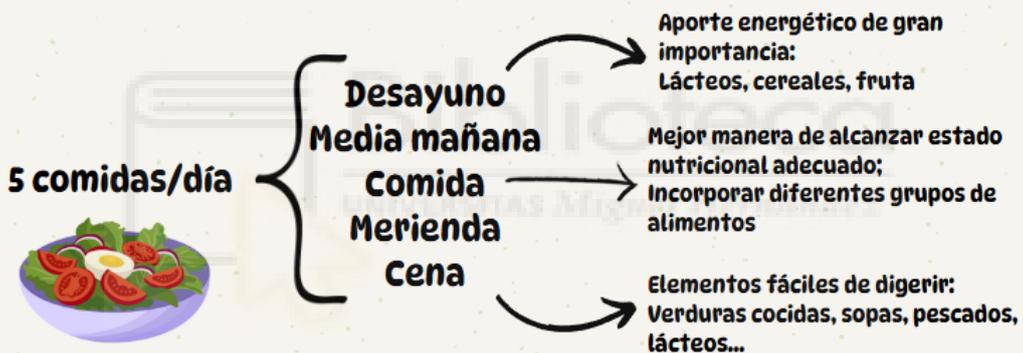


Ingesta de alimentos que ayudan a mantener, recuperar o mejorar la salud

**COMER
SANO**



Consumir alimentos que nos brinden el equilibrio entre nutrientes que nuestro organismo necesita de acuerdo a sus funciones y características personales



Incorporar amplia variedad de alimentos a nuestra ingesta

0.3 GUÍA ALIMENTARIA



04. IMPORTANCIA COMER SANO

- Reduce riesgo obesidad
- Reduce riesgo enfermedades
- Sentirnos bien
- Funcionar correctamente
- Mejora la calidad de vida



05. ALIMENTACIÓN INADECUADA



Limitar:

- Bebidas azucaradas
- alimentos con sal y sodio
- grasas saturadas
- carnes procesadas
- carbohidratos refinados
- alimentos de granos procesados
- productos lácteos ricos en grasa
- aceites tropicales



**DIETAS
ESTRICTAS**



**Aporte insuficiente de
calorías y nutrientes**

06. RECOMENDACIONES

EN LA DIETA, COMER...

- 2 verduras y 3 frutas / día
- Las frutas enteras
- Las verduras en crudo
- 2-4 lácteos bajos en grasa y azúcar / día
- 3-4 carnes / semana, priorizando piezas magras
- 3-4 pescado / semana
- 2-3 mariscos / semana
- 3-4 huevos / semana
- 2-4 raciones legumbres / semana
- Cereales (base fundamental)
- 3-7 raciones de frutos secos / semana (Ración = 25g)
- Grasas insaturados y antioxidantes

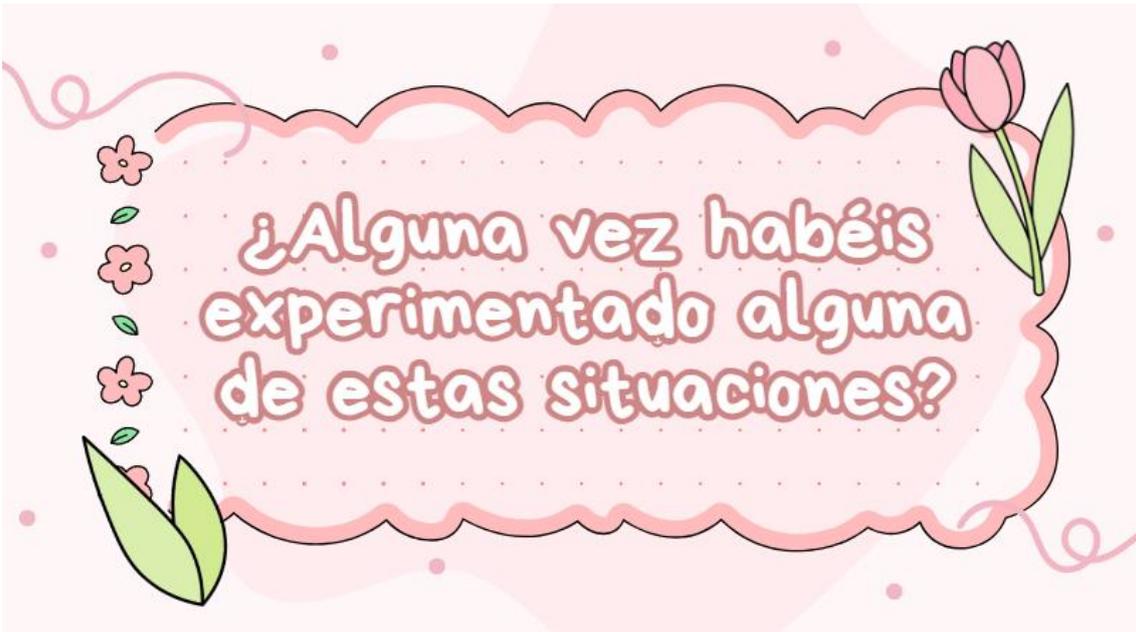
06. RECOMENDACIONES

EN LA COMPRA

- Planificar con tiempo que tipo de alimentos y en que cantidad
- Comprar con la lista de alimentos y sin hambre
- Verificar la calidad del producto: fecha de caducidad, calidad del envase, calidad del alimento.
- Aprovechara los productos de temporada. Son de mejor calidad, sabor y precio.







☆☆☆

Falta de motivación

"No veo resultados, así que no vale la pena seguir cuidándome."
"No sé qué beneficios reales tiene comer sano."
"Ya rompí la dieta una vez, mejor la dejo por completo."
"Eso de prevenir enfermedades suena muy lejano."
"No sé por donde empezar"



Falta de tiempo



"Salgo corriendo por la mañana y no me da tiempo a desayunar."
"Entre clases y trabajo, como lo primero que encuentro."
"No tengo tiempo para cocinar, así que pido comida rápida."
"Paso tanto tiempo estudiando que me olvido de comer bien."
"No planifico los menús, así que improviso con lo que haya."
"Preparar una ensalada me da más pereza que calentar una pizza."

Emociones

Estrés

"Cuando estoy ansioso, necesito comer algo para calmarme."
"Picoteo cuenta cuando estoy nerviosa."
"La comida me ayuda a distraerme."

Ansiedad

"Después de un día estresante, me doy un 'premio' con comida."
"Durante exámenes siempre como mal."
"El estrés me hace perder el control sobre lo que como."

Impulsividad

"Como sin pensar, solo porque está ahí."
"Veo algo dulce y no puedo resistirme."
"No planifico, como lo que se me antoja en el momento."
"Empiezo a comer una galleta y termino con el paquete entero sin darme cuenta."



Anexo 5: *Presentación actitud hacia el cambio y motivación*



Actitud hacia el cambio



Precontemplación

La persona no está considerando cambiar su conducta, puede no ser consciente del problema o no creer que sea necesario cambiar.

¿Ejemplos?



Ejemplos precontemplación:

"Comer saludable es una moda. Yo he comido así toda la vida y no me pasa nada."

"No tengo tiempo ni dinero para preocuparme por eso."

"La comida rápida me gusta y me hace feliz, no necesito cambiar."

Contemplación

La persona está considerando cambiar su conducta, pero aún no está comprometida a hacerlo. Puede estar evaluando los pros y contras del cambio.

¿Ejemplos?



Ejemplos contemplación:

"Sé que no estoy comiendo bien últimamente, pero cambiar me costaría mucho."

"Me gustaría comer mejor, pero no sabría por dónde empezar."

"He leído que una mala alimentación afecta al estado de ánimo... debería pensarlo."

Preparación

La persona está comprometida a cambiar su conducta y ha hecho algunos preparativos, como buscar información o establecer metas.

¿Ejemplos?



Ejemplos preparación:

"Estoy buscando recetas saludables para probar esta semana."

"Hablé con una nutricionista y me dio algunos consejos para empezar."

"Voy a comprar más frutas y verduras en mi próxima compra."

Acción

La persona está cambiando su conducta y está trabajando activamente para lograr su objetivo.

¿Ejemplos?



Ejemplos precontemplación:

"Esta semana he dejado de comprar bebidas azucaradas y las he reemplazado por agua."

"Estoy preparando comida casera casi todos los días y evitando los ultraprocesados."

"Empecé a planificar mis menús y a llevarme almuerzos saludables al trabajo."

Mantenimiento

La persona ha logrado cambiar su conducta y está trabajando para prevenir recaídas y mantener el cambio.

¿Ejemplos?



Ejemplos precontemplación:

"Llevo meses comiendo sano y ya no extraño tanto la comida chatarra."

"Los fines de semana me permito un capricho, pero vuelvo a mi rutina sin problema."

"Cocinar saludable ya es parte de mi día a día, lo tengo integrado."

Motivadores

Extrínsecos



Incentivar al cambio

Intrínsecos



**Mantenimiento
conducta a largo plazo**

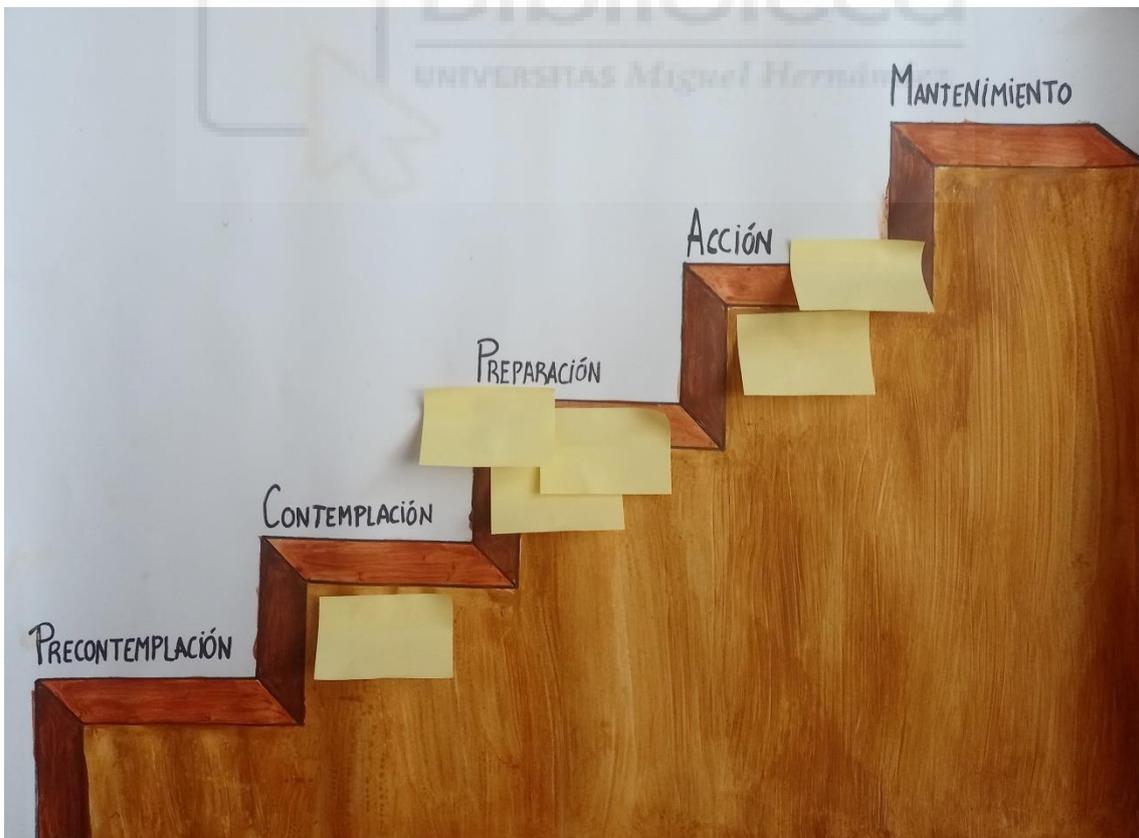


Dependen de cada persona



Anexo 6: Cartulina con forma de escalera

Ejemplo de como colocar los póstits:

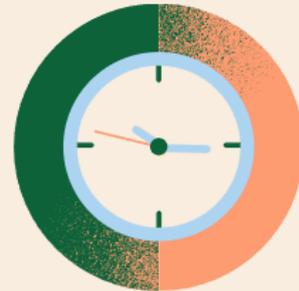




GESTIONAR EL TIEMPO

DEL DÍA A DÍA

- Escribir lo que tienes que hacer a lo largo del día
- Trabajar primero en las tareas importantes y urgentes
- Guardar tiempo para las tareas prioritarias, tareas rutinarias y los descansos
- Planificación eficaz
- Tener objetivos claros
- Tareas y recursos definidos
- Identificar (y eliminar) a los ladrones de tiempo



Y... ¿en relación a la comida?

Planificar el menú

Planificar las comidas semanales ayudará a saber que comprar y se evitará la improvisación



Comprar con lista

Ahorrarás tiempo yendo directamente a por los alimentos necesarios



Preparación anticipada

Tareas como cortar verduras o cocinar arroz se puede realizar con anticipación y guardarlo en el congelador



Más técnicas...

Agrupar tareas similares

Si vas a cortar varias verduras, hazlo a la vez para optimizar el tiempo y evitar interrupciones



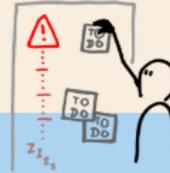
Planificar el uso de las sobras

Decidir de antemano para evitar que se desaprovechen



Priorizar tareas

Dedicar más tiempo a las comidas más importantes y delicadas



Para terminar...

Establecer horarios y tiempos límites

Asignar un tiempo específico para cada tarea en la cocina. Ayudará a mantener el enfoque y evitar distracciones innecesarias



Optimizar la cocina

Organizar espacio de manera que los ingredientes y herramientas estén al alcance y facilitar el proceso



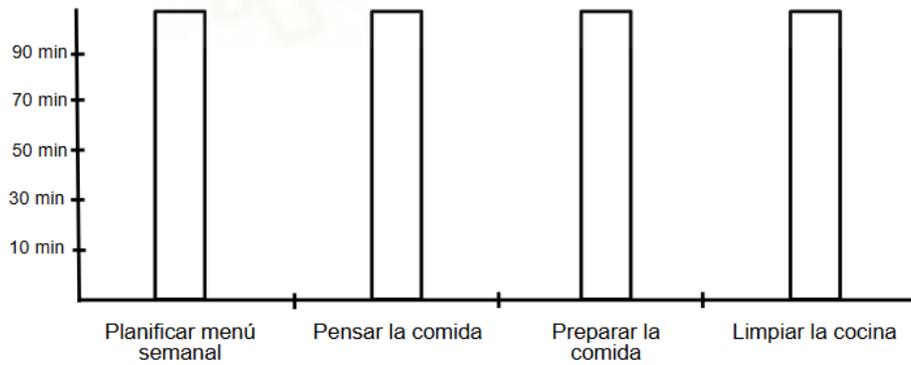


Anexo 8: Gráfica (premisas, tiempo)

Nombre:

Fecha:

Actividad: colorea la barra indicando cuanto tiempo es invertido en cada una de estas tareas:



Anexo 9: Casos sesión 4

Caso 1:

Marta, de 21 años, estudia Psicología y vive sola. Pasa muchas horas en clase y luego se queda en la biblioteca. Cuando llega a casa, está cansada y con hambre, y termina comiendo pan con algo, galletas o cereales. Ha intentado hacer menús pero se le hace difícil cumplirlos. Suele hacer la compra sin pensar mucho, lo que lleva a que se le estropeen varios alimentos. Cocina cada día, pero siempre corre y siente que pierde mucho tiempo.

Respuestas (no proporcionadas a participantes):

- Planificar el menú: con recetas sencillas que pueda repetir en la semana.
- Agrupar tareas similares: cortar verduras o cocer arroz de una vez para varios días.
- Preparación anticipada: dejar comidas medio listas el domingo (p.ej., cremas, huevos duros, guarniciones).
- Planificar el uso de las sobras: usar el pollo de un día para una ensalada al día siguiente.
- Comprar con lista: basada en su menú, para evitar compras innecesarias.

Caso 2:

Alex tiene 25 años, estudia Diseño Gráfico y trabaja en un bar algunas tardes y noches. Sus horarios cambian semanalmente, por lo que no sigue rutinas fijas. Su alimentación se basa en snacks y productos listos para comer. Cuando tiene libre, suele descansar y evita cocinar. En casa, todo está desordenado: no encuentra utensilios o alimentos cuando los necesita.

Respuestas (no proporcionadas a participantes)

- Organizar la cocina: tener todo accesible le ahorrará tiempo y frustración.
- Preparación anticipada: cocinar cuando tenga tiempo y guardar en tupperes.
- Planificar el uso de las sobras: preparar doble ración para que otra comida quede lista.
- Establecer horarios y tiempos límite: definir 30 minutos dos veces por semana para cocinar sin distracciones.
- Priorizar tareas: en días más relajados, dar prioridad a cocinar sobre otras tareas aplazables.

Caso 3:

Noa, de 24 años, estudia Trabajo Social, comparte piso y cuida a su hermana pequeña algunos días. A menudo se salta comidas o improvisa algo rápido y poco nutritivo. Se frustra al ver que pierde mucho tiempo cocinando o que termina comiendo cualquier cosa. Dice que no tiene cabeza para pensar en menús y que la cocina siempre está hecha un caos.

Respuestas (no proporcionadas a participantes):

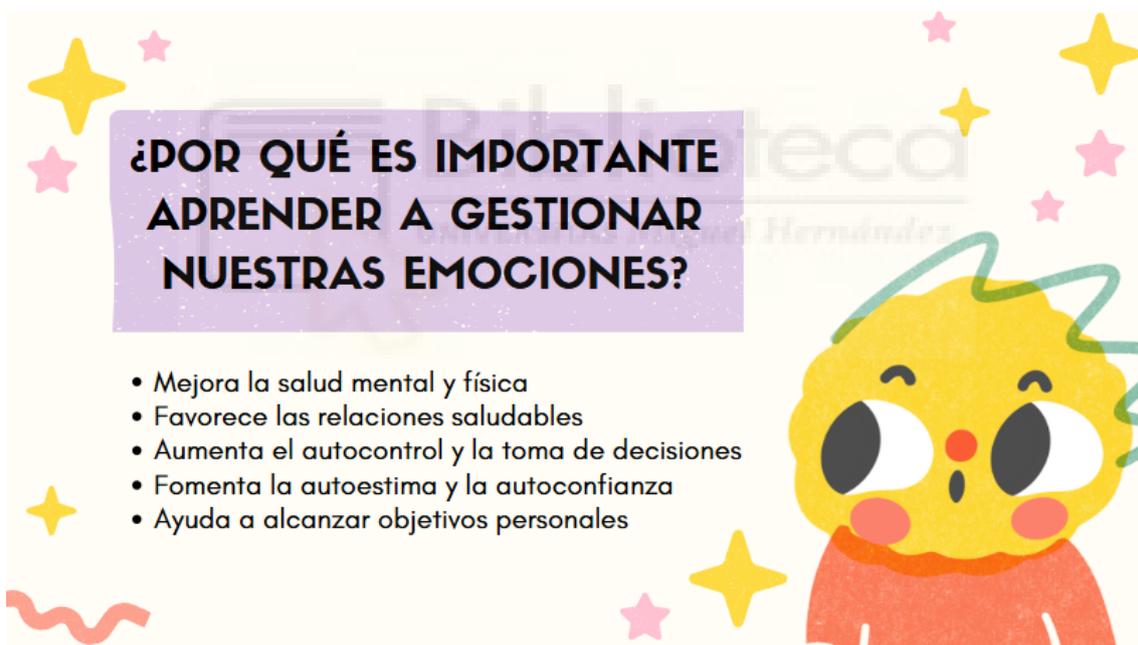
- Organizar la cocina: limpiar y ordenar facilitará moverse más rápido.
- Planificar el menú: con ideas repetidas y fáciles para no sobrepensar.
- Agrupar tareas similares: cortar verduras para varias comidas de una vez.
- Preparación anticipada: tener snacks saludables listos (fruta pelada, frutos secos, etc.).
- Priorizar tareas: elegir qué momentos puede dedicar a cocinar y dejar otras cosas en segundo plano.

Caso 4:

Leo tiene 20 años, estudia Arquitectura y vive en residencia con cocina común. A menudo no encuentra el espacio libre o le da pereza limpiarlo. Cocina cosas muy simples (fideos, bocadillos) y no piensa en sus comidas hasta que tiene hambre. Compra sin plan y acumula productos que después no usa. Quiere comer mejor, pero piensa que no tiene tiempo ni espacio para organizarse.

Respuestas (no proporcionadas a participantes):

- Planificar el menú: con comidas rápidas que no requieran mucha cocina.
- Comprar con lista: según las comidas planificadas, para no desperdiciar.
- Preparación anticipada: hacer parte del cocinado en horarios con menos gente.
- Planificar el uso de las sobras: aprovechar una preparación para varias comidas.
- Establecer horarios y tiempos límite: elegir bloques de 20-30 minutos a la semana para organizarse.



APRENDEREMOS A GESTIONAR

ESTRÉS



ANSIEDAD



IMPULSO



ESTRÉS

- Identificar estresor
- Respiración profunda
- Meditación
- Gestión de tiempo
- Hacer ejercicio
- Actividades relajantes

ANSIEDAD

- Reconocer síntomas
- Respiración profunda
- Meditación
- Escribir
- Centrarse en el presente
- Hablar con alguien



IMPULSO

- Hacer pausa e intentar detenerse
- Respira y regula el cuerpo
- Reconocer el pensamiento automático
- Ten otra opción pensada de antes (si me pasa X, haré Y)
- Distraerse

GESTIÓN DE EMOCIONES



¿COMO APLICARLO EN LA ALIMENTACIÓN?



¿Físico o emocional?

Reconocer el origen del hambre
Gestionar ansiedad y estrés
Controlar impulsos de comer

- Retrasar la acción
- Cambiar de ambiente
- Tener alternativas preparadas



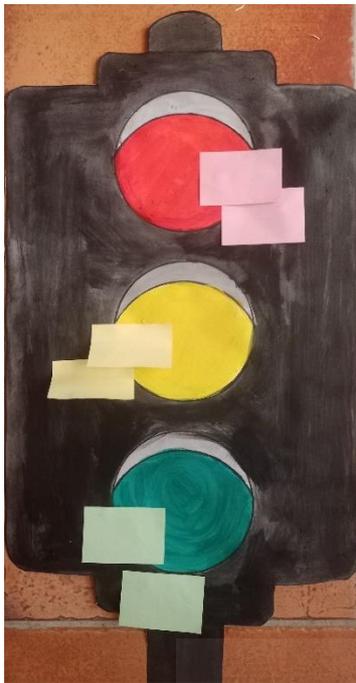
Muchas gracias por tu

ATENCIÓN



Anexo 11: Cartulina con forma de semáforo

Ejemplo de como colocar los póstits:



Anexo 12: ítems “Encuesta de Motivación Alimentaria”

Tabla 6. Versión adaptada del TEMS para estudiantes mexicanos

Factor	Ítem	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Gusto	porque sabe bien para darme gusto porque me gusta					
Hábitos	<i>porque lo como regularmente</i> porque me es conocido porque estoy acostumbrado a comerlo porque es lo que generalmente como					
Salud	para mantener una dieta balanceada <i>para cubrir mi necesidad de nutrientes, vitaminas, y minerales</i> <i>porque mi doctor dice que debería comerlo</i>					
Conveniencia	porque es fácil de preparar <i>porque comprarlo es fácil y cómodo</i> porque se prepara rápido					
Comida tradicional	porque es parte de la tradición (p. ej. Tradiciones familiares, ocasiones especiales) <i>porque forma parte de las tradiciones familiares</i> <i>porque es importante conservar las tradiciones</i>					
Preocupación por lo natural	porque es orgánico porque es natural (p. ej. No está genéticamente modificado) porque no contiene sustancias nocivas (p. ej. pesticidas, contaminantes, antibióticos)					
Sociabilidad	<i>porque hace a una reunión social más agradable</i> para pasar tiempo con otras personas para socializar					
Precio	porque no es caro porque no quiero gastar mucho dinero porque está de oferta					
Atractivo visual	porque la presentación es atractiva (p. ej. empaque) <i>porque está bien presentado</i> porque me llama la atención (p. ej. es lo primero que vi, tiene colores atractivos)					
Control de peso	<i>porque quiero perder peso</i> porque cuido mi peso <i>porque tengo sobrepeso</i>					
Regulación del afecto	porque estoy triste porque me siento solo <i>porque me siento estresado</i>					

Ítems del instrumento originales de la versión corta en negritas. Ítems del instrumento originales de la versión larga en itálicas. Ítems nuevos subrayados.

Anexo 13: Cuestionario “Diagnóstico de la Etapa de Cambio a través de las variables Confianza e Importancia para el cambio de conducta”

Confianza	10										
	9										
	8										
	7										
	6										
	5										
	4										
	3										
	2										
	1										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Importancia										

Mantención
Acción
Preparación
Comtemplación
Precontemplación

1. ¿Qué nivel de confianza sientes para realizar este cambio?, siendo 1 nada de confianza y 10 extrema confianza.
2. ¿Cuán importante es para ti realizar este cambio?, siendo 1 nada de importante y 10 importancia extrema.

Anexo 14: Ítems “Cuestionario de Gestión del tiempo”

Premisa previa al cuestionario: “¿Cuánto describen las afirmaciones tus conductas relacionadas con la alimentación saludable?”.

1. Cuando decido sobre mis objetivos a corto plazo, tengo en cuenta también mis objetivos a largo plazo. (FM)	1	2	3	4	5
2. Cuando hago una lista de cosas para realizar, al final del día se me han olvidado o las he dejado de lado. (I) (PC)	1	2	3	4	5
3. Llevo una libreta para apuntar notas e ideas. (H)	1	2	3	4	5
5. Reviso mis objetivos para determinar si debo hacer cambios. (FM)	1	2	3	4	5
6. Organizo mis actividades con al menos una semana de antelación. (FM)	1	2	3	4	5
7. Divido aquellos proyectos complejos y difíciles en pequeñas tareas más manejables. (FM)	1	2	3	4	5
8. Al final de cada día, dejo mi lugar de trabajo ordenado y bien organizado. (PD)	1	2	3	4	5
9. Establezco objetivos a corto plazo para lo que quiero lograr en pocos días o semanas. (FM)	1	2	3	4	5
12. Las cosas que necesito para mi trabajo las puedo encontrar más fácilmente cuando mi lugar de trabajo está “patas arriba” y desordenado, que cuando está ordenado y organizado. (I) (PD)	1	2	3	4	5
13. Me marco fechas límites cuando me propongo realizar una tarea. (FM)	1	2	3	4	5
14. Escribo notas para recordar lo que necesito hacer. (H)	1	2	3	4	5
15. Le dedico mucho tiempo a tareas sin importancia. (I) (PC)	1	2	3	4	5
16. El tiempo empleado en gestionar y organizar mi jornada de trabajo es “tiempo perdido”. (I) (PC)	1	2	3	4	5
17. Busco maneras de mejorar la eficacia con que realizo las actividades relacionadas con mi trabajo. (FM)	1	2	3	4	5
18. Hago una lista de las cosas de lo que debo hacer cada día y marco	1	2	3	4	5

19. Encuentro que es difícil mantener un horario porque otras personas me apartan de mi trabajo. (I) (PC)	1	2	3	4	5
20. Mis jornadas de trabajo son demasiado imprevisibles como para planificar y gestionar mi tiempo. (I) (PC)	1	2	3	4	5
21. Terminó primero las tareas de <i>mayor prioridad</i> antes de realizar las menos importantes. (FM)	1	2	3	4	5
22. Llevo una agenda (libreta) conmigo. (H)	1	2	3	4	5
23. Cuando estoy un poco desorganizado me adapto mejor a acontecimientos inesperados. (I) (PD)	1	2	3	4	5
24. Reviso mis actividades diarias para identificar en cuáles pierdo el tiempo. (FM)	1	2	3	4	5
25. Llevo un diario de las actividades que he realizado. (H)	1	2	3	4	5
26. Cuando estoy desorganizado se me ocurren las ideas más creativas. (I) (PD)	1	2	3	4	5
28. Utilizo un sistema de archivos para organizar la información. (H)	1	2	3	4	5
29. Me doy cuenta de que estoy aplazando las tareas que no me gustan pero que debería hacerlas. (I) (PC)	1	2	3	4	5
30. Noto que puedo hacer un mejor trabajo si aplazo las tareas que no me gustan, en vez de intentar hacerlas por orden de importancia. (I) (PC)	1	2	3	4	5
31. Establezco prioridades para determinar en qué orden haré las tareas cada día. (FM)	1	2	3	4	5
32. Si sé que voy a disponer de cierto " <i>tiempo muerto</i> ", selecciono alguna tarea para realizar mientras tanto. (FM)	1	2	3	4	5
33. Agrupo bloques de tiempo en mi horario para actividades que hago habitualmente (compras, descanso, navegar por la web...). (FM)	1	2	3	4	5
34. Busco aquellos lugares para trabajar en los cuales pueda evitar interrupciones y distracciones. (FM)	1	2	3	4	5

Anexo 15: Ítems “Cuestionario de comedor emocional”

Cuestionario de Comedor Emocional Garaulet (CCE)			
1. ¿La báscula tiene un gran poder sobre ti? ¿Es capaz de cambiar tu estado de humor?			
<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Generalmente	<input type="checkbox"/> Siempre
2. ¿Tienes antojos por ciertos alimentos específicos?			
<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Generalmente	<input type="checkbox"/> Siempre
3. ¿Te cuesta parar de comer alimentos dulces, especialmente chocolate?			
<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Generalmente	<input type="checkbox"/> Siempre
4. ¿Tienes problemas para controlar las cantidades de ciertos alimentos?			
<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Generalmente	<input type="checkbox"/> Siempre
5. ¿Comes cuando estás estresado, enfadado o aburrido?			
<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Generalmente	<input type="checkbox"/> Siempre
6. ¿Comes más de tus alimentos favoritos, y con más descontrol, cuando estás solo?			
<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Generalmente	<input type="checkbox"/> Siempre
7. ¿Te sientes culpable cuando tomas alimentos “prohibidos”, es decir, aquellos que crees que no deberías, como los dulces o snacks?			
<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Generalmente	<input type="checkbox"/> Siempre
8. Por la noche, cuando llegas cansado de trabajar ¿es cuando más descontrol sientes en tu alimentación?			
<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Generalmente	<input type="checkbox"/> Siempre
9. Estás a dieta, y por alguna razón comes más de la cuenta, entonces piensas que no vale la pena y ¿comes de forma descontrolada aquellos alimentos que piensas que más te van a engordar?			
<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Generalmente	<input type="checkbox"/> Siempre
10. ¿Cuántas veces sientes que la comida te controla a ti en vez de tú a ella?			
<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Generalmente	<input type="checkbox"/> Siempre

Valores: Valor “0” = Nunca; Valor “1” = A veces; Valor “2” = Generalmente; Valor “3” = Siempre.