

Diana y Mariotty ARTÍCULO.docx

 Universidad Peruana Union

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::29566:419695569

Fecha de entrega

7 ene 2025, 7:35 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

7 ene 2025, 7:41 p.m. GMT-5

Nombre de archivo

Diana y Mariotty ARTÍCULO.docx

Tamaño de archivo

35.4 KB

17 Páginas

6,058 Palabras

35,205 Caracteres

15% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 9 palabras)

Exclusiones

- N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 12%  Fuentes de Internet
- 5%  Publicaciones
- 10%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 12%  Fuentes de Internet
- 5%  Publicaciones
- 10%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	www.researchgate.net	1%
2	Internet	revista.nutricion.org	1%
3	Internet	dialnet.unirioja.es	1%
4	Publicación	Jonathan D. Terrones-Concepción, Yaquelin E. Calizaya-Milla, Tabita Lozano-Lopéz...	1%
5	Internet	maxconn.renhyd.org	1%
6	Internet	pesquisa.bvsalud.org	0%
7	Internet	www.revespcardiol.org	0%
8	Trabajos entregados	unj on 2024-07-31	0%
9	Internet	www.nostalgia radiodigital.com.mx	0%
10	Internet	colposdigital.colpos.mx:8080	0%
11	Internet	ichgcp.net	0%

12	Trabajos entregados	Universidad Autonoma de Chile on 2021-12-09	0%
13	Trabajos entregados	Universidad de Salamanca on 2021-10-12	0%
14	Internet	soeici.org	0%
15	Trabajos entregados	Unviersidad de Granada on 2023-06-08	0%
16	Internet	moam.info	0%
17	Internet	worldwidescience.org	0%
18	Trabajos entregados	Universidad EAN on 2024-09-23	0%
19	Trabajos entregados	Universidad Nacional de Colombia on 2024-10-02	0%
20	Trabajos entregados	Universidad de las Islas Baleares on 2023-06-23	0%
21	Internet	dspace.sti.ufcg.edu.br:8080	0%
22	Internet	invenio2.unizar.es	0%
23	Internet	repositorio.unemi.edu.ec	0%
24	Internet	repositorio.upeu.edu.pe:8080	0%
25	Internet	repositorio.utn.edu.ec	0%

26	Internet	www.coursehero.com	0%
27	Internet	www.fiepbulletin.net	0%
28	Publicación	"¡Cuida tu Salud Mental! 2023: Intervención psicoeducativa sobre los beneficios d...	0%
29	Trabajos entregados	Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO) - Sede Ecuador on 2021-1...	0%
30	Trabajos entregados	Universidad Europea de Madrid on 2023-11-03	0%
31	Trabajos entregados	Universidad Internacional Isabel I de Castilla on 2017-03-01	0%
32	Internet	digibuo.uniovi.es	0%
33	Internet	qroo.gob.mx	0%
34	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	0%
35	Trabajos entregados	Chabot-Las Positas CCD on 2020-09-26	0%
36	Trabajos entregados	Universidad Tecnica De Ambato- Direccion de Investigacion y Desarrollo , DIDE o...	0%
37	Trabajos entregados	Universidad de Almeria on 2020-10-26	0%
38	Trabajos entregados	Universidad de Cádiz on 2024-09-02	0%
39	Trabajos entregados	Universidad de San Martin de Porres on 2017-05-10	0%

40	Internet	archive.org	0%
41	Internet	digitum.um.es	0%
42	Internet	issuu.com	0%
43	Internet	lareferencia.info	0%
44	Internet	publicnewsservice.org	0%
45	Internet	rabida.uhu.es	0%
46	Internet	repositorio.unjfsc.edu.pe	0%
47	Internet	repositorioacademico.upc.edu.pe	0%
48	Internet	www.vareneurope-sec.org	0%

Conocimiento nutricional, actividad física, estado de ánimo, satisfacción corporal y satisfacción con la vida en vegetarianos y no-vegetarianos

Diana M. Quitian Puentes¹, Mariotty Severiche Ortega¹, Percy G. Ruiz Mamani², Jacksaint Saintila³ Salomón Huancahuire Vega⁴

¹Unidad de Ciencias de la Salud, Escuela de Posgrado, Universidad Peruana Unión, Lima, Perú

²Escuela Profesional de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Privada San Juan Bautista. Lima, Perú

³Escuela de Medicina Humana, Universidad Señor de Sipán, Chiclayo, Perú

⁴Departamento de Ciencias Básicas, Escuela de Medicina Humana, Facultad de Ciencias de La Salud, Universidad Peruana Unión, Lima, Perú

***Corresponding Author:**

Abstract

Background

Objetivo: Determinar la relación entre conocimientos nutricionales, patrón dietario, actividad física, estado de ánimo, satisfacción corporal y satisfacción con la vida en adultos colombianos vegetarianos y no vegetarianos.

Materiales y métodos: Estudio con enfoque cuantitativo, observacional, de tipo correlacional multivariado, y de corte trasversal. Se analizaron las variables patrón dietario, conocimientos nutricionales, actividad física, estado de ánimo, satisfacción corporal y satisfacción con la vida. La muestra (N=478) contó con la participación de vegetarianos (N=157) y no vegetarianos (N=321), la selección de la muestra se realizó por muestreo no probabilístico de tipo accidental. Los datos fueron recolectados a través de un cuestionario On-line, procesados a través del programa SPSS 24 y analizados mediante estadística descriptiva, y la prueba de correlación Rho de Spearman, considerándose un nivel de significancia de 0.05.

Resultado: En el grupo de no vegetarianos, se encontró una correlación negativa baja entre la Satisfacción corporal y la Satisfacción con la vida ($p = 0.000$, $p = -0.249$), y una correlación muy baja entre las pruebas de escala de ánimo y el Cuestionario sobre conocimientos nutricionales ($p = 0.007$, $p = 0.150$). En el grupo de vegetarianos, se observó una correlación negativa baja entre la Actividad física y la Escala de ánimo ($p = 0.002$, $p = -0.249$), una correlación muy baja entre la Actividad física y el Cuestionario sobre conocimientos nutricionales ($p = 0.023$, $p = 0.182$), entre satisfacción con la vida y el Cuestionario sobre conocimientos nutricionales ($p = 0.035$, $p = 0.169$) y una correlación negativa muy baja ($p = 0.022$, $p = -0.183$) entre la Satisfacción corporal y

Satisfacción con la vida, para las demás pruebas no se encontró correlación en ninguno de los grupos.

Conclusión:

Estos resultados sugieren la importancia de la educación nutricional y como esta debería adoptar un enfoque integral que incluya no solo aspectos nutricionales, sino que considere la relación entre la alimentación, la actividad física y el bienestar emocional para promover hábitos saludables y una mejor calidad de vida.

Palabras clave:

adulto, actividad física, estado de ánimo, vegetarianos

Introducción

En un informe de la Organización de Alimentación y Agricultura para las Naciones Unidas (FAO), se ha reportado que las características de las dietas y hábitos alimentarios en América Latina y el Caribe han cambiado en las últimas tres décadas (1). Lo anterior es consistente con los resultados de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN) 2015 (2), la cual ha puesto en evidencia el problema de la transición alimentaria y nutricional asociado al incremento de consumo de alimentos poco saludables, como gaseosas y los refrescos azucarados, la comida rápida ricos en azúcares libres y grasas saturadas, así como el desequilibrio general en el consumo de grasas, carbohidratos, y proteínas (3,4). Estos aspectos, a su vez, pueden impactar en el estado nutricional provocando desnutrición, sobrepeso, y obesidad, así como problemas relacionados al estado anímico, insatisfacción corporal, e insatisfacción con la vida (5,6). Sin embargo, una transición hacia una dieta vegetariana y un consumo reducido de alimentos de origen animal de alta densidad energética favorecería la salud (7,8). De hecho, las dietas saludables, incluidos las dietas vegetarianas y mediterráneas se asocian con un mejor estado anímico (9,10) y menos preocupaciones sobre el cuerpo (11), y mejor satisfacción con la vida (12).

Por otro lado, la falta de actividad física es considerada uno de los principales predictores de las afecciones crónicas, como exceso de peso corporal (sobrepeso y obesidad), diabetes mellitus tipo 2, cáncer, enfermedades cardiovasculares, presión arterial alta, entre otras (13). También, las personas que no realizan actividad física tienen un 20% a 30% más de riesgo de muerte en comparación con aquellas que sí realizan actividad física (14). Globalmente, se estima que 1 de cada 4 adultos no cumple con los niveles de actividad física recomendados por la Organización Mundial de la Salud (14). En cambio, la actividad física tiene efecto positivo en la salud de las personas demostrando efecto preventivo en enfermedades (15). Del mismo modo, hallazgos de estudios anteriores han demostrado que puede afectar de manera positiva en el estado anímico (16). También, otro estudio reportó que la actividad física puede ayudar a las personas a tener un

concepto positivo de sí mismo y promover el bienestar psicológico a través de la mejora de las percepciones físicas y la satisfacción corporal (17). Además, se ha demostrado que las personas más satisfechas con el tamaño corporal eran más propensas a realizar actividad física regular que aquellos menos satisfechas (18). Asimismo, la actividad física tiene efectos beneficiosos en la salud psicológicas de las personas. Un estudio que evaluó a 2345 adultos sanos, la actividad física se relacionó significativamente con la satisfacción con la vida en adultos jóvenes (19). Por lo tanto, la promoción de la actividad física es necesario para asegurar no solamente la salud física, sino también la salud mental.

La falta de conocimiento sobre la alimentación y nutrición saludable constituye una de las principales causas de los hábitos dietéticos inadecuados en los vegetarianos y no-vegetarianos (8,20). Los estudios anteriores realizados sobre este tema han demostrado que ambas poblaciones a menudo tienen conocimientos deficientes sobre la nutrición y las recomendaciones dietéticas (21). Por lo tanto, es necesario la ejecución de programas de educación nutricional para ambos grupos de población. Se presume que los conocimientos nutricionales pueden conllevar cambios en mejora de los hábitos alimentarios. Estudios reportan que, a mayores conocimientos nutricionales, menor consumo de grasas y azúcares, y una mayor ingesta de frutas y verduras (22,23). Sin embargo, otros estudios muestran que, aunque se tengan los conocimientos suficientes esto no influye en el consumo de alimentos, y a su vez no disminuye la insatisfacción corporal (24,25), lo cual afecta la percepción de satisfacción con la vida al no alcanzar el ideal establecido.

Una comprensión del nivel de conocimiento nutricional es muy relevante debido a que ayudaría a detectar las necesidades nutricionales para diseñar y aplicar intervenciones específicas sobre la alimentación de los vegetarianos y no-vegetarianos. Por lo tanto, el objetivo de este estudio fue determinar la relación entre conocimientos nutricionales, actividad física, estado de ánimo, satisfacción corporal, y satisfacción con la vida entre adultos colombianos vegetarianos y no vegetarianos.

Materiales y Métodos

Diseño y participantes de estudio

Se realizó un estudio transversal online en 478 colombianos de edades comprendidas entre 18 a 60 años; de los cuales, el 157 eran vegetarianos y 321 no-vegetarianos. La selección de la muestra se realizó por muestreo no probabilístico de tipo accidental. Se incluyeron a todos los participantes vegetarianos que reportaron adherencia a la dieta de al menos un año. Se excluyeron mujeres en estado de gestación o lactancia, personas con discapacidad, depresión, enfermedades crónicas diagnosticadas, y aquellas personas residentes en un país diferente a Colombia. Los datos fueron recolectados entre los meses de marzo y junio de 2021.

Los instrumentos fueron aplicados mediante Google Forms donde se utilizó una encuesta compuesta de la siguiente manera: (1) Información sobre el consentimiento informado; los participantes tenían la opción de aceptar o rechazar contestar las preguntas de la encuesta. (2) Ficha de registro de datos sociodemográfica que incluía edad en años (18 – 25, 26 – 34, 35 – 43, y ≥ 44), sexo (hombres y mujeres), ocupación, estado civil (soltero y estar en pareja), ciudad de residencia, religión, estrato socioeconómico, y nivel de educación (técnico, universitario, y posgrado).

Consideraciones éticas

Previo a la recolección de los datos se solicitó y se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes. El Comité de Ética de Investigación de la Facultad de la Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión aprobó la ejecución de este estudio (Número de referencia de aprobación: 2021-CE-FCS-UPeU-00182. Finalmente, todos los procedimientos que contribuyeron al estudio se realizaron de acuerdo con los criterios éticos de la Declaración de Helsinki de 1975 y sus modificaciones posteriores (26).

Instrumentos de recolección de datos

Conocimientos nutricionales: Se utilizó la escala corta de conocimientos nutricionales (CoNKS) para medir los niveles conocimiento nutricional de los participantes (27). Este instrumento está compuesto por tres subescalas: (1) recomendaciones dietéticas, (2) fuente de nutrientes, y (3) opciones dietéticas. Además, contiene 20 ítems con opción de respuesta falso o verdadero. Este cuestionario fue validado y se encontró valores aceptables de consistencia interna, Alpha de Cronbach 0.73.

Régimen dietético: Se aplicó un cuestionario de frecuencia de consumo que está basado en un sistema de intercambios y ha sido validado en un estudio anterior (28). Este instrumento se utilizó para caracterizar el régimen dietario de los participantes, clasificándoles de la siguiente según su respuesta: No-vegetarianos (no existen restricciones dietéticas específicas en relación a la frecuencia de consumo de alimentos, como carne, pescado, productos lácteos y derivados) y vegetarianos (lacto-ovo-vegetarianos: consumo de leche y derivados, huevos y alimentos de origen vegetal. Veganos: eliminación de todos productos de origen animales (8,20,29).

Actividad física: Para evaluar los niveles de actividad física de los participantes se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física - Forma Corta (IPAQ-SF). Este instrumento es considerado como un método adecuado para evaluar actividad física a nivel poblacional, y está diseñado para ser autoadministrado. Además, está compuesto por 7 preguntas que indagan acerca de tres características específicas: (1) intensidad, (2) frecuencia, y (3) duración de la actividad física (30). El cuestionario fue validado en la población colombiana y presentó un Alpha de Cronbach de 0.78 (31). Además, el instrumento ha sido utilizada en otros estudios en esta población (32).

Satisfacción corporal: La satisfacción corporal de los participantes fue evaluado mediante la Escala de satisfacción corporal (BSQ-8C), versión corta, es una escala utilizada para evaluar la insatisfacción corporal, la cual incluye 8 preguntas con opciones de respuesta tipo Likert de 1 a 5. El instrumento fue validado en la población de habla hispana demostrando una consistencia interna adecuada, con $\alpha = .91$ y $\omega = .89$ (33). Se considera como la versión más favorable por sus propiedades psicométricas y sensibilidad al cambio, y es recomendada para la investigación (clínica y no clínica) (34).

Estado de ánimo: Se utilizó la escala de valoración del estado de ánimo (EVEA), versión corta. Esta escala mostró índices de consistencia interna elevados, esta versión corta no incluye la sub-escala de ira-hostilidad, esta versión consta de 9 ítems con escala de opción de respuesta de 0-10, la versión original involucra 16 ítems con una escala tipo Likert de 11 puntos (35).

Satisfacción con la vida: La escala de satisfacción con la vida (SWLS) está compuesta por 5 preguntas con opciones de respuesta tipo Likert de 7 puntos, esta escala ha sido validada en población colombiana con un Alpha de Cronbach de 0.84 (36). Se reporta además en un estudio realizado con población adulta que la traducción al español que se encuentra disponible puede utilizarse para medir satisfacción con la vida en población colombiana (37).

Análisis estadístico

Para el análisis de los datos se utilizó el paquete estadístico SPSS (Statistical Package for Social Sciences) versión 24, con la respectiva limpieza y depuración de los datos, Se utilizó la estadística descriptiva para especificar las características de la población según la clasificación del patrón dietario, a través de frecuencia y porcentaje; se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, donde se rechazó la hipótesis nula de que los datos provienen de una distribución normal (Sig. < 0,05), por lo tanto, se procedió a realizar la Prueba U de Mann-Whitney para el análisis de los datos, se aplicó ANOVA de un factor entre las variables nivel educativo y patrón dietario, previo a confirmar ausencia homogeneidad de varianzas entre estas por medio de la prueba Levene (Sig. < 0,05), y se determinó la correlación entre las variables del estudio a través de la prueba de Rho de Spearman; se consideró un nivel de significancia de 0,05.

Resultados

Se encontró que en el patrón dietario vegetariano el 68.2% son mujeres y el 31.8% son hombres, el 24.8% tienen nivel educativo técnico, el 54.8% universitario y el 20.4% posgrado; en el patrón dietario no vegetariano el 67.0% son mujeres y el 33.0% son hombres, el 24.3% tienen nivel educativo técnico, el 53.0% universitario y el 22.7% posgrado. En la tabla 1 de caracterización sociodemográfica también se consignaron datos sobre el estado civil, rangos de edad, estrato socio-económico e índice de masa corporal (IMC) para ambos patrones dietarios. (tabla 1).

Tabla 1. Caracterización sociodemográfica de la población de acuerdo al patrón dietario

Variable	Vegetarianos		No-vegetarianos	
	n	%	n	%
Sexo				
mujeres	107	68.2	215	67.0
Hombre	50	31.8	106	33.0
Estado civil				
Soltero	84	53.6	182	56.7
Estar en pareja	73	46.4	139	43.3
Nivel educativo				
Técnico	39	24.8	78	24.3
Universitario	86	54.8	170	53.0
Posgrado	32	20.4	73	22.7
Edad				
17 - 25	44	28.0	41	12.8
26 - 34	48	30.6	123	38.3
35 - 43	36	22.9	80	24.9
≥44	29	18.5	77	24.0
Estrato socio-económico				
Estrato 1	23	14.6	40	12.5
Estrato 2	46	29.3	89	27.7
Estrato 3	56	35.7	119	37.1
Estrato 4	19	12.1	53	16.5
Estrato 5	10	6.4	17	5.3
Estrato 6	3	1.9	3	0.9
IMC				
Delgadez	7	4.5	8	2.5
Normal	116	73.9	161	50.2
Exceso de peso corporal	32	21.6	152	47.3

Nota: n= 157 vegetarianos y 321 no-vegetarianos; IMC: índice de masa corporal; Exceso de peso corporal: IMC ≥25.

En la Tabla 2 de la relación de las pruebas con la clasificación del patrón dietario, se tiene que tanto en la prueba de Actividad física (IPAQ-SF), como en la prueba de Escala de ánimo (Brief - EVEA), y la prueba de Satisfacción con la vida (SWLS -C), el valor del Sig. asintótica (bilateral) de U de Mann-Whitney es mayor a 0.05, por lo tanto, no es distinta en vegetarianos y no vegetarianos. Mientras que, por el contrario, en la prueba de Satisfacción corporal (BSQ – 8C) las medias y las desviaciones estándar son significativamente diferentes, y como el valor del Sig. asintótica

(bilateral) de U de Mann-Whitney es menor a 0.05, entonces la insatisfacción corporal es distinta en vegetarianos y no vegetarianos, siendo mayor en no vegetarianos. Y finalmente, en el Cuestionario sobre conocimientos nutricionales las medias y las desviaciones estándar son significativamente diferentes y como el valor del Sig. asintótica (bilateral) de U de Mann-Whitney es menor a 0.05, entonces los conocimientos nutricionales son distintos en vegetarianos y no vegetarianos, siendo mayor en vegetarianos.

Tabla 2. Relación de las pruebas con la clasificación del patrón dietario

	Vegetarianos		No-vegetarianos			
Variable	M	SD	M	SD	U de Mann-Whitney	P
Actividad física	5289.97	11904.48	4549.06	9516.638	23759.000	.257
Satisfacción corporal	16.27	7.405	18.64	8.191	22289.000	.012
Estado de ánimo	31.17	13.813	31.96	14.574	23396.000	.194
Satisfacción con la vida	17.64	4.673	17.97	4.634	24772.500	.752
Conocimientos nutricionales	35.19	2.386	34.14	2.967	23093.000	.002

Note: M: Media; SD: desviación estandar, p: Sig. asintótica (bilateral).

Satisfacción con la vida	17.73	4.745	18.13	4.431	24508.000	.652
Conocimiento nutricional	34.38	2.800	34.70	2.890	25051.000	.923

Nota: M: Media; SD: desviación estandar, p: Sig. asintótica (bilateral).

En la Tabla 3 de las correlaciones de Rho de Spearman con la clasificación del patrón dietario en el grupo de no vegetarianos, se puede observar que entre la satisfacción corporal y la satisfacción con la vida existe una correlación negativa baja ($p = 0.000$, $\rho = -0.249$), y entre la prueba de Escala de ánimo y el Cuestionario sobre conocimientos nutricionales existe una correlación muy baja entre las dos pruebas ($p = 0.007$, $\rho = 0.150$). Con las demás pruebas no existe correlación, puesto que el valor del Sig. es mayor a 0.05. Por otra parte, en el grupo de vegetarianos, se puede observar que entre la prueba de Actividad física y la Escala de ánimo existe una correlación negativa baja entre las dos pruebas ($p = 0.002$, $\rho = -0.249$), de igual manera, entre la prueba de Actividad física y el cuestionario sobre conocimientos nutricionales existe una correlación muy baja entre las dos pruebas ($p = 0.023$, $\rho = 0.182$), entre la prueba de Satisfacción corporal y Satisfacción con la vida existe una correlación negativa muy baja entre las dos pruebas ($p = 0.022$, $\rho = -0.183$) y entre la prueba de Satisfacción con la vida y el Cuestionario sobre conocimientos

nutricionales existe una correlación muy baja entre las dos pruebas ($p = 0.035$, $\rho = 0.169$). Con las demás pruebas no existe correlación, puesto que el valor del Sig. es mayor a 0.05.

Tabla 3. Correlaciones de Rho de Spearman con la clasificación del patrón dietario

			No-vegetariano				
			Actividad física	Satisfacción corporal	Estado de ánimo	Satisfacción con la vida	Conocimientos nutricionales
Vegetariano	Actividad física	Coefficiente de correlación	1.000	.070	-.004	-.025	.042
		Sig. (bilateral)	.	.209	.940	.650	.451
		N	-	321	321	321	321
	Satisfacción corporal	Coefficiente de correlación	.133	1.000	.056	-.249	.053
		Sig. (bilateral)	.097	.	.318	.000	.348
		N	157	-	321	321	321
	Estado de ánimo	Coefficiente de correlación	-.249	-.080	1.000	-.054	.150
		Sig. (bilateral)	.002	.317	.	.336	.007
		N	157	157	-	321	321
	Satisfacción con la vida	Coefficiente de correlación	.065	-.183	.068	1.000	.083
		Sig. (bilateral)	.420	.022	.398	.	.137
		N	157	157	157	-	321
	Conocimientos nutricionales	Coefficiente de correlación	.182	.100	.022	.169	1.000
		Sig. (bilateral)	.023	.210	.786	.035	.
		N	157	157	157	157	-

Discusión

Este estudio examinó la relación entre conocimientos nutricionales, patrón dietario, actividad física, estado de ánimo, satisfacción corporal y satisfacción con la vida en adultos colombianos vegetarianos y no vegetarianos. Se encontró que los vegetarianos manifiestan una correlación positiva entre conocimientos nutricionales, actividad física y satisfacción por la vida, mientras que la actividad física y el estado de ánimo se correlacionaron negativamente. Por otro lado, en los no vegetarianos hubo una correlación positiva entre estado de ánimo y conocimiento nutricional. Tanto en vegetarianos como no vegetarianos la insatisfacción corporal tiene relación negativa con la satisfacción con la vida.

Los resultados de las variables analizadas en relación al patrón dietario, indica que existen diferencias significativas en relación a la satisfacción corporal, siendo que los no vegetarianos tienen mayor insatisfacción corporal que los vegetarianos. Este resultado es consistente a lo observado en otros estudios donde las personas que seguían una dieta vegana o vegetariana tenían una mayor satisfacción con la imagen corporal que las personas que seguían una dieta omnívora.(38) Además, en otro estudio se evidenció que los niveles de percepción de la imagen y satisfacción corporal fue mayor en personas saludables que el grupo no sano. (39) Entonces, de acuerdo a la literatura, la satisfacción corporal es mayor en aquellos que practican hábitos saludables. Sin embargo, en otros estudios se ha observado que los vegetarianos tienen menor preocupación por el control del peso corporal.(40) Es posible que los participantes vegetarianos de este estudio tengan un menor nivel de preocupación por algunos aspectos que hacen parte de la satisfacción corporal como es el peso, en este estudio se observa que cerca del 75% de los participantes vegetarianos tienen IMC normal. Es importante considerar estos resultados en vista de que satisfacción corporal negativa o insatisfacción corporal es un proceso emocional y cognitivo interno, pero está influenciada por factores externos, como las presiones para alcanzar una determinada apariencia ideal.(41) La insatisfacción corporal puede llevar a las personas a adoptar conductas poco saludables y trastornos alimentarios.(42)

Por otro lado, se ha verificado en este estudio que el conocimiento nutricional de los vegetarianos es significativamente mayor que los no vegetarianos. Es probable que debido al hecho de que la dieta adoptada por los vegetarianos esté asociada con hábitos más saludables estas personas tengan un mejor conocimiento nutricional y de la salud.(43) Sin embargo, a pesar que los vegetarianos presentan mejores indicadores de salud no siempre se observan diferencias significativas en cuanto a los niveles de conocimiento nutricional.(44) Hoy el conocimiento nutricional y general de salud esta es más accesible a la población que hace algunos años atrás, lo que significa que tanto vegetarianos como no vegetarianos tienen las mismas posibilidades de tener el conocimiento. Sin embargo, tener acceso al conocimiento no garantiza que este modifique los estilos de vida y hábitos nutricionales de las personas.

En este estudio se ha encontrado que tener conocimiento nutricional está correlacionado positivamente con actividad física y satisfacción con la vida en vegetarianos y con el estado de ánimo en no vegetarianos. La correlación entre la actividad física y el conocimiento nutricional es manifestada cuando las personas con mejores conocimientos nutricionales tienden a realizar más actividad física.(45) En otro estudio se encontró una fuerte correlación positiva entre las puntuaciones de conocimientos nutricionales y la frecuencia de actividad física en una muestra de 591 participantes. Aquellos con mejores conocimientos nutricionales tenían más probabilidades de cumplir con las pautas de actividad física recomendadas.(46) Además, el conocimiento nutricional tiene el potencial de mejorar los hábitos alimentarios, la actividad física y el estado nutricional de los diferentes rangos etarios de la población.(47) Intervenciones destinadas a mejorar el conocimiento nutricional condujeron consistentemente a mayores niveles de actividad física entre los participantes. Esto sugiere que mejorar el conocimiento puede actuar como catalizador para el cambio de comportamiento. Estas acciones pueden conducir a mejores resultados de salud, como un menor riesgo de enfermedades crónicas, un mejor control del peso y una mayor satisfacción con la vida.

La satisfacción con la vida también se correlacionó positivamente con el conocimiento nutricional. La literatura demuestra consistentemente que existe una relación positiva notable entre el conocimiento nutricional y la satisfacción con la vida. Esta relación es multifacética y se extiende más allá de los beneficios para la salud física de una buena nutrición(48). Otro estudio, examinó el impacto de una intervención educativa en el estilo de vida incluyendo un programa de educación nutricional en la satisfacción con la vida de pacientes con sobrepeso u obesidad. Los participantes que recibieron educación nutricional informaron reducción de los parámetros de peso corporal y mejora de la salud psicológica. Además, manifestaron niveles más altos de satisfacción con la vida, atribuyendo su mayor bienestar a una mejor comprensión de cómo la nutrición afecta su salud.(49)

La actividad física se ha asociado tradicionalmente con numerosos beneficios para la salud física y mental.(50) Sin embargo, las investigaciones emergentes sugieren que la relación entre las actividades físicas y el estado de ánimo puede no ser tan sencilla como se pensaba. En este estudio, se ha verificado una correlación negativa entre estado de ánimo y actividad física en vegetarianos. En un estudio durante la pandemia se verificó que las personas que realizaban ejercicios de alta intensidad informaron mayores niveles de estrés y ansiedad.(51) Esto sugiere que el ejercicio vigoroso podría compensar temporalmente los efectos que mejoran el estado de ánimo. Adicionalmente, se verificó que las personas que mostraban signos de adicción al ejercicio, como conducta de ejercicio compulsivo y síntomas de abstinencia, reportaban niveles más altos de ansiedad y depresión. (52) Es probable que un compromiso excesivo con la actividad física puede provocar malestar psicológico, contradiciendo directamente la suposición de que más ejercicio siempre equivale a un mejor estado de ánimo. Por ello es necesario reconocer que

algunas personas pueden ser más resistentes a los efectos negativos del ejercicio intenso en el estado de ánimo, mientras que otras pueden ser más susceptibles. Por tanto, un enfoque personalizado y equilibrado de la actividad física es fundamental para optimizar el bienestar tanto físico como mental.

Interesantemente en este estudio se ha encontrado que la correlación entre insatisfacción corporal y satisfacción con la vida es negativa tanto en vegetarianos como no vegetarianos. La insatisfacción corporal, o la insatisfacción con la apariencia física, es un aspecto fundamental del bienestar general. Sin embargo, algunas investigaciones sugieren relaciones complejas entre la insatisfacción corporal y la satisfacción con la vida. En su estudio, Tiggemann y Slater (2014) investigaron el impacto de las redes sociales y el uso de Internet en la satisfacción corporal entre las adolescentes. Descubrieron que la exposición a imágenes corporales idealizadas en plataformas como Facebook influía negativamente en la satisfacción corporal y, en última instancia, contribuía a una menor satisfacción general con la vida entre los participantes.(53) Debido a estas diferencias es necesario promover una imagen corporal saludable y la autoaceptación es crucial para mejorar el bienestar general y la satisfacción con la vida de las personas.

Conclusión

Este estudio observó una asociación significativa entre conocimientos nutricionales y el patrón dietario, siendo mayor en vegetarianos, adicionalmente una asociación significativa entre satisfacción corporal y el patrón dietario, mostrando una mayor insatisfacción en no vegetarianos. En cuanto a las correlaciones de las variables estudiadas se observó correlaciones negativas bajas entre insatisfacción corporal y satisfacción con la vida en no vegetarianos y no vegetarianos y entre actividad física y estado de ánimo en vegetarianos. Se observó, además, correlaciones positivas bajas entre estado de ánimo y conocimientos nutricionales en no vegetarianos, entre actividad física y conocimientos nutricionales en vegetarianos y entre satisfacción con la vida y conocimientos nutricionales en vegetarianos. Estos resultados sugieren la importancia de la educación nutricional y como esta debería adoptar un enfoque integral que incluya no solo aspectos nutricionales, sino que considere la relación entre la alimentación, la actividad física y el bienestar emocional para promover hábitos saludables y una mejor calidad de vida.

Referencias

1. Rapallo R, Rivera R. Nuevos patrones alimentarios. 2030 - Alimentación, agricultura y desarrollo rural en América Latina y el Caribe. NO.11. Santiago de Chile; 2019.
2. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF. 2015 Nutrición. 2019. ENSIN: Encuesta Nacional de Situación Nutricional.
3. Ancka-Iglesias C V., Flores-Albino YA, Calizaya-Milla YE, Saintila J. Sociodemographic characteristics and consumption of ultra-processed foods in vegetarians and non-vegetarians: A cross-sectional study in the Peruvian population. *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria*. 2022 Apr 24;42(1):186–96.
4. Baker P, Machado P, Santos T, Sievert K, Backholer K, Hadjikakou M, et al. Ultra-processed foods and the nutrition transition: Global, regional and national trends, food systems transformations and political economy drivers. *Obesity Reviews*. 2020 Dec 6;21(12).
5. Schnettler B, Lobos G, Miranda-Zapata E, Denegri M, Ares G, Hueche C. Diet Quality and Satisfaction with Life, Family Life, and Food-Related Life across Families: A Cross-Sectional Pilot Study with Mother-Father-Adolescent Triads. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2017 Oct 29;14(11):1313.
6. Arab A, Mehrabani S, Moradi S, Amani R. The association between diet and mood: A systematic review of current literature. *Psychiatry research*. 2019 Jan 1;271:428–37.
7. Saintila J, Lozano TE, Ruiz PG, White M, Huancahuire-Vega S. Health-Related Quality of Life, Blood Pressure, and Biochemical and Anthropometric Profile in Vegetarians and Nonvegetarians. *Journal of Nutrition and Metabolism*. 2020 Jul 7;2020:1–8.
8. Saintila J, Lozano TE, Calizaya-Milla YE, White M, Huancahuire-Vega S. Nutritional knowledge, anthropometric profile, total cholesterol, and motivations among Peruvian vegetarians and non-vegetarians. *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria*. 2021 Mar 10;41(1):91–8.
9. Beezhold B, Johnston C, Daigle D. Vegetarian diets are associated with healthy mood states: a cross-sectional study in Seventh Day Adventist adults. *Nutrition Journal*. 2010 Dec 1;9(1):1–7.
10. Beezhold B, Johnston C. Restriction of meat, fish, and poultry in omnivores improves mood: A pilot randomized controlled trial. *Nutrition Journal*. 2012;11(1):1–5.
11. Dorard G, Mathieu S. Vegetarian and omnivorous diets: A cross-sectional study of motivation, eating disorders, and body shape perception. *Appetite*. 2021 Jan 1;156:104972.
12. Grao-Cruces A, Fernández-Martínez A, Nuviala A. Association of Fitness With Life Satisfaction, Health Risk Behaviors, and Adherence to the Mediterranean Diet in Spanish Adolescents. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2014 Aug;28(8):2164–72.
13. Cunningham C, O' Sullivan R. Why physical activity matters for older adults in a time of pandemic. *European Review of Aging and Physical Activity*. 2020 Dec 23;17(1):16.
14. OMS. 2020. 2020 [cited 2022 Mar 30]. Physical activity. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

15. Wang Y, Ashokan K. Physical Exercise: An Overview of Benefits From Psychological Level to Genetics and Beyond. *Frontiers in Physiology*. 2021 Aug 12;12.
16. Hearing CM, Chang WC, Szuhany KL, Deckersbach T, Nierenberg AA, Sylvia LG. Physical Exercise for Treatment of Mood Disorders: A Critical Review. *Current Behavioral Neuroscience Reports*. 2016 Dec 14;3(4):350–9.
17. Fernández-Bustos JG, Infantes-Paniagua Á, Cuevas R, Contreras OR. Effect of Physical Activity on Self-Concept: Theoretical Model on the Mediation of Body Image and Physical Self-Concept in Adolescents. *Frontiers in Psychology*. 2019 Jul 10;10(JULY):1537.
18. Kruger J, Lee CD, Ainsworth BE, Macera CA. Body Size Satisfaction and Physical Activity Levels Among Men and Women. *Obesity*. 2008 Aug 1;16(8):1976–9.
19. An HY, Chen W, Wang CW, Yang HF, Huang WT, Fan SY. The Relationships between Physical Activity and Life Satisfaction and Happiness among Young, Middle-Aged, and Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020 Jul 4;17(13):4817.
20. Saintila J, Calizaya-Milla YE, Javier-Aliaga DJ. Knowledge of Vegetarian and Nonvegetarian Peruvian Dietitians about Vegetarianism at Different Stages of Life. *Nutrition and Metabolic Insights*. 2021 Jan 19;14:117863882199712.
21. Leonard AJ, Chalmers KA, Collins CE, Patterson AJ. The effect of nutrition knowledge and dietary iron intake on iron status in young women. *Appetite*. 2014;81:225–31.
22. Yahia N, Brown CA, Rapley M, Chung M. Level of nutrition knowledge and its association with fat consumption among college students. *BMC Public Health*. 2016 Oct 4;16(1):1–10.
23. Gámbaro A, Raggio L, Dauber C, Claudia Ellis A, Toribio Z. [Nutritional knowledge and consumption frequency of foods--a case study]. *Archivos latinoamericanos de nutrición*. 2011;61(3):308–15.
24. José Luis Pino V, Miguel Ángel López E, María Isabel Cofré T, Caroll González R, Liliana Reyes C. Knowledge of food and nutrition status of students of 4th grade in private and semi-private schools of City of Talca. *Revista chilena de nutrición*. 2010;37(4):418–26.
25. Amaral Alves D, Hernández Regidor N, Basabe Baraño N, Rocandio Pablo AM, Arroyo Izaga M. Body satisfaction and diet quality in female university students from the Basque Country. *Endocrinología y Nutrición (English Edition)*. 2012 Apr 1;59(4):239–45.
26. Asociación Médica Mundial. Declaración de Helsinki de la AMM – Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos – WMA – The World Medical Association [Internet]. 2013 [cited 2021 Sep 30]. Available from: <https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
27. Dickson-Spillmann M, Siegrist M, Keller C. Development and validation of a short, consumer-oriented nutrition knowledge questionnaire. *Appetite*. 2011 Jun;56(3):617–20.

28. Goni Mateos L, Aray Miranda M, Martínez H. A, Cuervo Zapatel M. Validación de un cuestionario de frecuencia de consumo de grupos de alimentos basado en un sistema de intercambios. *Nutrición Hospitalaria*. 2016 Nov 29;33(6):1391–9.
29. Le LT, Sabaté J, Singh PN, Jaceldo-Siegl K. The design, development and evaluation of the vegetarian lifestyle index on dietary patterns among vegetarians and non-vegetarians. *Nutrients*. 2018 May 1;10(5).
30. Mantilla Toloza SC, Gómez-Conesa A. El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*. 2007.
31. Díaz S, González F, Arrieta K. Physical activity levels associated with sociodemographic, anthropometric and behavioral factors in university students of Cartagena (Colombia). *Salud Uninorte*. 2014 Dec;30(3):405–17.
32. Almonacid Urrego CC, Camarillo Romero M del S, Gil Murcia Z, Medina Medina CY, Rebellón Marulanda JV, Mendieta Zerón H. Evaluación de factores de riesgo asociados a enfermedad cardiovascular en jóvenes universitarios de la Localidad Santafé en Bogotá, Colombia. *Nova*. 2016 Jun 15;14(25):35.
33. Franco-Paredes K, Viladrich C, Díaz-Reséndiz FJ. Nuevas pruebas de validez y confiabilidad de la escala reducida del Cuestionario de Imagen Corporal (BSQ-8D) en una muestra de mujeres mexicanas. *Terapia psicológica*. 2021 Dec;39(3):291–307.
34. Welch E, Lagerström M, Ghaderi A. Body Shape Questionnaire: Psychometric properties of the short version (BSQ-8C) and norms from the general Swedish population. *Body Image*. 2012 Sep;9(4):547–50.
35. Sanz J, Gutiérrez S, García-Vera MP. Propiedades psicométricas de la Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA): Una revisión. *Ansiedad y Estrés*. 2014;20(1):27–49.
36. Gómez V, De Posada CV, Barrera F, Cruz JE. Factores predictores de bienestar subjetivo en una muestra colombiana. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 2007;39(2):311–25.
37. Ruiz FJ, Suárez-Falcón JC, Flórez CL, Odriozola-González P, Tovar D, López-González S, et al. Validity of the Satisfaction with Life Scale in Colombia and factorial equivalence with Spanish data. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 2019;51(2):58–65.
38. Şentürk E, Güler Şentürk B, Erus S, Geniş B, Coşar B. Dietary patterns and eating behaviors on the border between healthy and pathological orthorexia. *Eating and Weight Disorders [Internet]*. 2022 Dec 1 [cited 2024 Feb 17];27(8):3279–88. Available from: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40519-022-01457-9>
39. Kim MJ, Lim YR, Kwak HK. Dietary behaviors and body image recognition of college students according to the self-rated health condition. *Nutr Res Pract [Internet]*. 2008 [cited 2024 Feb 17];2(2):107. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20126374/>
40. Huancahuire-Vega S, Newball-Noriega EE, Rojas-Humpire R, Saintila J, Rodríguez-Vásquez M, Ruiz-Mamani PG, et al. Changes in Eating Habits and Lifestyles in a Peruvian Population during Social

- Isolation for the COVID-19 Pandemic. J Nutr Metab [Internet]. 2021 [cited 2024 Feb 17];2021. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34868677/>
41. Canpolat BI, Orsel S, Akdemir A, Ozbay MH. The relationship between dieting and body image, body ideal, self-perception, and body mass index in Turkish adolescents. Int J Eat Disord [Internet]. 2005 Mar [cited 2024 Feb 17];37(2):150–5. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15732069/>
42. Cleland L, Kennedy HL, Pettie MA, Kennedy MA, Bulik CM, Jordan J. Eating disorders, disordered eating, and body image research in New Zealand: a scoping review. J Eat Disord [Internet]. 2023 Dec 1 [cited 2024 Feb 17];11(1):7. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/419695569/>
43. Pfeiler TM, Egloff B. Examining the “Veggie” personality: Results from a representative German sample. Appetite [Internet]. 2018 Jan 1 [cited 2024 Feb 17];120:246–55. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28890390/>
44. Saintila J, Lozano López TE, Calizaya-Milla YE, White M, Huancahuire-Vega S. Nutritional knowledge, anthropometric profile, total cholesterol and motivations in vegetarians and non-vegetarians. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria [Internet]. 2020 Mar 10 [cited 2024 Feb 17];41(1):91–8. Available from: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/83>
45. Saintila J, Salinas Arias SA, Calizaya-Milla YE, Dávila Villavicencio R, Castellanos-Vazquez AJ, Turpo-Chaparro J, et al. Effectiveness of a Program Based on Telehealth in Nutritional Knowledge and Body Mass Index in Peruvian University Teachers. J Prim Care Community Health [Internet]. 2021 [cited 2024 Feb 17];12. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34109879/>
46. Akpene Amenya PC, Annan RA, Apprey C, Agbley EN. The relationship between nutrition and physical activity knowledge and body mass index-for-age of school-aged children in selected schools in Ghana. Heliyon [Internet]. 2021 Nov 1 [cited 2024 Feb 17];7(11):e08298. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3577141/>
47. Muderedzwa TM, Matsungu TM. Nutritional status, physical activity and associated nutrition knowledge of primary school learners. Nutr Health [Internet]. 2020 Jun 1 [cited 2024 Feb 17];26(2):115–25. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32223502/>
48. Jeslin, Astina J. The relationship between Indonesian young people’s knowledge, attitude and practice (KAP) of MyPlate with sociodemographic, body satisfaction, accessibility, and source of information. Glob Health Promot [Internet]. 2023 Jul 1 [cited 2024 Feb 17];30(4):35–44. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/17579759231182472>
49. Zhang M zhe, Shi J xia, Li H, Chen R, Zheng M bing, Yan L jing, et al. The impact of educational lifestyle intervention on body weight and psychological health among overweight/obese patients with severe mental disorders. J Affect Disord [Internet]. 2023 Dec 15 [cited 2024 Feb 17];343:71–6. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37741469/>
50. Wanjau MN, Möller H, Haigh F, Milat A, Hayek R, Lucas P, et al. Physical Activity and Depression and Anxiety Disorders in Australia: A Lifetable Analysis. AJPM focus [Internet]. 2022 Jun 1 [cited 2024 Feb 17];2(2). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37790639/>

51. Shibata M, Burkauskas J, Dores AR, Kobayashi K, Yoshimura S, Simonato P, et al. Exploring the Relationship Between Mental Well-Being, Exercise Routines, and the Intake of Image and Performance Enhancing Drugs During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic: A Comparison Across Sport Disciplines. *Front Psychol* [Internet]. 2021 Jul 6 [cited 2024 Feb 17];12. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34295291/>
52. Ceci F, Di Carlo F, Burkauskas J, Salone A, De Luca I, Cicconcelli D, et al. Physical Activity and Exercise Addiction During the Covid-19 Pandemic in Italy. *Int J Ment Health Addict* [Internet]. 2022 Dec 1 [cited 2024 Feb 17];21(6):3678–98. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35469185/>
53. Tiggemann M, Slater A. NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders* [Internet]. 2013 Sep 1 [cited 2024 Feb 17];46(6):630–3. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/eat.22141>