



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898475
RFC: ATI120618V12*

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/>

Año: X Número: 3. Artículo no.:58 Período: 1ro de mayo al 31 de agosto del 2023

TÍTULO: Papel de la alimentación saludable y no saludable en el nivel de bienestar subjetivo experimentado por adolescentes y adultos. Una revisión sistemática.

AUTORES:

1. Máster. Evelyn Yazmin Estrada Nava.
2. Dra. Marcela Veytia López.
3. Dra. Rosalinda Guadarrama Guadarrama.
4. Dra. Marcela Pérez Rodríguez.

RESUMEN: La alimentación saludable resulta ser un factor en beneficio de una mejor salud mental; sin embargo, al momento la información acerca del papel que tiene sobre el bienestar subjetivo es escasa. Objetivo: analizar mediante una revisión sistemática la relación que existe entre una alimentación saludable (AS) y no saludable (ANS) con el nivel de bienestar subjetivo (BS) en adolescentes y adultos. Se utilizó el método PRISMA a través de las bases de datos PubMed, EBSCO y Science Direct, encontrándose 6 artículos que cumplieron con los criterios de inclusión. Los resultados confirman una relación positiva entre la AS y el BS. En conclusión, un mayor apego a una AS promueve un nivel más alto de BS.

PALABRAS CLAVES: calidad de la dieta, alimentación saludable, bienestar subjetivo.

TITLE: Role of healthy and unhealthy eating in the level of subjective well-being experienced by adolescents and adults. A systematic review.

AUTHORS:

1. Master. Evelyn Yazmin Estrada Nava.
2. PhD. Marcela Veytia López.
3. PhD. Rosalinda Guadarrama Guadarrama.
4. PhD. Marcela Pérez Rodríguez.

ABSTRACT: Healthy eating turns out to be a factor in the benefit of better mental health; however, at the moment the information about the role it has on subjective well-being is scarce. Objective: to analyze through a systematic review the relationship between a healthy (AS) and unhealthy (ANS) diet with the level of subjective well-being (BS) in adolescents and adults. The PRISMA method was used through the PubMed, EBSCO and Science Direct databases, finding 6 articles that met the inclusion criteria. The results confirm a positive relationship between AS and BS. In conclusion, a greater attachment to an AS promotes a higher level of BS.

KEY WORDS: diet quality, healthy eating, subjective wellbeing.

INTRODUCCIÓN.

La salud mental de las personas, además de verse relacionada con situaciones negativas, también puede verse influida por emociones positivas; sin embargo, el estudio de estas últimas ha tenido menor prioridad.

Algunos estudios han reportado que niveles más altos de bienestar tienen un impacto positivo en la salud mental (Arrogante y Pérez-García, 2013; Pinto et al., 2018). Al contrario, un bajo nivel de bienestar se relaciona con mayores niveles de depresión (Pinto et al., 2018).

El BS puede evaluarse a partir de dos dominios principales: el hedónico y el eudaimónico. El bienestar hedónico se refiere al grado de evaluación de calidad global que las personas hacen sobre su vida en términos positivos; es decir, qué tan satisfechos se sienten con la vida que tienen (Veenhoven, 1994);

así mismo, esta concepción de bienestar se cataloga como felicidad subjetiva por su contemplación de sentimientos positivos (Diener y Suh, 2003). Diener et al. (1985) plantean que el BS hedónico está integrado por un componente cognitivo, que analiza la satisfacción con la vida, y por un componente afectivo, el cual se define por las experiencias emocionales tanto negativas como positivas que se experimentan en mayor o en menor medida. El bienestar eudaimónico hace referencia al desarrollo personal y realización del potencial de uno mismo, mayormente definido como bienestar psicológico (Ryff, 1995).

La alimentación, además de ser un proceso que provee los nutrientes necesarios para las funciones vitales del cuerpo humano, involucra factores psicológicos y sociales (Koski y Naukkarinen, 2017) que van a determinar una conducta alimentaria (Peña y Reidl, 2015); conjuntamente tiene una estrecha relación con la presencia de enfermedades (Michaëlsson et al., 2020), que puede deberse al conjunto de alimentos y/o a las porciones que se consumen regularmente (Flieh et al., 2021); es decir, un consumo desequilibrado de alimentos no apegado a las recomendaciones dietéticas, que origine la deficiencia o exceso de algún nutriente en el cuerpo puede interferir con el estado de salud (Cruz-Rodriguez et al., 2019).

En la actualidad, distintas investigaciones han mostrado cómo la alimentación se asocia con la salud mental y con el nivel de bienestar (Haskell et al., 2010; Wishart, 2017); específicamente, se ha encontrado que una alimentación que se considera saludable, ya que presenta las características adecuadas por su aporte de macro nutrientes: carbohidratos, lípidos y proteínas; y micro nutrientes: minerales y vitaminas; de acuerdo con las recomendaciones generales para cada población, se relaciona con una mejor salud mental (Alkerwi, 2014; Gil et al., 2015).

Con base a lo expuesto anteriormente, el objetivo de este trabajo es analizar mediante una revisión sistemática la relación que existe entre una AS y una ANS con el nivel de BS en adolescentes y adultos

con la finalidad de contestar a la pregunta: ¿Cómo influye la AS y ANS en el nivel de BS de adolescentes y adultos?

DESARROLLO.

Metodología.

La presente revisión sistemática se realizó, siguiendo las recomendaciones del método PRISMA (<http://www.prisma-statement.org/>). La búsqueda de artículos fue llevada a cabo a través de las siguientes bases de datos: PubMed, Science Direct y EBSCO, contemplando aquellos artículos publicados de enero de 2017 a mayo de 2022. Adicionalmente, se revisó la literatura gris en Google académico. Los términos de búsqueda empleados fueron: “Subjective wellbeing”; “diet” y “diet quality”, los cuales se combinaron junto con los conectores booleanos “AND” y “OR” como se puede ver en la (tabla 1).

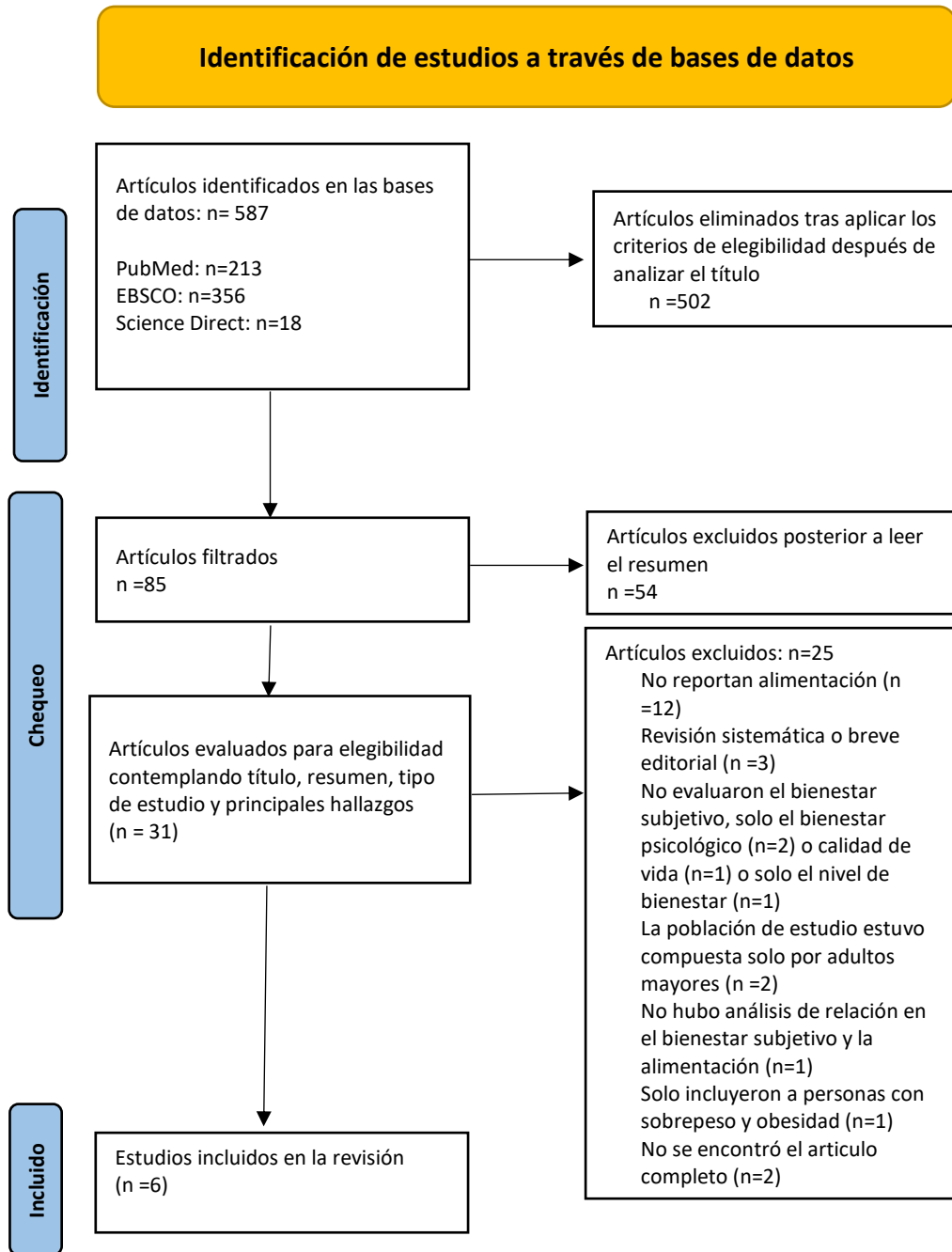
Tabla 1. Identificación y búsqueda de artículos publicados sobre alimentación y bienestar subjetivo.

Base de datos	Términos	Resultados
PubMed	((Subjective wellbeing) AND (diet)) OR ((Subjective wellbeing) AND (diet quality))	213
EBSCO	(Subjective wellbeing) AND (diet)	356
Science Direct	(Subjective wellbeing) AND (diet)	18

Los criterios de inclusión para la selección de artículos fueron: artículos originales, en idioma de publicación: inglés, español y/o portugués, que analizaran el tipo de alimentación o calidad de la dieta, que evaluaran el BS en adolescentes y/o adultos. Los criterios de exclusión para la selección fueron: artículos originales de tipo cualitativos, cartas al editor, reporte de casos, revisiones sistemáticas y libros. La búsqueda de los artículos estuvo a cargo de dos investigadoras responsables del proyecto de investigación.

En la revisión de las bases de datos se encontraron 587 artículos, los cuales fueron revisados por título, resumen, tipo de estudio y principales hallazgos, resultando 6 artículos originales que cumplen con los criterios de inclusión (figura 1).

Figura 1. Diagrama de flujo PRISMA del proceso y selección de los artículos incluidos.



Nota: tomado de “La declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para informar revisiones sistemáticas” (p. 796), por Page et al., 2021, Revista Española de Cardiología, 74(9).

Resultados.

De acuerdo con los criterios de inclusión establecidos en esta revisión sistemática, 6 artículos de investigación científica cumplieron con dichos criterios para el análisis de la relación entre la alimentación y el BS, en donde el 100 % fueron estudios cuantitativos transversales, de los cuales uno integró como parte de su investigación metodología de tipo experimental (Apaolaza et al., 2018). Todos incluyeron hombres y mujeres con edades que oscilaban entre 12 y 87 años (Tabla 2); asimismo, dos investigaciones integraron el Índice de masa corporal (IMC) como variable descriptiva, y uno reportó a los hombres con valores de IMC más altos que las mujeres (Andrade V. et al., 2020); otro comparó el IMC entre personas que siguen y no siguen una dieta mediterránea sin diferencias estadísticamente significativas entre los grupos (Andrade, et al., 2022); y solo uno incluyó el IMC dentro de su modelo de regresión lineal múltiple, encontrándose que el IMC predice un menor BS (Cabezas y Nazar, 2022). El BS se evaluó tomando en cuenta diferentes modelos e instrumentos. Una investigación consideró la parte hedónica cognitiva y afectiva; es decir, la satisfacción con la vida y el afecto tanto negativo como positivo y el bienestar tipo eudaimónico (Andrade et al., 2020). En otro estudio de Andrade et al. (2022), también consideraron la parte hedónica y la parte eudaimónica.

Autores como Cabezas y Nazar (2022) analizaron el bienestar tanto eudaimónico y hedónico. Finalmente, otros autores evaluaron la vitalidad percibida y la parte hedónica afectiva (Apaolaza et al., 2018); la felicidad subjetiva y emociones (Ferrer-Cáscales et al., 2019); el sentimiento de felicidad y satisfacción con la vida (Cabiedes-Miragaya et al. 2021).

Tabla 2. Descripción de los artículos seleccionados.

No.	Título	Autores/ año/ país	Tipo de estudio/objetivo	N/ edad	Resultados
1	Mediterranean Diet Adherence and Subjective Well-Being in a Sample of Portuguese Adults	Andrade, et al. 2020 Portugal	Estudio transversal Agregar información novedosa sobre la asociación de la DM y BS en una muestra de adultos portugueses	490 adultos mayores a 18 años	La puntuación menor de ADM se observó en los participantes con el perfil de BS más bajo (6.5 ± 2.1) en comparación con los otros dos perfiles, medio (7.3 ± 2.1) y alto (7.8 ± 1.9).
2	Higher Adherence to the Mediterranean Diet is Related to More Subjective Happiness in Adolescents: The Role of Health-Related Quality of Life	Ferrer-Cáscales, et al. 2019 España	Estudio transversal Evaluar la relación entre la ADM, la calidad de vida relacionada con la salud y la FS	527 estudiantes adolescentes entre 12 y 17 años	Existió una correlación positiva estadísticamente significativa entre ADM y FS ($r=.509$, $p<.001$). Conforme la ADM era más alta, el puntaje de FS también lo era: ADM alta (23.555 ± 3.28), media (20.21 ± 4.18) y baja (17.76 ± 4.38). Así mismo, el puntaje de estado de ánimo y emociones, ADM alta (30.72 ± 3.31) media (26.08 ± 4.28) y baja (19.50 ± 5.02).
3	Asociación entre autorregulación alimentaria, dieta, estado nutricional y bienestar subjetivo en adultos en Chile	Cabezas y Nazar. 2022 Chile	Estudio transversal Establecer la asociación entre autorregulación alimentaria, dieta, estado nutricional y BS en adultos.	528 adultos de 18 a 60 años	Se encontraron correlaciones positivas y estadísticamente significativas entre el cumplimiento de recomendaciones nutricionales y el BS ($\rho=.355$, $p<.001$). Mediante el modelo de regresión lineal múltiple se encontró que el cumplimiento de recomendaciones nutricionales ($B=.206$, $SE=2.799$, $p<.001$) y el IMC ($B= -.142$, $SE=1.995$, $p=.001$) predijeron un mayor BS.

4	Exploring Hedonic and Eudaimonic Items of Well-Being in Mediterranean and Non-Mediterranean Countries: Influence of Sociodemographic and Lifestyle Factors	Andrade, et al. 2022 España, Italia, Portugal, Bulgaria y la República de Macedonia del Norte.	Estudio transversal Explorar la relación entre el BS y una serie de factores sociodemográficos y relacionados con la salud, así como con los hábitos de vida mediterráneos, incluida la ADM.	2400 adultos mayores a 18 años	Hubo correlación positiva estadísticamente significativa entre la puntuación del BS y la ADM ($\rho=.067$, $p=.005$). Los participantes de los países mediterráneos mostraron una puntuación más alta para la satisfacción con la vida y sentirse feliz que los participantes de los países no mediterráneos (7.0 ± 1.3 frente a 6.5 ± 1.6 , $p<.001$). A través del modelo de regresión lineal múltiple se confirmó que la ADM actúa como factor predictor positivo del BS ($B = .081$, $SE=.018$, $p=.001$).
5	Eat organic – Feel good? The relationship between organic food consumption, health concern and subjective wellbeing	Apaolaza, et al. 2018 España	Primera parte: estudio transversal Segunda parte: estudio experimental Analizar la relación entre el consumo de alimentos orgánicos, la preocupación por la salud, las creencias sobre la salud y el BS con una encuesta en línea representativa a nivel nacional y un estudio experimental. Confirmar los hallazgos del estudio 1 al tiempo que fortalecía las inferencias de causalidad y abordar la cuestión de si las influencias de lo orgánico pueden ser consecuencia de un efecto de etiqueta.	Primera parte: 400 adultos de 25 a 87 años Segunda parte: 160 estudiantes de pregrado y posgrado de una universidad australiana (entre 18 y 32 años)	Los análisis de correlación mostraron relación positiva estadísticamente significativa entre el consumo de alimentos orgánicos y el BS ($r=.190$, $p=.001$). Así como con la creencia de llevar una dieta saludable ($r=.370$, $p=.001$). Hubo un efecto directo estadísticamente significativo del consumo de alimentos orgánicos sobre el BS ($B = .950$, $SE = .180$, $p<.001$). El consumo de jugo etiquetado como orgánico cuando no lo es, mostro un mayor BS (4.77 ± 0.97), respecto a los que sabían que no bebieron jugo orgánico (3.19 ± 1.17) con diferencias estadísticamente significativas ($p=.001$).

6	Well-Being and the Lifestyle Habits of the Spanish Population: The Association between Subjective Well-Being and Eating Habits	Cabiedes-Miragaya, et al. 2021 España	Estudio transversal Analizar la asociación entre el BS y los hábitos alimentarios de la población española para comprender mejor el BS que produce la cultura alimentaria.	2487 adultos mayores de 18 años	Las variables relacionadas con los hábitos alimentarios no afectan en gran medida a la satisfacción con la vida general, pero se podría decir que comer carne con frecuencia se asocia negativamente con la satisfacción con la vida ($B = -0.263$, $SE = 0.157$, $p < .100$), mientras que el consumo frecuente de frutas se asocia positivamente ($B = 0.611$, $SE = 0.235$, $p < .050$).
---	--	---------------------------------------	---	---------------------------------	---

Nota: BS: bienestar subjetivo; FS: felicidad subjetiva; DM: dieta mediterránea; ADM: adherencia a la dieta mediterránea. Los valores se expresan como media \pm DT; rho=coeficiente de correlación Spearman; r=coeficiente de correlación Pearson; p=p-valor; B=coeficiente de regresión; SE=error estándar.

En relación con el tema de la alimentación, el 50% de los artículos incluidos en la revisión sistemática evaluaron la adherencia a la dieta mediterránea (Ferrer- Cáscales et al., 2019; Andrade et al., 2020; Andrade et al., 2022); en otros estudios, se consideró la frecuencia de consumo de alimentos como frutas, carnes, dulces, grasas, etc. (Cabiedes-Miragaya et al., 2021), el cumplimiento de recomendaciones nutricionales (Cabezas y Nazar, 2022) y el consumo de alimentos orgánicos (Apaolaza et al., 2018).

En cuanto a la relación entre la alimentación y el BS, se reportó una relación positiva estadísticamente significativa. Los artículos que analizaron la dieta mediterránea encontraron que el apego a este patrón se relacionó con un mayor BS; aquellos participantes que tenían una alta adherencia a la dieta mediterránea; es decir, un consumo adecuado de frutas y verduras, pan y cereales (en su mayoría integrales), legumbres, frutos secos y aceite de oliva; un consumo moderado de pescado, huevos y lácteos, especialmente yogures y quesos; y un consumo ocasional de carne y grasas animales; presentaron un mayor BS, e inclusive un mejor estado de ánimo con una mayor experimentación de emociones positivas que emociones negativas (Ferrer-Cáscales, et al., 2019). Estos resultados también

fueron positivos cuando se categorizaron las variables, ya que el BS era de mayor puntaje en aquellos con una alta adherencia a la dieta mediterránea (Ferrer-Cáscales, et al., 2019; Andrade V. et al., 2022). En Latinoamérica, específicamente en Chile, el cumplimiento de 3 o más recomendaciones nutricionales como son: el consumo de frutas y verduras (5 porciones diarias); ingestión de agua (6 o más vasos durante el día); consumo de pescado y legumbres (2 veces por semana); e ingestión de lácteos (3 veces al día), se correlacionó positiva y estadísticamente significativo con el BS (Cabezas y Nazar, 2022).

Otro estudio encontró, que comer carne con frecuencia se asoció negativamente con la satisfacción con la vida (aspecto cognitivo del BS), mientras que el consumo frecuente de frutas resultó ser más favorable (Cabiedes-Miragaya et al., 2021). El consumo de pescado, verduras y dulces no mostró relación estadísticamente significativa con el BS (Cabiedes-Miragaya, et al. 2021). En los estudios donde se realizaron análisis de regresión lineal múltiple, se confirmó el papel positivo predictivo, que el apego a un patrón de alimentación saludable tuvo sobre el nivel de BS.

Finalmente, Apaolaza et al., (2018) reportaron que el consumo de alimentos orgánicos también presentó un efecto positivo sobre el nivel de BS; en la parte experimental de su estudio, se encontró que el consumo de jugo etiquetado como orgánico (cuando no lo era), se asoció con una mejor percepción de bienestar.

Discusión.

Los estudios revisados sistemáticamente en esta investigación resaltan la importancia de la AS en la prevención de enfermedades de salud mental, específicamente porque se confirma el papel positivo que tiene sobre el nivel de BS. La asociación que guardan estos patrones con el BS podría justificarse, porque el apego a dietas de tipo mediterránea o que cumplen con las recomendaciones nutricionales para cada población, permite un adecuado aporte de nutrientes tanto macro (proteínas, grasas y carbohidratos) como micro (vitaminas y minerales), que promueven la producción de serotonina y

triptófano, asociadas con una mayor presencia de emociones como alegría y felicidad (Rooney et al., 2013; Jenkins et al., 2016; Carrillo y Ramírez-Vélez, 2020). Por otro lado, Apaolaza et al. (2018) sugieren que la relación entre el consumo de alimentos orgánicos y el BS es meramente por el concepto saludable que se tiene sobre los alimentos orgánicos y no porque las condiciones orgánicas de los alimentos tengan un efecto positivo sobre el BS; es decir, el hecho de pensar que su alimentación está basada en alimentos orgánicos saludables los hace experimentar un nivel mayor de BS (Apaolaza, et al., 2018).

Indiscutiblemente, la relación positiva que reportan los artículos de esta revisión, entre la AS y el BS permite hacer énfasis en el hecho de seguir las recomendaciones nutricionales apegadas a alimentos y a porciones más saludables, pues además de disminuir el riesgo de presentar comorbilidades (Michaëlsson et al., 2020), también juegan un papel importante en la salud mental, al promover un mayor nivel de BS; por consiguiente, una disminución en la prevalencia de situaciones negativas de salud mental, ya que las personas que experimentan síntomas de ansiedad y depresión presentan un menor puntaje de BS (Pinto et al., 2018; Linares et al., 2022), lo que supone una discapacidad física y mental que interfiere con la realización y potencialización de las actividades cotidianas (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021).

Las limitaciones de los estudios analizados en esta revisión radican en el tipo de estudio, ya que la mayoría son de tipo transversal y no permiten ver causalidad; al mismo tiempo, la obtención de la información fue a través del autoreporte, en donde influye la percepción de cada persona. Finalmente, se ha reportado que el sobrepeso y la obesidad predicen un menor BS; no obstante, solo un estudio lo incluyó dentro de su modelo estadístico: por lo tanto, estudios posteriores podrían integrar el estado de nutrición junto con la alimentación como parte de sus modelos para predecir el BS.

CONCLUSIONES.

Esta revisión ha mejorado la comprensión sobre el papel de la AS y ANS en el nivel de BS y destacó las áreas que requieren mayor investigación. Futuros estudios deberían utilizar diseños longitudinales y experimentales, que permitan observar causa-efecto, así como la contemplación de más variables dentro del modelo, ya que diversos factores pueden contribuir a un mayor BS.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Alkerwi, A. (2014). Diet quality concept. *Nutrition*, 30, 613–618. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2013.10.001>
2. Apaolaza, V., Hartmann, P., D'Souza, C., y López, C. M. (2018). Eat organic–Feel good? The relationship between organic food consumption, health concern and subjective wellbeing. *Food quality and preference*, 63, 51-62.
3. Andrade V, R. J., García-Conesa M. T., Philippou, E., Massaro, M., Chervenkov, M., Ivanova, T., Maksimova, V., Smilkov, K., Ackova, D. G., Miloseva, L., Ruskovska, T., Deligiannidou, G. E., Kontogiorgis, C. A. y Pinto, P. Mediterranean Diet Adherence and Subjective Well-Being in a Sample of Portuguese Adults. *Nutrients*. 2020 Dec 16;12(12):3837. doi: 10.3390/nu12123837.
4. Andrade, V., Quarta, S., Tagarro, M., Miloseva, L., Massaro, M., Chervenkov, M., Ivanova, T., Jorge, R., Maksimova, V., Smilkov, K., Ackova, D. G., Ruskovska, T., Philippou, E., Deligiannidou, G. E., Kontogiorgis, C. A., Conesa, M. G. y Pinto, P. Exploring Hedonic and Eudaimonic Items of Well-Being in Mediterranean and Non-Mediterranean Countries: Influence of Sociodemographic and Lifestyle Factors. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Feb 2;19(3):1715. doi: 10.3390/ijerph19031715.
5. Arrogante, O., y Pérez-García, A. M. (2013). El bienestar subjetivo percibido por los profesionales no sanitarios ¿es diferente al de enfermería de intensivos? Relación con personalidad y resiliencia. *Enfermería Intensiva*, 24(4), 145–154. <https://doi.org/10.1016/j.enfi.2013.07.002>

6. Cabezas, M. F. y Nazar, G. (2022). Asociación entre autorregulación alimentaria, dieta, estado nutricional y bienestar subjetivo en adultos en Chile. *Terapia psicológica*, 40(1), 1-21. <https://dx.doi.org/10.4067/s0718-48082022000100001>
7. Cabiedes-Miragaya, L., Diaz-Mendez, C., y García-Espejo, I. (2021). Well-being and the lifestyle habits of the spanish population: The association between subjective well-being and eating habits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1553. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041553>
8. Carrillo, H. A., y Ramírez-Vélez, R. (2020). Adherencia a la dieta mediterránea en una población escolar colombiana: evaluación de las propiedades psicométricas del cuestionario KIDMED. *Nutrición Hospitalaria*, 37(1), 73-79.
9. Cruz-Rodriguez, J., González-Vázquez, R., Reyes-Castillo, P., Mayorga-Reyes, L., Nájera-Medina, O., Ramos-Ibáñez, N., Rodríguez-Magallanes, M., Díaz-García, R., y Azaola-Espinosa, A. (2019). Ingesta alimentaria y composición corporal asociadas a síndrome metabólico en estudiantes universitarios. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 10(1), 42–52. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2019.1.495>
10. Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J., y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
11. Diener, E., y Suh, E. M. (Eds.). (2003). *Culture and subjective well-being*. MIT press.
12. Ferrer-Cascales, R., Albaladejo-Blázquez, N., Ruiz-Robledillo, N., Clement-Carbonell, V., Sánchez-SanSegundo, M. y Zaragoza-Martí, A. Higher Adherence to the Mediterranean Diet is Related to More Subjective Happiness in Adolescents: The Role of Health-Related Quality of Life. *Nutrients*. 2019 Mar 25;11(3):698. doi: 10.3390/nu11030698.

13. Flich, S. M., Miguel-Berges, M. L., González-Gil, E. M., Gottrand, F., Censi, L., Widhalm, K., Manios Y., Kafatos A., Molnár D., Dallongeville J., Stehle P., Gonzalez-Gross M., Marcos A., De Henauw S., Molina-Hidalgo C., Huybrechts, I. y Moreno, L. A. (2021). The association between portion sizes from high-energydense foods and body composition in european adolescents: The helena study. *Nutrients*, *13*(954), 1–25. <https://doi.org/10.3390/nu13030954>
14. Gil, Á., Marínez de Victoria, E., y Olza, J. (2015). Indicadores de evaluación de la calidad de la dieta. *Nutricion Hospitalaria*, *21*(1), 128–144. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.sup3.8761>
15. Haskell, C.F., Robertson, B., Jones, E., Forster, J., Jones, R., Wilde, A., Maggini, S. y Kennedy, D. O. (2010). Effects of a multi-vitamin/mineral supplement on cognitive function and fatigue during extended multi-tasking. *Hum Psychopharmacol*, *25*(6), 448–461. <https://doi.org/10.1002/hup.1144>
16. Jenkins, T. A., Nguyen, J. C., Polglaze, K. E. y Bertrand, P. P. (2016) Influence of tryptophan and serotonin on mood and cognition with a possible role of the gut-brain axis. *Nutrients*, *2*(56). <http://doi:10.3390/nu8010056>
17. Koski, M., y Naukkarinen, H. (2017). Severe obesity, emotions and eating habits: a case-control study. *BMC Obesity*, *4*(2), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s40608-016-0138-9>
18. Linares, S. S., Orantes, K. J., Linares, G. A., Muñoz-Alonzo, H. M., y González-Aguilar, D. W. (2022). Bienestar subjetivo, depresión y ansiedad en estudiantes de la Ciudad de Guatemala. *Ciencias Sociales y Humanidades*, *9*(1), 9-23.
19. Michaëlsson, K., Baron, J. A., Byberg, L., Höjjer, J., Larsson, S. C., Svennblad, B., Melhus, H., Wolki A. y Lemming, E. W. (2020). Combined associations of body mass index and adherence to a Mediterranean-like diet with all-cause and cardiovascular mortality: A cohort study. *Plos Medicine*, *17*(9), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003331>

20. Organización Mundial de la Salud. (2021). Depresión. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
21. Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Sahmseer, L., Terziff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., , Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L. A., Stewart, L. A., Thomas, J., Tricco, A. C., Welch, V. A., Whiting, P. y Moher, D. (2021). La declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para informar revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
22. Peña Fernández, E., y Reidl Martínez, L. M. (2015). Las emociones y la conducta alimentaria. *Acta de Investigación Psicológica*, 5(3), 2182–2193.
23. Pinto, A., Cavalcanti, J., Araújo, L., Coutinho, M., y Coutinho, M. (2018). Depressão e adolescência: Relação com qualidade de vida e bem-estar subjetivo. *Revista de Psicologia Da IMED*, 10(2), 6–21. <https://doi.org/10.18256/2175-5027.2018.v10i2.2752>
24. Rooney, C., McKinley, M. C., y Woodside, J. V. (2013). The potential role of fruit and vegetables in aspects of psychological well-being: a review of the literature and future directions. *The Proceedings of the Nutrition Society*, 72(4), 420–432. <https://doi.org/10.1017/S0029665113003388>
25. Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
26. Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3, 87–116. <https://cutt.ly/3hTXN51>

27. Wishart, K. (2017). Increased micronutrient requirements during physiologically demanding situations: Review of the current evidence. *Vitamin Miner*, 6(3), 1–16. <https://doi.org/10.4172/2376-1318.10001>.

DATOS DE LOS AUTORES.

1. **Evelyn Yazmin Estrada Nava.** Maestra en Ciencias de la Salud. Estudiante del Doctorado en Ciencias de la Salud en la Facultad de Ciencias de la Conducta de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx). México. Correo electrónico: eve.esnav@outlook.es ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3062-7408>.
2. **Marcela Veytia López.** Doctora en Ciencias de la Salud. Profesora-investigadora en el Instituto de Estudios Sobre la Universidad (IESU). México. Correo electrónico: mveytial@uaemex.mx . ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3100-6504>. Autora de correspondencia.
3. **Rosalinda Guadarrama Guadarrama.** Doctora en Ciencias de la Salud. Profesora-investigadora en el Instituto de Estudios Sobre la Universidad (IESU). México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7034-2677>.
4. **Marcela Pérez Rodríguez.** Doctora en Ciencias de la Salud. Profesora-investigadora en el Centro de Adiestramiento e Investigación Clínica, Hospital de Especialidades CMN SXXI, Instituto Mexicano del Seguro Social, Ciudad de México, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3417-3201>

RECIBIDO: 8 de enero del 2023.

APROBADO: 10 de febrero del 2023.