

Investigan en Tec Qro vínculo entre emociones y alimentación juvenil



El estudio tuvo una muestra de 670 estudiantes universitarios

13/05/2026

Rafael Luna

Karla Rojas

En busca de comprobar cómo impacta el estrés en la forma en que se alimentan los jóvenes, **Karla Rojas Saavedra**, directora e investigadora de la **Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud en el [Tec campus Querétaro](#)**, realizó la investigación **Hábitos alimenticios y su relación con el estrés académico**.

En el trabajo, en el que también participaron docentes de la **Universidad Autónoma de Querétaro (UAQ)**, se analizaron a **670 estudiantes** universitarios de **primer año y su alimentación** en relación con su estado **emocional y alteraciones** en indicadores **metabólicos y antropométricos**.

“Los estudiantes que entran a profesional viven un cambio en su vida de mucho estrés y también tienen alrededor comida que no siempre es lo más saludable”,

explicó la investigadora

El proyecto titulado [“Prevalencia de la alimentación emocional y su relación con indicadores antropométricos y bioquímicos en estudiantes universitarios”](#) surgió de una **tesis para evolucionar en un estudio multidisciplinario** enfocado en la **salud física y emocional** de estudiantes universitarios.

Karla Rojas, directora de división de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud del Tecnológico de Monterrey campus Querétaro. Foto: Rafael Luna.



Relación entre emociones y alimentación

El proyecto es una [tesis de maestría en Nutrición Clínica Integral de la UAQ](#) para evolucionar como un **estudio multidisciplinario** enfocado en la **salud física y emocional de estudiantes** universitarios.

Junto a las investigadoras **Miriam Hernández-Meza, Karina de la Torre-Carbot, Cristina Elizabeth Fuente-González, Adriana Aguilar-Galarza y Jorge Luis Chávez-Servín**, el equipo analizó indicadores **antropométricos y bioquímicos**, como índice de masa corporal, porcentaje de grasa, circunferencia de cintura y perfil de lípidos.

Durante el estudio, evaluaron indicadores antropométricos y bioquímicos, como índice de masa corporal, porcentaje de grasa, **circunferencia de cintura y perfil de lípidos**.

Además, el estudio identificó **alteraciones físicas y metabólicas relacionadas con estos hábitos**, incluyendo mayores niveles de triglicéridos y menores niveles de **colesterol HDL**.

Como resultado, los estudiantes pueden llegar a **mostrar cambios notorios** en su físico, además de niveles más altos de **triglicéridos y menores niveles de colesterol HDL** dependiendo de sus **conductas alimenticias**.

“Observamos un aumento de grasa corporal en ambos sexos, aunque encontramos específicamente alteraciones metabólicas en las mujeres”, explicó la investigadora.

Karla y compañeros en la Universidad Autónoma de Querétaro, aliada para la investigación. Foto: Karla Rojas



Hallazgos de la investigación

Uno de los **retos principales del proyecto**, consistió en lograr que los estudiantes reconocieran estos factores de riesgos asociados a sus **hábitos alimenticios y emociones**.

“Muchas veces minimizamos el impacto que tiene el estrés en la salud. Con estos resultados podemos acercarlos a la población para que identifiquen cambios que podrían necesitar”, comentó.

Durante la investigación se planteó la necesidad de **fortalecer estrategias** entre las instituciones para el **manejo de emociones y estrés**.

“La vida universitaria transforma hábitos, emociones y también la forma en que las y los estudiantes se relacionan con la comida”

Remarcando la necesidad de que escuelas busquen ir más allá de las **estrategias académicas**, sino que también se enfoquen en la mejora de la **salud mental de sus estudiantes**.

Proyectos como este no solo buscan **generar conocimiento e impulsar la investigación**, sino también crear un impacto positivo en **estudiantes, instituciones y comunidades académicas**.

Karla en el laboratorio académico del Tec campus Qro. Foto: Rafael Luna.



distritoQro pilar de la investigación

Como parte de su agenda el distrito de innovación de Querétaro, [distritoQRO](#), busca fomentar la colaboración entre **distintas instituciones académicas**.

En esta ocasión, fue la vinculación entre el **Tec de Monterrey y la UAQ** integrantes del [Consorcio de Investigación de distritoQRO](#), la que permitió abrir oportunidades de trabajo conjunto en temas de salud y ciencia.

“Como institución sabemos la importancia de vincularnos con instituciones de primera calidad como son la Universidad Autónoma de Querétaro para la creación de investigaciones y proyectos como este” comentó Karla.

La publicación de este primer artículo representa un paso importante para la producción científica de la **Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud del Tec campus Qro.**

Abriendo paso a futuros proyectos con diversas colaboraciones como con la [Universidad Nacional Autónoma de México \(UNAM\) Campus Juriquilla](#) y la investigación relacionada con **enfermedades neurodegenerativas.**

“Estamos muy contentos porque este es el primer artículo en la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud en Querétaro que se publica y nuestro objetivo es que de aquí en adelante tengamos muchas más publicaciones”, aseguró la profesora.

SEGUIR LEYENDO

