

Estilos de Alimentación, Evitación experiencial y Malestar Psicológico en Adultos de la Provincia de Buenos Aires.

Eating Styles, experiential avoidance, and Psychological Distress in Adults in the Province of Buenos Aires.

Antonela Irina D'Atri



Lic. en Psicología. Universidad Abierta Interamericana

Paula Grasso Imig



Doctora en Psicología. Centro de Evaluación e Investigación en Ciencias de la Salud / Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud. Universidad Abierta Interamericana.

DOI <https://doi.org/10.59471/psicologia2025209>

Enviado: 28/05/2025. **Aceptado:** 16/07/2025. **Publicado:** 15/08/2025

Como citar: D'Atri, A. I. ., & Grasso Imig, P. (n.d.). Estilos de Alimentación, Evitación experiencial y Malestar Psicológico en Adultos de la Provincia de Buenos Aires. *Psicología Del Desarrollo*, 6. <https://doi.org/10.59471/psicologia2025209>

Resumen

Objetivo: indagar la relación entre estilos de alimentación, malestar psicológico y evitación experiencial en adultos residentes en Buenos Aires. La muestra estuvo conformada por 156 participantes de 18 a 72 años ($M = 34.33$; $DE = 10.64$), los cuales se dividieron en tres grupos (Vegetariano, Veganos y Omnívoros). **Método:** Se trató de un estudio transversal, correlacional, de diferencias entre grupos. Se administraron un Cuestionario Sociodemográfico Ad-Hoc, diseñado para esta investigación, la Escala de Malestar Psicológico K10 de Kessler (Kessler & Mrosec, 1994), adaptada al medio local por Brenlla y Aranguren (2010), y la Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II) (Hayes, Strosahl, Wilson & Cols, 2004; adaptación mexicana, Patrón Espinosa, 2010). **Resultados:** se hallaron diferencias tanto para Evitación experiencial y Malestar psicológico. En el primero de los casos, tanto los vegetarianos como los veganos obtuvieron medias más bajas que los omnívoros; mientras que para el segundo sólo se observaron diferencias entre vegetarianos y omnívoros. **Conclusión:** es posible considerar que los estilos de alimentación que omiten consumo de carnes colaboran en respecto de bajar la evitación experiencial y el malestar psicológico. Sin embargo, es importante tener en cuenta que debieran analizarse las variables contextuales, para determinar su influencia.

PALABRAS CLAVES: Estilos de alimentación – Evitación experiencial - Malestar psicológico.

Abstract

Objective: To investigate the relationship between eating styles, psychological distress, and experiential avoidance in adults living in Buenos Aires. The sample consisted of 156 participants aged 18 to 72 years ($M = 34.33$; $SD = 10.64$), who were divided into three groups (Vegetarian, Vegan, and Omnivorous). **Method:** This was a cross-sectional, correlational study of differences between groups. An Ad-Hoc Sociodemographic Questionnaire designed for this research, the Kessler K10 Psychological Distress Scale (Kessler & Mrosecck, 1994), adapted to the local environment by Brenlla and Aranguren (2010), and the Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II) (Hayes, Strosahl, Wilson & Col, 2004; Mexican adaptation, Patrón Espinosa, 2010) were administered. **Results:** Differences were found for both Experiential Avoidance and Psychological Distress. In the former, both vegetarians and vegans obtained lower means than omnivores; while for the latter, differences were only observed between vegetarians and omnivores. **Conclusion:** It is possible to consider that dietary styles that omit meat consumption contribute to reducing experiential avoidance and psychological distress. However, it is important to note that contextual variables should be analyzed to determine their influence.

KEYWORDS: Eating Styles – Experiential Avoidance – Psychological Distress.

Introducción

En la actualidad existen diversos tipos de dietas, entre las cuales se observa un auge de aquellas que omiten el consumo de carne, como también, las que optan por no consumir productos de origen animal en su amplia variedad. Según Tasat (2019), es una realidad que cada vez estas dietas cobran gran cantidad de adeptos y se refiere específicamente al patrón de alimentación vegetariana, que incluye desde los ovo-lacto-vegetarianos hasta el extremo del veganismo.

Organizaciones internacionales, como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Asociación de Dietética Americana (ADA), legitiman que las dietas vegetarianas, adecuadamente planificadas, son saludables y nutricionalmente adecuadas, proporcionan beneficios para la salud, tanto en la prevención como en el tratamiento de enfermedades, y son apropiadas en todas las etapas del ciclo vital, incluyendo el embarazo, la lactancia, la infancia, niñez y adolescencia, así como también para los atletas (Tasat, 2019). Sin embargo, a pesar de lo señalado anteriormente, The Vegan Society enumera ciertos nutrientes como esenciales, tales como el calcio, los ácidos grasos esenciales, el yodo, el hierro, las proteínas, y las vitaminas D y B12, indicando que no prestar atención a esto es un factor de preocupación al seguir una dieta vegana o vegetariana, ya que podría ocasionar desbalances orgánicos; de hecho, es por ello que los veganos y/o vegetarianos pueden presentar, en algunos casos, carencias nutricionales relacionadas, e incluso verse reflejado esto con una salud mental poco equilibrada (Martínez & Andreo, 2021). Asimismo, esto tributa a la noción de que las

causas de las alteraciones en el estado de ánimo son multifactoriales y las deficiencias en la nutrición podría ser uno de los factores que los especialistas en la salud deberían considerar en la práctica (Solís Ortiz, 2021).

Cabe destacar, en este punto, la diferencia entre vegetarianismo y el veganismo. De esta manera, el primero es utilizado para describir un régimen alimentario que se basa en la incorporación de origen vegetal, como son las frutas, verduras, cereales, legumbres, semillas, frutos secos, excluyendo, excluyendo todo tipo de carnes (Craig & Mangels, 2009; Sánchez, 2018). De hecho, según la RAE (2020) lo define como un “régimen alimenticio basado principalmente en el consumo de productos vegetales, pero que admite el uso de productos del animal vivo, como los huevos, la leche, etc.”. Un aspecto por destacar es que los vegetarianos no solo se caracterizan por llevar ese estilo de alimentación, sino que, además, suele coincidir con sujetos que persiguen un estilo de vida saludable en general, realizan más actividad física y evitan prácticas como fumar o ingerir alcohol. Esto podría estar contribuyendo a los beneficios atribuidos a la dieta vegetariana (Barr & Rideout, 2004).

En lo referido al veganismo, la Sociedad Vegana los describe como una filosofía y forma de vida que excluye todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales al momento de la alimentación, haciendo extensivo esta conducta a otras áreas como la vestimenta (omitiendo, por ejemplo, el uso de cueros, lanas, miel), los cosméticos testeados en animales, etc.; en esa línea, promueve el desarrollo y uso de alternativas sin mediar la mutilación de animales, siempre en beneficio de estos mismos, los seres humanos y el medio ambiente (Cotelo, 2018; Díez Álvarez, 2021; Vesanto, Craig & Lewin, 2016). En adición, siguiendo a Marchenko (2021), el veganismo se presenta como un estilo de vida lógico y compasivo, entendido como un movimiento social, que aboga por la abolición de la explotación animal y el reconocimiento de la vida, la libertad y la integridad de los animales.

Hoy en día son cada vez más las personas que deciden comenzar con un cambio en su estilo de alimentación, la prevalencia de estos tipos de elección en la alimentación en los países occidentales está en aumento (Barr, 2015). Los resultados encontrados en la evidencia y respaldados por la Asociación Dietética Americana y la Academia de Nutrición y Dietética, demuestran que, aunque de maneras no necesariamente iguales, estos comportamientos están asociados a una mejoría en el estado de salud aportando beneficios en la prevención y tratamiento de ciertas enfermedades (Venderley & Campbell, 2006). No obstante lo señalado, parece prudente tener en cuenta que diversos estudios sobre las diferentes tácticas restrictivas, como también los obstáculos para el éxito de las dietas, que se basan en el interjuego entre la inhibición y desinhibición de la conducta de comer, han observado que cuando se sigue una alimentación restrictiva, que aporta una cantidad insuficiente de calorías en relación a las necesidades, el hambre y el malestar persisten, generando síntomas tanto físicos como psicológicos, provocando la aparición sentimientos negativos como la irritabilidad, ansiedad y depresión (Brenlla & Aranguren, 2010; Herman, Roth & Polivy, 2003). En ese sentido, si alguna de las elecciones respecto de los tipos de dietas descritas siguiera alguna de estas

características, cabe la posibilidad de que se ponga en juego alguna de las últimas características mencionadas, asociadas a lo restrictivo y generando tales síntomas negativos.

Con base en lo mencionado antes, es válido indicar que estas elecciones son conductas; así, es necesario remitirse a la noción de comportamientos alimentarios, ya que de estos se desprenden los estilos de alimentación, tanto como la elección del tipo de dieta se enmarca en este constructo. En el caso de los primeros, hace referencia al conjunto de acciones que se llevan a cabo al momento de alimentarse, que involucran tanto la selección como el consumo de alimentos y que está determinado por múltiples factores, como los son biológicos, culturales, psicológicos y sociales. En cuanto a los estilos de alimentación describen las conductas estables a los cuales son asociados los alimentos y la comida para cada sujeto (Hun et al., 2024). Por otro lado, es factible hacer referencia a las conductas desreguladas, entre las que se observa un déficit en la activación y/o efectividad de ciertas estrategias de regulación ante estados afectivos negativos (Hervás & López, 2016).

Entre las conductas no reguladas, se destacan la Evitación Experiencial, que es definida como la tendencia a evitar o escapar de determinados eventos privados particulares, tales como emociones, pensamientos, recuerdos, sensaciones corporales, tendencias conductuales, entre otras. Además, intenta modificar la forma o frecuencia de tales eventos, así como el contexto que los provoca (Hayes et al., 1996; Ortega Alcaraz, 2021), incluso cuando hacerlo en dichos términos sea inefectivo, costoso o innecesario (Hayes & Lillis, 2012). Un aspecto importante es que su ocurrencia se observa en la base de variados diagnósticos diferenciados en los sistemas de clasificación tradicionales, como adicciones, trastornos alimentarios, afectivos, trastornos de control de impulsos, de ansiedad, etc. (Hayes et al., 2004; Ortega Alcaraz, 2021; Ruiz, 2010). Las actuaciones dirigidas a la evitación y el control son acciones que se refuerzan de manera negativa, a la vez que suavizan -en la percepción- la experiencia dolorosa; al mismo tiempo, se ajustan a las reglas culturales, que establecen que el control es la solución del problema. Por lo que estas conductas son en sí mismas el problema real, lo que provoca un efecto rebote, repitiendo el malestar, e incluso, en algunas oportunidades con mayor intensidad y más duración en el tiempo (Campbell Sills et al., 2006; Ortega Alcaraz, 2021). Asimismo, es posible que suceda que las percepciones y la representación de la realidad se ven amenazadas y son reemplazadas por versiones alteradas del sí mismo y de los demás, la flexibilidad de respuesta se convierte en automatismos y aflora la reactividad ante distintas situaciones, generando, incluso vivencias asociadas al malestar psicológico (Hill, 2018).

Por su parte, en lo que refiere al malestar psicológico (otra conducta asociada a aspectos desregulados) se trata de un concepto amplio y general asociado al funcionamiento psicológico no saludable, que se vincula con estados emocionales desagradables o molestos, que a su vez suelen aparecer como respuesta a elementos estresores o demandas del entorno (Ridner, 2004). Según Espíndola Hernández et al. (2006), el MP es un padecer caracterizado por ser adaptativo, de sencilla y rápida reacción como evolución. Un aspecto positivo es que, en la mayoría de los casos, solo se trata de una alteración y sintomatología del estado de

ánimo y no de una psicopatología. Dicho en otras palabras, se trata de un constructo que hace referencia a un conjunto de manifestaciones cognitivas, emocionales y conductuales que se caracterizan por su curso breve, rápida evolución y buen pronóstico. Por otro lado, si bien no posee carácter diagnóstico es de gran valor preventivo, ya que alude a fases que preludian la aparición de trastornos mentales o de sintomatología clínicamente significativa, cuyo núcleo conceptual se concentra principalmente en la depresión, pero abarca síntomas como ansiedad, estrés, ira, somatizaciones, desesperanza y desgaste emocional (Morales et al., 2020) y permite obtener información sobre la autopercepción de pensamientos, sentimientos y comportamientos que podrían configurar un problema de salud mental (Páez et al., 1993). Se trata de un concepto relativamente nuevo, su estudio se ha iniciado en la última década, existiendo escasas investigaciones que manejen directamente el tema. En general, se caracteriza por niveles variables de estrés percibido, desmoralización, discomfort y desasosiego. De acuerdo con Espíndola Hernández (2006), el malestar psicológico engloba a la sintomatología no psicopatológica y autopercebida.

Si bien la literatura no es extensa ni específica respecto de este tema en la manera que se aborda en este trabajo, existen algunas investigaciones que lo han desarrollado de manera similar. En ese sentido, entre las investigaciones que destacan se encuentra la de Hibbeln et al. (2018), quien realizó un estudio que tuvo como objetivo determinar si los hábitos de estilos vegetarianos se asocian a síntomas depresivos en hombres, que se identificaron tanto vegetarianos como veganos. A partir de los resultados se observó que los vegetarianos tenían puntajes de depresión más altos en promedio que quienes no lo eran. Un trabajo longitudinal prospectivo y multinacional examinó vegetarianismo y salud mental, tanto en sus aspectos positivos como negativos, y encontraron que la dieta vegetariana no se asocia de forma confiable con la salud mental, en ninguno de los aspectos mencionados, en sujetos de EUA, Rusia y Alemania; sin embargo, se observó un ligero aumento en la ansiedad y en la depresión, a lo largo del tiempo, en sujetos de China (Lavalley, 2019). D'Cunha et al. (2020) realizaron un trabajo cuyo objetivo fue investigar la asociación de la ingesta de proteínas animales y vegetales en la dieta sobre la sintomatología combinada de depresión y ansiedad (denominada "angustia psicológica" PDS) y explorar el papel de la dieta mediterránea en la hipótesis probada, entre adultos mayores de la población general; los resultados revelaron que el consumo total de proteínas se asoció con niveles más altos de PDS, así como un mayor consumo de proteína animal, mientras que no se observó asociación entre el consumo de proteína vegetal y el PDS. Tras ajustar por edad, sexo, nivel educativo y nivel de adherencia a la dieta mediterránea, la ingesta de proteína animal seguía estando asociada a un mayor nivel de PDS y esta asociación era aún más evidente, en contraste con la ingesta de proteína vegetal, que permaneció no significativa. En una línea similar, Shen et al. (2021) realizaron una investigación con el propósito de analizar si las dietas vegetarianas taiwanesas reducen los riesgos de depresión; los datos analizados mostraron que, en comparación con los no vegetarianos, en los vegetarianos se observó un factor protector respecto de los trastornos depresivos incidentes. Luego de ajustar por edad, sexo, nivel educativo, estado civil, hábitos de ejercicio, tabaquismo, consumo de alcohol y comorbilidades, la incidencia acumulada de los trastornos depresivos fue menor en el grupo vegetariano que en el grupo

no vegetariano. Por otro lado, a partir de una búsqueda sistemática en base de datos en línea buscó examinar la salud psicológica en consumidores de carnes y abstemios de carne; en este caso los resultados fueron variados, ya que en algunos casos los no consumidores mostraban valores más elevados de ansiedad, depresión y angustia, mientras que en otros era lo contrario y en otros no se encontraron asociaciones significativas para ninguno de los casos (Dobersek et al., 2021). Un trabajo realizado por Mohammad et al. (2022) examinó la asociación entre una dieta basada en plantas en general (PDI), una dieta saludable basada en plantas (hPDI) y una dieta no saludable basada en plantas (uPDI) con trastornos psicológicos en pacientes iraníes adultos; los resultados obtenidos arrojaron que los participantes en la categoría más alta de PDI y hPDI tenían probabilidades más bajas de tener depresión y ansiedad que aquellos de la categoría más baja. Una asociación de sentido similar se encontró entre hPDI y malestar psicológico. Al mismo tiempo, las puntuaciones más altas de uPDI se asociaron a probabilidades más altas de ansiedad y angustia. Concluyeron que una mayor adherencia a la dieta basada en plantas en general y a una dieta saludable basada en plantas se asocia de manera inversa con trastornos psicológicos, mientras que seguir una dieta basada en plantas poco saludable aumentó el riesgo de ansiedad y angustia psicológica. Por su parte, Hopwood (2022) plantea una idea alternativa, explicando que aquellos que intentan reducir el consumo de carne experimentan una disonancia cognitiva que se relaciona con disfrutar del consumo de carne o ser conscientes de los problemas éticos de ingerir animales. Partiendo de esa idea, el objetivo de la investigación fue comparar depresión en carnívoros, reductores de carne y vegetarianos/veganos; se encontró que los reductores de carne obtuvieron los puntajes de depresión más altos respecto de los vegetarianos y los omnívoros. Por otro lado, Kohl et al. (2023) realizaron un trabajo con el objetivo de investigar la asociación entre una dieta sin carnes y la presencia de episodios depresivos entre adultos; los resultados arrojaron que aquellos quienes no consumen carnes tuvieron mayores episodios depresivos, independientemente de factores socioeconómicos y de los estilos de vida. Kaluza et al. (2023) exploraron la implementación de una dieta mediterránea en veganos, vegetarianos y omnívoros, para determinar si esto mejora el bienestar y encontraron que una dieta de estilo mediterráneo se asoció con un mejor bienestar en omnívoros. Otro estudio indagó sobre la relación entre la calidad de las dietas en veganos, vegetarianos y omnívoros y los síntomas depresivos, encontrando que una mayor calidad de la dieta se asociaba a menor sintomatología depresiva; además, la regresión jerárquica mostró que la calidad de la dieta representó el 13 % de la variabilidad en los síntomas depresivos para la muestra de omnívoros, el 6 % para los vegetarianos y el 8 % para los veganos. En ese sentido, es posible considerar que la calidad en la dieta podría ser un factor protector antes este tipo de sintomatología (Walsh et al., 2023).

En función de lo expresado, es lícito argumentar que los trastornos mentales y de comportamiento, que están en aumento en nuestra sociedad, podrían asociarse a la forma de alimentación, contribuyendo a la aparición y/o mantenimiento de muchos de ellos cuando las dietas no se llevan a cabo en los términos adecuados (Martínez & Andreo, 2021). De esta manera, el objetivo principal de este estudio es analizar las diferencias respecto tanto a la

EE como al MP según los estilos de alimentación. Si bien no se trata de variables asociadas a trastornos, son precursoras de estos.

Método

Se realizó un estudio correlacional, de diferencias entre grupos, con un diseño no experimental, de corte transversal.

Participantes

A partir de un muestreo intencional simple, inicialmente se recolectaron 156 casos, con un rango de edades comprendidas entre los 18 y 72 años ($M = 34.33$; $DE = 10.64$). En lo referido al sexo se observó que la mayoría de los participantes fueron mujeres (86.5 %) y los restantes, varones (12.8%). En cuanto a los estilos de alimentación, la mayoría indicó ser omnívoro, le siguieron los vegetarianos y el menor valor lo obtuvo la categoría veganismo (Omnívoro = 38%; Vegetariano = 33.9%; Vegano = 28.1%). Para la variable que describe el consumo de complejos vitamínicos la mayor proporción se observó en la categoría 'No' (74.4%), mientras que para la categoría 'Sí' obtuvo el valor mayor (25.6%). En relación a los datos contextuales, se indagó sobre el Estado Civil, la Zona de Residencia, el Nivel de Educación y la variable Ocupación (referida al trabajo) y la cantidad de horas laborales (Horas de Trabajo Semanal), dada la necesidad de tener variables que permitan entender mejor el ámbito de los participantes y sus características. En ese sentido, la mayoría de los sujetos indicó estar solteros, residir en Zona Sur de la Provincia de Buenos Aires, haber alcanzado el nivel de estudios universitario incompleto; además, la mayoría señaló que trabaja en relación de dependencia y lo hace más de 20 horas a la semana.

Instrumentos

- Encuesta de datos sociodemográficos. Releva información sobre sexo (femenino, masculino), edad (en años), estado civil (soltera/o, en pareja, en convivencia, casada/o), zona de residencia (Zona Sur, Zona Norte, Zona Oeste, CABA), nivel de educación (secundario incompleto/completo, terciario incompleto/completo, universitario incompleto/completo, posgrado incompleto/completo), ocupación (desempleada/o, ama/o de casa, trabajo independiente, en relación de dependencia) y horas de trabajo semanal (menos de 20 horas, más de 20 horas, más de 40 horas, 0 horas). Además, se indagó sobre las variables específicas sobre alimentación: tipo de alimentación (omnívoros, vegetarianos, veganos) y consumo de complejo vitamínico (sí consume o no). Esta encuesta fue construida ad-hoc para la presente investigación.

- Escala de Malestar Psicológico de Kessler K10 (Kessler & Mrosec, 1994), adaptada al medio local por Brenlla y Aranguren (2010). Compuesto por 10 ítems, que se responden a partir de una escala tipo Likert, con 5 opciones de respuesta, que muestran frecuencia en la ocurrencia (van de Nunca a Siempre). Se evalúa computando los valores en una escala

unidimensional. En lo que refiere al proceso de validación, los resultados arrojaron una adecuada evidencia de validez y confiabilidad.

- Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II) (Hayes, Strosahl, Wilson & Cols, 2004; adaptación mexicana, Patrón Espinosa, 2010). Se trata de una medida general de evitación experiencial. Está compuesto por 7 ítems, que se responden sobre una escala de 7 puntos, tipo Likert, siendo 1 Nunca es verdad y 7 Siempre es verdad. Los ítems reflejan falta de voluntad para transitar emociones o pensamientos indeseados, así como la falta de habilidad para estar en el momento presente y comportarse según lo valorado cuando se experimentan eventos psicológicos desagradables. El instrumento se resuelve en una única dimensión, y mostró un desarrollo con buena consistencia interna, así como buena validez convergente, divergente y discriminante.

Procedimiento

Los sujetos que formaron parte de la investigación fueron adultos que mostraron diferentes tipos de alimentación y residentes en la Provincia de Buenos Aires. Se efectuaron administraciones individuales y grupales. La participación fue voluntaria, informándose mediante consentimiento informado que los datos derivados de esta investigación serían utilizados con fines exclusivamente científicos, bajo la Ley Nacional 25.326 de protección de los datos personales. En cuanto al análisis de los datos, se llevaron a cabo análisis multivariantes de la varianza (MANOVA). En este caso, se analizaron los supuestos, y a partir de los resultados se utilizó para los contrastes de diferencias de medias la prueba de Scheffé, ya que esta es una prueba sensible al no cumplimiento de alguno de los supuestos; es más rigurosa (o conservadora) y por lo tanto la probabilidad de error de tipo I (rechazar H_0 cuando es verdadera) es menor (Fallas, 2012).

Resultados

Para responder al objetivo de este trabajo se calcularon análisis multivariantes de la varianza (MANOVA), y así determinar y analizar las diferencias entre las categorías del tipo de alimentación para las variables en cuestión: evitación experiencial (EE) y malestar psicológico (MP).

El análisis realizado para la variable EE (Evitación experiencial= 1 x Estilos= 3), arrojó diferencias estadísticamente significativas ($F(2, 154)= 5.09$, $p= .01$, $\eta^2= .06$, $M\text{-Box}= 63.43$, $p= .26$) (Tabla 1). El tamaño del efecto fue medio (Cohen, 1988).

TABLA 1

Evitación experiencial según Estilos de alimentación. MANOVA.

Variable dependiente	Avance	M(DE)	KS p	Levene p	F	n2	MANOVA p
Evitación experiencial	Vegetariano	11.24(3.11)	.03	.49	4.34	06	.01
	Vegano	11.31(2.99)	.03				
	Omnívoro	12.38(3.54)	.02				

Nota: KS=Kolmogorov Smirnov.

A partir de los contrastes se observó que quienes tienen estilos de alimentación vegetariano y vegano obtuvieron menores medias que aquellos que tienen un estilo omnívoro; en esta línea, las diferencias significativas estuvieron entre vegetariano y omnívoro y entre vegano y omnívoro, pero no hubo diferencias estadísticamente significativas entre vegetariano y vegano (Tabla 2).

TABLA 2

Comparaciones múltiples entre los grupos para Evitación experiencial según las categorías de Estilos de Alimentación (con prueba de Scheffé).

	Avance	Contraste	Dif. Medias	p	IC 95%	
					LI	LS
Evitación experiencial	Vegetariano	Vegano	.69	.63	-1.09	2.48
		Omnívoro	2.91	.00	1.12	4.71
	Vegano	Omnívoro	2.22	.01	.44	4.00

Nota: LI= Límite inferior; LS= Límite superior.

El análisis realizado para la variable MP (Malestar psicológico= 1 x Estilos= 3), arrojó diferencias estadísticamente significativas ($F(1, 155) = 4.41$, $p = .02$, $n2 = .04$, $M\text{-Box} = 53.89$, $p = .01$) (Tabla 3). El tamaño del efecto fue medio (Cohen, 1988). Con base en los contrastes, en este caso también se observó que quienes tienen estilos de alimentación vegetariano y vegano obtuvieron menores medias que aquellos que tienen un estilo omnívoro; en esta línea, las diferencias significativas sólo se observaron entre vegetariano y omnívoro, mientras que entre vegano y vegetariano no hubo diferencias estadísticamente significativas, así como tampoco entre vegano y omnívoro (Tabla 4). los derechos para los profesionales egresados de la escuela técnica de ingenieros. La otra participación fue en mayo de 1957 durante el III Congreso de Ingenieros y Arquitectos en la ciudad de Cuenca, en donde se ratificó los pronunciamientos del II Congreso. Estos hechos son de suma importancia porque una vez más, se confirma la existencia de la universidad militar y su reconocimiento a nivel de la sociedad. (Bravo, 2022).

TABLA 3

Malestar psicológico según Estilos de alimentación. MANOVA.

Variable dependiente	Avance	M(DE)	KS p	Levene p	F	n2	MANOVA p
Evitación experiencial	Vegetariano	25.83(4.99)	.29	.48	4.34	.04	.02
	Vegano	26.07(5.62)	.22				
	Omnívoro	27.38(3.54)	.02				

Nota: KS=Kolmogorov Smirnov

TABLA 4

Malestar psicológico según Estilos de alimentación. MANOVA.

	Avance	Contraste	Dif. Medias	p	IC 95%	
					LI	LS
Evitación experiencial	Vegetariano	Vegano	.01	.99	-1.08	1.11
		Omnívoro	-.86	.01	-1.58	-.13
	Vegano	Omnívoro	-.39	.61	-.37	.58

Nota: LI= Límite inferior; LS= Límite superior.

Discusión

Para establecer este apartado, resulta pertinente recordar el objetivo de este trabajo, analizar las diferencias respecto tanto a la EE como al MP según los estilos de alimentación. Así, en cuanto a la EE, se registraron diferencias entre las categorías vegetariano y omnívoro tanto como entre vegano y omnívoro, mientras que no se observaron diferencias entre vegetariano y vegano. En los casos en los que se evidenciaron diferencias las medias fueron menores para vegetariano y vegano, a partir de lo que se infieren menos valores de evitación experiencial. Esto sigue la línea de lo planteado por otros autores (e.g. D'Cunha et al., 2020; Kohl et al., 2023; Mohammad et al., 2022; Shen et al., 2021; Walsh et al., 2023), quienes sostienen que una dieta de base vegetariana funcionaría como factor protector del bienestar en algunos casos, mientras que en otros colaboraría en una percepción disminuida respecto de ciertos síntomas clínicos. En la misma línea, ciertos resultados obtenidos por Dobersek et al. (2018), quienes realizaron una búsqueda sistemática sobre el tema, explican que, en ocasiones, ciertas dietas asociadas a la omisión del consumo de carnes, junto con aspectos de relacionados a conductas saludables, serían más adaptativas respecto de la percepción del bienestar.

En lo que refiere al MP sólo se hallaron diferencias entre vegetariano y omnívoro, siendo los primeros quienes obtuvieron menores valores, pero no entre vegano y omnívoro

tanto como entre vegano y vegetariano. Esto podría explicarse con base en los hallazgos de Hopwood (2022), quien explica una disonancia cognitiva que atraviesan quienes intentan reducir el consumo de carnes, ya que se encuentran entre la idea de disfrutar del consumo de carnes o ser conscientes de los problemas éticos de ingerirlos; en un sentido similar, podría inferirse que los resultados en este estudio se darían en torno a cierta presión que se especula sienten los veganos en torno a esta elección de vida, hecho que no se registra respecto de los vegetarianos, ya que la dieta no es tan extrema. Así, que los omnívoros obtengan medias más altas en MP tributa a lo observado antes, mientras que -en este caso- lo sucedido con los veganos sería un factor estresor. En este punto, podrían tenerse en cuenta la influencia de variables contextuales. En esa línea, Shen et al. (2015), por una parte, y Kohl et al. (2023), por otro, sostienen que, para el caso de los vegetarianos, el ajuste por variables contextuales no cambia el resultado en lo referido a obtener menor sintomatología clínica en este grupo, aunque podrían ser factores a tener en cuenta en los otros casos.

Al mismo tiempo, estos resultados, tanto en lo referido a la EE y al MP, son contrarios a lo encontrado en otros estudios, que sugieren que quienes incluyen carnes en sus dietas son quienes tienen menor sintomatología clínica (Hibbeln et al., 2018; Kaluza et al., 2023; Lavallee, 2019). Esto podría explicarse a partir de la manera de operacionalizar la variable estilos de alimentación, ya que se limitó a tres categorías, de las cuales dos podrían confundirse (vegano y vegetariano), ya que la gente no suele tener muy clara la diferencia entre ambas, por lo tanto, los criterios para estar en un grupo u otro podrían ser difusos. No obstante, esto no contradice los resultados que exhibieron diferencias en las dimensiones.

Limitaciones y líneas futuras de investigación

En cuanto a las limitaciones, el primer aspecto que se observa es el relacionado a la muestra, ya que la misma fue no probabilística e intencional, además de heterogénea. En este caso, los resultados sólo pueden ser generalizados a adultos de Buenos Aires (Capital y AMBA). Además, el diseño transversal, aspecto que limita las inferencias sobre el comportamiento de las variables a lo largo del tiempo. Otro punto de carácter metodológico es que el protocolo fue de autoreporte, lo que podría predisponer a distorsiones por parte de quienes son evaluados (Fernández Liporace, 2015). Igualmente, se mantuvo la rigurosidad durante las administraciones, acompañando a cada participante.

En cuanto a las líneas futuras, en primera instancia, se resalta la transferencia de conocimiento, observando la posibilidad de destacar los estilos de alimentación como conductas saludables al momento de acompañar tratamientos de mejora en la calidad de vida y percepción de bienestar. En ese sentido, determinar cuáles son los estilos que mejor colaboran en esta tarea permitirá elaborar planes para actuar de una manera adecuada, en la línea de prevenir la sintomatología clínica y mejorar los resultados. Además, se suma a las investigaciones que continuarán estudiando estos temas.

Referencias

- Barr, S.I. & Rideout, C.A. (2004). Nutritional Considerations for Vegetarian Athletes. *Nutrition*, 20, 696-703. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2004.04.015>
- Barr, S.I. (2015). Vegetarian diets. *Nutrition and Dietetics Review*, 111, 7-53. <https://doi.org/10.1159/000362297>
- Brenlla, M.E. & Aranguren, M. (2010). Adaptación argentina de la escala de malestar psicológico de Kessler (K10). *Psicología*, (28)2. <https://doi.org/10.18800/psico.201002.005>
- Campbell Sills, L. Barlow, D.H., Brown, T.A. & Hofmann, S.G. (2006). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1251-1263. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.001>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Second Edition. Hillsdale, NJ: LEA.
- Cotelo, S. (2018). *Veganismo: De la Teoría a la Acción*. Madrid. Ocho Dos Cuatro Ediciones.
- Craig, W.J. & Mangels, A.R. (2009). Posición de la Asociación Dietética Americana: Dietas vegetarianas. *Revista de la Asociación Dietética Americana*, 109, 1266-1282.
- D'Cunha, N.M., Foscolou, A., Tyrovolas, S., Chrysoshoou, C., Rallidis, L., Polychronopoulos, E., Matalas, A., Sidossis, L., Naumovski, N. & Panagiotakos, D. (2020). La asociación entre el consumo de proteínas de origen animal y vegetal con el malestar psicológico en personas mayores en la región mediterránea. *Nutrición y Envejecimiento Saludable*, 5(4), 273-285. <http://dx.doi.org/10.3233/nha-190079>
- Diez Álvarez, A. (2021). Vegetarianismo y veganismo en el mercado español (Tesis de Grado en Comercio, Universidad de Valladolid). Repositorio institucional – Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/51559>
- Dobersek, U.W.G., Adkins, J., Altmeyer, S., Krout, K., Lavie, C.J. & Archer, E. (2021). Carne y salud mental: una revisión sistemática de la abstención de carne y la depresión, la ansiedad y los fenómenos relacionados. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 61(4), 622-635. <http://dx.doi.org/10.1080/10408398.2020.1741505>
- Espíndola, J., Morales, C.F., Díaz, E., Pimentel, D., Meza, P. & Henales, A.C., Carreño, J & Ibarra, M.A. (2006). Malestar Psicológico: algunas de sus manifestaciones clínicas en el paciente gineco-obstétrica hospitalizada. *Perinatología y Reproducción Humana*, 20(4), 22-112. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=13822>
- Fallas, J. (2012). *Análisis de la varianza. Comparando tres o más medias*. Material de cátedra, curso de Análisis de la varianza (parte 2).
- Fernández Liporace, M.M. (2015). Instrumentos de evaluación de la personalidad. En M.M. Fernández Liporace & A. Castro Solano (eds.), *Evaluación de la personalidad normal y sus trastornos, teoría e instrumentos* (pp. 107-127). Buenos Aires: Lugar.
- Hayes, S.C., Strosahl, K., Wilson, K.G., Bissett, R.T., Pistorello, J., Toarmino, D., Polusny, M.A., Dykstra, T.A., Batten, S.V., Bergan, J., Stewart, S.H., Zlovenzky, M.J., Eifert, G.H., Bond, F.W., Forsyth, J.P., Karekla, M. & McCurry, S.M. (2004). Measuring experiential avoidance: a preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, (54), 553-578. <https://link.springer.com/article/10.1007/BF03395492>

- Herman, C.P., Roth, D.A. & Polivy, J. (2003). Efectos de la presencia de otros en la ingesta de alimentos: una interpretación normativa. *Boletín Psicológico*, 129(6), 873-886. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.6.873>
- Hervás, G. & López-Gómez, I. (2016). El poder de los extravertidos: Evaluando la regulación de estados de ánimos positivos y negativos. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 32(3), 710-716. <https://doi.org/10.6018/analesps.32.3.261641>
- Hervás, G., & López Gómez, I. (2016). El poder de los extravertidos: Evaluando la regulación de estados de ánimos positivos y negativos. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 32(3), 710-716. <https://doi.org/10.6018/analesps.32.3.261641>
- Hibbeln, J.R., Northstone, K., Evans, J. & Golding, J. (2018). Dietas vegetarianas y síntomas depresivos en hombres. *Trastornos Afectivos*, 225, 13-17. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.051>
- Hill, D. (2018). *Teoría de la regulación del afecto: un modelo clínico*. Editorial Eleftheria, S.L.
- Hopwood, C. (2022). The link between vegetarian diet and depression might be explained by depression among meat-reducers. *Food Quality and Preference*, 102. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2022.104679>
- Hun, N., Urzúa, A., Acuña, V., Barraza, K. & Leiva Giutiérrez, J. (2024). Efecto de la sintomatología ansiosa y depresiva sobre los estilos de alimentación de la población chilena. *Suma Psicológica*, 31(2), 21-27. <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2024.v31.n2.3>
- Kaluza, J., Lozynska, K., Rudzinska, J., Granda, D., Sicinska, E. & Szmidt, M.K. (2023). Dieta de estilo mediterráneo y otros determinantes del bienestar en mujeres omnívoras, vegetarianas y veganas. *Nutrientes*, 15(3), 725. <http://dx.doi.org/10.3390/nu15030725>
- Kohl, I.S., Luft, V.C., Patrão, A.L., Molina, M.B., Nunes, M.A. & Schmidt, M.I. (2023). Association between meatless diet and depressive episodes: A cross-sectional analysis of baseline data from the longitudinal study of adult health. *Journal of Affective Disorders*, 320, 48-56. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.09.059>
- Lavallee, K., Chi Zhang, X., Michalak, J., Schneider, S. & Margraf, J. (2019). Vegetarian diet and mental health: Cross-sectional and longitudinal analyses in culturally diverse samples. *Journal of Affective Disorders*, 248, 147-154. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.01.035>
- Martínez, C.S. & Andreo, M.P. (2021). Química de la Alimentación Vegana Relacionada con la Salud Mental. *Discapacidad Clínica y Neurociencias*, 8, 52-59. <https://doi.org/10.14198/DCN.19780>
- Marchenko, I. (2021). En boca de todos: el veganismo (Tesis de grado en Publicidad y Relaciones Públicas, Universidad de Valladolid). Repositorio institucional - Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/48713>
- Mohammad, M.S., Ebrahimi, M.S., Hassanzadeh, K.A., Afshar, H., Esmailzadeh, A. & Adibi, P. (2022). La asociación de patrones dietéticos basados en plantas y trastornos psicológicos entre adultos iraníes. *Trastornos Afectivos*, 300, 314-321. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.01.028>
- Morales, J.J.C., Gallegos, W.L.A., del Carpio Toia, A.M., & Rivera, R. (2020). Malestar Psicológico, relación con la familia y motivo de consulta en mujeres de Arequipa, Perú. *Atención Familiar*, 27(2), 81-85.
- Ortega Alcaraz, V. (2021). Estudio correlacional: evitación experiencial, insomnio y rumiación en adolescentes. *MLS Psychology Research*, 4(1), 99-115. <https://doi.org/10.33000/mlspr.v4i1.641>
- Páez, D., Iraurgi, J., Valdosedá, M. & Fernández, I. (1993). Factores psicosociales y salud mental: un

instrumento de detección de sujetos adolescentes en riesgo. *Boletín de la Sociedad Vasco-Navarra de Pediatría*, 27(87), 34-48.

Patrón Espinosa, F. (2010). La evitación experiencial y su medición por medio del aaq-ii. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 15(1), 5-19. <http://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.re-dalyc.org/pdf/292/29213133001.pdf>

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA (RAE) (2020). Diccionario de la lengua española, 23ª Edición. <https://dle.rae.es/vegetarianismo>

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA (RAE) (2020). Diccionario de la lengua española, 23ª Edición. <https://dle.rae.es/veganismo?m=form>

Ridner, S.H. (2004). Psychological distress: concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 45(5), 536-545. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2003.02938.x>

Sánchez, F.L. (2018). *Conocimientos sobre alimentación vegetariana y hábitos de consumo en hombres y mujeres ovolactovegetarianos y veganos de 18-40 años de Buenos Aires* (Tesis doctoral, Universidad ISalud). Repositorio Institucional - Universidad ISalud. <http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/handle/1/295>

Shen, Y.C., Chang, C.E., Lin, M.N. & Lin, C.L. (2021). La dieta vegetariana está asociada con un menor riesgo de depresión en Taiwán. *Nutrientes*, 13(4), 1059. <http://dx.doi.org/10.3390/nu13041059>

Solís Ortiz, M.S. (2021). Aminoácidos esenciales para el estado de ánimo. *REDICINySA*, 10(6), 13-16.

Tasat, S.E., (2019). La importancia de una alimentación equilibrada y balanceada. *Actualización en Nutrición*, 20, 1.

Venderley, A.M., & Campbell, W.W. (2006). Vegetarian Diets. *Sports Medicine*, 3(4), 293-305. <https://doi.org/10.2165/00007256-200636040-00002>

Vesanto, M., Craig, W.J. & Lewin, S. (2016). Position of the academy of nutrition and dietetics: vegetarian diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(12), 1970-1980. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.025>

Walsh, H., Lee, M. & Best, T. (2023). La asociación entre la calidad de la dieta vegana, vegetariana y omnívora y los síntomas depresivos en adultos: un estudio transversal. *Ambiental y Salud Pública*, 20(4), 3258. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph20043258>