

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES

PERFIL DE ESTRÉS PSICOFISIOLÓGICO EN PERSONAS OMNÍVORAS, VEGETARIANAS Y VEGANAS.

TESIS

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

CHÁVEZ REYES ANDREA MARIANA

DIRECTOR DEL PROYECTO: DRA. MARÍA DOLORES RODRÍGUEZ ORTIZ

REVISORA DEL PROYECTO: DRA. CARMEN LIZZETE GALVEZ HERNANDEZ



CIUDAD UNIVERSITARIA, CDMX 2019

ÍNDICE

Índice. Perfil psicofisiológico de estrés de personas veganas, vegetarianas y omnívoras.

CAPÍTULO 1. ESTRÉS Y SALUD………………………………………………………

1.1 Definición del estrés …………………………...

1.2 Estrés y psicofisiología………………………..

1.3 Medición del estrés en psicofisiología …………………………….

1.4 Perfil de estrés psicofisiológico……………………

CAPÍTULO 2. ALIMENTACIÓN Y SALUD.

2.1 Alimentación, dietas y nutrientes…………………………………….

2.2 Dieta vegana, vegetariana y omnívora (info de proteínas) …………………………..

2.3 Nutrientes, factores psicológicos y fisiológicos………………………………..

2.4 Psicofisiología y nutrientes……………………………….

CAPÍTULO 3. ESTRÉS, ALIMENTACIÓN Y SALUD.

3.1 Estrés, alimentación y papel de la psicofisiología ………………

3.2 Salud óptima: alimentación, actividad física, higiene de sueño, entornos sociales sanos y gestión de emociones…………………………………………………..………….

CAPÍTULO 4. METODOLOGÍA.

4.1 Planteamiento del problema……………………………..

4.2 Pregunta de investigación…………………

4.3 Metodología………………………………

CAPITULO 5. RESULTADOS.

5.1 Resultados………………………………………

CAPITULO 6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

6.1 Discusión………………………………

-Planteamiento del problema: ¿Existirá alguna diferencia en las respuestas psicofisiológicas ante el estrés entre personas que mantengan una dieta omnívora, vegetariana y vegana?.

Argumentos:

- Cada vez existen más personas que eligen cambiar de dietas omnívoras a dietas vegetarianas o veganas y mantenerlas (Monroy; 2019).

-Se sabe que la dieta puede afectar la capacidad cognitiva, la respuesta al estrés y procesamientos afectivos en animales, pero aún no está muy claro en humanos (Stevenson, R; 2017).

-La literatura refiere que las personas que mantienen dietas veganas y vegetarianas tienen menor incidencia en enfermedades cardiovasculares, diabetes (Bellavia & Stilling 2016) artritis, osteoporosis y enfermedades degenerativas (Ballentine, R, 1999) y que comer carne tiene una asociación positiva en la mortalidad por enfermedad coronaria (Mora 2005) lo que nos permite comprender que la alimentación es un proceso que impacta en procesos fisiológicos, por lo tanto tienen incidencia en la salud.

RESUMEN

INTRODUCCIÓN/Justificación.

El ser humano en su día a día tiene que atender a diferentes demandas del ambiente para lograr una adecuada funcionalidad biopsicosocial, esas demandas son cualquier situación o estímulos estresores que se le presenten, para los que debe ejercer una respuesta con el objetivo de lidiar con dichas demandas. Esta respuesta podemos entenderla como estrés, y tiene como objetivo la adaptación del ser humano (Barrio et al. 2006). Pero el estrés puede convertirse en un factor de riesgo para la salud, cuando sobrepasa los objetivos de adaptación ante la constante frecuencia del mismo (Fernández, C. 2009).

Al ser la respuesta de estrés una constante en la vida humana y ser partícipe en la salud (Reyes, Zavala, Torres & Lazo; 2012), es importante saber que existen diferentes conductas que impactan en la respuesta de estrés, se mencionan con gran relevancia : el sueño, actividad física y la alimentación (Fernández, C. 2009).

En esta investigación la atención se focaliza en la alimentación, ya que implica un proceso en el cual se obtienen los nutrientes necesarios para generar cualquier molécula que permite la respuesta adecuada del organismo y así la respuesta de estrés (Fernández, C. 2009; ).

La alimentación es la combinación de diferentes alimentos, esta combinación al cumplirse en un lapso de tiempo de 24 horas se llama dieta. La dietas son variadas, dependiendo de la cultura, creencias, religiones, dictámenes médicos o ideales. Esta variedad en la dieta, puede hacer que falte algún nutriente, que a su vez genere la ausencia de alguna molécula indispensable para el óptimo funcionamiento del organismo (Peralta, A; 2012).

Con base en lo anterior se considera que diferentes tipos de alimentación (dietas) podrían generar diferentes tipos de respuesta al estrés, en una relación estrés-alimentación; estudios en animales han demostrado cómo la alimentación puede afectar la respuesta al estrés, pero aún no está claro en humanos (Stevenson, R; 2017). También se aprecia, esta relación a la inversa (alimentación-estrés); es decir, el estrés impacta en la alimentación y obtención de nutrientes, como en los hábitos alimenticios, en procesos metabólicos nutricionales, en satisfacción alimenticia, obteniendo por consecuencia una variedad en retraso digestivo, inadecuado y disfuncional forma de metabolizar los alimentos, lo que puede generar trastornos crónicos e incidir en la salud (Barattucci., Y. 2011).

La alimentación en México está en una constante transformación, según datos recabados en *Gourmet show 2019 México,* la mayoría de las personas tienen una alimentación con dieta omnívora, pero actualmente se aprecia una tendencia de dietas vegetarianas y veganas, se estima que el 20% de los mexicanos es vegano o vegetariano (Forbes México, 2019). The Economomist refiere que el año actual se presenta como el de mayor concentración de personas veganas en México. Además de que se prospecta que está tendencia alimenticia seguirá en aumento (Monroy; 2019).

Con base en lo anterior, se considera existen tres puntos importantes que justifican la realización de esta investigación, que intenta contestar la pregunta: ¿Existirá alguna diferencia en las respuestas psicofisiológicas ante el estrés entre personas que mantengan una dieta omnívora, vegetariana y vegana? .

El primer punto habla de la relación que existe entre la alimentación y el estrés, ya que la alimentación se presenta como un factor importante para la respuesta de estrés. La alimentación proporciona los nutrientes necesarios para generar las moléculas necesarias de las cuales vemos como resultado células (hormonas, neuronas, neurohormonas) que permiten al organismo responder a las demandas ambientales y mantener una homeostasis (equilibrio) (Peralta, 2012). La literatura refiere que se han visto cambios en respuesta de estrés en modelos animales no humanos según la dieta que se les asigne, pero que en humanos aún no es muy claro en humanos (Stevenson, R; 2017). Sin embargo, no solo se ha documentado cómo la alimentación impacta en la respuesta de estrés, también se ha visto a la inversa, es decir que el estrés puede presentarse como un proceso que interviene en la adecuada adquisición de nutrientes durante la alimentación, esto se ha descrito en procesos digestivos y metabólicos, lo que puede conllevar a trastornos crónicos y problemas de salud (Barattucci., Y. 2011).

De tal forma que este primer punto permite que esta investigación tenga una dirección donde se involucra el estrés, la alimentación y la salud.

El segundo punto está relacionado con el tipo de dieta que se está adoptando en la sociedad mexicana y que actualmente representa una 5ta parte de la misma, además se estima que va en aumento; de una dieta omnívora a una dieta vegetariana o vegana (Forbes México, 2019; Monroy; 2019). Por ello parece oportuno indagar si existe alguna diferencia en su respuesta de estrés por la adquisición de diferentes nutrientes, y la ausencia de otros.

Este segundo punto justifica la necesidad de indagar las respuestas de estrés en estas dietas (veganas y vegetarianas) ya que representan un parte importante de la población mexicana en comparación con la dieta de mayor consumo en la población mexicana (omnívora).

El tercer punto que plantea esta investigación es introducir a una perspectiva psicofisiológica, ya que, desde esta área de la psicología no se ha encontrado literatura que intente dilucidar la pregunta de esta investigación. Se encontró un artículo en el que expone que las personas vegetariana y veganas presentan menos ansiedad y estrés percibido en comparación con las personas con dietas omnívoras (Beezhold, Radnitz & DiMatteo; 2015) pero sin involucrar la medición de procesos fisiológicos, únicamente midiendo aspectos psicológicos y dietéticos (estilos de vida y diarios alimenticios). Lo que se contempla como una limitante ya que no se ha encontrado más investigaciones que nos ayuden a entender si existe una diferencia con las respuestas de estrés en diferentes tipos de alimentación (omnívora, vegetariana y vegana) desde el área psicofisiológica. Es decir, es una investigación exploratoria e innovadora.

Por las razones ya mencionadas se contemplan estos 3 tipos de dietas (omnívoro, vegetariano, vegano). Las cuales varían por el consumo de proteína de origen animal, este es un nutrimento indispensable para la generación de diferentes moléculas necesarias para vivir y generar conducta (Picasso., R. 2001). La relevancia de esta macromolécula indispensable para la salud, la fisiología y la psicología, será expuesta en el capítulo dos.

A los participantes se les medirá actividad muscular, actividad electrotérmica y actividad cardiovascular con el objetivo de apreciar su respuesta de estrés, por medio de un perfil psicofisiológico de estrés, el cual estará conformado por estresores cognitivos y emocionales, además que se les aplicará dos instrumentos; 1.- de percepción de estrés, 2.- de percepción de estado de salud, además de una entrevista clínica donde se introducirán preguntas de su alimentación y estilo de vida.

Se pretende que esta investigación proporcione alguna portación alguna aportación a la ciencia y la psicología, ya que con la información obtenida se podrán estructurar planes o herramientas para los pacientes que mantienen dietas diferentes, al mismo tiempo considerar sus diferencias al momento de medir psicofisiológica mente, y así orientarlos a decisiones que les permitan mantener una salud adecuada, con el objetivo de responder a las demandas del ambiente (estresores) de manera funcional.

También, en caso de que existan diferencias podrá ser un punto de partida para alentar la discusión de la importancia de la alimentación ante problemáticas que se presenten para el psicólogo y así, en la práctica clínica, considerar la alimentación como un indicador, ya que los nutrientes adquiridos en la alimentación tiene una implicación directa en la salud, y eso puede verse reflejado en la conducta, por ejemplo: en el desarrollo del funcionamiento motor puede verse alterado por déficit nutricionales generando problemas de coordinación muscular, también se ven alteraciones del lenguaje, disminución de capacidad cognitiva, alteraciones de sueño, trastornos de atención y problemas de aprendizaje y demencias (Beltran, 2014,; Carrasco et al, 2016).

Esta investigación se desarrolla en seis capítulos, los cuales se distribuyen de la siguiente manera: El primer capítulo trata del estrés y la relación que tiene con la salud, la visión desde la psicofisiología y la forma en la que podemos medirlo con métodos psicofisiológicos. El capítulo dos contempla la alimentación y la salud con base en la literatura e investigaciones realizadas hasta el momento. En el tercer capítulo se plantea la relación que existe entre el estrés y la alimentación. En el cuarto capítulo hablará sobre la metodología utilizada en dicha investigación. En el quinto capitulo se mostrarán los resultados obtenidos a través del análisis estadístico descrito en la metodología. Y para finalizar en el sexto capitulo se expondrá la discusión integrada de la literatura y los datos obtenidos, así como las conclusiones al respecto.

CAPÍTULO 1.Estrés y salud.

Explicar estrés todo lo que dice la literatura y después explicar cuál será el tipo de estrés que yo utilizare

El concepto de estrés surge en la física, ciencia dura, y hace referencia a una fuerza generada en el interior de un objeto/cuerpo, como consecuencia de una fuerza externa, que produce tensión o deformación de la materia. Este concepto es adoptado para utilizarlo en el ámbito de la salud por Hans Selye, en 1936, refiriéndose a una respuesta del organismo, emitida a consecuencia de un estímulo estresor o situación estresante, Selye sistematizó esta respuesta, en un conjunto de reacciones fisiológicas, que denominó Síndrome General de adaptación.

EXPLICAR EL SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN.

Por lo tanto, Selye no considera que el estrés es una demanda ambiental (estímulo estresor), sino la respuesta a esta demanda, y esta respuesta es un conjunto de procesos generados por el organismo para la adaptación del mismo. Definiendo estrés como: “La suma de cambios inespecíficos del organismo en respuesta a un estímulo o situación” o como “La respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas” (Fernández, C. 2009)

Apoyando esta percepción de estrés, Ansorena et al en 1983 menciona Morales, C & Tobal, M. (1994) Definen el estrés como una respuesta no específica y generalizada que desencadena a nivel bioquímico ante diferentes situaciones estimulares que alteran o perturban la homeostasis. (cita)

Seyle dividió el estrés en dos aspectos, uno positivo y uno negativo, al primero se le denomino eustress que se refiere al estrés o cambio “necesario” para llevar a cabo su vida, es decir los cambios que el organismo realiza para ser funcional día a día, el cual es beneficioso e incluso tiene una función protectora. Y al segundo aspecto se le denomino distress, el cual es un exceso de reacción de estrés o prolongado, es cual genera cambios en el organismo, que se vuelven perjudiciales para el organismo y no permiten una adecuada homeostasis.

En el Síndrome General de adaptación se definieron variables asociadas al estrés, las refieren como típicas, las cuales son : inapetencia, sudor, cansancio general, pérdida de sueño o trastornos de sueño, dolores, presiones, alteraciones cardiacas, percepción de presión en pecho, dolores de espalda y alteraciones gastrointestinales. (cita) Estos síntomas podemos entenderlos como la ausencia de salud, y se presentan por la falta de homeostasis en el organismo.

La homeostasis es (comenzar a explicar homeostasis)....

CAPITULO 2 . ALIEMNTACIÓN Y SALUD

CAPITULO 3. ESTRÉS, ALIEMTACIÓN Y SALUD

CAPITULO 4 METODOLOGÍA.

Planteamiento del problema

Pregunta de Investigación.

¿Cómo se presentan las respuestas las respuestas psicofisiológicas ante el estrés em personas que tienen una dieta omnívora, vegetariana y vegana?

-Objetivo generales:

-Evaluar y describir las condiciones de recuperación y activación en tasa cardiaca, actividad muscular y actividad electrodérmica ante estrés en personas que mantienen dietas omnívoras, vegetarianas y veganas.

-Objetivos específicos:   
 1.-Describir las respuestas en fase de activación y recuperación de tasa cardiaca, actividad electrodérmica y actividad muscular entre los grupos omnívoros, vegetarianos y veganos.

2.-Describir los resultados de la prueba “Escala de estrés percibido (PSS-14)” en versión de Cohen, Kamarak y Mermelstein” aplicada en personas con dietas omnívoras, vegetarianas y veganas.

3.-Describir los resultados del “Cuestionario de Salud S.F.-36” aplicada a las personas con dietas omnívoras, vegetarianas y veganas.

-Hipótesis:   
 1.- La activación y la recuperación de las respuestas fisiológicas (actividad muscular, electrodérmica y frecuencia cardiaca) ante un fenómeno psicológico (estrés) tendrán diferencia entre los tres grupos de dietas (omnívoras vegetarianas y veganas).

2.-La percepción de estrés subjetivo será diferente entre los grupos de personas con dietas: omnívoras, vegetarianas y veganas.

3.-La calidad de vida reportada, relacionada con la salud, será diferente entre los grupos de personas con dietas: omnívoras, vegetarianas y veganas.

Variables.

Fisiológicas, definición operacional.

-Actividad muscular. Conjunto de potenciales de unidades motoras efectuados durante una contracción, se miden señales de actividad eléctrica percibidas a través de electrodos de superficie.

-Actividad electrotérmica:

-Actividad cardiovascular:

Psicológicas. Definición operacional.

-Percepción de estrés: Valor del estímulo estresante a partir de características individuales del participante evaluado, que va a depender de; forma en que lo interpreta, habilidades, recursos y formas de comportamiento.

-Percepción de estado de salud:

-Estilo de vida y calidad de vida: (entrevista de preguntas formuladas que están incluidas en la historia clínica)

-Diseño de la investigación.

Diseño cuasi experimental, descriptivo, con muestreo no probabilístico.

-Población.

-Participantes.

1. Personas con una dieta omnívora.
2. Personas con una dieta vegetariana.
3. Personas con una dieta vegana.

-Tamaño de la muestra.

Grupo 1: 10 participantes que mantengan una dieta omnívora.

Grupo 2: 10 participantes que mantengan una dieta vegetariana.

Grupo 3: 10 participantes que mantengan una dieta vegana.

-Criterios de inclusión para la muestra.

Criterio de inclusión para grupo 1.

* Mantener una dieta omnívora. (Mínimo un mes antes de la evaluación)
* Edad de 21 a 45 años.
* Sanos.
* Saber leer y escribir.

Criterio de inclusión para grupo 2.

* Mantener una dieta vegetariana. (Mínimo un mes antes de la evaluación)
* Edad de 21 a 45 años.
* Sanos.
* Saber leer y escribir.

Criterio de inclusión para grupo 3.

* Mantener una dieta vegana. (Mínimo un mes antes de la evaluación)
* Edad de 21 a 45 años.
* Sanos.
* Saber leer y escribir.

Criterios de exclusión para los tres grupos.

* Participantes que presenten enfermedades sistémicas y/o psiquiátricas.
* Sin disponibilidad o facilidad de trasladarse al laboratorio de psicofisiología aplicada de la UNAM. Facultad de psicología.
* Conocedores de la prueba de perfil de estrés psicofisiológico.
* Consumo de fármacos y/o psicoestimulantes.

-Equipo y Materiales.

* Se medirán las respuestas psicofisiológicas con el Equipo de Registro Fisiológico Biosignal elaborado por el departamento de URIDES de la Facultad de Psicología, UNAM, con canales que medirán;

1.-Electrodermografía de conductancia. (Actividad electrodérmica).

2.-Electromiografía. (Actividad eléctrica precedida de contracciones de fibras musculares).

3.-Fotopletismografía. (Tasa cardiaca).

Se utilizará para la limpieza al instrumentar: Alcohol, electrodos, torundas, caimanes conectores al electrodo.

-Instrumentos.

1. Escala de estrés percibido (PSS-14) en versión de Cohen, Kamarak y Mermelstein, mide “el grado en el que las situaciones de vida son percibidas como estresantes”. Adaptada en México por González & Landero en el 2007, con una consistencia interna de 0.83. Tiempo de aplicación de 8-10 min. Incluye 14 ítems referente a los niveles de estrés experimentados en el último mes. Formato de respuesta Likert de 0-4 donde: 0 equivale a “nunca” y 4 equivale a “muy a menudo”. La escala puntúa de 0 a 56, con valores más altos es mayor el estrés percibido Torres *et al.* (2015).
2. Cuestionario de Salud S.F.-36. Escala que proporciona un perfil de estado de salud, evalúa “La calidad de vida relacionada con la salud”. Fue adaptada en español en España. Compuesto por 36 ítems que valoran estados positivos y negativos de la salud. Contiene 8 escalas que representan conceptos de salud, enfermedad y tratamiento (Función física, Rol Físico, Dolor corporal, Salud General, vitalidad, Función social, Rol emocional y Salud y salud mental), incluye un ítem de percepción de salud con referente al año anterior. Se obtienen puntuaciones de 0 a 100, a mayor puntuación, mayor estado de salud, donde 0 es el peor estado de salud y 100 el mejor estado de salud percibida Vilaguta *et al* (2005).

3.- Historia clínica que incluye una serie de preguntas de alimentación y estilo de vida.

-Lugar de evaluación.

Laboratorio de Psicofisiología aplicada de la Facultad de Psicología, UNAM, ubicado en Av. Universidad #3004, colonia Copilco Universidad, delegación Coyoacán, Edificio D, 2° piso. Cubículo 301. Teléfono 56-22-05-55 # de extensión 41218.

-Muestreo.

Muestreo por conveniencia, no probabilístico.

-Procedimiento.

Se explorarán las respuestas psicofisiológicas de actividad muscular, frecuencia cardiaca y conductancia de la piel. Estas expresan variabilidad en la respuesta ante estímulos estresores y al mismo tiempo nos permiten ver la recuperación (homeostasis) del organismo (Villa et al 2015), se hará en tres diferentes grupos de dietas, distinguidas gradualmente por el consumo de proteína de origen animal (idealmente), es decir: omnívoros, vegetarianos y veganos.

La evaluación psicofisiológica de las tres respuestas, serán medidas simultáneamente ante estímulos estresantes de: estrés cognitivo y estrés emocional, descritos en el perfil de estrés.

* Prueba Piloto.

Previo a citar a los participantes al estudio, se realizará una prueba piloto a 5 personas de manera aleatoria para poner a prueba la pertinencia y eficacia del procedimiento, con la finalidad de ver si se mantienen o se ajusta.

* Contacto con los participantes.

Los participantes vegetarianos y veganos, serán convocados y contactados por medio de una base de datos previamente realizada por parte del negocio de Andy´s Veggy Burger, también por medio de una convocatoria expuesta en centros de comercio vegano y vegetariano y en redes sociales con intereses veganos y vegetarianos.

Los participantes omnívoros serán convocados de manera distinta ya que se expondrán las convocatorias en facultades de Ciudad Universitaria y redes sociales.

Para motivar la participación, como incentivo se sorteará para los grupos veganos y vegetarianos un set de comida vegetariana de “Andy´s veggy burgers”.

Los tres grupos participaran en un sorteo de $500 pesos en efectivo.

-Contacto con participante: :

1. Se recibirá al participante en el laboratorio de “Psicofisiología Aplicada de la facultad de Psicología, UNAM. Se le dará el consentimiento informado para recolectar su firma de que acepta participar en este estudio y se le aplicará una entrevista clínica que incluirá una serie de ítems con preguntas de estilo y calidad de vida (10 min.)
2. Instrumentación. (10 min)
   1. Actividad muscular. (Se colocarán 2 electrodos en el músculo trapecio)
   2. Actividad electrodérmica. (Se colocarán dos electrodos en el dedo medio e índice, respectivamente, a la altura de la falange media)
   3. Actividad vasomotora periférica. (Se colocará el fotopletismógrafo en el dedo índice de la mano a una altura de falange distal)

3. Prueba de equipo. Identificar impedancias del equipo para evitar una mala lectura de datos (2min).

4. Aplicación de perfil de estrés psicofisiológico.

Se presentará un protocolo de estrés/recuperación, se intercalan tareas de relajación con estresores de la siguiente manera;

-Repetición de instrucciones (1 minuto)

*Perfil de estrés.*

-Línea base. minuto 0-2.

Se le pedirá al participante que se posicione frente al monitor, con las manos descansadas en su regazo. Se harán mediciones de la actividad basal del participante, con ojos abiertos y ojos cerrados. La línea base también nos servirá para familiarizarse con el equipo y el ambiente.

-Tarea de estrés cognitivo. Prueba aritmética. minuto 2-4.

Se pedirá que resuelva operaciones aritméticas en su mente, sin usar las manos, lápiz/papel, calculadora o celular, que responda tan rápido como pueda y de la manera correcta, será de una forma directiva.

Instrucciones: reste de 7 en 7 desde el 100. por ejemplo: “100 menos 7= 93, 93 menos 7=86…continúe…”

Al concluir los dos minutos pasamos al descanso de recuperación.

-Descanso de recuperación. minuto 4-6.

Instrucciones: “Sólo esperamos 2 minutos con ojos abiertos por favor”

-Tarea de estrés emocional. Recuerdo de evento estresante. Minuto 6-8.

Instrucciones: traiga a su memoria algún recuerdo que le haya causado estrés y que pueda recordar bien, o un momento difícil por el que haya pasado recientemente, que lo verbalice con detalles y que intente sentirlo lo mas vivido posible.

-Descanso. minuto 8-10.

Se le dirá al participante: “Sólo esperamos 2 minutos más con ojos abiertos, por favor”

-Tarea de estrés cognitivo. Tarea de palabras de color. minuto 10-12.

Se le presentará al participante una lista de nombre de colores en diferente color (efecto Stroop)

Instrucciones: nombre el color en el que están escrita las palabras sin leer las palabras.

-Descanso. minuto 12-14.

Se le dirá al participante: “Sólo esperamos 2 minutos más con ojos abiertos, por favor”

-Descanso. minuto Minuto 14-16.

Instrucciones: “Sólo esperamos 2 minutos más con ojos abiertos, por favor” para finalizar el registro psicofisiológico.

-Término de la evaluación psicofisiológica. Se le hará saber al participante que ha concluido la evaluación psicofisiológica.

Se le harán preguntas para observar sí lo que apareció en el registro correlaciona con su reporte subjetivo. Las preguntas serán:  
¿Cómo se sintió con el registro?, ¿Cuál fue el ejercicio que sintió más estresantes? ¿Cómo se siente ahora? Khazan (2013).

1. Se continuará con la administración de los instrumentos.
2. Escala de estrés percibido (PSS-14) 10 min. aproximado.
3. Cuestionario de Salud. (S.F.-36) 15 min. aproximado.
4. Entrevista de 10 preguntas sobre recreación. 15 min. aproximado.

-Análisis de Datos.

Se realizará un análisis estadístico en el programa SPSS para Windows. Diseño cuasi experimental, descriptivo, con muestreo no probabilístico. Los datos obtenidos se utilizarán para un análisis descriptivo, paramétrico, esperando una distribución normal. Se realizará análisis inferencial donde se aplicará ANOVA one-way para ver si existen diferencias significativas entre los grupos, en caso de encontrar razón F, se aplicará Prueba Tukey para el post-hoc. Sampieri (2014)

RESULTADOS

DISCUSIÓN

LIMITACIONES

CONCLUSIONES

REFERENCIAS

* Barattucci. Y., (2011). “Estrés y Alimentación” (Tesis de grado, Licenciatura) Universidad Fasta. Facultad de Ciencias Médicas. Buenos Aires. Argentina.
* Barrio, J.A.; García, M.R.; Ruiz, I.; Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. International Journal of Developmental and Educational Psychology, vol. 1, núm. 1, 2006, pp. 37-48.
* Beilharz , J; Maniam, J; Morris, M. (2014). Short exposure to a diet rich in both fat and sugar or sugar alone impairs place, but not object recognition memory in rats.
* Fernández, C. (2009) El estrés en las enfermedades cardiovasculares. Libro la salud Cardiovasc del Hosp Clínico. 2009;583-90.
* Monroy, S. (2019). 2019 será el año con mayor número de personas veganas. El universal. <https://www.eluniversal.com.mx/menu/2019-sera-un-ano-con-mayor-numero-de-personas-veganas>
* Peralta Ascencio . (2012). Fisiología de la nutrición. México : Mc Graw Hill.
* Picasso, R. R. (2001). Nutrición humana y dietética: la alimentación en la

salud y en la enfermedad . Marbán.

* Reyes, L;. Zavala, D;. Torres, M;. & Razo, R. (2012). El estrés como un factor de riesgo en la salud: Analisi diferencial entre docentes de universidades públicas y privadas.
* Stevenson, R; (2017) Psychological Correlates of Habitual Diet in Healthy Adults. Psychological Bulletin. American Psychological Association. Vol. 143, No. 1, 53-90

20% de los Méxicanos ya son veganos o vegetarianos. Forbes México. julio 29, 2018 @ 12:43 pm. <https://www.forbes.com.mx/20-de-los-mexicanos-ya-son-vegetarianos-o-veganos/>

ANEXOS

Papelera.

1 También se sabe que las dietas ricas en grasas saturadas y azucares afectan rápidamente en procesos cognitivos como memoria y aprendizaje, por los cambios ejercidos en regiones de hipocampo y corteza prefrontal (Beilharz, Maniam & Morris; 2014) lo que nos permite apreciar el impacto en el cerebro y tareas que impliquen procesos cognitivos.

2 Pregunta de Investigación.

¿Existirá alguna diferencia en las respuestas psicofisiológicas ante el estrés entre personas que mantengan una dieta omnívora, vegetariana y vegana?.

¿Cuál es la diferencia en las respuestas psicofisiológicas ante el estrés entre personas que mantengan una dieta omnívora, vegetariana y vegana?

3 Evaluar la respuesta de estrés a través de la recuperación y activación en tasa cardiaca, actividad muscular y actividad electrotérmica en personas que mantienen dietas omnívoras, vegetarianas y veganas.

Evaluar diferencias en recuperación y activación en tasa cardiaca, actividad muscular y actividad electrotérmica ante estrés en personas que mantienen dietas omnívoras, vegetarianas y veganas.