

DOI: 10.26820/recimundo/9.(4).oct.2025.241-248

URL: <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/2778>

EDITORIAL: Saberes del Conocimiento

REVISTA: RECIMUNDO

ISSN: 2588-073X

TIPO DE INVESTIGACIÓN: Artículo de revisión

CÓDIGO UNESCO: 32 Ciencias Médicas

PAGINAS: 241-248



Salud mental y alimentación: Efectos de la desigualdad alimentaria en grupos en situación de vulnerabilidad

Mental health and food: Effects of food inequality on vulnerable groups

Saúde mental e alimentação: efeitos da desigualdade alimentar em grupos vulneráveis

Ana Lucía Suconota Pintado¹; Katty Maribell Maldonado Erreyes²; Kleber Andrés Vera Merino³; Verónica Jacqueline Almache Delgado⁴

RECIBIDO: 10/05/2025 **ACEPTADO:** 19/09/2025 **PUBLICADO:** 21/11/2025

1. Magíster en Enfermería Clínico Quirúrgico; Licenciada en Enfermería; Auxiliar de Enfermería del Nivel Técnico; Universidad Metropolitana Sede Machala; Machala, Ecuador ; asuconota@umet.edu.ec; <https://orcid.org/0000-0003-3475-4903>
2. Magíster en Emergencias Médicas; Licenciada en Enfermería; Universidad Metropolitana Sede Machala; Machala, Ecuador; kmladonado@umet.edu.ec; <https://orcid.org/0009-0003-2395-9302>
3. Licenciado en Enfermería; Investigador Independiente; Machala, Ecuador; andy.vermer@gmail.com; <https://orcid.org/0009-0008-5332-2827>
4. Máster Universitario en Prevención de Riesgos Laborales; Licenciada en Enfermería; Universidad Metropolitana Sede Machala; Machala, Ecuador; valmache@umet.edu.ec; <https://orcid.org/0009-0009-6044-781X>

CORRESPONDENCIA

Ana Lucía Suconota Pintado

asuconota@umet.edu.ec

Machala, Ecuador

RESUMEN

La desigualdad alimentaria, conceptualizada operativamente como inseguridad alimentaria (IA), se manifiesta como un determinante social de la salud profundamente arraigado que exacerba los problemas de salud mental, particularmente en poblaciones vulnerables. La revisión bibliográfica de la evidencia confirma una asociación robusta y persistente entre la IA severa y la alta prevalencia de trastornos mentales, incluyendo síntomas depresivos y ansiosos. Estudios poblacionales han cuantificado que la IA severa es un predictor potente, aumentando la propensión a presentar síntomas depresivos en las mujeres más de cuatro veces ($RM=4.13$) y en los hombres más de tres veces ($RM=3.09$), incluso después de ajustar por variables socioeconómicas. Se ha documentado que, durante crisis como la pandemia de COVID-19, el riesgo de enfermedad mental atribuible a la IA fue estimado en tres veces superior al riesgo asociado con la pérdida de empleo, un factor de estrés socioeconómico tradicionalmente consistente. Los mecanismos subyacentes son multifactoriales: incluyen vías psicosociales (estrés crónico, aislamiento, estigma y la percepción de la enfermedad mental como un "déficit personal" debido a la exclusión) y vías bioquímicas. Las dietas de baja calidad resultantes de la IA fomentan la liberación de citoquinas proinflamatorias, un conocido factor de riesgo para la depresión, además de desregular el crucial eje microbiota-intestino-cerebro. La mitigación de este impacto requiere la implementación de políticas intersectoriales que combinen el apoyo económico directo (transferencias monetarias) con estrategias de asistencia social y nutricional focalizadas para restaurar tanto la seguridad física como la dignidad psicológica.

Palabras clave: Mental, Alimentaria, Desigualdad, Vulnerabilidad.

ABSTRACT

Food inequality, operationally conceptualized as food insecurity (FI), manifests as a deeply entrenched social determinant of health that exacerbates mental health problems, particularly in vulnerable populations. The bibliographic review of the evidence confirms a robust and persistent association between severe FI and the high prevalence of mental disorders, including depressive and anxious symptoms. Population studies have quantified that severe FI is a potent predictor, increasing the propensity to present depressive symptoms by more than four times in women ($OR=4.13$) and more than three times in men ($OR=3.09$), even after adjusting for socioeconomic variables. It has been documented that, during crises such as the COVID-19 pandemic, the risk of mental illness attributable to FI was estimated to be three times higher than the risk associated with job loss, a traditionally consistent socioeconomic stressor. The underlying mechanisms are multifactorial: they include psychosocial pathways (chronic stress, isolation, stigma, and the perception of mental illness as a "personal deficit" due to exclusion) and biochemical pathways. The low-quality diets resulting from FI promote the release of pro-inflammatory cytokines, a known risk factor for depression, in addition to dysregulating the crucial microbiota-gut-brain axis. Mitigation of this impact requires the implementation of intersectoral policies that combine direct economic support (cash transfers) with focused social and nutritional assistance strategies to restore both physical security and psychological dignity.

Keywords: Mental, Food, Inequality, Vulnerability.

RESUMO

A desigualdade alimentar, concebida operacionalmente como insegurança alimentar (IA), manifesta-se como um determinante social profundamente enraizado da saúde que agrava os problemas de saúde mental, particularmente em populações vulneráveis. A revisão bibliográfica das evidências confirma uma associação robusta e persistente entre a IF grave e a alta prevalência de transtornos mentais, incluindo sintomas depressivos e ansiosos. Estudos populacionais quantificaram que a IF grave é um potente preditor, aumentando a propensão a apresentar sintomas depressivos em mais de quatro vezes nas mulheres ($OR = 4,13$) e mais de três vezes nos homens ($OR = 3,09$), mesmo após o ajuste para variáveis socioeconômicas. Foi documentado que, durante crises como a pandemia da COVID-19, o risco de doença mental atribuível à IF foi estimado em três vezes maior do que o risco associado à perda de emprego, um fator de stress socioeconômico tradicionalmente consistente. Os mecanismos subjacentes são multifatoriais: incluem vias psicossociais (stress crônico, isolamento, estigma e a percepção da doença mental como um «déficit pessoal» devido à exclusão) e vias bioquímicas. As dietas de baixa qualidade resultantes da IF promovem a liberação de citocinas pró-inflamatórias, um fator de risco conhecido para a depressão, além de desregular o eixo crucial microbiota-intestino-cérebro. A mitigação desse impacto requer a implementação de políticas intersectoriais que combinem apoio econômico direto (transferências de renda) com estratégias focadas de assistência social e nutricional para restaurar tanto a segurança física quanto a dignidade psicológica.

Palavras-chave: Mental, Alimentação, Desigualdade, Vulnerabilidade.

Introducción

La presente investigación tributa al proyecto de Investigación de la Carrera de Enfermería -Sede Machala denominado: PROCESO DE ATENCIÓN DE SALUD INTEGRAL A GRUPOS VULNERABLES EN COMUNIDADES DE LA PARROQUIA EL CAMBIO – CANTÓN MACHALA

La salud mental ya no se considera únicamente una cuestión de biología o psicología individual, sino un resultado directo de las condiciones en las que las personas nacen, crecen, viven y trabajan, según el marco de los Determinantes Sociales de la Salud (DSS). La evidencia reciente subraya que factores como la pobreza persistente, la inestabilidad laboral, la precariedad habitacional y el acceso limitado a servicios de salud son determinantes clave que aumentan la prevalencia de trastornos mentales, específicamente la depresión, la ansiedad y el estrés crónico (Fragozo Vergara et al., 2025).

La inseguridad alimentaria (IA) se sitúa como un DSS primario y un factor mediador crítico. Si bien la IA es, a menudo, una consecuencia directa de la desigualdad económica, su impacto en la salud mental, mediado tanto por el estrés crónico como por las deficiencias nutricionales, puede convertirla en un predictor de resultados de salud mental más potente que la pobreza o la inestabilidad laboral por sí solas. La incapacidad de garantizar el alimento diario representa una amenaza existencial y un fracaso fundamental en la autosuficiencia, lo que genera una carga psicológica intensa.

La seguridad alimentaria es un concepto multidimensional que abarca la producción, utilización, disponibilidad, inocuidad, estabilidad temporal de los alimentos, y la satisfacción de las preferencias dietéticas. La IA es la ausencia de esta seguridad y se clasifica, a menudo, mediante escalas basadas en la experiencia reportada por los hogares, como la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELC-SA) o su versión corta, la Escala Mexicana

de Seguridad Alimentaria (EMSA). Estas escalas permiten clasificar la IA en grados de severidad: leve, moderada o severa (Lozano Keymolen & Román Sánchez, 2023).

Los grupos en situación de vulnerabilidad, identificados en la literatura reciente (2020-2025), que experimentan los efectos más desproporcionados incluyen:

- 1. Hogares de Bajos Ingresos y Receptores de Asistencia:** Aquellos definidos en estratos socioeconómicos bajos que dependen de la asistencia alimentaria (Lozano Keymolen & Román Sánchez, 2023).
- 2. Mujeres:** Se ha encontrado una mayor Razón de Momios (RM) de síntomas depresivos en mujeres ante IA severa, lo que refleja su rol predominante en la gestión alimentaria del hogar y la carga de estrés asociada (Lozano Keymolen & Román Sánchez, 2023).
- 3. Niños, Niñas y Adolescentes (NNA) y Adultos Mayores:** Poblaciones con alta susceptibilidad a las deficiencias nutricionales y el estrés (UNICEF-PNUD-OIT, 2021).
- 4. Estudiantes Universitarios:** Un grupo que experimenta una alta prevalencia de ansiedad (33.7%) y depresión (37.9%), donde la IA y la exclusión social intensifican la vergüenza y el estigma social de padecer una enfermedad mental (Serey Araneda & Vásquez Valenzuela, 2025).

El periodo 2020-2025 se caracterizó por la crisis global de COVID-19, la cual generó interrupciones masivas. Las medidas de confinamiento y las restricciones económicas provocaron una pérdida significativa de puestos de trabajo y una reducción de los ingresos laborales, exacerbando la IA. Desde las primeras etapas de la pandemia, se estableció una relación directa entre la carencia de alimentos y problemas mentales como la ansiedad moderada a severa (Lozano Keymolen & Román Sánchez, 2023).

Una de las conclusiones más significativas de este periodo es la magnitud del riesgo asociado a la IA. La evidencia sugiere que el riesgo de enfermedad mental causado por la inseguridad alimentaria fue tres veces más alto que el riesgo de depresión asociado a la pérdida de empleo durante la crisis (Lozano Keymolen & Román Sánchez, 2023). Esta estimación pone de manifiesto que la IA, al representar una amenaza a la subsistencia básica y al bienestar nutricional, posee un poder patogénico superior al de otros choques económicos, justificando su priorización en las políticas de salud pública.

Metodología

La elaboración de este informe se basó en una revisión rigurosa de la literatura científica, priorizando revisiones sistemáticas y meta-análisis publicados entre 2020 y 2025. La estrategia de búsqueda incluyó bases de datos primarias como PubMed, PsycINFO y SciELO, adhiriéndose a estándares de rigor metodológico, incluyendo la evaluación de sesgo en los estudios seleccionados.

Los estudios seleccionados incluyeron análisis poblacionales a gran escala, como el estudio transversal de datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de México (Ensanut 2018-19 y Ensanut 2021 sobre COVID-19), que son representativos de la población. También se consideraron estudios observacionales y ensayos clínicos para evaluar la efectividad de las intervenciones.

Resultados

Asociación general y prevalencia

Los meta-análisis recientes confirman que la inseguridad alimentaria es un factor de riesgo consistente para diversos trastornos mentales (Pourmotabbed et al., 2020). La pobreza persistente, un precursor directo de la IA, ha demostrado incrementar los problemas de conducta infantil y los síntomas emocionales en niños 2.4 veces (UNICEF-PNUD-OIT, 2021).

A pesar de las fluctuaciones en las condiciones macroeconómicas y sociales, incluyendo la pandemia, los estudios han demostrado que el riesgo de IA severa en los estratos más vulnerables se mantiene y que su correlación con la salud mental es inmutable. El análisis de la prevalencia mostró que, si bien la prevalencia general de IA no varió significativamente entre el periodo pre-pandémico (2018-19) y el periodo pandémico (2021), la RM de la IA severa para la depresión se mantuvo persistentemente alta (Lozano Keymolen & Román Sánchez, 2023). Esto indica que el mantenimiento de la IA severa tiene un impacto crónico no mitigado en la salud mental de los grupos más desfavorecidos, independientemente de los aumentos transitorios en la prevalencia general de depresión durante una crisis.

Cuantificación del riesgo por severidad

La magnitud de la IA, especialmente en su clasificación severa, se confirmó como el principal predictor del riesgo de síntomas depresivos. Los modelos de regresión ajustados en la población adulta mexicana revelaron una propensión alarmante:

Tabla 1. Riesgo cuantificado de síntomas depresivos asociados a la inseguridad alimentaria severa (IA)

Población/Contexto	Nivel de IA	Resultado de Salud Mental	Razón de Momios (RM) Ajustada
Adultos Mexicanos (Hombres), Pre-Pandemia (2018-19)	Severa	Síntomas Depresivos (CESD-7 ≥ 9)	3.63
Adultos Mexicanos (Mujeres), Pre-Pandemia (2018-19)	Severa	Síntomas Depresivos (CESD-7 ≥ 9)	4.10
Adultos Mexicanos (Hombres), Durante Pandemia (2021)	Severa	Síntomas Depresivos (CESD-7 ≥ 9)	3.09
Adultos Mexicanos (Mujeres), Durante Pandemia (2021)	Severa	Síntomas Depresivos (CESD-7 ≥ 9)	4.13
Contexto Pandémico (Referencia Externa)	IA (General)	Riesgo de Enfermedad Mental (Relativo)	3 veces mayor que por pérdida de empleo

Fuente: (Lozano Keymolen & Román Sánchez, 2023).

La disparidad de género es notable. La propensión de las mujeres a presentar síntomas depresivos ante la IA severa es consistentemente mayor (RM >4.0) que la observada en los hombres (RM 3.0 a 3.6) (Lozano Keymolen & Román Sánchez, 2023). Este hallazgo subraya la necesidad de abordar los factores de estrés psicológico diferenciados que afectan a las mujeres, posiblemente relacionados con las responsabilidades en la gestión alimentaria y el bienestar familiar, en un contexto de escasez de recursos.

Riesgos en grupos de vulnerabilidad específicos

A. Población infantil y adolescente

Los hogares que albergan a niños, niñas y adolescentes muestran tasas de IA moderada-severa sustancialmente superiores (19.4%) en comparación con los hogares sin menores (11.5%) (UNICEF-PNUD-OIT, 2021). La exposición temprana a la IA no solo provoca problemas de conducta y síntomas emocionales infantiles (Fragozo Vergara et al., 2025), sino que sus consecuencias tienen implicaciones para la salud a largo plazo (Precker, 2021). Además, los niños y adolescentes con enfermedades

crónicas, que a menudo coexisten con la IA en poblaciones desfavorecidas, experimentan un aumento de ansiedad y depresión como resultado del estrés y las dificultades de afrontamiento (National Institute of Mental Health, 2022).

B. Estudiantes Universitarios

A pesar de la expectativa de estabilidad inherente a la educación superior, los estudiantes universitarios constituyen una población vulnerable, con una prevalencia de trastornos depresivos del 18.5% y de ansiedad generalizada del 16.7%. En este grupo, la IA se combina con la exclusión social, lo que provoca que los estudiantes internalicen sus problemas de salud mental como un "déficit personal" en lugar de reconocerlos como "trastornos del contexto". La desigualdad y la falta de apoyo social alimentan el estigma y la vergüenza, afectando su autoimagen y sus relaciones sociales (Serrey Araneda & Vásquez Valenzuela, 2025).

C. Adultos Mayores

El segmento etario de los adultos mayores (más de 60 años) es el de mayor crecimiento a nivel mundial y presenta desafíos significativos para la salud pública. Aunque algu-



nos estudios indican que los adultos mayores pueden percibir una calidad de vida media o alta, la asociación con el riesgo de depresión es estadísticamente significativa (Gálvez Olivares et al., 2020). La IA en este grupo se traduce en baja nutrición y bajo peso, problemas comunes que aumentan la morbilidad y la mortalidad, y empeoran el pronóstico de enfermedades crónicas, potencialmente acelerando el deterioro cognitivo asociado a la demencia (Alzheimer's Disease International, n.d.).

Discusión

La relación entre la inseguridad alimentaria y la salud mental es bidireccional, pero la evidencia actual sugiere que la IA actúa como un factor causal y amplificador a través de vías psicosociales y bioquímicas interconectadas.

Vía Psicosocial: El estrés existencial y el estigma

La IA no es simplemente una cuestión de calorías insuficientes; es un factor de estrés existencial y psicológico crónico. La preocupación constante por la carencia de alimentos, junto con la incapacidad de ejercer la autosuficiencia alimentaria, explica la fuerte asociación con los trastornos mentales (Lozano Keymolen & Román Sánchez, 2023).

El hecho de que el riesgo de enfermedad mental por IA sea tres veces mayor que el riesgo por desempleo sugiere que la IA representa un fallo más fundamental en la seguridad personal que el solo choque económico. Este estrés se manifiesta en aislamiento, ansiedad y la sensación de vergüenza (Lozano Keymolen & Román Sánchez, 2023). En contextos de alta desigualdad, el estigma social de no poder alimentar al hogar lleva a las personas a culparse por su enfermedad mental, lo que agrava la depresión y afecta negativamente sus relaciones sociales (Serey Araneda & Vásquez Valenzuela, 2025). La IA impone, por lo tanto, una doble carga: la privación material y la erosión de la dignidad.

Vía Bioquímica: Inflamación, microbiota y calidad nutricional

Los efectos de la IA van más allá de las consecuencias psicosociales, afectando directamente la fisiología cerebral a través de la nutrición:

Deficiencia nutricional y neuroinflamación

La inseguridad alimentaria obliga a los grupos vulnerables a depender de dietas de baja calidad, a menudo ricas en componentes proinflamatorios y deficientes en micronutrientes y proteínas esenciales. La falta de proteínas ricas en nutrientes se ha asociado directamente con signos de depresión y ansiedad, afectando el estado de ánimo y generando cambios bruscos (Dulzaides, 2024).

A nivel biológico, una dieta de baja calidad estimula el sistema inmunitario a liberar citoquinas proinflamatorias. Esta inflamación sistémica crónica es un mecanismo patobiológico clave que ha sido vinculado con un aumento en el riesgo de producir síntomas depresivos. Por el contrario, la adhesión a hábitos dietéticos saludables, como la dieta mediterránea (rica en antioxidantes, frutos secos, aceite de oliva virgen, y cereales integrales), puede mitigar estos efectos al reducir el estrés oxidativo y el estado proinflamatorio (Bizzozero Peroni, 2024).

El Eje microbiota-intestino-cerebro

El intestino es reconocido como el "segundo cerebro", y su conexión bidireccional con el sistema nervioso central (el eje microbiota-intestino-cerebro) es fundamental para la salud mental. Una dieta pobre inducida por la IA puede causar disbiosis (un desequilibrio en la microbiota intestinal), lo que a su vez afecta la plasticidad neuronal entérica y compromete el bienestar psicológico (Coronel Rodríguez et al., 2025). Por lo tanto, el impacto de la desigualdad alimentaria se traduce directamente en una desregulación neurobiológica que favorece la aparición y persistencia de trastornos mentales.

Tabla 2. Vías fisiopatológicas y psicosociales que vinculan la inseguridad alimentaria y la salud Mental

Mecanismo Subyacente	Factor Derivado de la IA	Efecto Biológico/Psicológico	Relevancia Clínica/Cita
Estrés Psicosocial Crónico	Preocupación por la carencia, exclusión, estigma.	Ansiedad, aislamiento, sensación de déficit personal.	Aumento significativo de RM para depresión.
Inflamación Sistémica	Consumo de dietas proinflamatorias y de baja calidad.	Liberación de citoquinas proinflamatorias, estrés oxidativo.	Factor de riesgo para la depresión.
Desregulación Neurobiológica	Disbiosis, deficiencia de micronutrientes y proteínas.	Alteración del eje microbiota-intestino-cerebro.	Cambios de humor, síntomas depresivos y ansiosos.
Efecto Bidireccional	Trastorno mental preexistente.	Dificultad para adherirse a tratamientos y autocuidado.	Agravamiento de enfermedades crónicas.

Fuente: (Bizzozero Peroni, 2024; Coronel Rodríguez et al., 2025; Lozano Keymolen & Román Sánchez, 2023; National Institute of Mental Health, 2022).

Conclusiones

La inseguridad alimentaria severa es un factor de riesgo epidemiológico independiente, potente y consistente para el desarrollo y agravamiento de síntomas depresivos y ansiosos en poblaciones vulnerables. Esta asociación es cuantificable, con RM ajustadas que superan los riesgos de otros choques económicos importantes. El impacto se manifiesta desproporcionadamente en mujeres y poblaciones susceptibles como los niños, los adultos mayores y los estudiantes. La patogénesis dual, que involucra el estrés existencial crónico junto con la inflamación inducida por la mala calidad dietética, demanda un enfoque de política intersectorial que aborde tanto los recursos económicos como la calidad nutricional.

La evidencia recopilada indica que las intervenciones más eficaces para mitigar los efectos de la pobreza y la IA en la salud mental son aquellas que combinan el apoyo económico y social. Las transferencias monetarias dirigidas a familias de bajos ingresos y adultos mayores, como las implementadas en Colombia (Familias en Acción, Colombia Mayor), han demostrado tener un

impacto positivo modesto en la capacidad de los beneficiarios para sortear crisis económicas. Aumentar la magnitud y la estabilidad de estas transferencias, y combinarlas con apoyo psicosocial, puede reducir significativamente los síntomas depresivos.

Las políticas deben ir más allá de la simple provisión de calorías, centrándose en el fomento de la calidad dietética. Es fundamental promover dietas ricas en nutrientes y compuestos antiinflamatorios (similares a la dieta mediterránea) para contrarrestar el estado proinflamatorio asociado a la depresión. Las estrategias deben incluir la educación nutricional y la facilitación del acceso a alimentos frescos y saludables para los grupos vulnerables.

Los sistemas de salud mental y atención primaria deben integrar sistemáticamente la detección de la inseguridad alimentaria mediante el uso de escalas validadas (ELCSA/EMSA) como parte de la evaluación inicial de pacientes con trastornos mentales o enfermedades crónicas.

Para el futuro, se debe utilizar el funcionamiento predictivo de los sistemas de alerta



temprana (como el sistema CIF) no solo para prevenir la hambruna física, sino para anticipar las crisis de salud mental que acompañan a la IA aguda. Invertir en medios de subsistencia, resiliencia y protección social antes de que la IA alcance umbrales catastróficos es un acto de prevención que salva vidas y recursos.

Bibliografía

- Alzheimer's Disease International. (n.d.). Nutrición y demencia. <https://www.alzint.org/u/nutricion-y-demencia-esp.pdf>
- Bizzozero Peroni, B. (2024). ¿Mejora la dieta mediterránea los síntomas de depresión? Esto dice la ciencia. <https://www.uclm.es/es/global/promotores/organos-de-gobierno/vicerrectorado-de-investigacion-y-politica-cientifica/novedades/uclm-divulga/actualidad-todo/20240613tces1>
- Coronel Rodríguez, C., Viera Fuentes, I., & Hernández Hernández, A. (2025). El intestino el segundo cerebro. Probióticos, prebióticos, simbióticos. *Adolescere*, 13(1).
- Dulzaides, N. (2024). Alimentos para nutrir su salud mental. <https://www.nicklauschilrens.org/recursos-para-pacientes/blog-parents-connect/2024/alimentos-para-nutrir-su-salud-mental>
- Fragozo Vergara, K. J., Salcedo Pacheco, M. C., Pérez Turizo, L. F., López Castellanos, N., & Fernanda Dávila, M. (2025). Impacto de los Determinantes Sociales en la Salud Mental: Una Revisión Sistemática. *Arandu UTIC*, 2(12), 2945–2961. <https://doi.org/10.69639/arandu.v12i2.1123>
- Gálvez Olivares, M., Aravena Monsalvez, C., Aranda Pincheira, H., Ávalos Fredes, C., & López-Alegría, F. (2020). Salud mental y calidad de vida en adultos mayores: revisión sistémica. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 58(4), 384–399. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272020000400384>

Lozano Keymolen, D., & Román Sánchez, Y. G. (2023). Inseguridad alimentaria y síntomas depresivos: análisis antes y durante la pandemia por COVID-19 en México. *Horizonte Sanitario*, 22(3), 547–560. <https://doi.org/10.19136/hs.a22n3.5626>

National Institute of Mental Health. (2022). Las enfermedades crónicas y la salud mental Cómo reconocer y tratar la depresión. <https://infocenter.nimh.nih.gov/sites/default/files/2022-01/enfermedades-cronicas-salud-mental-como-reconocer-tratar-depresion.pdf>

Pourmotabbed, A., Moradi, S., Babaei, A., Ghavami, A., Mohammadi, H., Jalili, C., Symonds, M. E., & Miraghajani, M. (2020). Food insecurity and mental health: a systematic review and meta-analysis. *Public Health Nutrition*, 23(10), 1778–1790. <https://doi.org/10.1017/S136898001900435X>

Precker, M. (2021). Consecuencias de la inseguridad alimentaria para la salud a largo plazo. file:///C:/Users/a_alt/Downloads/Dialnet-ImpactoDeLosDeterminantesSocialesEnLaSaludMental-10344113-1.pdf

Serey Araneda, D., & Vásquez Valenzuela, L. (2025). Revisión sistemática de las problemáticas de salud mental en estudiantes universitarios (2020-2024) y el análisis de las metodologías utilizadas. *European Public & Social Innovation Review*, 11, 1–22. <https://doi.org/10.31637/epsir-2026-2020>

UNICEF-PNUD-OIT. (2021). IMPACTOS DE LA PANDEMIA EN EL BIENESTAR DE LOS HOGARES DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES EN CHILE. https://s3.eu-central-1.amazonaws.com/eu-st01.ext.exlibrisgroup.com/41ILO_INST/storage/alma/2E/4E/51/89/1F/B6/6E/0D/70/50/46/19/CE/A9/B0/39/wcms_816871.pdf?response-content-type=application%2Fpdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Date=20251120T014713Z&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Credential=AKIAJN6NPMNGJALPPWAQ%2F20251120%2Feu-central-1%2Fs3%2Faws4_request&X-Amz-Expires=119&X-Amz-Signature=b9927a21eecd465e374b503360c9a28c341f3b5252caf70dc4cd5fdc901aeb3

CITAR ESTE ARTICULO:

Suconota Pintado, A. L., Maldonado Erreyes, K. M., Vera Merino, K. A., & Almache Delgado, V. J. (2025). Salud mental y alimentación: Efectos de la desigualdad alimentaria en grupos en situación de vulnerabilidad. *RECIMUNDO*, 9(4), 241–248. [https://doi.org/10.26820/recimundo/9.\(4\).oct.2025.241-248](https://doi.org/10.26820/recimundo/9.(4).oct.2025.241-248)

