

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y
ARTES DE CHIAPAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y
ALIMENTOS**

TESIS PROFESIONAL

**“MODIFICACIÓN DE HÁBITOS
ALIMENTARIOS EN ALUMNOS DE LA
LICENCIATURA EN NUTRIOLOGÍA”**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN NUTRIOLOGÍA

PRESENTA

KAREN AMAIRANY CASTRO LÓPEZ

ISABEL HERRERA RODRÍGUEZ

DIRECTOR DE TESIS

MTRA. LIDIA JULIETTE SARMIENTO CASTELLANOS

TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS.

NOVIEMBRE 2025





UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
SECRETARÍA GENERAL

DIRECCIÓN DE SERVICIOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE CERTIFICACIÓN ESCOLAR
AUTORIZACIÓN DE IMPRESIÓN

Lugar: Tuxtla Gutiérrez, Chiapas
Fecha: 21 de octubre de 2025

C. Isabel Herrera Rodríguez

Pasante del Programa Educativo de: Nutriología

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:
"Modificación de hábitos alimentarios en alumnos de la licenciatura en nutriología"

En la modalidad de: Tesis Profesional

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE

Revisores

Dra. Nayhelli Gutiérrez Castañón

Mtra. Nayeli Guadalupe Chirino González

Lic. Lidia Juliette Sarmiento Castellanos



**COORDINACIÓN
DE TITULACIÓN**

Firmas:

[Firma]
[Firma]
[Firma]

Ccp. Expediente





UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
SECRETARÍA GENERAL

DIRECCIÓN DE SERVICIOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE CERTIFICACIÓN ESCOLAR
AUTORIZACIÓN DE IMPRESIÓN

Lugar: Tuxtla Gutiérrez, Chiapas
Fecha: 21 de octubre de 2025

C. Karen Amairany Castro López

Pasante del Programa Educativo de: Nutriología

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:
"Modificación de hábitos alimentarios en alumnos de la licenciatura en nutriología"

En la modalidad de: Tesis Profesional

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE

Revisores

Dra. Nayhelli Gutiérrez Castañón

Mtra. Nayeli Guadalupe Chirino González

Lic. Lidia Juliette Sarmiento Castellanos



**COORDINACIÓN
DE TITULACIÓN**

Firmas:

Ccp. Expediente



AGRADECIMIENTOS

Primeramente quiero agradecer a Dios por hacer posible este sueño, por regalarme el privilegio de tener una vida para poder realizar mis metas y propósitos.

A mis padres Cecy y Jorge, por ser el pilar más importante en mi vida. Gracias por su amor incondicional, por su ejemplo de trabajo, honestidad y por siempre enseñarme que la responsabilidad es la base de éxito. Han sido mi mayor motivación, siempre me han alentado a dar lo mejor de mí y me recuerdan que ningún obstáculo es demasiado grande cuando se enfrenta con determinación. Sus sacrificios, consejos y apoyo sincero han sido el soporte sobre el cual he construido cada uno de mis logros. Este trabajo es también suyo, porque sin su guía y confianza en mí, nada de esto habría sido posible.

A mi hermana, quien ha sido una compañera inigualable a lo largo de mi vida. Gracias por estar siempre presente, por escucharme en los momentos difíciles, por hacerme reír cuando más lo necesitaba y por recordarme la importancia de disfrutar el camino. Su alegría, empatía y cariño me han acompañado en cada etapa de este proceso, brindándome una fuerza silenciosa pero constante. Es un privilegio tener una hermana como ella, y este logro también lleva un pedacito de todo el amor y la complicidad que compartimos.

A mi novio, por su amor, paciencia y apoyo durante todo este camino. Gracias por escuchar mis preocupaciones y por animarme a seguir adelante incluso cuando sentía que las cosas no me salían. Gracias por ser más que mi novio, ser mi mejor amigo y mi compañía.

Finalmente, expreso mi más sincero agradecimiento a la Mtra. Lidia Juliette Sarmiento Castellanos, directora de esta tesis, por su valiosa orientación, compromiso y dedicación a lo largo de este proceso. Su guía fue fundamental para la realización de este trabajo y siempre llevaré conmigo las enseñanzas que me ha dejado. Agradezco a mi compañera de tesis Isabel Herrera por su compromiso y dedicación en este proyecto tan importante para nuestras vidas, gracias por estar siempre presente en esta etapa universitaria y por compartir conmigo los desafíos que se nos presentaron durante estos años.

Karen Amairany Castro López.

AGRADECIMIENTOS

A mi mamá, gracias por todo lo que has hecho por mí, por tus esfuerzos y sacrificios, por enseñarme a ser fuerte y seguir adelante aun cuando las circunstancias no fueran fáciles. Aunque no siempre estuviste presente, sé que hiciste todo lo que estuvo en tus manos, y gracias a eso hoy puedo decir con orgullo que logré llegar hasta aquí. Todo lo que soy, en gran parte, es por ti.

A mi abuela, gracias por estar siempre, por tu apoyo incondicional y por creer en mí, incluso cuando discrepabámos. Recuerdo tus palabras y tus consejos, y hoy me llena el corazón escucharte decir: “Gracias a Dios, ya terminaste.” Gracias por ser ese pilar firme y amoroso que nunca me dejó caer.

A dos personas muy especiales que partieron durante este proceso y que siempre llevaré en mi corazón. A mi bisabuela, quien me defendía a capa y espada, que siempre tenía las mejores anécdotas y que me consentía como solo a mí, te llevaré siempre conmigo.

Y a mi querida amiga Arleth, con quien compartí una amistad de casi nueve años y un proyecto que nos impulsó a crecer. Te extraño, gracias por ser parte esencial de este recorrido; tu recuerdo vive en cada logro alcanzado.

A mi amiga y compañera de tesis, gracias por tu apoyo, responsabilidad y paciencia. Por acompañarme en los desvelos, las risas y los momentos de estrés. Aunque nunca fuimos las más aplicadas, no pude tener mejor compañera para cerrar esta etapa.

A la Mtra. Lidia Juliette Sarmiento Castellanos ,gracias por su paciencia, por estar siempre dispuesta a escucharnos y orientarnos cuando teníamos dudas. Gracias por la confianza que nos brindó y por hacernos sentir cómodas en todo momento. Su apoyo hizo que este proceso fuera mucho más ligero y agradable.

A todas las personas que creyeron en mí, a quienes me brindaron una palabra de aliento, una sonrisa o simplemente su compañía cuando la necesitaba. Cada gesto, incluso pequeño, me ayudó a llegar hasta aquí. Esta etapa no solo representa un logro académico, sino también personal, lleno de aprendizajes, desafíos y mucho amor.

Y por último, me agradezco a mí, por no rendirme, por seguir adelante aun con miedo, cansancio o dudas. Hoy reconozco mi propio esfuerzo, y me abrazo con orgullo por haber llegado hasta aquí.

Isabel Herrera Rodríguez

CONTENIDO

Introducción.....	1
Justificación.....	3
Planteamiento del problema.....	6
Objetivos.....	8
Objetivo general.....	8
Objetivos específicos.....	8
Marco de referencia.....	9
Fundamentos.....	9
Antecedentes.....	29
Metodología.....	42
Diseño de la investigación.....	42
Tipo de estudio.....	42
Enfoque de la investigación.....	42
Población.....	42
Muestra.....	42
Muestreo.....	42
Criterios de selección de la muestra.....	43
Criterios de inclusión.....	43
Criterios de exclusión.....	43
Criterios de eliminación.....	43
Criterios de ética.....	43
Variables.....	43
Instrumentos de medición o recolección.....	44
Técnicas de análisis.....	44
Descripción del análisis estadístico.....	45
Presentación, análisis y discusión de resultados.....	46
Conclusión.....	57
Propuestas, recomendaciones y sugerencias.....	59
Glosario.....	60
Referencias documentales.....	62
Anexos.....	70
Anexo 1. Cuestionario de dieta habitual.....	71
Anexo 2. Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos.....	74
Anexo 3. Consentimiento informado.....	77

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Tiempos de comida realizados al día.....	46
Figura 2. Alumnos que desayunan antes de ir a la universidad.....	47
Figura 3. Tiempo de preparación de alimentos.....	48
Figura 4. Consumo de alimentos fuera de casa.....	49
Figura 5. Modificación del consumo de alimentos saludables.....	50
Figura 6. Influencia en la selección y consumo de alimentos.....	51
Figura 7. Aplicación de conocimientos adquiridos para la mejoría en la dieta.....	52
Figura 8. Modificación de hábitos alimentarios por factor de estrés.....	53
Figura 9. Tipo de modificación de hábitos alimentarios por factor de estrés.....	54

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Frecuencia de consumo por grupo de alimentos.....	55
--	----

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios se forman durante el desarrollo de una persona y están influidos por la enseñanza recibida en su entorno familiar, social y cultural. Situaciones estresantes, como el ingreso a la universidad, provocan una serie de cambios negativos en los estilos de vida, incluyendo la alimentación. Los jóvenes, al ganar autonomía en su alimentación a edades tempranas, deciden qué, dónde, cómo y cuánto comer, lo que a menudo los lleva a no comer a horas adecuadas y a saltarse comidas. Además, suelen preferir la comida rápida o "chatarra" debido a sus precios relativamente bajos y su disponibilidad a cualquier hora y en cualquier lugar.(Vignato y Romero, 2021).

Los hábitos alimentarios en universitarios son un aspecto crucial que influye en su bienestar físico y mental. La vida universitaria, marcada por horarios agitados, estrés académico y una independencia recién encontrada, los retos que enfrentan los estudiantes durante su estancia en la universidad les generan cambios drásticos en el ritmo de vida; y el patrón de alimentación no está exento, surgen nuevos desafíos, obtienen relativa libertad para hacer aquello que les atraiga, incluido comer, además de la nueva experiencia de vivir solos por primera vez lo que a menudo conduce a la adopción de incorrectos hábitos alimentarios. Estos pueden manifestarse en una ingesta desequilibrada, un consumo excesivo de alimentos procesados y una falta de atención a las necesidades nutricionales básicas, lo cual suele llevar a una dieta pobre en nutrientes esenciales, comúnmente los estudiantes universitarios optan por este tipo de alimentación debido a la conveniencia y al fácil acceso de estos (Maza, Caneda, Vivas, 2022).

En este sentido, los jóvenes universitarios establecen sus hábitos alimentarios en la universidad influenciados por diversos factores, como el horario de clases, el consumo de alcohol, la situación económica o el estímulo de otros estudiantes. En este estudio se identifican

los diferentes hábitos alimentarios de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos para observar y analizar los cambios en la modificación de hábitos alimentarios por medio de encuestas alimentarias y cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos.

Por lo tanto, se considera una población altamente vulnerable, ya que están predispuestos a hábitos alimentarios poco saludables como lo son: el consumo de alimentos con un alto porcentaje de calorías, una recurrente ingesta de bebidas gaseosas azucaradas, bebidas energéticas, snacks, dulces, bollería, refinados o alimentos ultraprocesados (Maza et al. 2022).

La realidad evidente de la población universitaria en cuanto a sus hábitos alimentarios es que estos, prefieren comer comida chatarra, rápida, frituras o snacks industrializados al ser productos ya preparados, con los cuales no tienen necesidad de hacer preparación alguna que les pueda tomar tiempo o incluso por ser de un menor costo en comparación con la comida saludable, por lo que el propósito de esta investigación es identificar estos hábitos alimentarios en la población al ingresar a la carrera universitaria de nutriología al igual que en el momento próximo a egresar tomando en cuenta los conocimientos adquiridos en la licenciatura antes mencionada y verificar si existe cambio alguno en estos.

Por lo tanto el fin de esta investigación fue determinar los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios por medio de encuestas alimentarias y cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos, en cuanto a los resultados mostraron que el 60% de los universitarios de 7mo. y el 50% de 1ero. suelen verse impactados por la influencia de conocimientos adquiridos durante la carrera. La población universitaria de la licenciatura en nutriología, en su mayoría de 7mo. semestre, tuvo un cambio positivo en sus hábitos alimentarios respecto a su nivel de conocimientos al estar pronto a culminar sus estudios.

JUSTIFICACIÓN

Al comprender la importancia vital de los hábitos alimentarios para la salud humana, se pretende profundizar en los factores que influyen en la adopción y el mantenimiento de patrones alimentarios saludables (Ibarra, Hernández, Ventura 2020).

Los hábitos alimentarios son fundamentales para conservar una buena salud y bienestar tanto físico como mental. Una dieta equilibrada aporta los nutrientes esenciales para el óptimo funcionamiento del organismo, ayuda a mantener un peso adecuado y es crucial en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Abordar este asunto de manera eficaz es esencial para fomentar una alimentación saludable y sostenible en la sociedad actual (Ibarra, Hernández, Ventura 2020).

Los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios tienen un impacto significativo en su bienestar general y en su rendimiento académico. Una dieta inadecuada puede perjudicar su salud física y mental, reducir su energía y capacidad de concentración, y elevar el riesgo de enfermedades a largo plazo. Además, las prácticas alimenticias adoptadas durante la universidad pueden influir en sus elecciones alimentarias futuras, afectando su calidad de vida a largo plazo. Por lo tanto, fomentar una alimentación saludable entre los universitarios es esencial para su desarrollo personal y académico (Maza et al. 2022).

El estudio de hábitos alimentarios y su impacto en el rendimiento académico habla sobre los hábitos alimentarios de los universitarios, muestra su influencia en la salud, el rendimiento académico, el bienestar emocional y los costos de atención médica.

Comparar distintos grupos con diferentes patrones alimenticios puede ayudar a comprender mejor estas relaciones y orientar intervenciones para fomentar una alimentación saludable en el

campus universitario, lo que a su vez mejorará la salud y el bienestar general de los estudiantes (Hernández et al. 2019).

De los 200 universitarios participantes, el 78% padecen sobrepeso, 17% obesidad tipo I, mientras que el 4% presentan obesidad tipo II y 1% presenta obesidad tipo III. De la población encuestada el 65.5% realiza tres comidas al día, seguido del 19% que realiza solo dos comidas y con un 11.5% quiere realizar cuatro comidas al día. En relación a la preferencia del consumo de alimentos, el 82% de los estudiantes refieren preferir consumir alimentos hechos en casa, el 8% tienen preferencia del consumo de alimentos tanto hechos en casa como de los que se pueden obtener establecimientos de la calle, el 6% prefiere los alimentos de establecimientos localizados dentro de la universidad y un 4% prefieren alimentos que puedan conseguirse en locales fuera o en los alrededores de la universidad (Solano, 2020).

La investigación se desarrolla para identificar si existen cambios en los hábitos alimentarios de estudiantes de la licenciatura en Nutriología de la Facultad de Ciencias y Artes de Chiapas ya que es fundamental evaluar que la formación académica influya positivamente en la adopción de hábitos saludables y determinar si existe brecha alguna entre la teoría y la práctica personal de los futuros promotores de la salud. Lo que resulta de relevancia al identificar las principales causas de dichas modificaciones, facilitando el futuro diseño de estrategias de intervención educativa, psicológica y nutricional dirigido a este grupo de población contribuyendo a la investigación en salud pública sobre la alimentación y educación de nivel superior. Este grupo de población es accesible y cuenta con un entorno ideal para la aplicación de encuestas alimentarias presenciales. Las encuestas fueron aplicadas durante la sesión de clases con el apoyo del cuerpo docente, lo que garantiza una elevada tasa de respuesta.

La prevalencia de sobrepeso y obesidad está incrementándose a nivel global. En 2016, el 39 % de la población mayor de 18 años tenía sobrepeso y el 13 % eran obesos. Estas condiciones tienen efectos negativos en los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre, la presión arterial y el riesgo de accidentes cerebrovasculares . A nivel mundial, el consumo de alimentos ultraprocesados está aumentando, lo que lleva a dietas nutricionalmente desequilibradas. Además, estudios recientes indican que estos alimentos son perjudiciales para la salud y están asociados con la obesidad, hipertensión, dislipidemias y cáncer (Maza et al. 2022).

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Actualmente, los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios se han visto afectados por múltiples factores como el cambio de entorno, el estrés académico, la disponibilidad de tiempo y los recursos económicos, esta problemática adquiere mayor relevancia en carreras vinculadas a la salud y la nutrición. En la licenciatura de Nutriología de la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, resulta pertinente evaluar si los conocimientos adquiridos en la carrera influyen en los hábitos alimentarios de los estudiantes. En este sentido, surge el interés de comparar los hábitos alimentarios entre los estudiantes de primer semestre quienes están iniciando su formación académica y los alumnos de séptimo semestre quienes ya están por culminar las asignaturas teóricas relacionadas con la nutrición.

Díaz y Hernández (2019) afirman que la mayoría de los estudiantes encuestados de la universidad de Ciencias y Artes de Chiapas refieren que el principal factor que interviene para poder llevar un estilo de vida saludable es la falta de tiempo, lo que conlleva a adquirir alimentos más accesibles, de acuerdo al ingreso y al contenido de aporte calórico, siendo estos grasas saturadas y preparaciones que no cumplen con todos los nutrientes requeridos en su dieta diaria.

La comida de los estudiantes universitarios suele ser de baja calidad nutricional, poco variada y con un alto consumo en alimentos procesados, comidas rápidas, con un alto contenido de grasa, azúcar e incluso una dieta de ingesta baja en frutas y verduras. Los efectos de una buena o mala alimentación de los estudiantes universitarios suelen ser visibles a mediano o incluso a largo plazo presentándose en las patologías crónicas.

La trascendencia de los hábitos alimentarios en México hablando sobre los estudiantes universitarios trata sobre los patrones alimenticios que ellos conllevan en esta etapa, en los cuales influyen la salud física y mental, así como su rendimiento académico. Algunos aspectos

clave son el riesgo a la salud debido a que los estudiantes tienden a tener estilos de vida irregulares debido a las jornadas académicas o el fácil acceso a alimentos industrializados poco saludables como lo son los refrescos embotellados y las comidas rápidas.

Así como también la trascendencia de los hábitos alimentarios en México no sólo se trata de lo que se conoce como nutrición si no que va desde los ámbitos culturales, económicos y sobre todo de la salud. Conforme va pasando el tiempo la forma de comer de los mexicanos y principalmente de los estudiantes universitarios se ha ido modificado, dejando de lado las costumbres alimentarias y optando por consumir alimentos procesados.

La preservación de los hábitos alimenticios forman parte de la cultura, debido a los ingredientes que los antepasados utilizaron de los cuales se crearon recetas que eran una mezcla entre los ingredientes indígenas y de los españoles creando así un mestizaje culinario.

En México, la prevalencia de obesidad en adultos es de 36.9% y la prevalencia de sobrepeso es 38.3%. En cuanto a obesidad abdominal la prevalencia en personas con 20 o más años de edad es de 81.0%. La posibilidad de padecer obesidad es 45% mayor en mujeres que en hombres y la prevalencia de obesidad es menor en personas con escolaridad de licenciatura (32.0%), que en quienes tienen secundaria o bachillerato (38.9%). Al comparar a los adultos que ganaron peso en el último año, 46.5% tenía obesidad y 17.0% IMC normal. Entre las personas con diagnóstico médico previo de diabetes, hipertensión arterial, dislipidemia, enfermedad cardiovascular o depresión, fue mayor la prevalencia de estas enfermedades en presencia de obesidad que con un IMC normal. La AF es un componente importante en el control de peso a largo plazo (Campos, Galván, Hernández, Oviedo y Barquera, 2023).

Debido a dicho problema nos cuestionamos lo siguiente: ¿Cuáles son los hábitos alimenticios que se modifican al entrar y al egresar de la carrera de nutriología?

OBJETIVOS

Objetivo general

Identificar hábitos alimentarios de estudiantes de primer y séptimo semestre de educación superior de la licenciatura en Nutriología de la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos, para comparar los cambios en en la modificación de hábitos alimentarios , al inicio y en la culminación de su preparación universitaria.

Objetivos específicos

Determinar los hábitos alimentarios en los estudiantes a través de la aplicación de perfil de dieta habitual y cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos.

Identificar los factores principales que intervienen en las modificaciones de su alimentación a través de una encuesta.

Comparar hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de 1er y 7mo semestre a través de los resultados obtenidos de las encuestas alimentarias.

MARCO DE REFERENCIA

Fundamentos

Hábito

Un hábito es una acción que se realiza de manera frecuente y sostenida en el tiempo, que se adquiere mediante el aprendizaje y que demanda poco o ningún esfuerzo consciente (Equipo editorial Etecé, 2025).

Este tipo de comportamientos mínimos ocupa una parte significativa de nuestro tiempo diario. Pueden ser beneficiosos o dañinos para nuestra salud, en cuyo caso se consideran "vicios" (Equipo editorial Etecé, 2025).

Cualquier acción puede convertirse en un hábito cuando se integra en una rutina más o menos automática, es decir, sin requerir un esfuerzo consciente o una planificación específica. Por ejemplo, muchas personas tienen el hábito de fumar y lo hacen en momentos y horarios específicos, como después de comer o al despertar. Estas conductas son parte del hábito de fumar y se han aprendido e incorporado, lo que significa que también pueden desaprenderse. Sin embargo, como dice el refrán, dejar un hábito suele ser más complicado que adoptarlo y sobre todo si es uno alimentario. (Equipo editorial Etecé, 2025).

Para crear un nuevo hábito es necesario cumplir satisfactoriamente con tres etapas constituyentes de la columna vertebral del ciclo del hábito; Señal, es el disparador que alerta a la mente de que existe una recompensa cercana, lo cual lleva al deseo por alcanzar esta, al llevar a cabo el hábito, la segunda etapa es la rutina, la cual es la fuerza motivacional que hay detrás de cada hábito, esta acción puede ser física, mental o emocional y como última etapa, la recompensa

que hasta los hábitos más simples de nuestro día a día lo tienen. Cuando la recompensa es positiva, la misma estará asociada a una sensación de satisfacción; gracias a ese sentimiento nuestro cerebro es capaz de almacenar información y buscar repetir ese ciclo (Velasco, 2020).

Hábitos alimentarios

Se define como hábitos alimentarios al conjunto de conductas adquiridas por un individuo por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios se relacionan con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada (NOM 043, 2013).

En la población juvenil, los hábitos alimentarios están determinados por el estilo de vida adquirido desde la infancia que, a su vez, se ven influenciados por factores como las costumbres, la cultura y el ambiente externo. Se señala el peso ejercido por algunos factores en las prácticas alimentarias y estilos de vida en las personas, tales como los hábitos alimenticios familiares, las costumbres sociales, culturales y económicas, la industria y medios de comunicación. Estos factores pueden, a su vez, influenciar la adquisición de gustos alimentarios, creencias y comportamientos, interviniendo en la interiorización del concepto sobre las prácticas alimentarias sanas o saludables. Los hábitos alimenticios se consideran saludables, si incluyen la ingesta de alimentos frescos y naturales, como frutas y verduras, así como alimentos ricos en minerales y vitaminas, con el fin de apoyar y mantener una buena salud física y psicológica (Maza et al, 2022).

Los estudiantes universitarios son una población con un elevado riesgo de mala alimentación y hábitos alimentarios. Esta población tiende a padecer mayores niveles de estrés, cambios en los patrones del sueño y una notable reducción de la actividad física, debido a los

cambios asociados a la entrada a la universidad; dichos cambios conllevan a la adopción de comportamientos no saludables, como la ingesta inadecuada de alimentos, el sedentarismo, el consumo de alcohol y el tabaquismo. Estos comportamientos elevan el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, además de trastornos metabólicos. En ese sentido, se evidencia que los estudiantes universitarios corren el riesgo de tomar decisiones alimentarias no favorables que pueden causar significativos problemas de salud tanto a corto como a largo plazo (Maza et al, 2022).

Las personas tienen sus propios gustos, aversiones y creencias sobre la comida, y muchas tienen tradiciones en sus hábitos alimentarios. Les gusta aceptar lo que cocinó su madre, los platos que se sirvieron en la celebración o las cosas que comieron con amigos y familiares durante su infancia (Maza et al, 2022).

En cuanto a grupos de alimentos y hábitos alimentarios, difieren mucho con respecto a cuáles son los alimentos de origen animal que se prefieren, gustan y consumen. Los alimentos en cuestión, comprenden muchos que son ricos en proteína de buena calidad y que contienen hierro hemínico, los cuales son nutrientes importantes. Las personas que no consumen tales alimentos carecen de la oportunidad de obtener con facilidad estos nutrientes. Por otra parte, quienes consumen en exceso carne animal, algunos alimentos marinos, huevos y otros alimentos de origen animal tendrán cantidades indeseables de grasa saturada y de colesterol en la dieta. El consumo equilibrado es la clave (Maza et al, 2022).

Relativamente pocas personas o sociedades se oponen al consumo de cereales, raíces, legumbres, hortalizas o fruta. Pueden tener fuertes preferencias y gustos, pero la mayoría de

quienes comen maíz también comen arroz, y casi todos los que comen arroz, ingieren productos a base de trigo (Maza et al, 2022).

Se dice con frecuencia que los hábitos alimentarios rara vez o nunca cambian y que son difíciles de modificar. Esto no es cierto; en muchos países los alimentos básicos actuales no son los mismos que se consumieron inclusive hace un siglo. Los hábitos y las costumbres alimentarias cambian y pueden ser influenciadas en formas diferentes. El maíz y la yuca no son nativos de África, aunque ahora son importantes alimentos básicos en muchos países africanos. Las patatas se originaron en el continente americano y más adelante se convirtieron en un importante alimento en Irlanda (Maza et al, 2022).

Las preferencias alimentarias no se establecen ni se eliminan por caprichos y aficiones. Frecuentemente los ajustes se originan en cambios sociales y económicos que se llevan a cabo en toda la comunidad o sociedad. El asunto importante no es qué tipo de alimentos se consumen sino más bien, cuánto de cada alimento se come y cómo se distribuye el consumo dentro de la sociedad o de la familia (Maza et al, 2022).

Los hábitos alimentarios se han ido modificando por diferentes factores que alteran la dinámica e interacción familiar; uno de ellos corresponde a la situación económica que afecta los patrones de consumo tanto de los niños y adolescentes como de los adultos, la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar, lo que provoca que las familias adopten nuevas formas de cocina y de organización y la pérdida de autoridad de los padres en la actualidad que ha ocasionado que muchos niños y adolescentes coman cuándo, cómo y lo que quieran (Delgado, 2021).

Hábitos alimentarios tradicionales

Los hábitos alimentarios tradicionales o mejor conocido como dietas usualmente requieren de cambios pequeños para así satisfacer las necesidades nutricionales de los miembros de la familia (Delgado, 2021).

Una dieta basada en los alimentos tradicionales, que incluyen la sabia combinación maíz-frijol, mezcla sinérgica altamente nutritiva, provee al consumidor de un valor nutrimental similar al de las proteínas de la carne, pero con un costo infinitamente menor tanto para el consumidor como para el medio ambiente. Además, la cocina tradicional incluye muchas verduras y frutas de especies que, por su consumo decreciente, resultan subutilizadas o subvaloradas (Delgado, 2021).

Hábitos físicos

Los hábitos físicos involucran el cuerpo y la salud los cuales se relacionan con el cuidado y el uso del cuerpo, se realizan de forma regular o repetida e influyen de manera directa en la salud física. Estos hábitos pueden ser positivos negativos (Gómez, 2025).

Hábitos sociales

Los hábitos sociales son aquellos que involucran la interacción con los demás. Influyen principalmente en la manera en la que convivimos, nos comunicamos y nos relacionamos en la sociedad (Equipo editorial Etecé, 2025).

Hábitos mentales

Los hábitos mentales son aquellos que se relacionan en la forma de pensar y de procesar la información, influyen en la toma de decisiones y en la forma de cómo se reacciona emocionalmente (Gómez, 2025).

Hábitos recreativos

Los hábitos recreativos son los que se realizan regularmente en el tiempo libre o de ocio para relajarse y divertirse (Equipo editorial Etecé, 2025).

Hábitos afectivos

Los hábitos afectivos se relacionan con la expresión y la gestión de las emociones, influyen en la manera de cómo se relaciona con los demás y de uno mismo (Gómez, 2025).

Cambio de los hábitos alimentarios

En algunas partes del mundo los alimentos básicos han cambiado o están cambiando. El maíz, la yuca y las papas, que se cultivan ahora en África en gran cantidad, se originaron fuera del continente. Como ninguno de estos alimentos se consumía en África hace unos cientos de años, es claro que los hábitos alimentarios de millones de personas han cambiado. Una inmensa mayoría de africanos ha abandonado el ñame y el mijo por el maíz y la yuca, al igual que muchos en Europa cambiaron la avena, la cebada y el centeno por el trigo y las papas. Los hábitos alimentarios cambian con rapidez. La dificultad, por supuesto, radica en tratar de promover y orientar cambios adecuados y detener los indeseables (Arellano y Barquera, 2024).

Con frecuencia es difícil descubrir qué factores han sido los más importantes en estimular o influir los cambios en los hábitos alimentarios. El rápido aumento en el consumo de pan en

muchos países africanos, latinoamericanos y asiáticos donde el trigo no es un alimento básico, es comprensible. Es por lo menos en parte un fenómeno que ahorra mano de obra; el pan es uno de los primeros alimentos «de conveniencia» que han estado disponibles. Antes de salir de casa para ir al trabajo uno puede comer algunas rebanadas de pan en vez del desayuno tradicional del plato de avena con leche, que requiere tiempo de preparación y es desagradable cuando está frío (Arellano y Barquera, 2024).

Garnica (2024) observa que los mexicanos están mostrando un interés creciente en opciones más saludables como frutas, verduras y productos a base de maíz deshidratado o horneado en lugar de frito. Sin embargo, para generar un cambio duradero en la salud de la población, recalca que es fundamental inculcar estos hábitos saludables desde una edad temprana. (Párr. 8).

Indebidos hábitos alimentarios

Se cree que los hábitos alimentarios formados durante la juventud suelen mantenerse en la vida adulta, lo que aumenta la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas. Además, la oferta de alimentos en los establecimientos dentro de las instituciones educativas suele consistir en comida rápida con bajo valor nutritivo, lo que incrementa aún más el riesgo (Maza et al, 2022).

Los “malos” hábitos alimenticios inciden en el desarrollo de factores de riesgo, tales como sobrepeso/obesidad y la diabetes, que pueden desencadenar en enfermedades crónicas no transmisibles como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y los accidentes cerebrovasculares (Maza et al, 2022).

La frecuencia de las comidas, el horario en que se come, la omisión de alguna de las tres comidas principales y el consumo de comida rápida fuera de casa son factores que pueden contribuir al aumento de peso, especialmente en los jóvenes. Estos hábitos alimenticios influyen directamente en el riesgo de obesidad de una persona (Maza et al, 2022).

En respuesta a lo mencionado, es esencial fomentar buenos hábitos en la población mundial, especialmente entre los estudiantes que ingresan a la universidad, ya que el tiempo que pasan en la universidad y su contexto se consideran un período crucial para adquirir hábitos saludables. Los cambios en la rutina de los jóvenes al comenzar la vida universitaria suelen llevar a una reducción de la actividad física, debido a hábitos sedentarios y al consumo de alimentos poco saludables (Maza et al, 2022).

Por lo tanto, las cargas de trabajo significativas en los estudiantes universitarios pueden conducir a una rutina de inactividad física, ya que las altas demandas y los niveles de estrés asociados con estas responsabilidades pueden deteriorar tanto sus hábitos alimenticios como sus hábitos físicos (Maza et al, 2022).

Alimentos nutritivos

Se refiere a alimentos inocuos que aportan nutrientes esenciales, como vitaminas y minerales (micronutrientes), fibra y otros componentes a las dietas saludables que resultan beneficiosos para el crecimiento, la salud y el desarrollo, y protegen de la malnutrición. En los alimentos nutritivos, se reduce al mínimo la presencia de nutrientes que suscitan preocupación respecto de la salud pública, como las grasas saturadas, los azúcares libres y la sal o el sodio, se eliminan los ácidos grasos trans producidos industrialmente y la sal es yodada (FAO, 2022).

Alimentos altamente procesados

Los alimentos altamente procesados son alimentos que han sido elaborados a nivel industrial, incluidos aquellos de panaderías y servicios de alimentación, y que no requieren preparación o requieren una preparación mínima en el hogar además de calentarlos y cocinarlos (tales como el pan, los cereales de caja, el queso, las salsas comerciales, los alimentos en conserva como mermeladas, pasteles comerciales, carnes elaboradas, embutidos, galletas y salsas). Los alimentos altamente procesados pueden contener grandes cantidades de sal, azúcares libres y grasas saturadas o trans y estos productos, consumidos en grandes cantidades, pueden disminuir la calidad de la dieta (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], 2022).

Dieta saludable

De acuerdo a la FAO (2024) Las dietas saludables son diversas, equilibradas en el aporte energético, adecuadas para satisfacer las necesidades de nutrientes y moderadas en el consumo de alimentos no saludables.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2018), una dieta saludable tiene que reunir las características siguientes:

- Tiene que ser completa: debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.
- Tiene que ser equilibrada: los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí. Así, los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kilocalorías totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%. Además hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.

- Tiene que ser suficiente: la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.
- Tiene que ser adaptada a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.
- Tiene que ser variada: debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.), no solo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios.

Consumo de agua simple

El consumo de agua tiene un papel esencial en el mantenimiento de la salud. No en vano ocupa dos tercios del peso corporal, pero no siempre le prestamos la atención a su consumo correcto, su cantidad y calidad (Universidad de Guanajuato [UG], 2023).

El agua es el principal componente del cuerpo humano rondando en términos generales en un 60% de la composición corporal. Esta fracción de agua en nuestro organismo se mantiene en un continuo recambio; es decir, el agua corporal se pierde a través del sudor, la orina, la respiración y en otros procesos metabólicos esenciales del organismo. Por ello, la reposición del agua se debe hacer a través del consumo de alimentos y bebidas (Universidad de Guanajuato [UG], 2023).

El agua simple debe ser la principal fuente de líquidos debido a que cumple la función de hidratar, es inocua y no aporta energía. Las recomendaciones para una vida saludable en población mexicana indican que la ingesta diaria en adultos debe estar entre 1500 y 2000 mL, e

incluso más si las personas practican actividad física rigurosa o residen en climas muy calurosos (Espinosa et al. 2013).

Actualmente, en la dieta habitual de los mexicanos existe un consumo que privilegia las bebidas azucaradas como refrescos, jugos de caja, aguas a base de frutas azucaradas y leches. La cantidad y frecuencia de su ingesta se han incrementado en los últimos años y se estima que contribuyen con 22.3% de la energía total diaria en adultos mexicanos, lo que puede aumentar el riesgo de sobrepeso, obesidad y diabetes mellitus(Espinosa et al. 2013).

Si bien la necesidad de ingerir líquidos en general responde principalmente a mecanismos fisiológicos como la sensación de sed, la elección de la bebida es resultado de juicios personales que hacen uso del conocimiento cotidiano o conocimiento común, junto con otros aspectos del contexto social de cada individuo(Espinosa et al. 2013).

La UG (2023) afirma que el organismo necesita de agua simple para lo siguiente:

- Mantener la temperatura corporal. o permitir el movimiento del cuerpo.
- Obtener minerales esenciales.
- Favorecer el funcionamiento cerebral, el estado de alerta, la memoria a corto plazo, la atención y hasta el estado de ánimo.
- Mantener una buena circulación de la sangre llevando los nutrientes a las células del cuerpo.
- Tener un buen funcionamiento digestivo eliminando las sustancias que nuestro cuerpo no necesita (a través de la orina y la digestión).
- Mantener la piel hidratada y elástica.

Consumo de bebidas alcohólicas

Las bebidas alcohólicas son todas aquellas que contienen alcohol. Pueden ser bebidas fermentadas (vino, cava, cerveza, sidra) o destiladas (licores), pero todas tienen un determinado porcentaje de alcohol puro que varía entre el 1,2 y el 40% (Córdoba et al, 2007).

El alcohol o las bebidas alcohólicas contienen etanol, el cual es una sustancia psicoactiva y tóxica que puede causar dependencia en todas aquellas personas que lo consumen, (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024).

La Secretaria de Salud (SSA, 2023) afirma que en México, la bebida alcohólica de mayor preferencia es la cerveza, tanto por hombres como por mujeres en todos los grupos de edad, llegando a duplicar el consumo de cualquier otro tipo de bebida alcohólica. La mitad de las personas que consumen alcohol en México empiezan a beber antes de los 17 años y 4 de cada 10 inician entre los 18 y 25 años.

Entre las consecuencias del excesivo consumo de alcohol podemos encontrar las siguientes:

- El alcohol puede penetrar prácticamente en todos los tejidos del cuerpo, alterando la función de los órganos.
- El alcohol proporciona calorías vacías, es decir, que aporta energía sin ningún nutriente, lo que contribuye al aumento de peso.
- El alcohol cambia el estado de ánimo, el comportamiento y el autocontrol.
- Causa problemas con la memoria y afecta el poder pensar con claridad.
- El consumo de alcohol aumenta el riesgo de cáncer en la boca y faringe, esófago, estómago, laringe, colon y recto, sistema nervioso central, páncreas, y próstata.
- El consumo de alcohol, aunque sea en cantidades pequeñas, aumenta el riesgo de cáncer de mama en las mujeres.

- El consumo de alcohol se relaciona con un mayor riesgo de accidentes y de todas las formas de violencia, incluyendo violencia familiar y sexual.
- Pone en riesgo a las personas, las familias y la sociedad.
- El consumo de alcohol genera problemas en las relaciones sociales; conflictos de pareja y familiares, que pueden llevar al aislamiento y a situaciones de desintegración familiar; problemas laborales o la pérdida de trabajo; y problemas económicos.

Patrón de alimentación

Un patrón de alimentación es caracterizado por un apego fuerte a los alimentos que van conformando los hábitos con los que una población se alimenta de acuerdo a sus tradiciones, sus costumbres y a su expresión ya sea nacional o regional de su cultura.

Un patrón de consumo alimentario se conforma por productos que consumen habitualmente una familia, un grupo de personas o un individuo, estos alimentos deben poder ser recordados por la persona que lo consumía mínimo 24 horas después, lo cual hace que un patrón alimentario sea un componente clave para así saber el funcionamiento de dicha sociedad o incluso el estado nutricional de la población.

Para poder definir lo que es un factor de alimentación tradicional que llegan a intervenir a lo largo del tiempo se toman en cuenta algunos factores como lo son el entorno físico, la disponibilidad de recursos, los valores sociales, las posibilidades de gasto que tengan así como también la cultura, las tradiciones, las creencias suelen ser determinantes en los patrones alimentarios de las personas.

Galán (2021) afirma que se conoce que los alimentos que caracterizan a México son principalmente de los grupos de granos y tubérculos, leguminosas y verduras; de los cuales se destacan, el maíz, los frijoles, el chile, jitomate y cebolla, además de algunas hierbas y condimentos, todos ellos o la mayoría han prevalecido en el patrón alimentario de las familias mexicanas a lo largo de nuestra historia, pues otros han desaparecido de la dieta habitual del mexicano, algunos el consumo es nulo o de manera exótica, como algunos insectos.

Hablando de un patrón tradicional, cabe mencionar que la gastronomía mexicana es considerada un patrimonio y es parte de nuestra cultura, dejando huella en nuestra manera de alimentarnos a pesar de la transición del patrón alimentario y de influencia de un mundo globalizado que nos abre una mayor accesibilidad a diferentes culturas, por lo tanto, a diferentes alimentos y tipos de dieta.

Factores que influyen en la conducta alimentaria en universitarios

Factores socioeconómicos

Los hábitos alimenticios están vinculados con la capacidad de acceder a los recursos necesarios para adquirir alimentos. Este acceso puede ser afectado por factores como el estatus socioeconómico, los precios de los alimentos y su disponibilidad en el mercado. El estatus socioeconómico influye en las elecciones alimenticias al determinar la capacidad de comprar alimentos nutritivos. Los precios también impactan en las decisiones alimenticias, ya que los productos frescos y saludables suelen ser más costosos que los alimentos procesados y menos saludables (Carmona y Guzmán, 2023).

Además, la disponibilidad de alimentos desempeña un papel crucial, sobre todo en áreas rurales o de bajos ingresos donde la oferta de alimentos frescos y nutritivos puede ser limitada. Los estudiantes universitarios son personas en situación de riesgo de padecer deficiencias nutricionales suelen experimentar niveles elevados de estrés, alteraciones en el sueño y reducciones importantes en la actividad física. Está claro que los estudiantes universitarios corren el riesgo de tomar malas decisiones alimentarias que pueden derivar en graves problemas de salud (Carmona y Guzmán, 2023).

Es evidente que la mayoría de los estudiantes universitarios de ciencias de la salud no aplican sus conocimientos sobre hábitos saludables en su propia vida, como en la alimentación o la actividad física. Esto destaca la necesidad urgente de implementar programas universitarios que fomenten estilos de vida saludables. Para lograrlo, es crucial comprender completamente los factores que influyen en los comportamientos alimentarios, para así diseñar estrategias efectivas que promuevan hábitos alimenticios saludables entre los estudiantes. Además, es importante promover un ambiente universitario que fomente prácticas saludables, lo que no solo mejoraría la calidad de vida de los estudiantes, sino que también contribuiría a la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación (Carmona y Guzmán, 2023).

La tendencia alimentaria es observada en las personas con bajo nivel socioeconómico, que además se relaciona con el desarrollo de enfermedades crónicas. Por ello, surge la hipótesis de que el estado nutricional y los hábitos alimentarios están relacionados con el nivel socioeconómico en las escuelas públicas. Cabe mencionar que en tiempos de crisis puede agudizarse el desequilibrio alimentario y presentar hambruna localizada, desnutrición o distorsión en el patrón alimentario de una comunidad (Torres y Rojas, 2018).

Diversos estudios demuestran que la alimentación de las personas que cuentan con un nivel socioeconómico menor es menos saludable. Esto se debe a que debido a que el no poder costear todo tipo de alimentos lo que ellos eligen son los alimentos menos saludables por lo que son más económicos.

Las diferencias socioeconómicas son una causa por la que muchos estudiantes modifican los hábitos de alimentación y su actividad física.

El acceso de forma fácil a los alimentos industriales y a su costo hace que nuestros jóvenes opten por elegirlos para su alimentación del día a día. La OMS informó que los factores económicos influyen de forma directa en la actividad física y la salud de los estudiantes, la estrategia mundial orienta a los países a desarrollar estilos de vida saludables, centrándose en parte en los factores socioeconómicos entre otros (Sánchez Y Rus, 2021).

Estrés académico

Es un término complejo, interesante y actual, del que no existe un consenso en su definición. Es una respuesta negativa que provoca un desequilibrio en los individuos que lo padecen a causa de las diferencias entre la presión y la capacidad para afrontarla. El estresor mismo no es el causante del estrés, sino la percepción que tiene el individuo sobre este, se genera cuando la persona considera que las demandas desbordan sus recursos y las cataloga como estresores (Silva, López, Meza, 2020).

Se menciona que el estrés académico surge cuando el estudiante percibe de manera negativa las demandas de su entorno, experimentando angustia ante las situaciones que enfrenta durante su formación y perdiendo la capacidad de controlarlas. Esto puede manifestarse en

síntomas físicos como ansiedad, cansancio e insomnio, y en consecuencias académicas como bajo rendimiento, desinterés profesional, ausentismo y hasta deserción. La persona estresada sufre un desequilibrio interno que afecta su funcionamiento psicológico y fisiológico, y la respuesta individualizada al estrés puede alterar su comportamiento. "El estrés académico contribuye al estrés crónico y al deterioro de la salud mental" (Silva et al. 2020).

Entre las consecuencias que presenta el estrés académico, como otros tipos de estrés, son manifestaciones físicas individuales, como incremento de la frecuencia cardíaca, transpiración y tensión muscular de brazos y piernas; respiración entrecortada y roce de los dientes, trastornos del sueño, fatiga crónica, cefalea y problemas de digestión. Las reacciones conductuales más relevantes son deterioro del desempeño, tendencia a polemizar, aislamiento, desgano, tabaquismo, consumo de alcohol u otros, ausentismo, nerviosismo, aumento o reducción de apetito y sueño (Silva et al. 2020).

Es importante centrarse en las diversas situaciones que provocan estrés en los estudiantes universitarios, así como en su desarrollo y en las diferentes maneras de afrontarlo, lo cual facilitará un mejor rendimiento académico, el objetivo principal de la permanencia de los jóvenes en el ámbito educativo (Silva et al. 2020).

Manejó del estrés

El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones que se perciben como desafiantes o amenazantes. Algunas maneras de reducirlo son realizar actividad física, ya que aumenta la sensación de bienestar; llevar una dieta saludable intentando consumir frutas, verduras, granos o cereales integrales; practicar la meditación que puede proporcionar una sensación de calma, paz y equilibrio para el bienestar emocional; acercarse a familiares y

amigos, lo cual es una buena manera de reducir el estrés; escuchar y reproducir música puede proporcionar una distracción mental y como última recomendación la terapia es una gran opción si te sientes en esta situación (Pruthi, 2023).

Presión ejercida por compañeros, normas sociales o modas

La presión de los compañeros y las normas sociales dentro del entorno universitario puede tener un impacto significativo en las elecciones alimentarias de los estudiantes.

Algunos factores que contribuyen a la conformación de las normas sociales alimentarias son la influencia cultural en la que se ven inmersos niñas y niños, entre los que se encuentran la familia, los pares y los medios de comunicación. Se refiere a que las normas sociales alimentarias están en constante negociación en función de las creencias sobre qué reglas de alimentación tienen o no valor. Estas creencias sobre las normas sociales son temporales y dependientes del contexto. De la misma manera, las normas sociales alimentarias que tienen más peso en las elecciones y conductas alimentarias son aquellas que dictan los grupos de identidad. Asimismo, se ha encontrado que algunas de las normas sociales alimentarias en EE. UU. son el adaptarse a las preferencias alimentarias de las otras personas, comer con buenos modales para dar una buena impresión y aceptar todo alimento que se facilite a los individuos. En España se identificaron algunas normas sociales alimentarias como realizar tres comidas básicas y que las comidas "aceptables" dependen del consumo que se tiene a lo largo de toda la semana (Pérez y laviada, 2023).

El ambiente escolar y los medios de comunicación poseen la facultad de incidir en las acciones que los niños tienen sobre sus hábitos alimentarios en el momento en el que ellos empiezan a realizar elecciones alimentarias.

Estilo de vida y salud física

Actividad física

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos: Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas; Mejora la salud ósea y funcional, y Es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso. La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea (OMS, 2024).

Sedentarismo

De acuerdo a la OMS (2024), el sedentarismo consiste en realizar actividades de bajo gasto de energía mientras se está despierto, como sentarse, reclinarse o tumbarse. Los modos de vida de las personas son cada vez más sedentarios debido al transporte motorizado y al uso creciente de pantallas para el trabajo, la educación y el ocio.

Los riesgos para salud que implica llevar un estilo de vida sedentaria es muy amplio y varía de un individuo a otro intervienen varios factores que aumentan o disminuyen la morbilidad, como son la genética, la presencia o no de patologías previas o la relación de otros malos hábitos (mala alimentación, consumo de alcohol, tabaquismo, etc.). Sin embargo, de forma general, entre los principales riesgos que destaca la OMS encontramos:

- Principal causa del exceso de peso. Esto se relaciona directamente con enfermedades no transmisibles como la diabetes y el cáncer, además de problemas cardiovasculares como la hipertensión arterial. A nivel mundial 41 millones de personas mueren al año por estas tres causas.
- Las personas sedentarias tienen entre un 20 y un 30 % más de posibilidades de morir de forma prematura.
- La actividad física influye también en el área psicológica e incrementa el riesgo de sufrir depresión.
- En las personas mayores se observa un deterioro más acelerado en el estado de estado de salud generando otras complicaciones, como la sarcopenia. Es un síndrome que se caracteriza por una pérdida gradual y generalizada de la masa muscular esquelética y la fuerza generando discapacidad física, deterioro en la calidad de vida y mortalidad (ANÁHUAC, 2022).

Antecedentes

La población joven en etapa universitaria tiende a desarrollar malos hábitos alimenticios, debido a que el estilo de vida de los estudiantes cambia de varias maneras después de obtener la admisión a instituciones superiores. Un estudio en el que se seleccionaron 57 artículos científicos sobre hábitos alimentarios en estudiantes universitarios a nivel internacional, se hizo notable que los países donde se realizaron más publicaciones son aquellos que cuentan con mayores problemas identificados de malnutrición y comportamientos alimentarios inadecuados. Tal es el caso de Estados Unidos donde, según, la prevalencia de obesidad fue del 42,4 % en el año 2017-2018, asociada a una alta ingesta de calorías, grasas saturadas y azúcares. Igual es el caso de Arabia Saudita, donde los comportamientos alimenticios poco saludables y la evolución de las dietas tradicionales, se han relacionado con el aumento en las tasas de sobrepeso y obesidad., Aproximadamente un 68,2 % de los habitantes de este país presenta sobrepeso, mientras que un 33,7 % se consideran obesos. Por otra parte, los hábitos de alimentación son uno de los principales factores relacionados con la obesidad en países como España, donde la prevalencia de obesidad y sobrepeso en adultos es del 54,5 % y solo el 50 % de la población española sigue una dieta saludable, cumpliendo con los requerimientos de las guías alimentarias internacionales y nacionales (Maza et al, 2022).

Los hallazgos demuestran que la mayoría de los adultos jóvenes no practican hábitos alimentarios saludables. Más del 87 % de los estudios revisados clasificaban como malos los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios, mientras que un 10,53 % los clasificó como regulares y solo un 2 % señaló buenos hábitos alimenticios. Esto concuerda con los resultados de numerosos estudios, que indican que los jóvenes universitarios tienen una

tendencia hacia hábitos nutricionales poco saludables, y dicho comportamiento negativo tiende a empeorar, a medida que los estudiantes avanzan en sus estudios universitarios (Maza et al, 2022).

A partir de las publicaciones revisadas se identificó que los hábitos alimentarios más comunes entre los estudiantes universitarios fueron el bajo consumo de frutas y verduras (71,93 %), el alto consumo de dulces (57,89 %), saltarse las comidas (45,61 %), el alto consumo de grasas (45,61 %), el consumo recurrente de comidas rápidas y productos ultraprocesados (45,61 %). Por último, también se destaca el bajo consumo de lácteos y derivados (38,60 %) (Maza et al, 2022).

La mayor parte de los estudios reveló que la mayoría de los estudiantes universitarios consumen cantidades insuficientes de frutas y verduras. Las recomendaciones de la OMS 2019 para una dieta saludable incluye el consumo mínimo de cinco porciones, o 400 g, de verduras y frutas al día. Sin embargo, un estudio realizado en la Universidad de Lleida en España, demostró que el patrón de consumo de frutas y verduras entre los estudiantes encuestados fue desalentador, solo un 30 % del total consume fruta diariamente y la mitad lo hace entre 3 y 6 días a la semana; por otra parte, la ingesta de vegetales fue mucho menor, pues sólo un 13 % de los estudiantes lo consumían a diario. Así mismo, el estudio realizado en la Universidad de Medicina y Farmacia de Cluj-Napoca, Rumania, evidenció que solo un 20 % de los estudiantes comen fruta todos los días, mientras que alrededor de un 13 % come verduras diariamente. En ambos casos, se concluyó que los estudiantes no cumplían con las raciones de frutas y verduras recomendadas para una dieta saludable (Maza et al, 2022).

Resultados similares se han evidenciado entre otras poblaciones universitarias. Por ejemplo, Lee & Loke en 2005 encontraron que solo la mitad de los estudiantes en una

universidad en Hong Kong consumía frutas (35,2 %) y verduras (48,9 %) todos los días; sin embargo, cabe destacar que en su estudio las estudiantes poseían un mejor hábito en el consumo de frutas y verduras, pues la ingesta era de dos a cuatro porciones de fruta y de tres a cinco porciones de verduras cada día. Estos informaron en su estudio que la ingesta de más de tres veces por semana de frutas y verduras entre los jóvenes universitarios en Malasia, fue del 19 % y 14,4 %, respectivamente, mientras que un 20 % de estudiantes universitarios en Pakistán ingirieron sólo dos porciones de frutas y verduras al día (Maza et al, 2022).

Por otra parte, en cuanto a la ingesta de dulces se afirmó que en los campus universitarios, los bocadillos son una práctica común entre los estudiantes y suelen tener un alto contenido de azúcares y grasas. Whatnall en su estudio centrado entre estudiantes de la Universidad de Newcastle, Australia, observaron que la mayoría de los participantes tenían un mayor consumo (1-2 veces / semana o más) de alimentos dulces, incluido un 73 % para galletas, pasteles y bocadillos y un 69 % para confitería y helados. Sprake identificó un patrón alimenticio entre los estudiantes universitarios del Reino Unido, que se caracteriza por un alto consumo de postres, dulces, golosinas, tortas, galletas y pasteles dulces (Maza et al, 2022).

Como siguiente antecedente, se realizó un estudio de tipo descriptivo correlacional de corte transversal en el que la población de estudio estuvo conformada por 248 estudiantes en cuarto semestre de Ingeniería de Sistemas a corte del año 2019 de las instituciones privadas Universidad Católica de Colombia y Universidad Piloto de Colombia, y por los 115 estudiantes en cuarto semestre de Ingeniería de Sistemas (a corte del año 2019) de la institución pública Universidad Distrital Francisco José de Caldas, todas con ubicación geográfica en la localidad de Chapinero, Bogotá. Los criterios para la caracterización de la población obedecen a la necesidad de establecer juicios unificados que permitan una valoración académica equiparable. No es posible

establecer un contraste verosímil entre estudiantes de carreras diferentes y en semestres distintos, toda vez que cada carrera tiene sus propios y particulares niveles de dificultad, los cuales varían en función del grado de profundización en que se esté. Por ello, para obtener una evaluación equitativa, se optó por solo contemplar las poblaciones de estudiantes de Ingeniería de Sistemas de cuarto semestre de las universidades en cuestión. Se estableció un muestreo probabilístico, con el fin de garantizar la misma posibilidad de participación para cada individuo; se escogieron aleatoriamente (Parra, Morales y Medina, 2021).

Las muestras definidas para un nivel de confianza del 95 % y un margen de error del 10 % fueron de 53 individuos de universidad pública y 68 individuos de universidades privadas. Entre los criterios de inclusión se tiene que los participantes fueran mayores de edad, estudiantes activos (matriculados académica y financieramente en las universidades objeto de estudio) y que manifestaron de forma expresa y voluntaria previa información su consentimiento para hacer parte del estudio. Se partió de la hipótesis nula de que no existe asociación entre las variables categóricas enunciadas, y se definió el nivel de confianza en el orden del 95 %. Medidas de las pruebas que arrojen valores de p menores al 5 % invitan a rechazar la hipótesis nula y a concluir que sí existe asociación entre las variables estudiadas, en tanto que medidas superiores al 5 % dan cuenta de lo contrario. Entre los integrantes de las muestras definidas, se aplicó un cuestionario de hábitos alimentarios diseñado y validado en el seno del grupo de investigación GRIINSAN de la Facultad de Nutrición y Dietética de la Universidad del Atlántico, a partir del criterio de expertos y del índice de consistencia interna que provee el alfa de Cronbach, que para el caso tuvo un valor válido de 0,9 (Parra et al, 2021).

El cuestionario compila 26 preguntas destinadas a conocer las características sociodemográficas (edad, sexo y estrato), la disponibilidad y el acceso a los alimentos, sus

hábitos y frecuencias de consumo (ingesta de frutas, verduras, vegetales, grasas, etc.). Los datos derivados se contrastaron con el último informe del promedio académico de los estudiantes que participaron en la investigación, provisto de forma libre por estos bajo la garantía de que su identidad fuera siempre preservada. En cuanto a las variables de interés, el desempeño académico se ajustó al sistema de calificación colombiano, que va de uno a cinco y que considera aprobado al individuo con una nota igual o mayor a tres (Parra et al, 2021).

En este caso, el desempeño académico fue clasificado como bajo cuando el promedio de las notas estaba entre 3 y 3,5; medio cuando era mayor a 3,5 y menor o igual a 4; y alto cuando se hallaba entre 4,1 y 5. Para ello, se sumaron las notas obtenidas en cada una de las asignaturas cursadas y el total obtenido se dividió entre el total de asignaturas vistas durante el semestre inmediatamente anterior a la aplicación del cuestionario de hábitos nutricionales. En relación con el estrato socioeconómico, este es una medida estandarizada en Colombia establecida de acuerdo con la ubicación de la vivienda y de su entorno, que contempla seis estratos, de los cuales el 1 corresponde al más bajo y 6 al más alto. Por otra parte, los datos para la frecuencia de consumo de los alimentos y los tipos de alimentos consumidos se recolectaron a partir del cuestionario de hábitos nutricionales (Parra et al, 2021).

Los resultados compartidos permiten identificar que existen diferencias mínimas entre los hábitos alimentarios de estudiantes de universidades privadas y los hábitos alimentarios de estudiantes de universidad pública. Esta situación puede explicarse con base en las tendencias alimenticias de los bogotanos en general, entre los cuales prevalece el consumo de bebidas azucaradas, grasa saturada, golosinas y dulces, y un bajo consumo de cereales integrales, frutas y lácteos. Asimismo, las coincidencias pueden ser explicadas por las semejanzas socioeconómicas identificadas (recuérdese que en ambos grupos caracterizados los estratos socioeconómicos

prevalentes fueron el 3 y el 4), así como por el tamaño de la muestra y la delimitación seleccionada, lo que implicó que los estudiantes estuvieran adscritos a un único programa y semestre (Parra et al, 2021).

Otro estudio nos habla sobre los estudiantes universitarios especialmente en su primer año suelen ser muy vulnerables a los cambios producidos diariamente afectando principalmente los hábitos alimentarios, la actividad física y el estrés académico. Pese a estas posibles modificaciones, existen referencias de que los estudiantes universitarios en su mayoría suelen presentar hábitos alimentarios inadecuados. Respecto a la actividad física, se ha reportado que los estudiantes no realizan un nivel de actividad física recomendado y que, además, el estrés emocional está presente en esta etapa académica (Durán y Mamani, 2021).

Diversos estudios han tratado de encontrar el impacto y la asociación de cada una de estos factores con la salud, realizando investigaciones que en su mayoría encuentran asociaciones sinérgicas como la de hábitos alimentarios adecuados (consumo de frutas y verduras) con el estrés académico; la actividad física con el estrés; y estrés académico con hábitos alimentarios inadecuados como el consumo de alimentos en exceso por ansiedad (Durán y Mamani, 2021).

Se realizó un estudio de corte transversal en estudiantes que cursaron el primer y segundo ciclo de las carreras de Nutrición y Dietética, Estomatología y Psicología de la Universidad Científica del Sur de Lima-Perú. Se reclutaron estudiantes del segundo ciclo de 2018 (2018-2) y el primer ciclo de 2019 (2019-1). De un total de 248 estudiantes matriculados se realizó un muestreo estratificado de cada una de las carreras y de los ciclos por separado con un nivel de confianza del 99% y un intervalo de confianza del 5%. Obteniendo una muestra de 180 estudiantes, (127 del ciclo 2019-1 y 53 del ciclo 2018-2) Fueron excluidos del estudio

deportistas que realizaban actividad física diaria mayor a 2 horas y alumnos repitentes que llevaban cursos a partir del tercer ciclo (Durán y Mamani, 2021).

Para la medición de las variables se empleó tres instrumentos previamente validados: El cuestionario de hábitos alimentarios adaptado y validado para universitarios, Cuestionario internacional de actividad física IPAQ versión corta y el Inventario SISCO de estrés académico (Durán y Mamani, 2021).

La recolección de datos fue realizada durante el ciclo académico 2019-1. Los tres instrumentos fueron ejecutados de forma presencial. Las encuestas fueron impresas con anterioridad y se solicitó permiso a los docentes para ingresar a sus clases dependiendo de su disponibilidad de tiempo. Fue otorgado un periodo de la clase en el cual se explicó a los estudiantes en qué consistía la investigación. Posteriormente, se dio paso a la firma del consentimiento informado de cada uno de los estudiantes que aceptaron participar y se prosiguió con el llenado de los tres instrumentos autoadministrables (Durán y Mamani, 2021).

La medición de los hábitos alimentarios fue realizada con el “Cuestionario de hábitos alimentarios de universitarios”, creado por el National Institutes of Health. El cuestionario consta de 32 preguntas y 8 sub preguntas que abarcan puntos como la cantidad de comidas durante el día, frecuencia de consumo de alimentos específicos, horarios de consumo de alimentos, lugares de consumo, entre otros. Las respuestas del cuestionario dan un puntaje de 0 a 58, y se consideraba que el estudiante tenía “hábitos alimentarios adecuados” cuando este obtenía 30 puntos o más. Además, el alcance temporal del cuestionario está referido a lo ocurrido con mayor frecuencia dentro del semestre de estudio en el cual se encuentran (Durán y Mamani, 2021).

Para la medición del nivel de actividad física se empleó el Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ, versión corta. Consta de 7 preguntas que generan 3 categorías: actividad intensa (o vigorosa), actividad moderada y actividad leve o ligera. La versión corta y larga presentan una concordancia considerada razonable 16 .

Por otro lado, como los estresores principales en el ámbito académico se asocian a diversos factores que suelen ir desde el ámbito educativo hasta el psicosocial 19,20 , se empleó el Inventario Sisco de estrés académico creado por Barraza. Esta es una herramienta objetiva y autoadministrable, que presenta una confiabilidad de 90% de alfa de Cronbach, y que permite diferenciar los niveles de estrés desde uno leve hasta un nivel profundo . El inventario Sisco presenta 1 ítem que cumple la labor de filtro desde la primera pregunta. Si el estudiante responde “No” en este ítem, ya no se podría considerar a este como a un individuo con estrés. Presenta además 33 preguntas, 3 opcionales y 30 ítems más con respuestas según escalamiento. Según el puntaje final se puede diferenciar las categorías: sin estrés académico, estrés académico leve, estrés académico moderado y nivel profundo de estrés académico (Durán y Mamani, 2021).

Los datos fueron transcritos a Excel en una base de datos en donde se asignó un código para las 3 encuestas de cada estudiante sin digitar datos que puedan comprometer la confidencialidad de cada uno de los participantes. Posteriormente los datos fueron analizados mediante el software estadístico SPSS versión. Se utilizó estadística descriptiva para establecer porcentajes de comparación entre las variables sexo, carreras profesionales, hábitos alimentarios, actividad física y estrés académico. Para ver el grado de asociación entre las dimensiones mencionadas se aplicó la prueba de Chi cuadrado para poder hacer una asociación independientemente entre los resultados totales de hábitos alimentarios con estrés académico y la actividad física con estrés académico (Durán y Mamani, 2021).

De los 180 estudiantes, un 76,7% fueron mujeres, tanto en los dos primeros ciclos académicos y en las tres carreras evaluadas. Con respecto a la edad los estudiantes tenían de 16 a 24 años con una edad media de 18 años ($\sigma=2$).

Con respecto a los hábitos alimentarios en las tres carreras estudiadas, se pudo observar que el 96,1% de los estudiantes universitarios tenían hábitos alimentarios considerados apropiados, sin diferencias por ciclo. Un 38,9% de los estudiantes tuvieron una intensidad de la actividad física leve, un 50,0% actividad moderada y otro 11,1% actividad física vigorosa, no habiendo diferencias por ciclos. La mayoría de los estudiantes tuvieron estrés académico moderado (58,3%), en segundo lugar, se encontró estrés académico de intensidad leve con un 39,4%; por último, se observó que solo el 2,2% de la muestra no presentaron ningún tipo de estrés académico. Ningún estudiante presentó nivel profundo de estrés académico (Durán y Mamani, 2021).

Al realizar la asociación entre la variable hábitos alimentarios con el estrés académico sufrido por los estudiantes evaluados se determinó que no hubo diferencias significativas ($p=0,517$). Al realizar la asociación entre la actividad física y algún tipo de estrés académico acaecido por los estudiantes, se pudo determinar que existe una asociación estadísticamente significativa ($p=0,028$) en el total de estudiantes evaluados (Durán y Mamani, 2021).

Segregando las variables independientemente podemos determinar que los hábitos alimentarios de la muestra universitaria estudiada fueron en su mayoría hábitos alimentarios adecuados (96,1%). Los hábitos alimentarios no solo identifican patrones de ingesta del individuo, sino que dan una aproximación a su posible estado de salud y/o estilo de vida. Por esto, fue necesario la utilización específica de un instrumento destinado a universitarios ya que

existen factores como la demanda académica, horarios recortados, alejamiento del hogar, entre otras cosas; que están presentes en este grupo de forma definida y particular (Durán y Mamani, 2021).

A pesar de la prevalencia de hábitos alimentarios adecuados encontrados en la muestra de estudiantes universitarios peruanos; otras investigaciones encontraron predominantes hábitos alimentarios inadecuados de forma particular en la omisión del desayuno , la baja ingesta de frutas, lácteos y pescados (Durán y Mamani, 2021).

Con respecto al estrés académico, podemos determinar que en la presente investigación el 97,8% presentó algún tipo de estrés. Estos resultados son similares a otras investigaciones en donde la muestra universitaria llegó a valores presentes de estrés de un 92,4% en estudiantes peruanos de $19,5 \pm 2,5$ años de edad; a un 98,4% en estudiantes chilenos sin mención de la edad. Sin embargo, solo el primer estudio obtuvo resultados similares con valores que catalogan a los estudiantes de las diferentes carreras con un estrés académico moderado con respecto a la mediana obtenida (Durán y Mamani, 2021).

Pese a que la presencia de estrés dentro de la universidad es importante no se puede inferir que este podría considerarse como perjudicial para los estudiantes debido a la ley de Yerkes y Dodson, la cual afirma que cierto nivel de estrés podría aumentar la curva de desempeño. (Durán y Mamani, 2021).

Los hallazgos obtenidos en este estudio no coinciden con otros estudios similares en donde sí encontraron asociación. Observaron que el estrés presentado en el ámbito académico genera consecuencias de desadaptación alimentaria. Choi pudo asociar que niveles altos de estrés académico generaban cambios dietéticos considerados no saludables como es el aumento de

comidas procesadas y precocidas. También asociaron positivamente situaciones y manifestaciones del estrés académico con el consumo de alimentos en exceso por ansiedad. Por estos hallazgos, debe considerarse que el aumento de la ingesta alimentaria frente a situaciones estresantes no suele generar las mismas adaptaciones las cuales podrían ser dadas por otros componentes externos. A pesar de que no se demostró una relación estadísticamente significativa entre las 3 variables de investigación, es importante resaltar la cantidad de estudiantes expuestos al estrés académico (Durán y Mamani, 2021).

El 97,8% de los alumnos presentaron estrés leve y moderado. Sin embargo, en este caso no podríamos afirmar que el estrés es un problema de salud mental dentro de la universidad ya que no se considera el impacto que podría tener este en el desempeño; pero sería oportuno aplicar acciones dentro de la institución educativa para proteger la salud mental de los estudiantes. Hay que considerar que otras investigaciones han asociado positivamente hábitos alimentarios con estrés emocional, por lo cual sería pertinente realizar más investigaciones que asocian estas dos variables. Considerando que deberían realizarse a corto, mediano y largo plazo. (Durán y Mamani, 2021).

Los resultados obtenidos en esta investigación tienen una implicancia en la salud pública ya que la relación obtenida entre actividad física y el estrés académico repercuten directamente en los lineamientos de salud mental de estudiantes universitarios normados por el Ministerio de Educación de Perú. Se sabe que realizar actividad física generará una reducción del estrés emocional y una mejor adaptación a factores estresantes como el inicio de la vida universitaria. Es por esto que generar políticas para fomentar la actividad física dentro y fuera del ambiente universitario y promocionar una alimentación saludable es fundamental en países de la región (Durán y Mamani, 2021).

De igual forma el estudio de Couttolenc (2024) habla sobre los Jóvenes universitarios tienden a desarrollar malos hábitos alimentarios que en ocasiones se derivan de la situación económica que atraviesan, horarios de clases u otros factores que propician problemas de salud como sobrepeso, obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes. Así lo dio a conocer Alberto de la Cruz Sánchez, médico en servicio social del Centro Centinela de la Facultad de Ciencias Químicas, perteneciente al Centro para el Desarrollo Humano e Integral de los Universitarios (Cendhiu) de la Universidad Veracruzana (UV), región Orizaba-Córdoba, quien ofreció la charla virtual “Nutrición y malnutrición en jóvenes universitarios”. Estableció que comúnmente durante la etapa de formación profesional los jóvenes cambian su estilo de vida y enfrentan retos en los que su alimentación no está exenta, pues consumen alimentos con alto porcentaje de calorías, ingieren bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados. De la Cruz Sánchez precisó que comer mucho no necesariamente significa nutrirse; la nutrición, dijo, se refiere a los componentes de los alimentos e implica los procesos que suceden en el cuerpo después de que se ingieren, es decir, la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo. En tanto, la malnutrición es la carencia, excesos y desequilibrio de la ingesta calórica y de nutrientes de una persona; por lo tanto, se define como una condición fisiológica anormal causada por un consumo insuficiente, desequilibrado o excesivo de los macronutrientes. Refirió que estudios realizados por la investigadora Denise Ortega Cruz, médico residente del Hospital de Especialidades “Dr. Antonio Fraga Mouret”, en México estudiantes universitarios no practican hábitos alimentarios saludables, su comida es poco variada, de baja calidad nutricional y con alto consumo de dulces, grasas, comidas rápidas y ultraprocesadas, frente a una baja ingesta de frutas y verduras. Los efectos de la buena o mala alimentación de los universitarios durante la época de estudios son visibles a mediano o largo plazo (en la edad adulta) y se reflejan

en la aparición de patologías crónicas. Recordó que de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), una dieta equilibrada, actividad física regular y la reducción del consumo de cigarrillo y alcohol son esenciales para el bien de la salud.

METODOLOGÍA

Diseño de la investigación

Tipo de estudio

El tipo de estudio de esta investigación es descriptivo, ya que se describe la selección, características y posibles factores influyentes en los hábitos alimentarios que presentan los diferentes alumnos de la licenciatura en Nutriología con el propósito de analizar e identificar el tipo de alimentación de estos. Al igual que también es de tipo correlacional ya que se compara las selecciones y modificaciones alimentarias entre los alumnos de primer y séptimo semestre, evaluando el grado de relación entre ambas variables.

Enfoque de la investigación

De acuerdo al nivel de medición de análisis de la información el enfoque de esta investigación es cuantitativo, ya que se recolectaron datos mediante encuestas, y así mismo se analizaron datos de la selección de alimentos.

Población

La práctica se llevó a cabo en la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas con estudiantes de la licenciatura en Nutriología, con edades comprendidas de 18 a 23 años de edad en ambos sexos de primer semestre y séptimo semestre ciclo escolar febrero-junio 2025.

Muestra

La muestra fue conformada por 40 estudiantes de la licenciatura en Nutriología de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.

Muestreo

Muestreo no probabilístico por conveniencia debido a que se seleccionó a fines de la investigación.

Criterios de selección de la muestra

Criterios de inclusión

- Alumnos de primer y séptimo semestre.
- Ambos sexos.
- Edad de 18 a 23 años.
- Alumnos regulares e irregulares.
- Estudiantes de la licenciatura en Nutriología, UNICACH.

Criterios de exclusión

- Alumnos que tengan una condición médica que imposibilite el contestar la encuesta.
- Estudiantes que consuman suplementos alimenticios.

Criterios de eliminación

- Alumnos que no se presentaron en la aplicación de encuestas.
- Estudiantes que no firmaron el consentimiento informado.
- Alumnos que no contestaron la encuesta completa.
- Estudiantes que no desearon participar en la investigación.

Criterios de ética

- Aplicación de consentimiento informado.
- Todos los datos serán totalmente confidenciales y para fines de investigación.

Variables

- **Dependiente:** Modificación de hábitos alimentarios
- **Independiente:** Estudiantes de primer y séptimo semestre de la licenciatura en Nutriología.⁷⁺

Diseño de las técnicas de recolección de información

Para la realización de la presente investigación se acudió a la Coordinación en la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos en la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, donde se solicitó la autorización para poder realizar este estudio, pudiendo aplicar los siguientes instrumentos de recolección con su respectivo consentimiento informado (Anexo 3), cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos y encuesta de hábitos alimentarios para recopilar información sobre los diferentes hábitos alimentarios de la población.

Instrumentos de medición o recolección

- Encuesta de hábitos alimentarios: Consta de 10 preguntas cerradas, donde se identifica hábitos alimentarios y la relación de la modificación de estos ante el factor de estrés académico. (Anexo 1)
- Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos : es un tipo de método dietético para tener un acercamiento a la dieta, consiste en una indagatoria sobre los alimentos y bebidas que consume un individuo en su vida cotidiana (Suverza y Haua, 2023). El cual se divide de la siguiente manera: por grupos de alimentos, siendo estos en total 54, subdividiéndose en frutas y verduras, cereales, leguminosas, alimentos de origen animal, aceites y grasas, y otros, al mismo tiempo que por diferentes frecuencias de consumo por semana. (Anexo 2)

Técnicas de análisis

- Guía alimentaria para la población mexicana y Plato del buen comer (Secretaria de Salud, SSA, 2023), como lineamientos para analizar el tipo de alimentación.
- Cuestionario de comedor emocional Garaulet (CCE), como lineamiento para analizar los datos recolectados sobre el factor ingesta-estrés (Garaulet et al., 2012).

Descripción del análisis estadístico

Se realizó la concentración de resultados y tabulación de manera manual, se utilizó el programa "Excel 2020" para expresar los resultados en figuras y tablas. El método estadístico empleado fue la comparación de medias y frecuencias.

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En el siguiente apartado se muestran los resultados de la intervención realizada a 40 estudiantes universitarios de la Licenciatura de Nutriología en la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, de los cuales la mitad fueron de primer semestre y la otra mitad de séptimo semestre, durante el mes de marzo de 2025.

Al evaluar los tiempos de comida, los resultados señalan que el 55% de mujeres de 1ero. consumen 3 tiempos de comida a diferencia de las mujeres de 7mo; así mismo, se encontró que el 35% consume más de 3 tiempos y sólo el 30% consume 3 tiempos de comida. Por otro lado, los datos arrojaron que el 20% de hombres tanto de 1ero. y 7mo. únicamente consumen de 2 a 3 tiempos de comida al día, y solo un 20% de hombres de 7mo. realizan más de 3 tiempos de comida. Esto demuestra que el género femenino en ambas poblaciones realiza de 3 a más de 3 tiempos de comida y de estas predominan las de 1er. semestre con 93.75% de la población femenina.

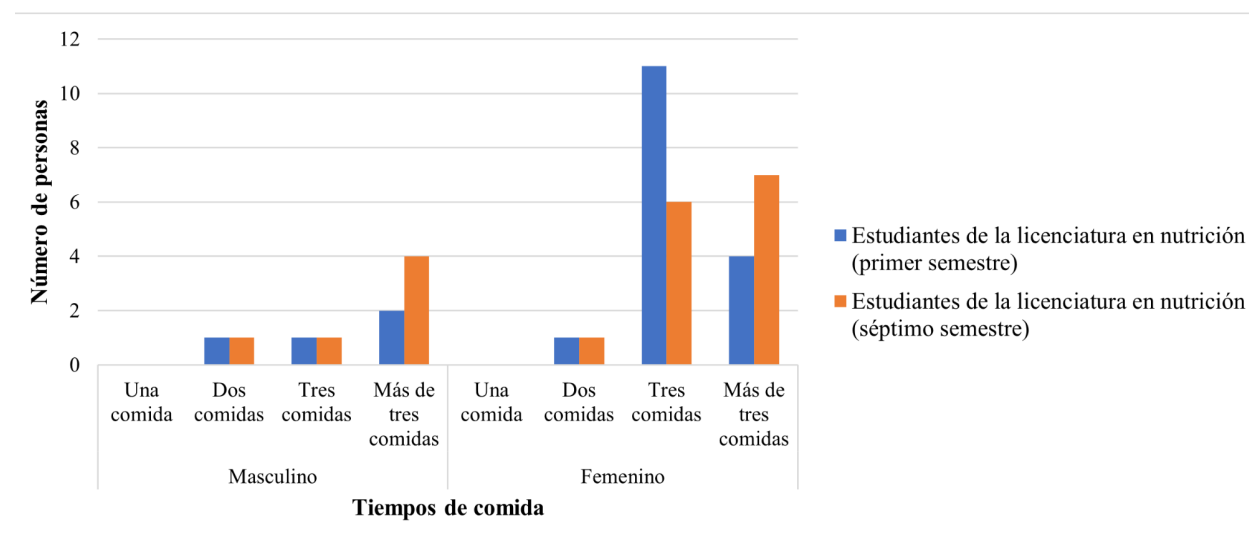


Figura 1. Tiempos de comida realizados al día. Fuente: Autoría propia.

Comparando los resultados obtenidos con los de Concha, González, Piñuñuri y Valenzuela (2020), en el cual participaron 130 jóvenes universitarios sedentarios, donde evaluaron los

tiempos de alimentación y su estado nutricional, encontrando que el 63% de estos realiza 3 tiempos, y únicamente el 10% realiza 4 tiempos, el 25 % realiza 2 tiempos y con 1 solo tiempo el 2% de la población., Se puede apreciar que algunos de sus resultados son parecidos a los encontrados en este estudio lo que podría decirnos qué es una tendencia en este nivel educativo.

Con respecto a la ingesta del primer tiempo de comida al día (desayuno), se pudo observar que el 80% de universitarios de 1er. semestre desayunan antes de ir a la escuela, de los cuales el 5% son hombres; mientras que en 7mo. semestre, el 90% afirmó desayunar antes de ir a la escuela, siendo mujeres el 65% de esta., Cabe mencionar que sólo el 15% (1ero.) y 10% (7mo.) desayuna algunas veces y un 5% no desayuna, perteneciendo este porcentaje al sector masculino.

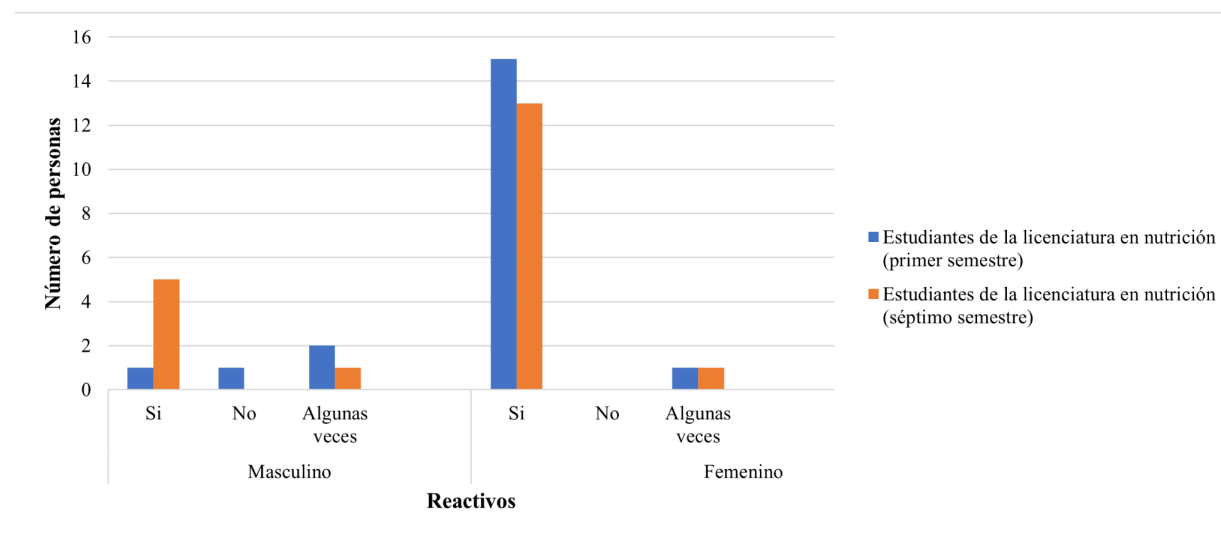


Figura 2. Alumnos que desayunan antes de ir a la universidad. Fuente: Autoría propia.

Al comparar los resultados de los alumnos que realizan su primer tiempo de alimentación antes de ir a la universidad de 1er. y 7mo. semestre, con la del estudio de Villanueva, Araneda, Jarpa y Morales (2020), en el cual participaron 39 estudiantes de técnico nivel superior en

enfermería, donde evaluaron el hábito y calidad del desayuno, obteniendo que el 53.8% de los encuestados no realizan este tiempo de comida, los cuales manifestaron que es debido a la falta de tiempo., Se aprecia que existe una gran diferencia en los porcentajes, pudiendo acreditarse a la distinta licenciatura en la que se encuentra cada población.

Referente al tiempo de preparación de alimentos por parte de los universitarios, los resultados dan a conocer que el 70% de participantes de 7mo. semestre tardan de 15-30 min en preparar sus alimentos, de los cuales el 57.14% son mujeres, al igual que el 15% que le dedica de 30-60 minutos. A diferencia de los universitarios de 1ero., donde el 50% tarda de 30-60 minutos en preparar sus alimentos, es necesario resaltar que de este porcentaje el 35% son mujeres. De igual manera en el grupo poblacional que tarda de 15-30 minutos en la preparación, resalta el sector femenino con el 40%, mientras el 10% corresponde a los hombres.

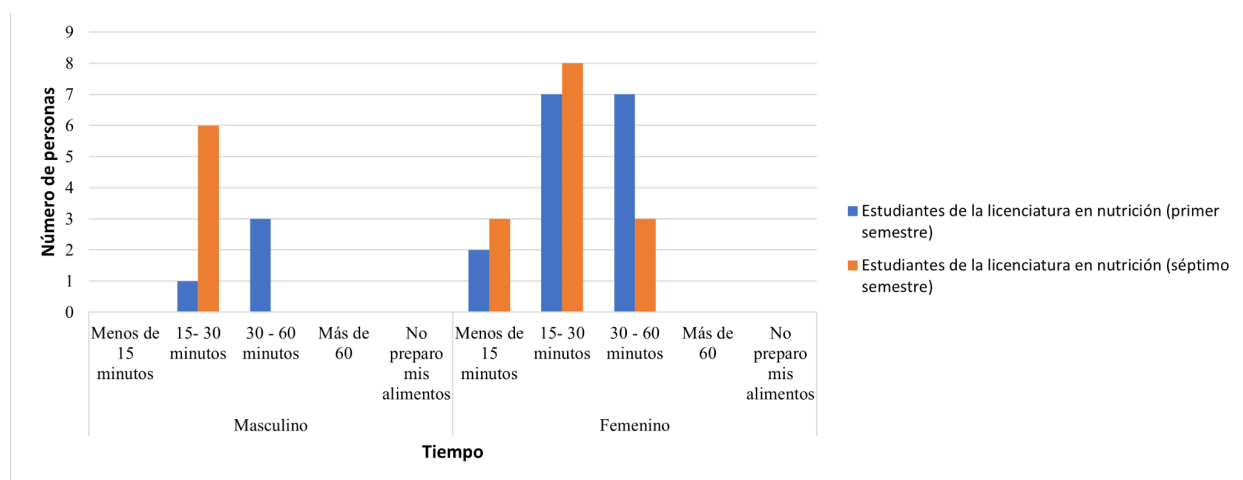


Figura 3. Tiempo de preparación de alimentos. Fuente: Autoría propia.

Al comparar los resultados obtenidos con el estudio sobre Hábitos de Consumo y Estilo de Vida de los Jóvenes, (“La mitad de los jóvenes recurre ya a platos preparados más de dos veces por semana”, 2023) realizado con más de 700 universitarios elaborado por la marca de

hamburguesas Brooklyn Town junto con el Equipo Investigador del Departamento de Teoría y Análisis de la Comunicación de la Facultad de Ciencias de la Información de la Universidad Complutense de Madrid., En cuanto a la preparación de las comidas, el 86,8% dedica como máximo 30 minutos a preparar sus menús. En concreto, un 6,5% destina entre 5 y 10 minutos, mientras que un 24,4% le dedica entre 10 y 20 minutos. Asimismo, el 59,7 % de los encuestados dedica entre 30 minutos y una hora a comer, mientras que tan solo un 6,9% dispone de más de una hora.

En lo concerniente al consumo de alimentos fuera de casa, los resultados demuestran que del total de la población el 50% de universitarios de 1er. semestre indica un consumo de 2-3 veces a la semana, mientras que los de 7mo. semestre un 65%, de los cuales predominan con un 61.53% las mujeres. Por otra parte, los datos señalan con un 35% a los universitarios de 7mo. semestre que consumen alimentos fuera de casa una vez a la semana, mientras que los alumnos de primer semestre esta opción se refleja en el 25% de la población. Finalmente solo el 5% de la población total indicó no consumir.

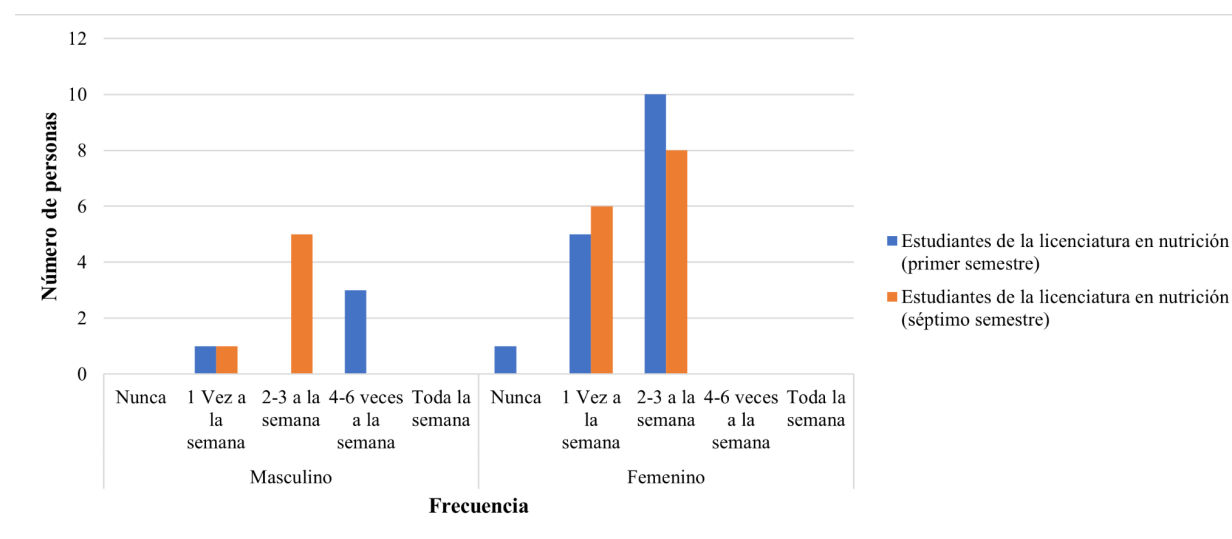


Figura 4. Consumo de alimentos fuera de casa. Fuente: Autoría propia.

Al comparar los resultados de los alumnos que consumen alimentos fuera de casa de 1er. y 7mo. semestre, con la del estudio de Solano (2020), en el cual participaron 200 estudiantes universitarios de ciencias de la salud pertenecientes a la Universidad Autónoma de México encontraron que el 82% de los estudiantes refieren preferir consumir alimentos hechos en casa, el 8% tienen preferencia del consumo de alimentos tanto hechos en casa como de los que se pueden obtener establecimientos de la calle, el 6% prefiere los alimentos de establecimientos localizados dentro de la universidad y un 4% prefieren alimentos que puedan conseguirse en locales fuera o en los alrededores de la universidad.

En relación a la modificación de los hábitos alimenticios, destaca que el 45% de los universitarios de 1er. semestre ha aumentado su consumo de comida saludable a raíz de iniciar la licenciatura, a diferencia de los universitarios de 7mo. donde solo el 35% lo ha hecho. En contraparte, el 42.5% de la población de ambos semestres indica no haber cambiado su consumo, mientras un 20% de 7mo. ha disminuido su consumo y un 15% de los alumnos de primero también lo ha disminuido.

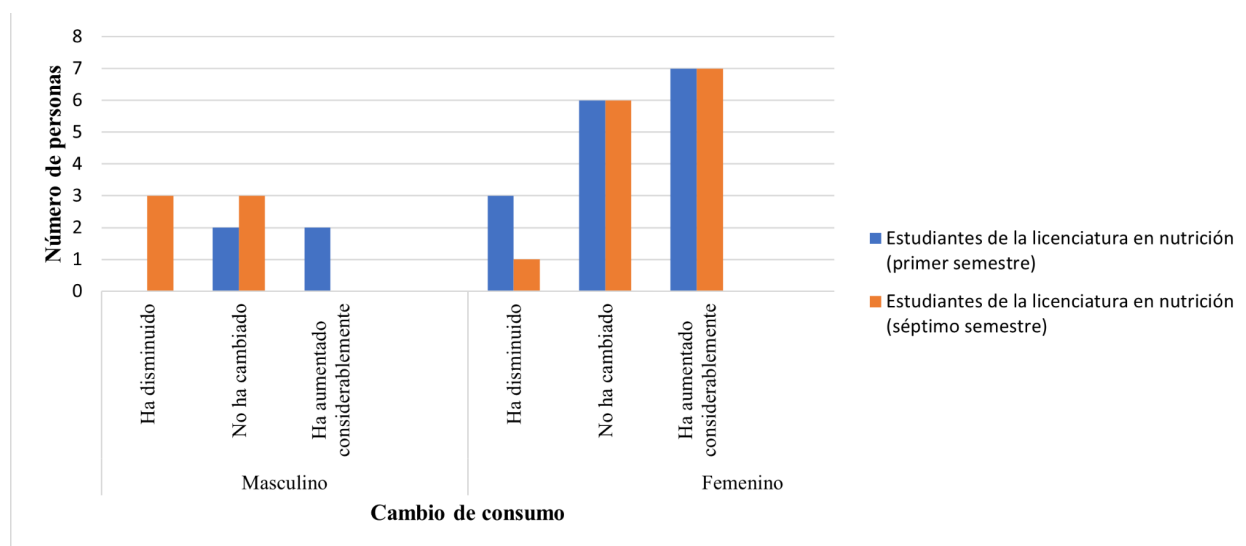


Figura 5. Modificación del consumo de alimentos saludables. Fuente: Autoría propia.

En comparación con el estudio de Maza, Caneda y Vivas (2022), en el cual nos habla sobre hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios se identificó que los hábitos alimentarios más comunes entre los estudiantes universitarios fueron el bajo consumo de frutas y verduras (71,93 %), el alto consumo de dulces (57,89 %), saltarse las comidas (45,61 %), el alto consumo de grasas (45,61 %), el consumo recurrente de comidas rápidas y productos ultraprocesados (45,61 %). Por último, también se destaca el bajo consumo de lácteos y derivados (38,60 %). La mayor parte de los estudios reveló que la mayoría de los estudiantes universitarios consumen cantidades insuficientes de frutas y verduras.

Acerca de la selección y consumo de alimentos bajo la influencia de los conocimientos adquiridos durante la licenciatura los resultados son positivos aunque no óptimos, puesto que el 60% de los universitarios de 7mo. y el 50% de 1ero. señalaron verse impactados mejorando sus hábitos. Mientras que el 40% de ambos semestres indicaron que algunas veces y sólo un 10% indica no haber sido influenciada por la licenciatura.

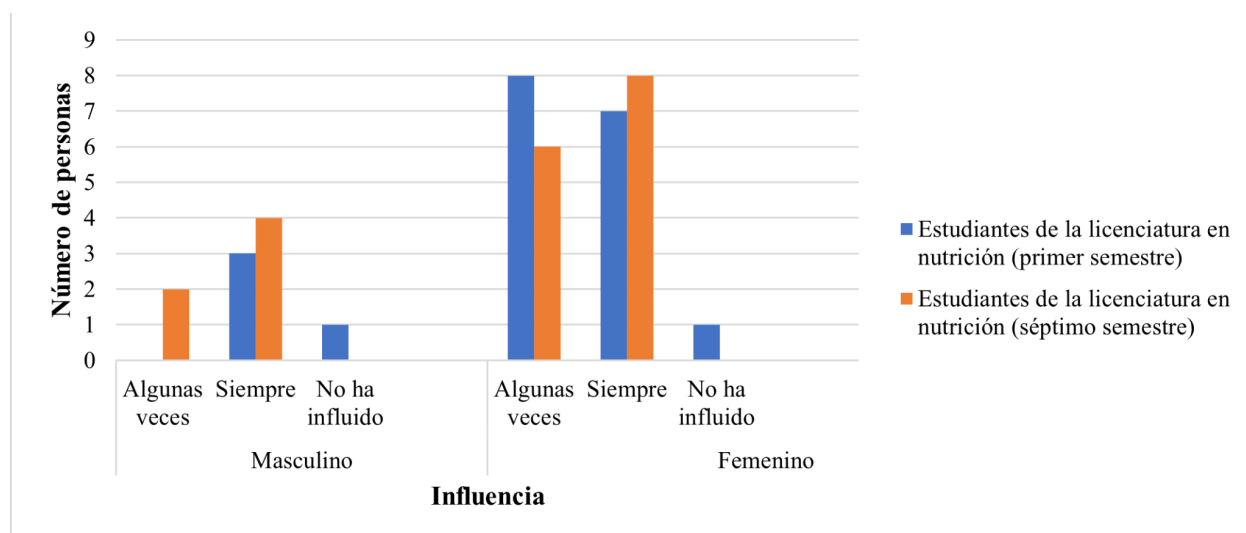


Figura 6. Influencia en la selección y consumo de alimentos. Fuente: Autoría propia.

Comparando los resultados con los de Martínez (2021), donde la muestra fue de 50 estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana en Bogotá, sobresalió que un 92,3% de los encuestados consideran que lo aprendido en el transcurso de la carrera les ha permitido mejorar sus hábitos alimentarios y estilos de vida, un 23,1% afirma que mucho y un 69,2% afirma que bastante, lo cual nos deja en evidencia que los resultados son mucho mejores y más altos que en este estudio.

Sobre la aplicación de conocimientos acerca de la nutrición y hábitos saludables para mejorar la dieta diaria, el 80% (1ero.) y 70% (7mo.) de los participantes indicaron que sólo algunas veces hacen uso de sus conocimientos; mientras que un 30% (7mo.) y 20% (1ero.) de los universitarios aplican siempre sus saberes en la alimentación personal.

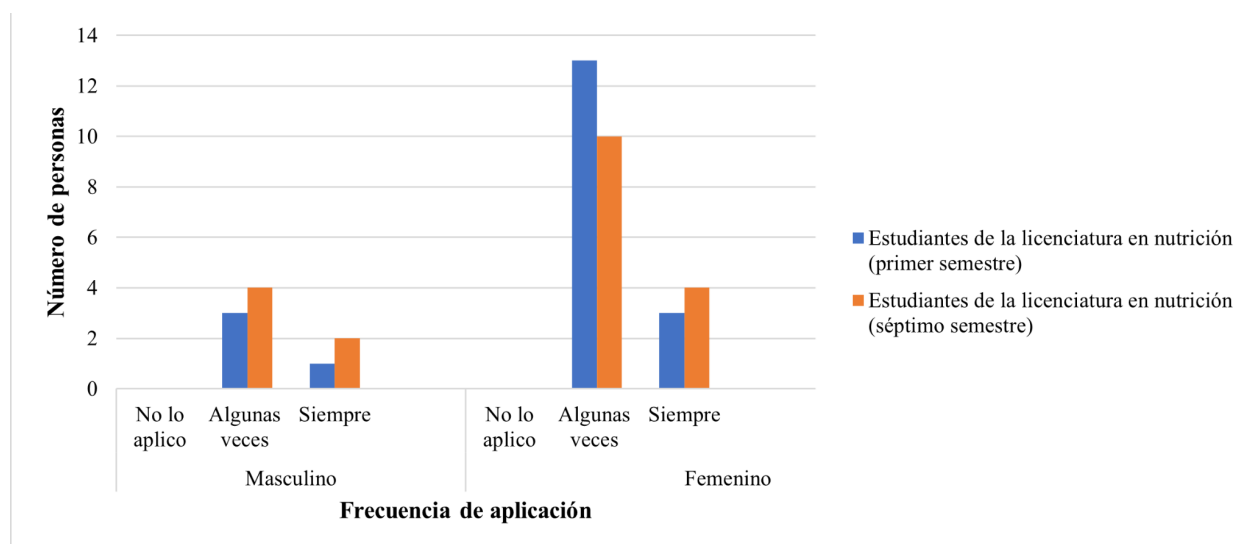


Figura 7. Aplicación de conocimientos adquiridos para la mejoría en la dieta. Fuente: Autoría propia.

En comparación con el estudio de Rivera, Briones, Espinosa y Toledo (2020) en la que se encuestaron 93 estudiantes de la Universidad Ana G. Mendez, Puerto Rico; de los programas

académicos relacionados con nutrición y artes culinarias, se identificó que el nivel de conocimiento en nutrición entre los estudiantes del programa de nutrición y dietética fue predominantemente adecuado y satisfactorio (73%). Además, el nivel de conocimiento en nutrición también se asoció con los hábitos alimenticios de los estudiantes.

En cuanto a la modificación de los hábitos alimentarios causado por situaciones de estrés académico, se logró identificar un 90% de ambos semestres, cuando se encuentran en situaciones de estrés académico, mientras que sólo el 10% no realiza modificación alguna en sus hábitos ante estas situaciones.

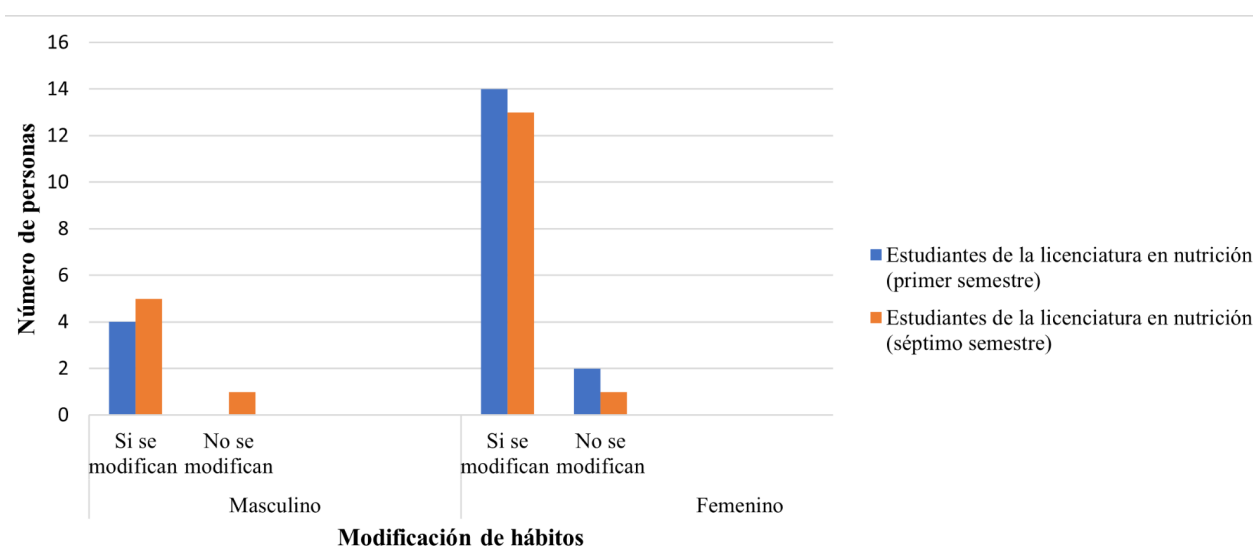


Figura 8. Modificación de hábitos alimentarios por factor de estrés. Fuente: Autoría propia.

Comparándolo con el estudio de Barrios, Luna, Pavón (2020) en el cual participaron 194 estudiantes de la Licenciatura de Nutrición pertenecientes a la Universidad Autónoma del Estado de México les dio como resultados que a la mayoría de estudiantes sus conductas alimentarias están condicionadas a su estado de ánimo o a situaciones de estrés. Estas modificaciones se basan en la incorporación de alimentos que aportan hidratos de carbono simples. Un aspecto que

influye en las conductas alimentarias de los estudiantes es el agrado por ciertos alimentos o la selección voluntaria de estos últimos, sin considerar en algunos casos sus características nutricionales.

En lo que respecta a la influencia del estrés académico en los hábitos alimentarios, se ha observado una disminución de apetito en un 45% los universitarios de 1er. semestre, a diferencia del 7mo. semestre, donde se encontró un aumento del apetito en un 60%. Mientras que el aumento de consumo de alimentos ultraprocesados en 1er. semestre es de 20%, en contraparte de 7mo. semestre con un 15% de estos.

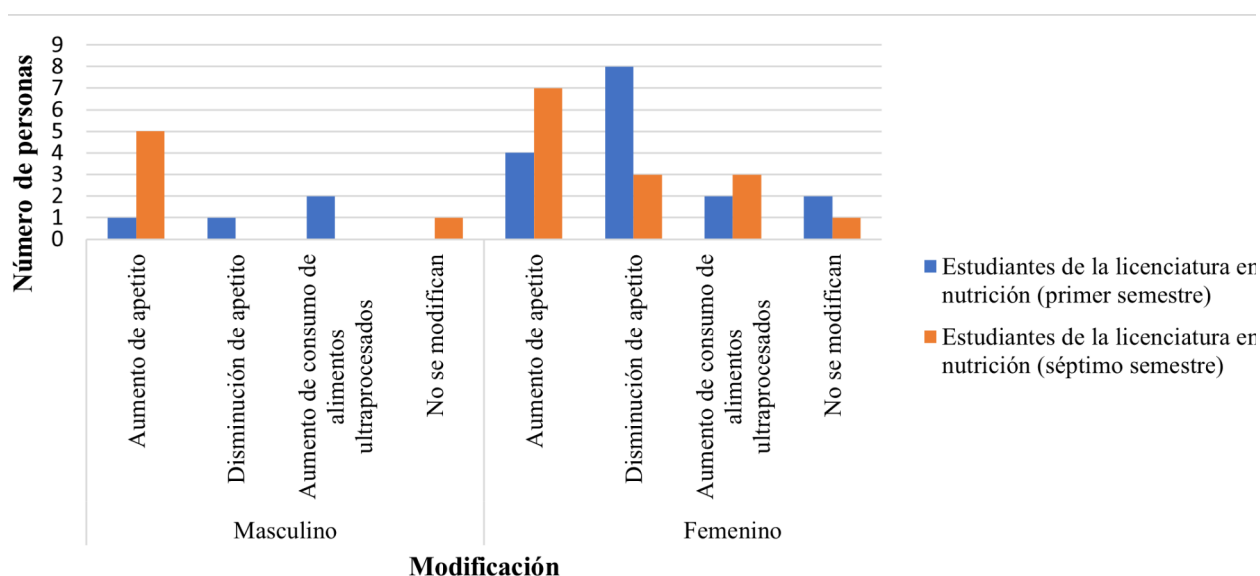


Figura 9. Tipo de modificación de hábitos alimentarios por factor de estrés. Fuente: Autoría propia.

En comparación con el estudio de Fernández, Barrios, Viveros, Espínola, González, Martínez y Méndez (2022), en el que participaron 353 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Caaguazú, dio como resultado que el 78% de estudiantes que tuvieron un nivel de estrés alto manifestaron un alto consumo de dulces, comida rápida

además de un bajo consumo de frutas. En cuanto a las comidas diarias el 65% de estudiantes con alto nivel de estrés se saltan el almuerzo y la cena en mayor proporción.

Dentro del estudio se encontró que los universitarios de 7mo. semestre tienden a tener una mejor elección de alimentos semanalmente, en comparación a los alumnos de 1er. semestre, sin embargo, de igual manera estos demostraron un mayor consumo de alimentos ultraprocesados los cuales se contemplan en “Otros”, en cuanto a los grupos de alimentos, ambos semestres mostraron un bajo consumo en general de leguminosas, al contrario de los aceites y grasas que resultaron ser de consumo predominante, aunque de igual forma en los alumnos de 7mo. semestre. (Tabla 1).

Tabla 1.

<i>Frecuencia de consumo por grupo de alimentos.</i>										
Grupo de alimentos	Alumnos 1er. Semestre					Alumnos 7mo. semestre				
	Días a la semana					Días a la semana				
	1 vez por semana	2-3 veces por semana	4-5 veces por semana	Diario	Nunca	1 vez por semana	2-3 veces por semana	4-5 veces por semana	Diario	Nunca
	Número de personas					Número de personas				
Frutas y verduras	6	4	3	2	5	6	6	3	1	4
Cereales y tubérculos	7	5	3	3	2	6	4	3	4	3
Leguminosas	6	3	2	3	6	5	3	1	1	4
Alimentos de origen animal	7	4	3	5	1	6	6	3	3	2
Aceites y grasas	5	3	3	5	4	4	3	4	6	3
Otros	10	2	1	0	7	9	4	1	0	6

Fuente: Autoría propia.

Al comparar los resultados con el estudio de Fortino, Vargas, Berta, Cuneo, Ávila (2020) en el que participaron 164 alumnos de la licenciatura en biotecnología, bioquímica y nutrición se encuentra mucha diferencia con lo obtenido actualmente ya que demostraron que el 40.9% consumen de 3-4 veces a la semana de cereales y derivados, el 36.8% consumen de 1-2 veces por semana frutas y verduras, el 41.7% consumen leguminosas de 1-2 veces por semana.

CONCLUSIÓN

Se finalizó la investigación realizando una comparación acerca de la modificación de hábitos alimentarios con alumnos de 1er. y 7mo. semestre de la licenciatura de Nutriología en la Facultad de Ciencias y Artes de Chiapas.

Con respecto a la identificación de los diferentes cambios de hábitos alimentarios, se logró la identificación y comparación de acuerdo al nivel de conocimientos al ingresar y culminar sus estudios.

Se pudieron determinar los diferentes hábitos alimentarios cómo desayunar antes de asistir a la universidad, la elección de consumo de alimentos saludables y la aplicación de conocimientos adquiridos durante su estancia en la licenciatura, por medio de cuestionarios de dieta habitual y frecuencia de consumo de alimentos.

Con respecto a los factores que intervienen en la diferente modificación de la alimentación se observó que el factor de estrés como uno de ellos, estando presente en la mayoría de la población encuestada, al igual el tiempo de preparación que le dedican a sus alimentos.

Con respecto a la comparación de hábitos alimentarios entre los alumnos de 1er. y 7mo. semestre, se encontró que hubo una mejoría de estos a nivel de 7mo. semestre, los cuales se pudieron cotejar por medio de las respuestas obtenidas en la investigación realizada.

Se concluye que la población universitaria, en su mayoría de 7mo. semestre, tuvo un cambio positivo en sus hábitos alimentarios respecto a su nivel de conocimientos al estar pronto a culminar sus estudios, con respecto al principal factor que interviene en la alimentación, se destacó el factor de estrés siendo la causa de la variación del apetito de acuerdo al nivel de estrés académico en cada universitario, evidenciando una disminución de apetito en alumnos de 1er.

semestre y un aumento de este en 7mo. semestre cuando se encuentran en las situaciones antes mencionadas.

De ahí la importancia del papel de las herramientas para gestionar el estrés en los estudiantes, como técnicas de relajación, inoculación, mindfulness entre otras, al igual que el establecer estrategias dentro de las universidades para que los alumnos puedan sobrellevar la carga académica y mantener una alimentación saludable y balanceada sin que el estrés tenga una repercusión importante en la modificación de sus hábitos.

PROPUESTAS, RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS

A los estudiantes de 1ero y 7mo. semestre de nutriología:

- Se sugiere enfatizar el poner en práctica todos los conocimientos proporcionados por la licenciatura como estudiantes y próximos egresados.

A la coordinación de la facultad de ciencias de la nutrición y alimentos:

- Se sugiere tomar recesos en horarios específicos para que los alumnos puedan consumir sus alimentos.
- Se propone contemplar en el horario de los estudiantes una sesión semanal grupal, emitida por el personal de la facultad de psicología desarrollando técnicas para disminuir el estrés académico.

GLOSARIO

ACCIDENTE CEREBROVASCULAR: ocurre cuando el flujo de sangre que debe llegar al cerebro se detiene por varios segundos o bien, cuando existe un derrame de sangre en el cerebro o alrededor del mismo (Secretaría de salud, 2019, párr. 2).

CORTE TRANSVERSAL: también conocido como estudio transversal tienen como objetivo conocer todos los casos de sujetos en un momento de tiempo determinado, sin que interese cómo ni cuándo la adquirieron, ni por cuánto tiempo lo mantendrán (Manterola, Hernández, Otzen, Espinosa y Grande, 2023, párr.11).

CULTURA ALIMENTARIA: es aquella que determina que debe comerse, cómo han de prepararse los alimentos, quién ha de prepararlos y dónde se deben adquirir los ingredientes (Gómez y Velázquez, 2019, párr. 5).

ENCUESTA ALIMENTARIA: son uno de los métodos más habituales que permiten estimar el consumo de alimentos que realiza una persona individual o un colectivo de población (Mundo entrenamiento, 2022, párr. 6).

ENFERMEDAD CRÓNICA NO TRANSMISIBLE: las enfermedades no transmisibles (ENT), también conocidas como enfermedades crónicas, suelen ser de larga duración y son el resultado de una combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y de comportamiento (Organización Mundial de la Salud, 2024, párr. 1).

HÁBITO ALIMENTARIO: son patrones conductuales regulares que son observados en algunas especies de interés, y que consta de formas en las cuales sus miembros se procuran el sustento nutritivo, especialmente el tipo de alimento que se ingiere y cómo se ingiere (Vilugrón, Molina, Gras y Font-Mayolas, 2020, párr. 7).

MORBILIDAD: es la proporción de individuos que contraen una enfermedad específica en un lugar y margen de tiempo determinados (Equipo editorial Etecé, 2024, párr.1).

MORTALIDAD: se refiere al conjunto de defunciones que ocurren en una población durante un período de tiempo (Equipo editorial Etecé , 2024, párr.1).

PREDISPUUESTO: que es propenso a padecer ciertas enfermedades o disposiciones anímicas (Gran Diccionario de la Lengua Española, 2022).

POBLACIÓN VULNERABLE: se aplica a aquellos sectores o grupos de la población que por su condición de edad, sexo, estado civil y origen étnico se encuentran en condición de riesgo que les impide incorporarse al desarrollo y acceder a mejores condiciones de bienestar (ISSSTE, 2016, párr.6)

ULTRAPROCESADOS: son todos aquellos productos que han sufrido, a partir de técnicas industriales, alteraciones en su forma natural; estos alimentos tienen, en general, un alto contenido en sodio, azúcares añadidos, grasas saturadas y grasas trans, atribuyendo una mayor densidad energética y menor aporte de fibra, vitaminas y minerales (ISSSTE, 2024, párr.2).

REFERENCIAS DOCUMENTALES

- Arrellano, M. y Baquera, S. (2024). *La transición alimentaria en México: una amenaza para la salud humana y planetaria*. Gobierno de México. Recuperado de <https://www.insp.mx/informacion-relevante/la-transicion-alimentaria-en-mexico-una-amenaza-para-la-salud-humana-y-planetaria>.
- Campos, N. I., Galván, V. O., Hernández, B. L., Oviedo, S. C., Barquera S. (2023). Prevalencia de obesidad y factores de riesgo asociados en adultos mexicanos. Resultados de la Ensanut 2022. *Salud Publica Mex.* 2023;65(supl 1):S238-S247. doi: 10.21149/14809
- Carmona, J. A., y Guzmán, A. C. (2023) *Factores que influyen en los comportamientos alimenticios de estudiantes del programa de enfermería de una institución de educación superior en el departamento de Córdoba* (Tesis de pregrado). Universidad de Córdoba, Montería.
- Couttolenc, J. L. (2024) Estilo de vida de estudiantes afecta sus hábitos alimentarios. *Universidad Veracruzana*. Recuperado de <https://www.uv.mx/prensa/eventos/estilo-de-vida-de-estudiantes-afecta-sus-habitos-alimentarios/#:~:text=Antonio%20Fraga%20Mouret%E2%80%9D%2C%20en%20M%C3%A9xico,ingesta%20de%20frutas%20y%20verduras>.
- Delgado, C, P. (2021). Hábitos de alimentación y estilo de vida en México. *Vitamex nutrición*. Recuperado de <https://www.vitamexdeoccidente.com/habitos-de-alimentacion-y-estilo-de-vida-en-mexico/>

- Díaz, J., y Reyes, V. (2019). *Evaluación de hábitos alimentarios en estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado, Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas]. Repositorio UNICACH. Recuperado de <https://repositorio.unicach.mx/handle/20.500.12753/2377>.
- Durán, R., y Mamani, V. (2021). Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Revista chilena de nutrición*, 48 (3). Recuperado de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182021000300389
- Editorial Etecé. (2020). Hábito. *Enciclopedia Concepto*. Recuperado de <https://concepto.de/habito/>.
- Editorial Etecé. (2024). Mortalidad. *Enciclopedia Concepto*. Recuperado de <https://concepto.de/mortalidad/>
- Editorial Etecé. (2024). Morbilidad. *Enciclopedia Concepto*. Recuperado de <https://concepto.de/morbilidad/>
- Espinosa-Montero, J., Aguilar-Tamayo, M. F., Monterrubio-Flores, E. A., y Barquera-Cervera, S. (2013). Conocimiento sobre el consumo de agua simple en adultos de nivel socioeconómico bajo de la ciudad de Cuernavaca, México. *Salud Pública de México*, 55(Supl. 3), 423-430. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342013000900009&lng=es&tlng=es.
- Fernández, D., Barrios, L., Viveros, G., Espínola, R., González, G., Martínez, G. y Méndez, J. (2022). Hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19, Paraguay 2021. *Revista chilena de nutrición*, 49(5), 616-624. doi: 10.4067/S0717-75182022000600616

- Fortino, A., Vargas, M., Berta, E. y Ávila, O. (2020). Valoración de los patrones de consumo alimentario y actividad física en universitarios de tres carreras respecto a las guías alimentarias para la población argentina. *Revista Chilena de nutrición*, 47(6), 906-915. doi:10.4067/S0717-75182020000600906
- Galán, R. G. (2021). Patrón de alimentación en México. *Alimentación para la salud*. Recuperado de <https://alimentacionysalud.unam.mx/patron-de-alimentacion-en-mexico/>
- Garaulet, M., Canteras, M., Morales, E., López, G., Sanchez-Carracedo, D., & Corbalán-Tutau, M. D. (2012). Validation of a questionnaire on emotional eating for use in cases of obesity : The emotional eater questionnaire (EQQ). *Nutrición hospitalaria*, 27(2), 645-651. DOI:10.3305/nh.2012.27.2.5659
- Garnica, R. (2024). Hacia una alimentación saludable: un cambio de rumbo en México. *Universidad Panamericana*. Recuperado de <https://www.up.edu.mx/noticias/bienestar/hacia-una-alimentacion-saludable-un-cambio-de-rumbo-en-mexico/>
- Gobierno de México. (2024). *Productos ultraprocesados y cómo identificarlos*. Recuperado de <https://www.gob.mx/issste/es/articulos/productos-ultraprocesados-y-como-identificarlos?idiom=es>
- Gobierno de México, *Los Derechos Humanos, los Grupos Vulnerables y el ISSSTE*. (2016). Recuperado de <https://www.gob.mx/issste/articulos/los-derechos-humanos-los-grupos-vulnerables-y-el-issste?idiom=es>

- Gómez, M. I. (2025). Hábito. *Enciclopedia concepto*. Recuperado de <https://concepto.de/habito/#:~:text=H%C3%A1bitos%20f%C3%ADsicos,un%20dulce%20despu%C3%A9s%20de%20almorzar>.
- Gómez, Y. y Velázquez, E. (2019). Salud y cultura alimentaria en México. *Revista Digital Universitaria*, 20(1). doi: 10.22201/16076079
- Gran Diccionario de la Lengua Española. Predispuesto. *The free dictionary*. (2016). Recuperado de <https://es.thefreedictionary.com/predispuesto>
- Hernández, D., Prudencio, M. L., Téllez, N. I., Ruvalcaba, J. C., Beltrán, M. G., López, L., y Reynoso, J. (2020, septiembre,28). Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de la Licenciatura en Farmacia. *Scielo*, (5) 3, 295-306. Recuperado de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000300004#aff1
- Ibarra, J., Hernández, M., Ventura, C., (2020, octubre 13). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 292 - 301. Recuperado de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452019000400010
- Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado. (2016). Recuperado de <https://www.gob.mx/issste/articulos/los-derechos-humanos-los-grupos-vulnerables-y-el-issste?idiom=es>
- Lobo, M. E., González, L., Sánchez, M. H., Avila, L. C., y García, M. F. (2021, 06 de septiembre). Factores sociales, familiares y del entorno educativo que influyen en las

- conductas alimentarias y en los estilos de vida de estudiantes universitarios. *Realidades*, 1, 9-36. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8086230>
- Manterola, C., Hernández-Leal, M., Otzen, T. y Grande, L. (2023). Estudios de Corte Transversal. Un Diseño de Investigación a Considerar en Ciencias Morfológicas. *Revista chilena de anatomía*, 41(1), 146-155. doi: 10.4067/S0717-95022023000100146
- Maza, F., Caneda, M., y Viva, A. (2022, 01 de mayo). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25 (47), 1-31. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372022000100110
- Mundo entretenimiento. (2022). *Encuestas alimentarias: método de valoración del consumo alimentario*. Recuperado de <https://mundoentrenamiento.com/encuestas-alimentarias/>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *Actividad física*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *Alcohol*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Alimentación sana*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *Enfermedades no transmisibles*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola, Organización Mundial de la Salud, Programa mundial de Alimentos y Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia. (2022). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2022. Adaptación

- de las políticas alimentarias y agrícolas para hacer las dietas saludables más asequibles. Roma, *FAO*. Recuperado de <https://doi.org/10.4060/cc0639es>
- Parra, A., Morales, L., y Medina, M.,(2021, noviembre 26). Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero, Bogotá. *Perspectiva en nutrición humana*, 23 (2), 185-186. doi: 10.17533/udea.penh.v23n2a05.
- Patrimonio Cultural y Turismo. (2005). Justificación argumentación técnica. *Gobierno de México*. Recuperado de https://www.cultura.gob.mx/turismocultural/cuadernos/cuaderno10_2_4.php
- Pruthi, S. (2023). Métodos para aliviar el estrés: consejos para dominar el estrés. *Mayo clinic*. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relievers/art-20047257>
- Pucha, L., Moreira, L., Coyaso, A., y Parraga, K. (2020, 12 de septiembre). Factores que inciden en la conducta alimenticia de los estudiantes de tercer semestre de la carrera de enfermería . UNESUM - Ciencias. *Revista Científica Multidisciplinaria*. 4 (3), 115-120. Recuperado de <https://revistas.unesum.edu.ec/index.php/unesumciencias/article/view/297/219>
- Rivera, C., Briones, Mercedes., Espinosa, Aixa. y Toledo, A. (2020). Hábitos alimentarios asociados a conocimientos nutricionales en estudiantes universitarios de programas académicos relacionados con la nutrición y las artes culinarias en Puerto Rico. *Nutrients*, 12(5),1-2. doi: 10.3390/nu12051408

- Rodrigo, C. G., Robledo, T., Nebot, M., Cabezas, C., Megido, M. G., Marques, F., Muñoz, E., y Camarelles, F., (2007) . Alcohol, vino y salud: mitos y realidades. *Elsevier*. 30 (12), 637-639. doi: 10.1157/13113953
- Sánchez, A. y Rus, T. (2021). Factores socioeconómicos que influyen en la salud nutricional y actividad física de escolares. *Retos*, 40, 95. Recuperado de Dialnet-FactoresSocioeconomicosQueInfluyenEnLaSaludNutrici-7699963.pdf
- Secretaría de Salud. SSA. (2015). *Accidentes Cerebrovasculares*. Recuperado de <https://www.gob.mx/salud/articulos/accidentes-cerebrovasculares>
- Secretaría de Salud. SSA. (2013). *Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación*. Recuperado de <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/138258/NOM-043-servicios-basicos-salud-educacion-alimentaria.pdf>
- Secretaria de Salud, Instituto Nacional de Salud Pública, Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia. (2023) *Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023*. México. Recuperado de <https://drive.google.com/file/d/1NN7taoZKeteODFACeiQaD2YVqB-uWXHx/view?pli=1>
- Silva, M., López, J., y Columba, M. (2020, abril).Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista investigación y ciencias*, 28(79), 75-83. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>
- Solano, Y. (2020). Calidad de alimentación y estilo de vida en estudiantes universitarios con sobrepeso y obesidad. *Boletín electrónico de obesidad desde una perspectiva cognitivo*

- conductual*, 10(40), 25-30 Recuperado de
file:///C:/Users/Alfon/Downloads/ahumada,+80504-238454-1-CE%20(1).pdf
- Suverza Fernández, A. y Haua Navarro, K. (2023) *El abcd de la evaluación del estado de nutrición* (2.^a ed.) McGraw-Hill.
- Torres, F. y Rojas, A. (2018). Obesidad y salud pública en México: transformación del patrón hegemónico de oferta demanda de alimentos. *Problemas del desarrollo*, 49(193), 145-169. doi: <https://doi.org/10.22201/iiec.20078951e.2018.193.63185>
- Universidad Anáhuac. (7 de enero, 2022) Qué es el sedentarismo. *Generación Anáhuac*.
Recuperado de <https://www.anahuac.mx/generacion-anahuac/que-es-el-sedentarismo>
- Universidad de Guanajuato. (2023). *Consumo de líquidos e hidratación*. Recuperado de
<https://www.ugto.mx/investigacionyposgrado/eugreka/index.php/contribuciones/499-consumo-de-liquidos-e-hidratacion>
- Velasco, C. (2020). *EL ciclo del hábito, conocerlo transforma vidas*. Como no supe apuntes.
Recuperado de <https://comonosupeantes.com/el-ciclo-del-habito/>
- Vignato, A., y Romero, M. (2021, octubre 26) Hábitos alimentarios de ingresantes a la carrera de Licenciatura en Nutrición de una Universidad Argentina. *Revista Española Nutrición Comunitaria*, 28(2). Recuperado de
https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0041._ORIGINAL.pdf
- Vilugrón, F., Molina, T., Gras, M., y Font-Mayolas, S. (2020). Hábitos alimentarios, obesidad y calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes chilenos. *Revista médica de Chile* 148(7), 921-929. doi: 10.4067/S0034-98872020000700921.

ANEXOS

ANEXO 1. CUESTIONARIO DE DIETA HABITUAL.

Universidad de Ciencias
y Artes de Chiapas

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y
ALIMENTOS

**Encuesta sobre hábitos alimentarios de estudiantes de la licenciatura en nutrición**

Instrucciones: Por favor, responda las siguientes preguntas de manera honesta. Su participación es completamente confidencial y se utilizará únicamente con fines académicos para el análisis de hábitos alimentarios de los estudiantes de nutrición.

Nombre completo:

Edad: _____

Sexo:

- Masculino
- Femenino

¿En qué semestre te encuentras actualmente?

- 1°
- 7°

¿Cuántos tiempos de comida realizas al día (incluyendo colaciones)?

- 1 comida
- 2 comidas
- 3 comidas
- Más de 3 comidas

¿Desayunas antes de ir a la escuela?

- Si
- No
- Algunas veces

¿Cuánto tiempo dedicas a preparar tus alimentos antes de ingresar a la licenciatura?

- **Menos de 15 minutos**
- **15-30 minutos**
- **30-60 minutos**
- **Más de 60 minutos**
- **No preparo mis alimentos**

¿Con qué frecuencia consumes alimentos fuera de casa?

- **Nunca**
- **1 vez a la semana**
- **2-3 veces a la semana**
- **4-6 veces**
- **Toda la semana**

¿Ha cambiado tu consumo de alimentos saludables (frutas, verduras, cereales integrales, etc.)

- **Ha disminuido**
- **No ha cambiado**
- **Ha aumentado considerablemente**

¿Con qué frecuencia haces uso de tus conocimientos adquiridos para mejorar tu dieta y hábitos alimentarios?

- **No lo aplicó**
- **Algunas veces**
- **Siempre**

¿Estudiar la licenciatura en Nutriología ha influido en la selección y consumo de tus alimentos?

- **Algunas veces**
- **Siempre**
- **No ha influido**

¿Tus hábitos alimentarios se modifican cuando te encuentras en una situación de estrés académico?

- **Sí, se modifican**
- **No se modifican**

Si tu respuesta fue sí, menciona cómo se modifican:

- **Aumento de apetito**
- **Disminución de apetito**
- **Aumento de consumo de alimentos ultraprocesados**

Fuente: Autoría propia.

ANEXO 2. CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS.

Alimentos	Frecuencia de Consumo				
	1 vez x sem	2-3 veces x sem	4-5 veces x sem	Diario	No consumo
Frutas y Verduras					
Manzana					
Plátano					
Papaya					
Mango					
Jícama					
Lechuga					
Chayote					
Calabacita					
Brócoli					
Acelga					
Espinaca					
Sandia					
Pepino					
Cereales					
Tortillas de maíz					
Tortillas de harina					
Tostadas frita					
Pan integral					
Pan de caja					
Pan dulce					
Barritas de cereal					
Papa					
Avena					

Elote					
Arroz					
Leguminosas					
Frijoles de la olla					
Lentejas					
Soya					
Alimentos de origen animal					
Pechuga de pollo					
Filete de pescado					
Atún en agua					
Carne de res magra					
Huevos					
Queso panela					
Leche					
Quesillo					
Queso manchego					
Salchicha de pavo					
Jamón de pavo					
Aceites y grasas					
Aceite de soya					
Aceite de oliva					
Cacahuates					
Aguacate					
Manteca de cerdo					
Margarina					
Mantequilla					
Mayonesa					
Otros					
Refrescos embotellados					
Bebidas azucaradas					

Zuko o Tang					
Hamburguesas					
Pizza					
Papas fritas					
Empanadas o tacos fritos					
Gorditas					

Fuente: Autoría propia.

ANEXO 3. CONSENTIMIENTO INFORMADO

Autorizo el consentimiento de investigación para que mis respuestas sean tomadas de forma anónima para el uso de la investigación de tesis profesional

Firma.

Fuente: Autoría propia.