

Recibido: 18/06/2023
Aceptado: 28/09/2023
Publicado: 15/12/2023

¹ Docente JLB de la Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Libre Seccional Barranquilla.
<https://orcid.org/0000-0002-0270-4955>.
eulaliam.amadorr@unilivre.edu.co.

² Docente JLB de la Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Libre Seccional Barranquilla.
<https://orcid.org/0000-0001-9445-7172>.
lesliep.montealegree@unilivre.edu.co.

³ Docente JLB de la Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Libre Seccional Barranquilla.
<https://orcid.org/0000-0003-0933-6822>.
tammy.pulidoi@unilivre.edu.co.

⁴ Docente JLB de la Facultad de Ingeniería, Universidad Libre Seccional Barranquilla.
<https://orcid.org/0000-0002-7953-4720>.
martham.artetac@unilivre.edu.co.

⁵ Docente TC de la Facultad de Ciencias Básicas, Universidad del Norte, Barranquilla.
<https://orcid.org/0000-0002-4990-6554>.
cdeoroaguado@uninorte.edu.co.

⁶ Docente JLB de la Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Libre Seccional Barranquilla.
<https://orcid.org/0000-0001-7292-3718>.
robertoc.rebolledoc@unilivre.edu.co.

DOI: <https://doi.org/10.18041/2390-0512/biociencias.2.11540>

Open Acces



Caracterización de hábitos alimentarios en universitarios. Estudio descriptivo

Characterization of Eating Habits in University Students. Descriptive Study

Eulalia María Amador-Rodero¹, Leslie Piedad Montealegre Esmeral², Tammy Irina Pulido-Iriarte³, Martha Milagros Arteta Charris⁴, Carlos de Oro Aguado⁵, Roberto Carlos Rebolledo-Cobos⁶

Resumen

Introducción: los hábitos alimentarios son un conjunto de conductas relacionadas con la preparación y consumo de alimentos. Por sus características, pueden ser saludables o poco saludables. Los estudiantes universitarios afrontan situaciones que los predisponen a adquirir hábitos alimentarios nocivos para su salud, caracterizándose por el poco tiempo para comer, consumo desproporcionado de alimentos y preferencia a las comidas rápidas. El aumento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en esta población podría estar relacionado con los malos hábitos adquiridos durante su tránsito por la universidad. **Objetivo:** hacer una caracterización de los hábitos alimenticios en universitarios en la ciudad de Barranquilla, Colombia. **Métodos:** es un estudio descriptivo-analítico de corte transversal, con una muestra a conveniencia de estudiantes matriculados en una universidad del Distrito de Barranquilla, quienes aceptaron participar en el estudio. Se hizo una caracterización de variables sociodemográficas, antropométricas y estilos de vida, las cuales se evaluaron con el cuestionario "Estilo de vida en jóvenes universitarios (CEVJU-R)". **Resultados:** los hábitos no saludables se presentaron en el 13,28 % de los participantes. Se puede afirmar que los hábitos alimenticios en la población estudiada están asociados al estrato socioeconómico. De igual manera, se asocia el estilo de vida con los hábitos alimentarios (P valor < 0,05 y un nivel de confianza del 95 %). **Conclusión:** la vida universitaria puede convertirse en un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles asociadas a los hábitos alimentarios. Por lo tanto, se hace importante trabajar en la promoción de hábitos alimenticios saludables.

Palabras clave: conducta alimentaria, estudiante, dieta, nutrición, dieta saludable, obesidad.

Abstract

Introduction: eating habits are a set of behaviors related to the preparation and consumption of food, due to their characteristics they can be healthy or unhealthy. University students face situations that predispose them to acquire eating habits that are harmful to their health, characterized by little time to eat, disproportionate consumption of food and preference for fast foods. The increase in the prevalence of overweight and obesity in this population could be related to the bad habits acquired during their transit through the university. **Objective:** to characterize the eating habits of university students in the city of Barranquilla, Colombia. **Materials and methods:** it is a descriptive-analytical cross-sectional study, with a convenience sample of students enrolled in a Barranquilla District University who agreed to participate in the study. A characterization of sociodemographic, anthropometric and lifestyle variables was made, which were evaluated with the questionnaire "Lifestyle in Young University Students (CEVJU-R)". **Results:** unhealthy habits occurred in 13.28% of the participants. It can be affirmed that the eating habits in the studied population are associated with the socioeconomic stratum, in the same way lifestyle is associated with eating habits (P-value <0.05 and a confidence level of 95%). **Conclusion:** university life can become a risk factor for the development of non-communicable diseases associated with eating habits, so it is important to work on promoting healthy eating habits.

Keywords: diet, habits, students, nutrition, healthy diet, obesity.

Introducción

La vida universitaria representa un momento coyuntural para el joven estudiante. En esta etapa de su vida, se enfrentan a la toma de decisiones que podrían repercutir y direccionar comportamientos para toda su vida (1). En el transcurso del tiempo destinado a la formación profesional, los universitarios deben asumir responsabilidades que suponen los nuevos desafíos presentes en su vida, incluyendo aquellos relacionados con lo estrictamente académico, del mismo modo que los retos dispuestos por el mantenimiento de su propia salud física y emocional, resaltando en importancia las medidas de autocuidado que pueda adquirir, como la adopción y mantenimiento de hábitos saludables (2).

Los hábitos dispuestos en diversas dimensiones de la vida de una persona constituyen un determinante de salud imprescindible. Estos son influenciados por el contexto sociocultural y económico donde se desenvuelve el individuo, y se pueden referir específicamente a la interacción de los aspectos relacionados con la cantidad de actividad física semanal, las estrategias para manejar el estrés emocional, la frecuencia en el consumo de sustancias como alcohol, tabaco y drogas ilícitas y, por supuesto, las características de la alimentación (3). En poblaciones jóvenes, la exploración y entendimiento de cada uno de estos hábitos permite entender su relación con la buena salud y también, con la prevalencia mundial de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) (4).

En el periodo universitario, las conductas que pueden influenciar positivamente a la salud son abandonadas gradualmente, dando paso a hábitos nocivos como el consumo de tabaco, el sedentarismo y los malos comportamientos alimentarios (2). Estos últimos se caracterizan por el poco tiempo para comer, alimentos desproporcionados, no balanceados, así como una preferencia por las comidas rápidas (5), caracterizadas por un aporte excesivo de calorías, además de las altas concentraciones de grasas transgénicas, azúcar y sodio (6-8). Ha sido alertado que la problemática de la alimentación en universitarios además se caracteriza por el bajo consumo de frutas, verduras y pescados (9-11). La evidencia científica indica que existe una clara relación entre las malas conductas alimentarias y el desarrollo de ECNT como la obesidad, diabetes mellitus tipo 2 (DM2) e hipertensión arterial (HTA) (12, 13).

En universitarios, diversos antecedentes exploran la inadecuada adopción de hábitos alimentarios en este periodo de la vida. Por ejemplo, Fedwa *et al.* (2014) encontraron que por cada año de permanencia en la universidad hay un aumento de 1,5 kg de peso corporal y 1,1 % en el porcentaje de la grasa corporal (14); por su parte, Concha-Cisternas *et al.* (2018) expusieron el sobrepeso y la obesidad como denominador común en estudiantes con DM2, HTA o síndrome metabólico (15); y más recientemente, en 2020, Bede *et al.*, encontraron en estudiantes de medicina una prevalencia de sobrepeso ($IMC \geq 25 \text{ kg/m}^2$) y obesidad ($IMC \geq 30 \text{ kg/m}^2$) del 21,7 % y 3,0 %, respectivamente (16).

El gran antecedente en Colombia es la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN) de 2010, la cual señaló que el 22,8 % de adultos jóvenes en edades entre 18 y 29 años tenían sobrepeso y el 7,2 % eran obesos. Además, el 35,4 % de las mujeres y el 17,3 % de los hombres de este grupo de edad presentaron obesidad abdominal, factor de riesgo importante en el desarrollo de ECNT (17).

En el contexto del Caribe colombiano, existe poca evidencia que dirija el desarrollo de programas educativos encaminados a los buenos hábitos alimentarios. Esto se puede asociar a la falta de diagnósticos que exploren la posición y actitud de los estudiantes frente a su propia alimentación, lo

que a futuro representarían oportunidades en la implementación de estrategias que fomenten buenas conductas nutricionales. Esta situación y lo explorado en los anteriores párrafos han motivado el desarrollo del presente estudio, el cual tuvo el objetivo de caracterizar los hábitos alimentarios en un grupo de estudiantes universitarios de la ciudad de Barranquilla, Colombia.

Metodología

Se presenta un estudio descriptivo-analítico de corte transversal, desarrollado durante los meses de diciembre de 2019 a febrero de 2020, época previa al confinamiento mundial por la pandemia del COVID-19.

Sujetos

Se llevó a cabo un muestreo no probabilístico por conveniencia donde participaron estudiantes con disposición y consentimiento para participar en la investigación. Un total de 354 individuos en edades de 16 a 31 años matriculados en una universidad privada del distrito de Barranquilla.

Procedimientos

Caracterización sociodemográfica: a través de un cuestionario, se obtuvieron los registros de las variables sociodemográficas relacionadas con la edad, sexo, carrera, semestre, jornada de estudio, estrato socioeconómico, estado civil y trabajo.

Caracterización antropométrica: el peso corporal se obtuvo con una báscula marca Tánita (BC 585 Fit Scan). Los participantes estaban descalzos y con ropa ligera para la toma del peso corporal. Sujetaron a la herramienta con los brazos a los lados, sin moverse, mirando al frente.

La talla se midió con un tallímetro marca Kramer. El participante estaba descalzo, erguido y de espaldas a la pared, con los pies juntos, los talones pegados al tallímetro y las rodillas completamente extendidas. La cabeza miraba al frente con los ojos a la misma altura de las orejas. Se registró la medida en centímetros al momento de la inspiración.

El índice de masa corporal (IMC) se calculó mediante la fórmula peso (kg) dividido por la talla elevada al cuadrado (m^2), permitiendo categorizar el estado nutricional de acuerdo con lo contemplado por la OMS: personas con un $IMC \leq 18,5 \text{ kg}/m^2$ como delgados; entre 18,5 y $24,9 \text{ kg}/m^2$, normales; entre 25 y $29,9 \text{ kg}/m^2$, con sobrepeso; y un IMC igual o superior a $30 \text{ kg}/m^2$ definió a los sujetos como obesos.

Hábitos alimentarios: fueron evaluados con la dimensión de alimentación del Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (CEVJU-R), diseñado por el grupo de investigación Salud y Calidad de Vida de la Universidad Pontificia Javeriana, en la ciudad de Cali, Colombia (18). Este instrumento constituye una versión reducida y validada de los cuestionarios CEVJU y CEVJU-II, y está compuesto por un apartado de datos sociodemográficos y ocho dimensiones de los estilos de vida, tales como actividad física, tiempo de ocio, alimentación, consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales, sueño, habilidades interpersonales, afrontamiento y estado emocional. El alfa de Cronbach es superior a 0,55, lo que indica una adecuada consistencia interna.

Para efecto del presente estudio se tomó la información de las prácticas específicas de la dimensión de alimentación (ítems: 15. Consume comidas rápidas, fritos, mecatos o dulces; 16. Consume gaseosas o bebidas artificiales; 17. Consume alimentos en horarios habituales todos los días; 18. Omite comidas principales como el desayuno, almuerzo o la cena; 19. Deja de comer, aunque tenga hambre; 20. Come en exceso, aunque no tenga hambre; y 21. Vomita o toma laxantes después de comer).

Para la evaluación del instrumento se asignó el valor a las respuestas de cada pregunta según los números que aparecen en el encabezado de las opciones de respuesta (4. Todos los días; 3. La mayoría de los días; 2. Algunos días; 1. Ningún día) y se cambiaron los valores del ítem positivo (1. Todos los días; 2. La mayoría de los días; 3. Algunos días; 4. Ningún día).

Para calcular la puntuación de las prácticas se sumaron los valores obtenidos en las preguntas, si la puntuación obtenida es superior al punto medio (18 puntos), indica que el estudiante tiene prácticas no saludables, mientras que una puntuación inferior al punto medio, indica que el estudiante tiene prácticas saludables. La encuesta fue aplicada a cada uno de los participantes de manera individual con una duración aproximada de 20 minutos.

Consideraciones éticas

Según el artículo 11 de la Resolución 008430 de 4 de octubre de 1993, el presente estudio no representa riesgo (19). Además, se apega a los principios éticos para estudios en seres humanos expuestos por la Declaración de Helsinki. Previo a la aplicación de los instrumentos de evaluación, se solicitó la firma del consentimiento informado a cada estudiante participante del estudio.

Análisis estadístico

Inicialmente, la información recolectada fue tabulada y almacenada en una base de datos de Microsoft® Excel, para luego ser procesada en el software estadístico R. Se realizó un análisis de estadísticas descriptivas, con medidas de tendencia central, dispersión y distribución de frecuencias de acuerdo con cada variable estudiada. Las pruebas utilizadas para determinar la asociación entre las variables de estudio fueron las pruebas de Chi cuadrado de Pearson y T-Student. La significancia fue de $p < 0,05$ considerándolo en todos los análisis. Adicionalmente, se aplicó un análisis de correspondencia para determinar asociaciones entre los hábitos alimenticios y las valoraciones según la escala, verificando su significancia.

Resultados

El 26,6 % de los sujetos estudiados tenían entre 16 y 18 años, y solo el 1,41 % tenían 28 o más años, siendo $20,0 \pm 2,31$ años la edad promedio de la totalidad de estudiantes participantes del estudio. El 60,17 % de los participantes poseían un IMC normal, el 26,27 % sobrepeso, el 5,08 % obesidad y el 7,91 % bajo peso. La Tabla 1, que expone la comparación de promedios de la edad, mostró que el peso, estatura o el IMC entre los grupos de Práctica Saludable y No Saludable, no son estadísticamente diferentes ($p > 0,05$).

Tabla 1. Asociación entre la edad y las características antropométricas con las prácticas alimentarias (Prueba de t-Student)

Variable	Práctica No Saludable (n=47)			Práctica Saludable (n=307)			P Valor
	Media (DE)	Mediana	Min-Max	Media (DE)	Mediana	Min-Max	
Edad	19,8 (2,25)	20	16-27	20,0 (2,32)	20	16-31	0,47
Peso	67,0 (11,8)	68	46-90	65,1 (13,8)	63	20-120	0,37
Estatura	1,69 (0,09)	1,7	1,5-1,87	1,67 (0,09)	1,66	1,45-1,94	0,09
IMC	23,4 (3,59)	22,5	15,9-31,2	23,3 (3,91)	22,9	8,89-39,0	0,90

Fuente: Elaboración propia.

En la Tabla 2 se observa que un poco más de la mitad de los sujetos fueron mujeres, casi la totalidad eran solteros y el 68,1 % señalaron pertenecer a los estratos sociales 1, 2 o 3. De la totalidad de sujetos, más de la mitad pertenecían a los programas académicos de derecho, medicina o administración (56,5 %). Respecto a las prácticas alimentarias, 307 estudiantes (86,72 %) se clasificaron con hábitos alimenticios saludables (grupo Práctica Saludable) y los 47 restantes (13,28 %), se clasificaron en la categoría de hábitos alimentarios no saludables (Práctica No Saludable).

De acuerdo con lo expuesto en la Tabla 2, no hay evidencia estadísticamente significativa para afirmar que el sexo, el estado civil o el programa académico cursado se asocie con la práctica de hábitos alimentarios saludables o no saludables ($p > 0,05$). En la misma tabla, el estrato socioeconómico mostró asociación con la práctica de hábitos alimentarios saludables y no saludables, destacándose que, en proporción, los hábitos no saludables fueron más frecuentes en los estratos 4 y 5, mientras que en el resto de los estratos siempre se observaron prácticas saludables. No fue objeto del presente estudio profundizar en la diferencia de hábitos saludables según estrato socioeconómico, pero se sugiere avanzar en esta línea de investigación.

Tabla 2. Asociación de variables sociodemográficas y prácticas alimentarias (Prueba de Chi cuadrado de Pearson)

Variable		Total	Práctica No saludable N=47	Práctica saludable N=307	P-valor
		N (%)	N (%)	N (%)	
Sexo	Femenino	189 (53,4)	24 (6,78)	165 (40,11)	0,852
	Masculino	165 (46,6)	23 (6,50)	142 (46,61)	

42 Caracterización de hábitos alimentarios en universitarios. Estudio descriptivo

Estrato	1	41 (11,6)	6 (14,63)	35 (85,37)	<0,05
	2	65 (18,4)	10 (15,38)	55 (84,62)	
	3	135 (38,1)	13 (9,63)	122 (90,37)	
	4	78 (22,0)	5 (6,41)	73 (93,59)	
	5	20 (5,7)	7 (35,0)	13 (65,00)	
	6	15 (4,2)	6 (40,0)	9 (60,00)	
Estado civil	Soltero	333 (94,1)	43 (12,9)	290 (87,09)	0,384
	Casado o unión libre	18 (5,1)	3 (16,67)	15 (83,33)	
	Separado /viudo	1 (0,3)	0 (0,0)	1 (100,0)	
	Religiosos	2 (0,6)	1 (50,0)	1 (50,0)	
Carrera	Administración	49 (13,8)	6 (12,24)	43 (87,76)	0,341
	Bacteriología	25 (7,06)	4 (16,0)	21 (84,00)	
	Contaduría	28 (7,91)	0 (0,0)	28 (100,0)	
	Derecho	98 (27,7)	12 (12,24)	86 (87,76)	
	Fisioterapia	24 (6,78)	3 (12,5)	21 (87,50)	
	Ing. Industrial	38 (10,7)	5 (13,16)	33 (86,84)	
	Ing. de Sistemas	11 (3,11)	2 (18,18)	9 (81,82)	
	Int. Quirúrgica	13 (3,67)	2 (15,38)	11 (84,62)	
	Medicina	53 (15,0)	8 (15,09)	45 (84,91)	
	Microbiología	15 (4,24)	5 (33,33)	10 (66,67)	

Fuente: Elaboración propia.

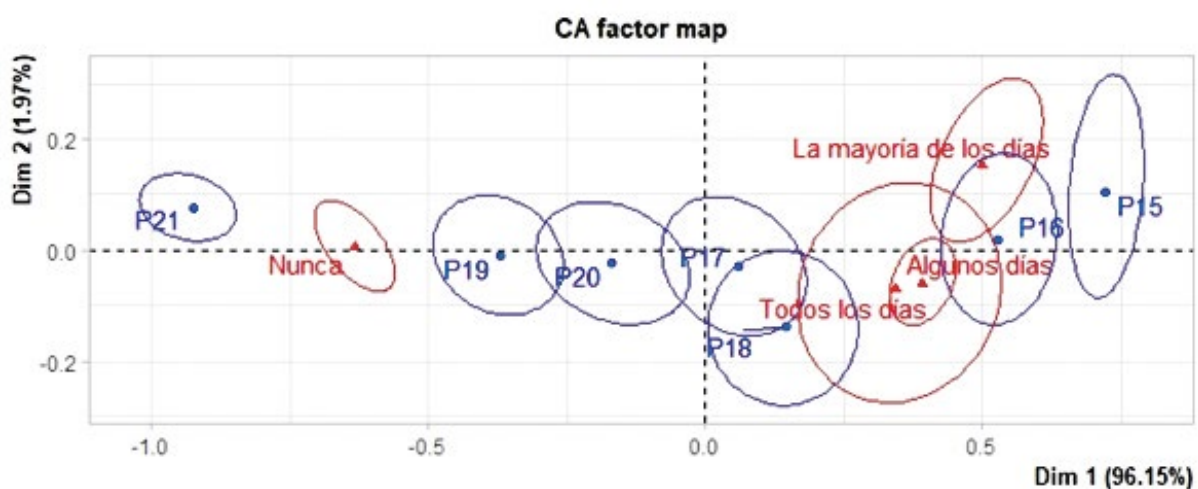
En la Tabla 3 se pueden observar las valoraciones desde la escala Likert para cada una de las opciones de la variable hábitos alimentarios. La opción "nunca" para el consumo de comidas rápidas, fritos, mecato o dulces fue seleccionada solo por 17 estudiantes, frente a 199 que la consumen "algunos días", 109 "la mayoría de los días" y 29 "todos los días". Esta lectura muestra una mirada negativa desde la elección de los estudiantes respecto al consumo de este tipo de alimentos poco saludables durante su estancia en la universidad.

Tabla 3. Asociaciones y significancias entre preguntas y opciones de respuesta mostradas a través de los valores determinados en el análisis de correspondencias

Hábitos alimentarios/ Valoración	Nunca	Algunos días	La mayoría	Clase C	Clase D
P15	17	199	109*	29	<0,01
P16	49	178	89*	38	<0,01
P17	140	155	56	13*	0,0331
P18	113	160	49	32*	0,0359
P19	204*	102	35	13	<0,01
P20	169*	118	45	22	0,00099
P21	301*	27	15	11	<0,01

Fuente: Elaboración propia.

En la Figura 1 se puede observar que el consumo de comidas rápidas, fritos, mecato o dulces se asocia con la valoración "la mayoría de los días" de la escala. El consumo de gaseosas o bebidas artificiales se asocia con "la mayoría de los días" de la escala. El consumo de alimentos en horarios habituales todos los días se asocia con la valoración "todos los días" de la escala. La omisión de comidas principales se asocia con la valoración "todos los días" de la escala. Dejar de comer, aunque tenga hambre se asocia con la valoración "nunca" de la escala. Asimismo, comer en exceso, aunque no tenga hambre se asocia con la valoración "nunca" de la escala y, finalmente, vomitar o tomar laxantes después de comer se asocia con la valoración "nunca" de la escala. Los valores de significancia estadística para estas afirmaciones de asociación se muestran también en la Tabla 4.

**Figura 1.** Valores de la escala en asociaciones con las variables de estudio

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 4. Distribución de frecuencias según las categorías de las variables de hábitos alimentarios y prácticas saludables y no saludables (Prueba de Chi cuadrado de Pearson)

Variable		Total	Práctica No saludable N=47	Práctica saludable N=307	P-valor
		N (%)	N (%)	N (%)	
P15	Nunca	17 (4,80)	0 (0,0)	17 (100,0)	<0,001
	Algunos días	199 (56,21)	7 (3,52)	192 (96,48)	
	La mayoría de los días	109 (30,79)	19 (17,43)	90 (82,56)	
	Todos los días	29 (8,19)	21 (72,41)	8 (27,59)	
P16	Nunca	49 (13,84)	1 (2,04)	48 (97,96)	<0,001
	Algunos días	178 (50,28)	9 (5,06)	169 (94,94)	
	La mayoría de los días	89 (25,14)	18 (20,22)	71 (79,78)	
	Todos los días	38 (10,73)	19 (50,0)	19 (50,0)	
P17	Nunca	130 (36,72)	19 (14,62)	111 (85,38)	0,886
	Algunos días	155 (43,79)	18 (11,61)	137 (88,39)	
	La mayoría de los días	56 (15,82)	8 (14,29)	48 (85,71)	
	Todos los días	13 (3,67)	2 (15,38)	11 (84,62)	
P18	Nunca	113 (31,92)	2 (1,77)	111 (98,23)	<0,001
	Algunos días	160 (45,20)	11 (6,88)	149 (93,13)	
	La mayoría de los días	49 (13,84)	17 (34,69)	32 (65,31)	
	Todos los días	32 (9,04)	17 (53,13)	15 (46,88)	
P19	Nunca	204 (57,63)	4 (1,96)	200 (98,04)	<0,001
	Algunos días	102 (28,81)	13 (12,75)	89 (87,25)	
	La mayoría de los días	35 (28,81)	18 (51,43)	17 (48,57)	
	Todos los días	13 (57,63)	12 (92,31)	1 (7,69)	

P20	Nunca	169 (47,74)	2 (0,56)	167 (47,18)	<0,001
	Algunos días	118 (33,33)	7 (1,98)	111 (31,36)	
	La mayoría de los días	45 (12,71)	23 (6,5)	22 (6,21)	
	Todos los días	22 (6,21)	15 (4,24)	7 (1,98)	
P21	Nunca	301 (85,03)	19 (6,31)	282 (93,69)	<0,001
	Algunos días	27 (7,63)	10 (37,04)	17 (62,96)	
	La mayoría de los días	15 (4,24)	10 (66,67)	5 (33,33)	
	Todos los días	11 (3,11)	8 (72,73)	3 (27,27)	

Fuente: Elaboración propia.

Discusión y conclusiones

En el presente estudio, alrededor del 13,28 % de los sujetos estudiados mantienen hábitos alimentarios inadecuados, apoyando la idea que asocia la estancia universitaria con prácticas alimentarias nocivas para la salud. Además, el 31,35 % de los participantes presentaban alteraciones en su estado nutricional dentro del sobrepeso o la obesidad, aunque el promedio del IMC de los sujetos categorizados con malos hábitos no fue diferente al del resto de individuos. Este dato es similar a lo reportado por Rivera *et al.* (20), estudio en el cual el IMC elevado no mostró asociación con los hábitos alimentarios de universitarios puertorriqueños, sin embargo, en dicho estudio la mayoría de los estudiantes (86 %) reportaron tener hábitos alimenticios poco saludables.

El exceso de adiposidad es un problema que atenta contra la salud cardiovascular y metabólica de los seres humanos, por ello es preocupante encontrar altos niveles de sobrepeso y obesidad en adultos jóvenes. Estos resultados fueron parecidos a los encontrados en el sudeste asiático por Yun *et al.* (21), quienes exploraron el estado nutricional de 303 universitarios bruneanos y encontraron una prevalencia de obesidad y sobrepeso del 10,6 % y 18,2 %, respectivamente. No obstante, en proporción, los hallazgos del presente estudio se encuentran por encima de algunos estudios realizados en el continente africano, por ejemplo, Ikujenlola *et al.* (22), expusieron un 16 % de sobrepeso y un 4 % de obesidad en universitarios nigerianos; por su parte, Bede *et al.* (2020), encontró una prevalencia de 21,7 % de sobrepeso y un 3,0 % de sujetos obesos en estudiantes de medicina de Camerún (15).

La alta frecuencia en el consumo de comidas rápidas y ultra procesadas es una de las características que se pudo observar en la población de estudiantes explorada, hallazgos similares a los expuestos por Becerra *et al.* (23) en el 2012, donde también en universitarios colombianos encontraron preferencias y elevada periodicidad en el consumo de comidas rápidas, observando también la ausencia de horarios fijos para las comidas principales, saltando el desayuno en horas

de la mañana u omitiendo la cena al final del día. Estos malos hábitos se constituyen como factores de riesgo para el desarrollo de ECNT a edades tempranas si no se hace prevención y control oportuno (24).

El análisis del estrato socioeconómico y el mantenimiento de hábitos no saludables mostró una proporción mayor de sujetos de alto estrato en esta categoría. Algunos de los estudios que han explorado los hábitos alimentarios en universitarios mostraron hábitos similares en los diferentes niveles o estratos socioeconómicos, caracterizados por el bajo consumo de frutas y vegetales, además de saltarse comidas importantes como el desayuno (9, 25, 26). Esta última práctica estimula el consumo de comidas poco saludables por su rapidez en la preparación o en algunos casos, no requieren preparación alguna (27), lo que pone en riesgo la salud metabólica de los estudiantes, debido a las implicaciones postprandiales de las comidas rápidas y alimentos ultra procesados (28).

Es preocupante el encontrar que el 3,11 % de los sujetos explorados vomita o toma laxantes después de ingerir alimentos. Aunque no fue el objeto y es una de las limitantes del estudio, identificar los posibles trastornos alimentarios resalta su importancia por este hallazgo, pues como fue descrito por Martínez *et al.* (29), podría ser la antesala de trastornos con un profundo impacto negativo en la salud física y emocional del individuo. Considerando las conclusiones de Baader *et al.* (30), quienes etiquetaron al contexto universitario como un catalizador para presentar trastornos psiquiátricos como la depresión, la ansiedad, el suicidio, los trastornos por abuso de sustancias y los trastornos alimentarios graves. En Colombia la prevalencia de riesgo reportado en algunos estudios es de 5.8 %, cifra levemente mayor a la prevalencia detectada en el presente trabajo (3,11 %) (30).

A pesar de que generalmente los jóvenes tienen conocimiento acerca del cuidado de su salud, presentan prácticas no saludables, que se constituyen en factores de riesgo quizás porque ellos no las perciben como riesgo. La universidad en este caso puede ser un escenario fundamental para la promoción de estilos de vida saludable, entre los cuales se incluyan los hábitos alimentarios, ya que mayoritariamente son jóvenes los que allí confluyen, los cuales se encuentran en una etapa de la vida en la que se desarrollan y consolidan sus estilos de vida.

El diagnóstico de las conductas alimentarias en universitarios en el que se basa el presente estudio se desarrolló previo al desarrollo de la pandemia del COVID-19, situación que ha incidido de forma drástica en el ámbito académico universitario. Si bien son varias las limitaciones del estudio, como la ausencia de datos relacionados con el consumo de frutas, verduras y suplementos, los autores alentamos la consecución de diagnósticos de conductas alimentarias y de factores de riesgo nutricional más profundos, especialmente si consideramos los estudiantes universitarios del Caribe colombiano como una población insuficientemente explorada en este ámbito.

Del mismo modo, los autores destacamos los cambios actuales de la experiencia universitaria, caracterizada por el desarrollo de actividades remotas que reducen la presencialidad, fenómeno que, suponemos, ha impactado la conducta alimentaria de los universitarios colombianos y requiere de una exploración rápida, oportuna y profunda.

En conclusión y de acuerdo con lo expuesto en el presente trabajo, la vida universitaria puede convertirse en un factor de riesgo para el desarrollo de ECNT asociadas a los hábitos alimentarios. La alta frecuencia en el consumo de comida ultra procesada, la omisión de comidas importantes o la

ausencia de horarios fijos para consumir alimentos fueron denominadores comunes en la población estudiada. A través de estos hallazgos, los autores consideramos la importancia de direccionar esfuerzos en la promoción de los estilos de vida saludable en jóvenes universitarios y garantizar medidas que generen reflexiones críticas en torno a sus propios estilos de vida.

Declaración de conflicto de intereses

Los autores declaran que no existió ningún tipo de conflicto de intereses en la concepción y desarrollo del proyecto de investigación que determinó la elaboración del presente artículo.

Referencias

1. Díaz-Torrente X, Quintiliano-Scarpelli D. Dietary patterns of breakfast consumption among Chilean university students. *Nutrients*. 2020;12(2):552. <https://doi.org/10.3390/nu12020552>.
2. Jaalouk D, Matar J, Helou L, Abou M. Dietary patterns, their covariates, and associations with severity of depressive symptoms among university students in Lebanon: a cross-sectional study. *Eur J Nutr*. 2019;58(3):997-1008. <https://doi.org/10.1007/s00394-018-1614-4>.
3. Suescún-Carrero S, Sandoval-Cuellar C, Hernández-Piratoba F, Araque-Sepúlveda I, Fagua-Pacavita L, Bernal-Ordúz F, *et al*. Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. *Rev Fac Med*. 2017;65(2):227-31. <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.58640>.
4. Aceijas C, Waldhäusl S, Lambert N, Cassar S, Bello-Corassa R. Determinants of health-related lifestyles among university students. *Perspect Public Health*. 2017;137(4):227-36. <https://doi.org/10.1177/1757913916666875>.
5. Mohammadbeigi A, Asgarian A, Moshir E, Heidari H, Afrashteh S, Khazaei S, Ansari H. Fast food consumption and overweight/obesity prevalence in students and its association with general and abdominal obesity. *J Prev Med Hyg*. 2018;59(3):E236-40. <https://doi.org/10.15167/2421-4248/jpmh2018.59.3.830>.
6. Pi RA, Vidal PD, Brassesco BR, Viola L, Aballay LR. Estado nutricional en estudiantes universitarios: su relación con el número de ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes. *Nutr Hosp*. 2015;31(4):1748-56. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.4.8399>.
7. Sánchez-Ojeda MA, De Luna-Bertos E. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutr Hosp*. 2015;31(5):1910-9. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>
8. Durán Agüero S, Araneda J, Ahumada D, Silva Rojas J, Bonacich RB, Caichac A, *et al*. A Multicenter Study Evaluating the Stages of Change in Food Consumption with Warning Labels among Chilean University Students. *Biomed Res Int*. 2020;2020:2317929. <https://doi.org/10.1155/2020/2317929>.
9. Hanson AJ, Kattelman KK, McCormack LA, Zhou W, Brown ON, Horacek TM, *et al*. Cooking and meal planning as predictors of fruit and vegetable intake and BMI in first-year college students. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(14):2462. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142462>.
10. Beal T, Morris SS, Tumilowicz A. Global Patterns of Adolescent Fruit, Vegetable, Carbonated Soft Drink, and Fast-Food Consumption: A Meta-Analysis of Global School-Based Student Health Surveys. *Food Nutr Bull*. 2019;40(4):444-59. <https://doi.org/10.1177/0379572119848287>.
11. Pengpid S, Peltzer K. Fruit and Vegetable Consumption is Protective from Short Sleep and Poor Sleep Quality Among University Students from 28 Countries. *Nat Sci Sleep*. 2020;12:627-33. <https://doi.org/10.2147/2FNSS.S263922>.
12. Mehmood Y, Al-Swailmi FK, Al-Enazi SA. Frequency of obesity and comorbidities in medical students. *Pak J Med Sci*. 2016;32(6):1528-32. <https://doi.org/10.12669/pjms.326.10492>.

13. Kamara K, Wilson O, Papalia Z, Bopp M, Bopp CM. Comparison of college student hypertension prevalence between the JNC7 and ACC/AHA Diagnostic Criteria. *Int J Exerc Sci*. 2019;12(3):898-903. PMID: 31523347.
14. Fedewa MV, Das BM, Evans EM, Dishman RK. Change in weight and adiposity in college students: a systematic review and meta-analysis. *Am J Prev Med*. 2014;47(5):641-52. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2014.07.035>.
15. Bede F, Cumber SN, Nkfusai CN, Venyuy MA, Ijang YP, Wepngong EN, Nguti Kien AT. Dietary habits and nutritional status of medical school students: the case of three state universities in Cameroon. *Pan Afr Med J*. 2020;35:15. <https://doi.org/10.11604/pamj.2020.35.15.18818>.
16. Concha-Cisternas Y, Guzmán-Muñoz E, Valdés-Badilla P, Lira-Cea C, Petermann F, Celis-Morales C. Factores de riesgo asociados a bajo nivel de actividad física y exceso de peso corporal en estudiantes universitarios. *Rev Med Chil*. 2018;146(8):840-9. <http://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872018000800840>.
17. Fonseca-Centeno Z, Heredia-Vargas AP, Ocampo-Téllez R, Forero-Torres Y, Sarmiento-Dueñas OL, Álvarez-Urbe MC, et al. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010 - ENSIN. Bogotá, D.C.: Instituto Colombiano de Bienestar Familiar; 2011.
18. Salazar-Torres I, Varela-Arévalo M, Lema-Soto L, Tamayo-Cardona J, Duarte-Alarcón C. Evaluación de las conductas de salud en jóvenes universitarios. *Rev Salud Pública*. 2010;12(4):599-611.
19. Mateus J, Varela M, Caicedo D, Arias N, Jaramillo D, Morales L, et al. ¿Responde la Resolución 8430 de 1993 a las necesidades actuales de la ética de la investigación en salud con seres humanos en Colombia?. *Biomédica*. 2019;39(3):448-63. <https://doi.org/10.7705/biomedica.4333>.
20. Rivera C, Briones M, de Jesús A, Toledo Á. Eating habits associated with nutrition-related knowledge among university students enrolled in academic programs related to nutrition and culinary arts in Puerto Rico. *Nutrients*. 2020;12(5):1408. <https://doi.org/10.3390/nu12051408>.
21. Yun T, Ahmad S, Quee D. Dietary habits and lifestyle practices among university students in Universiti Brunei Darussalam. *Malays J Med Sci*. 2018;25(3):56-66. <https://doi.org/10.21315%2Fm-jms2018.25.3.6>.
22. Ikujenlola A, Adekoya T. Nutritional status and feeding habits of females in public and private Universities in Osun state, Southwestern, Nigeria. *Heliyon*. 2020;6(9):e05023. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05023>.
23. Becerra-Bulla F, Pinzón-Villate G, Vargas-Zárate M. Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a la carrera de Medicina. Bogotá 2010-2011. *Rev Fac Med*. 2012;60(1):S3-12. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/70746>.
24. Wadolowska L, Hamulka J, Kowalkowska J, Ulewicz N, Gornicka M, Jeruszka-Bielak M, et al. Skipping breakfast and a meal at school: its correlates in adiposity context. report from the ABC of healthy eating study of polish teenagers. *Nutrients*. 2019;11(7):1563. <https://doi.org/10.3390/nu11071563>.

25. Olatona F, Onabanjo O, Ugbaja R, Nnoaham K, Adelekan D. Dietary habits and metabolic risk factors for non-communicable diseases in a university undergraduate population. *J Health Popul Nutr.* 2018;37(1):21. <https://doi.org/10.1186/s41043-018-0152-2>.
26. Hartmann Y, Botelho R, Akutsu R, Puppim Zandonadi R. Consumption of Fruits and Vegetables by Low-Income Brazilian Undergraduate Students: A Cross-Sectional Study. *Nutrients.* 2018;10(8):1121. <https://doi.org/10.3390/nu10081121>.
27. Salazar E, Márquez Y, Vizmanos B, Altamirano M, Salgado A, Salgado L, et al. Asociación entre comportamiento alimentario e hipercolesterolemia-LDL en jóvenes universitarios. *Nutr Hosp.* 2015;31(6):2696-702. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.6.8806>.
28. Patik J, Tucker W, Curtis B, Nelson M, Nasirian A, Park S, et al. Fast-food meal reduces peripheral artery endothelial function but not cerebral vascular hypercapnic reactivity in healthy young men. *Physiol Rep.* 2018;6(18):e13867. <https://doi.org/10.14814/2Fphy2.13867>.
29. Martínez-González L, Fernández T, Molina de la Torre A, Ayán C, Bueno A, Capelo R, et al. Prevalencia de trastornos de la conducta alimentaria en universitarios españoles y factores asociados: proyecto uniHcos. *Nutr. Hosp.* 2014;30(4):927-34. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.30.4.7689>.
30. Baader T, Rojas C, Molina J, Gotelli M, Alamo C, Fierro C, et al. Diagnóstico de la prevalencia de trastornos de la salud mental en estudiantes universitarios y los factores de riesgo emocionales asociados. *Rev Chil Neuro-Psiquiatr.* 2014;52(30):167-76. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272014000300004>.