

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v5i5.2624>

Evaluación de los hábitos alimenticios saludables en los estudiantes universitarios de la Unesum

Assessment of Healthy Eating Habits Among University Students at Unesum

Juan José Coronel Moreira

Juan.coronel@unesum.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-0387-362X>
Universidad Estatal del sur de Manabí
Jipijapa – Ecuador

Marlon Alexander González Regalado

Marlon.Gonzalez@unesum.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-7305-4921>
Universidad Estatal del sur de Manabí
Jipijapa – Ecuador

Evelyn Gabriela Franco Villegas

Evelyn.franco@unesum.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0004-3856-3850>
Universidad Estatal del sur de Manabí
Jipijapa – Ecuador

Maria José Chavez Loor

psic.majochavez@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0006-4714-7706>
Investigadora independiente
Jipijapa – Ecuador

Artículo recibido: 21 de agosto de 2024. Aceptado para publicación: 10 de septiembre de 2024.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

En el contexto actual, la salud y el bienestar de los estudiantes universitarios son áreas de creciente preocupación. Los hábitos alimenticios juegan un papel crucial en la salud física y mental, impactando directamente en el rendimiento académico y la calidad de vida. Este estudio se centra en evaluar los hábitos alimenticios saludables entre estudiantes de enfermería de la Unesum, destacando la importancia de promover una alimentación equilibrada para prevenir enfermedades crónicas asociadas a la mala alimentación. El objetivo principal es evaluar los hábitos alimenticios saludables de los estudiantes universitarios mediante la implementación de estrategias efectivas para prevenir enfermedades relacionadas con la mala alimentación. El estudio se realiza utilizando un enfoque mixto cualitativo-cuantitativo. Se aplicó una encuesta a 258 estudiantes de enfermería de la Unesum para recopilar datos sobre sus hábitos alimenticios, actividad física y percepción sobre su salud. Los datos recolectados se tabularon y analizaron mediante software estadístico. Se presentaron tablas y gráficos que muestran la distribución porcentual de respuestas para cada pregunta formulada en la encuesta. Los resultados revelan una preocupante prevalencia de hábitos alimenticios no saludables entre los estudiantes universitarios de enfermería. La mayoría consume alimentos procesados y ricos en azúcares con frecuencia, mientras que el consumo de frutas y verduras es insuficiente. Además, un porcentaje significativo de estudiantes no realiza actividad física regularmente y algunos omiten el desayuno. Estos hábitos pueden contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas como la obesidad y la diabetes tipo 2, afectando negativamente su salud a largo plazo.

Palabras clave: hábitos alimenticios, factores de riesgo, estudiantes universitarios, nutrición

Abstract

In the current context, the health and well-being of university students are areas of growing concern. Eating habits play a crucial role in physical and mental health, directly impacting academic performance and quality of life. This study focuses on evaluating healthy eating habits among nursing students at Unesum, highlighting the importance of promoting a balanced diet to prevent chronic diseases associated with poor diet. The main objective is to evaluate the healthy eating habits of university students by implementing effective strategies to prevent diseases related to poor diet. The study is carried out using a mixed qualitative-quantitative approach. A survey was applied to 258 Unesum nursing students to collect data on their eating habits, physical activity and perception of their health. The collected data were tabulated and analyzed using statistical software. Tables and graphs were presented showing the percentage distribution of responses for each question asked in the survey. The results reveal a worrying prevalence of unhealthy eating habits among university nursing students. The majority consume processed foods rich in sugar frequently, while the consumption of fruits and vegetables is insufficient. Additionally, a significant percentage of students do not engage in regular physical activity and some skip breakfast. These habits can contribute to the development of chronic diseases such as obesity and type 2 diabetes, negatively affecting your long-term health.

Keywords: eating habits, risk factors, university students, nutrition

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons. 

Cómo citar: Coronel Moreira, J. J., González Regalado, M. A., Franco Villegas, E. G., & Chavez Loor, M. J. (2024). Evaluación de los hábitos alimenticios saludables en los estudiantes universitarios de la Unesum. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 5 (5), 541 – 550. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i5.2624>

INTRODUCCIÓN

En el contexto actual, donde los estilos de vida sedentarios y los hábitos alimenticios poco saludables están contribuyendo al aumento de enfermedades crónicas y problemas de salud, es crucial que las instituciones educativas, especialmente las universidades, asuman un papel proactivo en la promoción de la salud y el bienestar entre sus comunidades estudiantiles. La alimentación juega un papel fundamental en la salud física y mental de las personas, y abordar este aspecto en el entorno universitario puede tener un impacto significativo en la calidad de vida de los estudiantes y en su desempeño académico.

Es importante reconocer que la etapa universitaria es un período crítico en la vida de los jóvenes, donde se establecen muchos de los hábitos que persistirán en la edad adulta. Durante estos años, los estudiantes enfrentan múltiples desafíos y demandas, como el estrés académico, la falta de tiempo y los cambios en su entorno social. Estos factores pueden influir en sus elecciones alimenticias, llevándolos a optar por opciones rápidas y poco saludables que satisfagan sus necesidades inmediatas pero que no contribuyan a su bienestar a largo plazo. Por lo tanto, intervenir en este punto crucial puede tener un impacto significativo en la salud futura de los estudiantes.

Una alimentación saludable no solo proporciona los nutrientes necesarios para mantener un cuerpo fuerte y saludable, sino que también está estrechamente relacionada con el bienestar mental y emocional. Estudios han demostrado que una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras, puede mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y aumentar los niveles de energía. Se ha encontrado que, en general, los estudiantes no consumen las proporciones recomendadas de frutas y verduras, con una disminución significativa en la cantidad de pan y verduras consumidos durante el primer año de universidad y un aumento significativo en la ingesta de grasas y el consumo de alcohol. Una dieta poco saludable y el consumo excesivo de alcohol contribuyen significativamente a la ingesta de energía y, en consecuencia, pueden facilitar el aumento de peso de los estudiantes.

En un entorno universitario donde el estrés y la presión académica son comunes, proporcionar a los estudiantes los recursos y el apoyo necesario para mantener una alimentación saludable puede ayudarles a manejar mejor estos desafíos y a mejorar su calidad de vida en general. Además, una alimentación saludable es fundamental para prevenir una serie de enfermedades crónicas y afecciones relacionadas con la mala alimentación, como la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer. Estas enfermedades no solo tienen un impacto negativo en la salud y el bienestar de los individuos, sino que también representan una carga significativa para los sistemas de salud y la sociedad en general.

En un estudio realizado por Racette y colaboradores, se examinó a 764 estudiantes de primer año. Se encontró que el 50% de estos estudiantes informaron haber consumido alimentos ricos en grasas o comida rápida en tres o más ocasiones durante la semana previa al estudio. Además, al finalizar su segundo año, se reevaluó a 290 de estos estudiantes, y se observó que el 70% de ellos había experimentado un aumento de peso sin una asociación aparente con el nivel de ejercicio o los patrones dietéticos. Los resultados también indicaron que los estudiantes presentaban una ingesta total significativamente mayor de grasas y grasas saturadas, mientras que su consumo de grasas poliinsaturadas, grasas monoinsaturadas, ácido fólico, vitamina E y granos era considerablemente menor en comparación con las recomendaciones de la Asociación Americana del Corazón.

Por otro lado, un estudio de Ganasegeran reveló una paradoja sorprendente: los estudiantes de medicina, aunque bien informados sobre la importancia de una buena alimentación, presentaban factores de riesgo para enfermedades crónicas tempranas debido a sus malos hábitos alimentarios.

Aunque los estudiantes de medicina tenían suficiente conocimiento sobre hábitos alimentarios saludables, se encontró que no aplicaban este conocimiento en la práctica.

Dado que la etapa universitaria implica cambios significativos en el crecimiento físico, psicológico y social, y es crucial para el desarrollo de hábitos de vida y comportamientos nutricionales, es fundamental intervenir en este momento para impactar positivamente en la salud futura de los estudiantes.

Muchos autores destacan el conocimiento insuficiente sobre un estilo de vida saludable entre la generación joven, incluyendo sus elecciones respecto a la alimentación, destacando los errores nutricionales más comunes cometidos por los adolescentes como es comer de manera irregular, omitir el desayuno, consumir una dieta desequilibrada y grandes cantidades de productos altamente procesados y bebidas azucaradas.

Por lo tanto, intervenir en este punto crucial puede tener un impacto significativo en la salud futura de los estudiantes, ya que, al fomentar una alimentación saludable en la comunidad universitaria, podemos contribuir a la prevención de estas enfermedades y promover un estilo de vida más saludable entre las generaciones futuras.

Para lograr estos objetivos, es necesario implementar una serie de medidas efectivas que aborden diferentes aspectos de la alimentación y la salud en el entorno universitario. En primer lugar, la educación y la concientización son fundamentales. Es importante proporcionar a los estudiantes información precisa y basada en evidencia sobre los principios de una alimentación saludable, así como herramientas prácticas para implementar estos conocimientos en su vida diaria.

En respuesta a esta problemática, esta investigación se centra en el diseño e implementación de estrategias a fin de promover la salud y el bienestar de la comunidad universitaria mediante la implementación de medidas efectivas para fomentar una alimentación saludable y prevenir enfermedades relacionadas con la mala alimentación.

Al abordar este objetivo, no solo se busca mejorar la salud individual de los estudiantes, sino también fomentar un entorno universitario que apoye y promueva estilos de vida saludables, contribuyendo así a la formación integral de individuos conscientes y comprometidos con su bienestar y el de su comunidad.

METODOLOGÍA

Los tipos de investigación que se toman en cuenta dentro de la investigación se complementan al objetivo principal, promover la salud y el bienestar de la comunidad universitaria mediante la implementación de medidas efectivas para fomentar una alimentación saludable y prevenir enfermedades relacionadas con la mala alimentación. Investigación descriptiva. Se realizará un análisis a través de la investigación descriptiva en afán de encontrar estudios complementarios, a fin de identificar y describir las barreras de la mala alimentación en los estudiantes universitarios.

Método mixto cualitativo-cuantitativo

Se explora esta investigación desde una estrategia mixta centrada en la identificación, porcentaje, consecuencias, que pudieran presentar los estudiantes, a lo largo de su carrera. A la vez de crear herramientas/métodos de promoción para erradicar un posible problema importante dentro del campo universitario; a la vez de desarrollar habilidad que nos permitan identificar problemas a corto o largo plazo, logrando identificar la población, y muestra, aplicando las técnicas e instrumentos necesarios para su alcance universitario.

Población y Muestra

La población es de 3.000 estudiantes matriculados en la Universidad Estatal del Sur de Manabí, en la cual se tomará en consideración los estudiantes de enfermería, ya que estos tienen un mayor porcentaje de permanencia en el campus universitario, en la cual se tiene como muestra a 258 estudiantes.

Variables

En la metodología usada, tenemos variables cuantitativas y cualitativas que están íntimamente relacionadas con las preguntas exploratorias, en su mayoría de los casos de carácter cerradas, con el propósito de comenzar a conocer una variable en una situación o evento específico.

Para las variables cualitativas se calculará la frecuencia y el porcentaje de respuestas en cada categoría, determinando qué porcentaje de estudiantes considera que su alimentación es "excelente", "buena", "regular", etc.

Para las variables cuantitativas, como el número de porciones de frutas y verduras consumidas por día, se obtendrá la media, la mediana y la desviación estándar para tener una idea de la distribución de las respuestas.

Instrumentos de medición y técnicas

Se tendrán en consideración variables cualitativas y cuantitativas, según correspondan a preguntas abiertas y cerradas, a estudiantes de la carrera de enfermería, con un número total de 15 preguntas. Los datos irán emergiendo de a poco a medida que los estudiantes contesten el formulario de Google Forms.

Análisis estadístico

Para el análisis del proyecto será procesado mediante estadísticas descriptivas usando datos cuantitativos, para determinar la media, mediana, moda, para describir el consumo de frutas y verduras; y para datos cualitativos, se analizará la frecuencias y porcentajes sobre la calidad de la alimentación; a la vez de realizar histogramas para visualizar la distribución de los datos.

RESULTADOS

Tabla 1

Sexo de los estudiantes

Descripción	Frecuencia	Porcentaje %
Hombre	116	45%
Mujer	142	55%
Total	258	100,0

Tabla 2

Rango de edad en los estudiantes

Descripción	Frecuencia	Porcentaje %
16-19	73	28%
20-25	124	48%
26-30	54	21%
>31	7	3%
Total	258	100,0

Tabla 3

Frecuencia de alimentación con frutas y verduras en los estudiantes

Descripción	Frecuencia	Porcentaje %
Siempre	48	19%
Casi siempre	79	31%
A veces	31	12%
Casi Nunca	53	20%
Nunca	47	18%
Total	258	100,0%

Tabla 4

Frecuencia de comida chatarra en los estudiantes

Descripción	Frecuencia	Porcentaje %
Siempre	123	48%
Casi siempre	45	17%
A veces	30	12%
Casi Nunca	37	14%
Nunca	23	9%
Total	258	100,0%

Tabla 5

Consumo de alimentos ricos en azúcar en los estudiantes

Descripción	Frecuencia	Porcentaje %
7 – 6	115	43%
5 – 4	68	25%
3 – 2	78	29%
<1	7	3%
Total	258	100,0%

Tabla 6

Desayuno diario en los estudiantes

Descripción	Frecuencia	Porcentaje %
Si	139	54%
No	119	46%
Total	258	100,0

Tabla 7

Cantidad de sal en la comida de los estudiantes

Descripción	Frecuencia	Porcentaje %
Si	157	61%
No	101	39%
Total	258	100,0

Tabla 8

Actividad física en el estudiante

Descripción	Frecuencia	Porcentaje %
Si	101	39%
No	157	61%
Total	258	100,0

Tabla 9

Cambios del bienestar físico y mental en el estudiante

Descripción	Frecuencia	Porcentaje %
Si	189	73%
No	69	27%
Total	258	100,0

Tabla 10

Vida saludable en los alumnos

Descripción	Frecuencia	Porcentaje %
Si	73	28%
No	185	72%
Total	258	100,0

DISCUSIÓN

La encuesta llevada a cabo con estudiantes de enfermería pone de manifiesto preocupantes deficiencias en sus prácticas de salud. A pesar de que el 55% de los encuestados son mujeres y un 48% se encuentra en el rango etario de 20 a 25 años, los patrones de alimentación y actividad física revelan serias áreas de mejora. Destaca un elevado consumo de comida rápida, con un alarmante 48%

que la consume de forma constante, lo cual está vinculado con hábitos de vida poco saludables. Asimismo, el 43% de los participantes ingiere alimentos ricos en azúcar entre 6 y 7 veces por semana, lo que podría predisponernos a futuros trastornos metabólicos.

El consumo de frutas y verduras es insuficiente, ya que solo el 19% de los estudiantes las incluyen de manera regular en su dieta. La falta de actividad física es igualmente preocupante, dado que un 61% de los estudiantes no realiza ejercicio de forma sistemática, lo que sugiere una alta prevalencia de sedentarismo. Aunque un 73% de los encuestados ha notado cambios en su bienestar general desde que iniciaron sus estudios universitarios, solo el 28% considera que su estilo de vida es saludable.

La irregularidad en el desayuno diario, con un 46% de los estudiantes omitiendo, y el reconocimiento del 72% de los participantes de no llevar una vida saludable reflejan deficiencias en la educación sobre autocuidado y en la implementación de prácticas saludables. Aunque el 61% de los estudiantes está consciente de su consumo de sal, esta consciencia no compensa las deficiencias en otros aspectos de su dieta y actividad física.

Estos hallazgos subrayan la necesidad de desarrollar intervenciones integrales que aborden estas deficiencias. Se requieren programas educativos enfocados en nutrición, estrategias para promover la actividad física y soporte integral para mejorar el bienestar general. Facilitar recursos y formación en hábitos de vida saludable es crucial para elevar la calidad de vida y prevenir problemas de salud a largo plazo.

CONCLUSIONES

Los resultados de la encuesta sobre los hábitos alimenticios y de vida saludable entre los estudiantes universitarios de enfermería muestran una imagen preocupante de la situación actual. La mayoría de los estudiantes presenta patrones dietéticos deficientes, caracterizados por un alto consumo de alimentos procesados, comida rápida y productos ricos en azúcar, junto con una baja ingesta de frutas y verduras. Además, el sedentarismo es prevalente, con una minoría de estudiantes participando en actividad física regular. Es evidente que estos hábitos pueden tener repercusiones negativas significativas en la salud a largo plazo, incluyendo un aumento del riesgo de enfermedades crónicas y una afectación del bienestar general. La falta de desayuno regular también puede influir negativamente en el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes.

Para abordar estos desafíos, es crucial implementar intervenciones multifacéticas. Se sugiere la creación de programas educativos que promuevan una alimentación equilibrada, ofreciendo opciones saludables en las instalaciones universitarias y fomentando la educación nutricional entre los estudiantes.

Es fundamental involucrar a toda la comunidad universitaria, incluyendo profesores, personal administrativo y servicios de salud estudiantil, en la promoción de estilos de vida saludables. Esto podría incluir la organización de talleres, sesiones informativas y campañas de concientización que ayuden a los estudiantes a adoptar y mantener comportamientos saludables tanto dentro como fuera del campus. Con estas medidas, se espera mejorar no solo la salud física y mental de los estudiantes, sino también su rendimiento académico y su calidad de vida en general, preparándonos mejor para enfrentar los desafíos futuros.

REFERENCIAS

- Al-Awwad, N. J., Al-Sayyed, H. F., Zeinah, Z. A., & Tayyem, R. F. (2021). Dietary and lifestyle habits among university students at different academic years. *Clinical Nutrition ESPEN*, 44, 236-242.
- Alonso Tejero, F. (2024). Hábitos saludables y las matemáticas como herramienta de aprendizaje.
- Awuchi, C. G., Igwe, V. S., & Amagwula, I. O. (2020). Nutritional diseases and nutrient toxicities: A systematic review of the diets and nutrition for prevention and treatment. *International Journal of Advanced Academic Research*, 6(1), 1-46.
- Botero, D. G., Santacoloma, G. D., Molina, J. H., Gómez, A. L., & Mejía, S. M. CALIDAD DE VIDA EN CONTEXTOS UNIVERSITARIOS Y SU RELACIÓN CON LA DESERCIÓN UNIVERSITARIA. Índice General, 207.
- Corbí Santamaría, M., Ortega Sánchez, D., & Aguiló Pons, A. (2023). El contexto universitario como espacio promotor de hábitos saludables.
- Gallegos, L. I. F., Chávez, J. F. A., de León, A. C. P., Hernández, G. S. I. R., & Mata, K. J. M. (2024). Modelos administrativos en la promoción de los estilos de vida saludables: un abordaje multidisciplinario en entornos educativos. *Latam: revista latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(2), 100.
- Ganasegeran, K., Al-Dubai, S.A., Qureshi, A.M. et al. Social and psychological factors affecting eating habits among university students in a Malaysian medical school: a cross-sectional study. *Nutr J* 11, 48 (2012). <https://doi.org/10.1186/1475-2891-11-48>
- Garces, N. N. G., Fajardo, Z. I. E., Villao, M. L. S., Caguana, D. R. M., & Esteves, A. C. Q. (2023). Relaciones entre el Bienestar Mental y el Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática. *Salud, Ciencia y Tecnología-Serie de Conferencias*, 2, 470-470.
- González, G. D. P. P. (2024). Sensibilización sobre la de gestión del tiempo y las rutinas saludables para el profesorado de instituciones de educación superior. *Transformar*, 1(5), 24-36.
- Martínez, A. M. R., & del Cauca, P. V. Impacto de la actividad física en adultos mayores sedentarios con enfermedades crónicas no transmisibles.
- Mendoza Nina, R. E. Ejecución de un gabinete psicopedagógico extensivo del Centro Comunal Callampaya en unidades educativas fiscales del nivel primario del macrodistrito 2 de la ciudad de La Paz, durante la gestión 2011 (Doctoral dissertation).
- Navarrete, M. (2023). Estrés académico, patrones alimentarios y actividad física en estudiantes universitarios.
- Nova Londoño, A. (2024). Hábitos saludables y funciones ejecutivas en estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Bucaramanga.
- Pérez Reyes, M. S. (2023). Alimentación como recurso terapéutico en paciente con ansiedad y depresión (Bachelor's thesis, Universidad Nacional de Chimborazo).
- Piña, J. R. (2024). Nutrición y educación: innovaciones curriculares en la UNAM. *Revista Digital Universitaria*, 25(4).
- Pou, S. A., Wirtz Baker, J. M., & Aballay, L. R. (2023). Epidemia de obesidad: evidencia actual, desafíos y direcciones futuras. *Medicina (Buenos Aires)*, 83(2), 283-289.

Racette, S. B., Deusinger, S. S., Strube, M. J., Highstein, G. R., & Deusinger, R. H. (2005). Weight Changes, Exercise, and Dietary Patterns During Freshman and Sophomore Years of College. *Journal of American College Health*, 53(6), 245–251. <https://doi.org/10.3200/JACH.53.6.245-251>

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons .