



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2025,
Volumen 9, Número 3.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1

HÁBITOS ALIMENTICIOS INADECUADOS Y SU ASOCIACIÓN CON DOLOR ABDOMINAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

INAPPROPRIATE EATING HABITS AND THEIR
ASSOCIATION WITH ABDOMINAL PAIN IN COLLEGE
STUDENTS

Guillermo Villa Jonnathan Job

Facultad de Salud y Servicios Sociales, Ecuador

Cortez Bedor Karla Elisa

Facultad de Salud y Servicios Sociales, Ecuador

Loor Lopez Damian Alfredo

Facultad de Salud y Servicios Sociales, Ecuador

Tumbaco Cantos Anthony Alejandro

Facultad de Salud y Servicios Sociales, Ecuador

Leon Orellana Giulliana Julissa

Facultad de Salud y Servicios Sociales, Ecuador

Villamar Corte Madeleine Fiorella

Facultad de Salud y Servicios Sociales, Ecuador

Daquilema Chacon Maria Isabel

Facultad de Salud y Servicios Sociales, Ecuador

Guillen Godoy Mauricio Alfredo

Investigador Independiente

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i3.17610

Hábitos Alimenticios Inadecuados y su Asociación con Dolor Abdominal en Estudiantes Universitarios

Jonnathan Job Guillermo Villa¹

jguillermov@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0009-2291-486X>

Facultad de Salud y Servicios Sociales
Milagro-Ecuador

Karla Elisa Cortez Bedor

kcortezb@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0006-5677-4998>

Facultad de Salud y Servicios Sociales
Milagro-Ecuador

Damian Alfredo Loor Lopez

dloor3@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0000-6152-0227>

Facultad de Salud y Servicios Sociales
Milagro-Ecuador

Anthony Alejandro Tumbaco Cantos

atumbacoc2@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0006-3527-9971>

Facultad de Salud y Servicios Sociales
Milagro-Ecuador

Giulliana Julissa Leon Orellana

gleonono@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0008-0267-2253>

Facultad de Salud y Servicios Sociales
Milagro-Ecuador

Madeleine Fiorella Villamar Corte

mvillamarc6@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0000-2769-3693>

Facultad de Salud y Servicios Sociales
Milagro-Ecuador

Maria Isabel Daquilema Chacon

mdaquilemac@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0006-1197-9471>

Facultad de Salud y Servicios Sociales
Milagro-Ecuador

Guillen Godoy Mauricio Alfredo

mguilleng@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-8965-5959>

Investigador Independiente

¹ Autor principal

Correspondencia: jguillermov@unemi.edu.ec

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la presencia de dolor abdominal en los estudiantes del tercer semestre de la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro.

Método: Se realizó un estudio con enfoque mixto, de tipo descriptivo y observacional, con una muestra no probabilística de 48 estudiantes del paralelo “A2”. Se aplicó una encuesta estructurada para identificar los patrones alimenticios y la frecuencia de molestias digestivas. Los datos fueron procesados mediante Microsoft Excel para su análisis e interpretación. **Resultados:** El 64,58% de los estudiantes no consume las tres comidas principales diariamente y el 68,75% indicó que su dieta no es equilibrada. Además, el 50% manifestó presentar molestias gástricas siempre o con frecuencia. Solo el 12,5% mantiene un horario regular de comidas, mientras que el 45,83% rara vez lo hace. Estos hallazgos evidencian una estrecha relación entre una dieta inadecuada y la aparición de síntomas gastrointestinales.

Conclusión: Los hábitos alimenticios inadecuados —como la omisión de comidas, la dieta desequilibrada y la irregularidad en los horarios— están directamente relacionados con la presencia de dolor abdominal en los estudiantes. Estos resultados coinciden con estudios previos y resaltan la necesidad de implementar estrategias de promoción de la salud digestiva en el entorno universitario, especialmente enfocadas en la educación nutricional y la prevención de trastornos gastrointestinales.

Palabras clave: dolor abdominal, estudiantes universitarios, hábitos alimenticios, dieta desequilibrada, molestias gástricas



Inappropriate Eating Habits and Their Association with Abdominal Pain in College Students

ABSTRACT

Objective: To analyze the relationship between eating habits and the presence of abdominal pain in third-semester nursing students at the State University of Milagro. **Method:** A mixed-method, descriptive, and observational study was conducted with a non-probabilistic sample of 48 students from group “A2.” A structured survey was used to identify eating patterns and the frequency of digestive discomfort. Data were processed using Microsoft Excel for analysis and interpretation. **Results:** 64.58% of the students do not consume the three main meals daily, and 68.75% reported that their diet is not balanced. Additionally, 50% indicated that they always or frequently experience gastric discomfort. Only 12.5% of students maintain a regular meal schedule, while 45.83% rarely do so. These findings show a strong relationship between an inadequate diet and the onset of gastrointestinal symptoms. **Conclusion:** Inadequate eating habits—such as skipping meals, having an unbalanced diet, and irregular meal schedules—are directly related to the presence of abdominal pain in students. These results are consistent with previous studies and highlight the need to implement strategies that promote digestive health in the university setting, with a focus on nutritional education and the prevention of gastrointestinal disorders.

Keywords: abdominal pain, university students, eating habits, unbalanced diet, gastric discomfort

Artículo recibido 10 abril 2025

Aceptado para publicación: 15 mayo 2025



INTRODUCCIÓN

El dolor abdominal es una molestia localizada en la región del abdomen que puede presentarse de forma episódica o crónica, afectando de manera significativa la calidad de vida de quienes lo padecen. Esta afección influye no solo en el bienestar físico, sino también en el rendimiento académico, laboral y en las actividades cotidianas. Mantener un sistema digestivo saludable es fundamental para el desarrollo integral de la persona. Desde la infancia, una alimentación equilibrada y la adopción de buenos hábitos digestivos contribuyen a un mejor estado de salud general. A medida que se avanza en la vida adulta, factores como el estrés, una dieta inadecuada y la falta de organización en los horarios de alimentación pueden desencadenar problemas digestivos, impactando negativamente a corto, mediano y largo plazo. (Enck, y otros, 2017)

El dolor abdominal es un problema común entre los estudiantes universitarios a nivel internacional y nacional. A nivel mundial, un porcentaje considerable de estudiantes reporta molestias gastrointestinales que afectan su capacidad de concentración y su desempeño académico. (Oh & Kwon, 2019) Factores como el estrés académico, los hábitos alimenticios deficientes y el consumo de alimentos poco saludables son causas frecuentes de estas molestias. De acuerdo con un estudio realizado por la Universidad de Harvard, aproximadamente el 22% de los estudiantes universitarios reportan sufrir de trastornos digestivos, como reflujo ácido, gastritis o ardor abdominal, relacionados con el estrés y los hábitos alimenticios. En América Latina, estudios en México y Brasil han indicado que entre el 25% y el 40% de los estudiantes universitarios experimentan dolor abdominal recurrente, siendo este uno de los principales motivos de consulta médica entre jóvenes de este grupo etario. El estrés académico, la mala alimentación, y la falta de tiempo para mantener una dieta balanceada y horarios regulares de comida son factores predominantes que contribuyen a estos síntomas. (Chona, Tubb, & Gilinsky, 2021) En el contexto de nuestro país, Ecuador, los porcentajes sobre problemas digestivos, como el ardor y dolor abdominal, también son preocupantes. Según datos del Ministerio de Salud Pública del Ecuador y encuestas locales en universidades, alrededor del 30% de los estudiantes universitarios en el país reportan experimentar algún tipo de molestia gastrointestinal, como reflujo, gastritis o dolor abdominal recurrente. Estos problemas están vinculados con el estrés académico, una dieta poco saludable y la falta de hábitos alimenticios regulares, factores comunes entre los jóvenes universitarios (Urrutia, 2021).



Entre las principales causas del dolor abdominal en los estudiantes universitarios se encuentran los factores emocionales, socioeconómicos y nutricionales (Fernández Urrusuno, R., Corral Baena, S., Montero, 2020). El estrés académico, generado por la presión de cumplir con las responsabilidades educativas, incrementa la producción de ácido estomacal, favoreciendo la aparición de molestias digestivas. Además, los estudiantes con limitaciones económicas tienden a consumir alimentos ultra procesados y de bajo valor nutricional debido a su bajo costo y fácil acceso, lo que contribuye al deterioro de su salud digestiva. (Benitez, 2017)

Los hábitos alimenticios irregulares, como saltarse comidas o ingerir alimentos poco saludables, el consumo excesivo de café, bebidas energéticas y alcohol, son prácticas comunes entre los universitarios que agravan los problemas digestivos. Todo esto incide en el desarrollo de dolor abdominal recurrente, disminuyendo la calidad de vida y afectando el rendimiento académico (Chona, Tubb, & Gilinsky, 2021)

En este contexto, el presente estudio se enfoca en el dolor abdominal en los estudiantes del tercer semestre de la Universidad Estatal de Milagro. Se analizan los factores relacionados, tales como los hábitos alimenticios, el acceso a alimentos saludables, el nivel de estrés académico y el entorno socioeconómico de los estudiantes. La comprensión de estos factores permitirá identificar las principales causas de este problema de salud y facilitará la implementación de estrategias preventivas y correctivas para mejorar el bienestar estudiantil (June, 2021).

La importancia de esta investigación radica en la necesidad de promover hábitos de vida saludables entre los estudiantes universitarios, contribuyendo a su éxito académico y a su bienestar integral (Mardones & Muñoz, 2021). A través de la identificación de los factores que inciden en el dolor abdominal, se podrán diseñar programas de intervención que fomenten una alimentación balanceada, una mejor gestión del estrés y una mayor conciencia sobre la importancia del cuidado de la salud digestiva. (Crespo & Benavides, 2023). Como futuros profesionales de enfermería, comprender el impacto del dolor abdominal en la vida académica y personal de los estudiantes permitirá no solo mejorar su calidad de vida, sino también fortalecer su desempeño académico. Además, este conocimiento proporcionará las bases para implementar acciones de prevención y promoción de la salud digestiva dentro del entorno universitario. (Leon, 2017)



METODOLOGÍA

La presente investigación adopta un enfoque mixto con el objetivo de recolectar y analizar datos de manera sistemática, permitiendo establecer relaciones entre una dieta no saludable y la aparición de molestias gastrointestinales, como el dolor y ardor abdominal, en estudiantes universitarios. Se emplearon instrumentos estructurados que facilitaron la obtención de información precisa respecto a los hábitos alimenticios de los estudiantes del tercer semestre de la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro. El estudio tiene un alcance transversal, descriptivo y correlacional, lo que permitió identificar la frecuencia de los síntomas gastrointestinales en esta población, así como analizar posibles tendencias futuras para orientar estrategias de prevención.

Desde un punto de vista metodológico, se trata de una investigación de tipo descriptiva y observacional, ya que se centra en registrar y describir las condiciones existentes sin intervenir en las variables. El análisis se enfoca en cómo una dieta poco saludable puede impactar negativamente en la salud digestiva de los estudiantes, permitiendo obtener un diagnóstico general del problema. La investigación se desarrolló en la Universidad Estatal de Milagro, ubicada en el cantón Milagro, provincia del Guayas, Ecuador, cuya población estudiantil asciende a aproximadamente 41.000 alumnos. De estos, 200 pertenecen al tercer semestre de la carrera de Enfermería en modalidad presencial. Para el presente estudio se trabajó con una muestra no probabilística compuesta por 48 estudiantes del paralelo “A2”.

La elección de esta muestra respondió a la necesidad de analizar un grupo accesible y representativo dentro de la cohorte estudiada. Los datos obtenidos fueron organizados y analizados mediante el software Microsoft Excel, lo que facilitó su procesamiento y representación gráfica. Esta metodología permitió observar patrones en la aparición de síntomas gastrointestinales vinculados a la alimentación, generando una base sólida para desarrollar futuras acciones de intervención enfocadas en la promoción de hábitos alimentarios saludables.



RESULTADOS

Tabla 1.- Objetivo: Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la presencia de dolor abdominal en los estudiantes del tercer semestre de la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro.

Preguntas	Respuestas	Número de estudiantes	Porcentaje
¿Suele consumir las tres comidas principales (desayuno, almuerzo y cena) todos los días?	Si	17	35,42%
	No	31	64,58%
Total	48	100%	
Preguntas	Respuestas	Número de estudiantes	Porcentaje
¿Consideras que su dieta es equilibrada (proteínas, carbohidratos, vegetales, frutas)?	Si	15	31,25%
	No	33	68,75%
Total	48	100%	
Preguntas	Respuestas	Número de estudiantes	Porcentaje
¿Presentas alguna molestia gástrica después de alimentarte?	Siempre	5	10,42%
	A menudo	19	39,58%
	Rara vez	16	33,33%
	Nunca	8	16,67%
Total	48	100%	
Preguntas	Respuestas	Número de estudiantes	Porcentaje
¿Tiene un horario regular para sus comidas diarias?	Siempre	6	12,5%
	A menudo	9	18,75%
	Rara Vez	22	45,83%
	Nunca	11	22,92%
Total	48	100%	

Análisis

El análisis revela varios aspectos clave, en primer lugar, un 64.58% de los estudiantes no consumen las tres comidas principales, lo que podría estar contribuyendo significativamente a la aparición de malestares gástricos. Además, un 68.75% de los encuestados consideran que su dieta no es equilibrada, lo que implica una ingesta insuficiente o desbalanceada de macronutrientes esenciales como proteínas, carbohidratos y vegetales. Estos dos factores, el saltarse comidas y la falta de una dieta equilibrada, pueden estar asociados con el hecho de que el 10.42% de los estudiantes siempre presentan molestias



gástricas y el 39.58% las experimenta con frecuencia. En cuanto al horario de comidas, solo el 12.5% de los estudiantes mantienen un horario regular, mientras que el 45.83% rara vez lo hace, lo que sugiere que la irregularidad en las comidas también puede ser un factor importante en la prevalencia de malestares gástricos.

Interpretación

La interpretación de los datos evidencia una estrecha relación entre los hábitos alimenticios de los estudiantes y la aparición de molestias gástricas. El hecho de que el 64.58% de los encuestados no consuma las tres comidas principales refleja una tendencia preocupante hacia la omisión de tiempos de alimentación esenciales, lo que puede provocar alteraciones en la función digestiva y predisponer al desarrollo de síntomas gástricos.

Asimismo, el 68.75% reconoce que su dieta no es equilibrada, lo cual indica deficiencias en la ingesta adecuada de nutrientes esenciales, como proteínas, carbohidratos y vegetales. Esta falta de balance nutricional, combinada con la omisión de comidas, podría ser un factor determinante en la frecuencia de molestias gástricas observadas: el 10.42% de los estudiantes manifiestan sufrirlas de manera constante, mientras que el 39.58% las experimenta con frecuencia. Además, la irregularidad en los horarios de alimentación agrava la situación. Con solo el 12.5% de los estudiantes manteniendo un horario regular para sus comidas y un 45.83% que rara vez lo hace, se resalta la inestabilidad en los hábitos alimenticios, que puede contribuir a la aparición y cronificación de los síntomas digestivos (Carmen Lapo, 2020).

DISCUSIÓN

Los resultados, evidencian que el 64.58% de los estudiantes no consumen las tres comidas principales, y que un 68.75% considera que su dieta no es equilibrada, lo que podría estar contribuyendo significativamente a la aparición de malestares gástricos. Estos factores, junto con la irregularidad en los horarios de comida pueden estar vinculados con la prevalencia de molestias gástricas frecuentes. en este ámbito, Paramo público un artículo donde menciona que la deficiencia en el consumo de una dieta equilibrada constituye un factor de riesgo establecido en la presencia de problemas gastrointestinales, también menciona que hay una disminución del riesgo con el consumo de frutas y vegetales, demostrando que los factores nutricionales influyen en la presencia de malestares gastrointestinales.



Maza teoriza que "una dieta carente de equilibrio en macronutrientes esenciales, combinada con un horario irregular de comidas, incrementa considerablemente el riesgo de desarrollar molestias gástricas" , los resultados obtenidos confirman esta teoría, ya que un porcentaje importante de los estudiantes encuestados reporta sufrir de molestias gástricas frecuentes o constantes, lo que sugiere que los hábitos alimenticios desordenados son un factor clave en la salud digestiva de los jóvenes. (Maza, 2022)

Paramo público un artículo donde menciona que la deficiencia en el consumo de una dieta equilibrada constituye un factor de riesgo establecido en la presencia de problemas gastrointestinales, también menciona que hay una disminución del riesgo con el consumo de frutas y vegetales, demostrando que los factores nutricionales influyen en la presencia de malestares gastrointestinales. (Paramo, 2015)

Un estudio realizado por Saucedo basado en recolección de datos de 408 estudiantes, a través de un instrumento de medición estructurado, el test Kidmed. Los estadísticos utilizados fueron pruebas no paramétricas: Mann-Withney y Kruskal-Wallis. Los resultados obtenidos fueron: los estudiantes presentaron una alimentación media, y se necesita mejorar los hábitos alimenticios. Se encontró diferencias de género, las mujeres presentan un mayor consumo de frutas, verduras, arroz y pescado que los hombres, en cuanto a la edad los hábitos positivos como son: consumir fruta, verduras, pescado, legumbres, frutos secos, predominan los estudiantes en un rango de edad de 20 a 23 y mayores de 25 años. El 54.53% de los estudiantes tienen hábitos negativos que incluye: consumir comida rápida, no desayunar, o desayunar bollería industrial y consumir golosinas. (Saucedo, de la Peña, & Amezcua, 2021)

El análisis de los resultados permite afirmar que los hábitos alimenticios desordenados, como el no consumo de las tres comidas principales y la percepción de una dieta desequilibrada, constituyen elementos determinantes en la aparición de molestias gastrointestinales entre los estudiantes universitarios. La evidencia empírica obtenida en esta investigación se alinea de forma clara con la literatura científica revisada, reforzando la noción de que la alimentación deficiente y los horarios irregulares no solo afectan la salud general, sino que tienen un impacto directo sobre el sistema digestivo. (Duran, 2021). Es importante destacar que, si bien los estudios de autores como Maza, Paramo y Saucedo respaldan esta asociación, el presente trabajo aporta un enfoque contextualizado a la realidad de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro, poniendo en evidencia una



problemática específica que debe ser atendida desde la prevención y la educación nutricional. Este hallazgo subraya la necesidad urgente de implementar intervenciones que fomenten una alimentación balanceada como medida preventiva ante el aumento de malestares gástricos en población joven académica.

CONCLUSION

Los resultados obtenidos en este estudio evidencian una clara asociación entre los hábitos alimenticios inadecuados y la presencia de dolor abdominal en estudiantes universitarios, específicamente en el tercer semestre de la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro. Se identificó que una mayoría significativa de los encuestados no consume regularmente las tres comidas principales del día, presenta dietas poco equilibradas y mantiene horarios de alimentación irregulares. Estos factores, como lo respaldan también diversas investigaciones revisadas, inciden directamente en la aparición de molestias gástricas recurrentes como ardor, inflamación y dolor abdominal. La falta de una alimentación balanceada, rica en frutas, vegetales y otros nutrientes esenciales, combinada con el estrés académico y el estilo de vida acelerado característico de la vida universitaria, compromete seriamente la salud digestiva de los jóvenes. Esta situación no solo afecta el bienestar físico, sino que también interfiere con el rendimiento académico, la concentración y la calidad de vida en general.

El presente estudio contribuyó al conocimiento científico desde una perspectiva contextualizada, al centrarse en una población específica que aún no ha sido suficientemente estudiada en el ámbito local. Los hallazgos refuerzan la necesidad de diseñar e implementar estrategias de intervención orientadas a la promoción de hábitos alimentarios saludables en el entorno universitario. Estas estrategias pueden incluir talleres de educación nutricional, campañas de concienciación, así como el fortalecimiento del acceso a opciones alimenticias saludables en los espacios estudiantiles. Como estudiantes y futuros profesionales de enfermería, resulta fundamental comprender y abordar este tipo de problemáticas desde un enfoque preventivo y educativo. Solo a través de la concientización, la promoción de estilos de vida saludables y la implementación de políticas institucionales adecuadas, será posible mejorar la salud digestiva y el bienestar integral de la comunidad estudiantil.



Recomendaciones

- Se recomienda que las autoridades universitarias, en conjunto con las carreras del área de la salud, desarrollen e implementen programas permanentes de educación nutricional dirigidos a los estudiantes, especialmente a aquellos que se encuentran en los primeros niveles académicos, quienes presentan mayor vulnerabilidad por los cambios en sus rutinas, hábitos y autonomía alimentaria. Estos programas pueden incluir talleres sobre lectura de etiquetas nutricionales, elaboración de menús balanceados con bajo presupuesto, horarios adecuados de alimentación, y la importancia de la hidratación. Asimismo, se sugiere vincular a profesionales de nutrición y enfermería para el diseño y ejecución de estas actividades, promoviendo hábitos saludables que prevengan el dolor abdominal y otros trastornos gastrointestinales derivados de una dieta inadecuada.
- Dada la relación entre la alimentación y otros factores de estilo de vida, se recomienda la integración de sesiones formativas que aborden de manera integral la salud del estudiante. Estas sesiones podrían incluir temas como el manejo del estrés, técnicas de higiene del sueño, estrategias de organización del tiempo para evitar omitir comidas, y la importancia del ejercicio físico.
- Se recomienda fomentar la autogestión mediante actividades que promuevan la reflexión sobre los propios hábitos alimenticios y su relación con el malestar digestivo, como el dolor abdominal. Esto puede lograrse a través de guías prácticas para planificar las comidas semanales, uso de aplicaciones móviles para el monitoreo de la ingesta diaria, y herramientas de autoevaluación de síntomas digestivos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Benitez, J. (2017). Hábitos alimenticios de jóvenes universitarios y el acceso a los alimentos en la UAEM. Mexico: Universidad Autonoma del Estado de Mexico.

Carmen Lapo, M. (2020). EVALUACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS JÓVENES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE GUAYAQUIL. Obtenido de

<https://www.bing.com/search?q=habitos+alimenticios+estudiantes+universitarios&FORM=Q>

[SRE11](#)



- Chona, D., Tubb, M., & Gilinsky, N. (Septiembre de 2021). Dispepsia: un enfoque gradual para evaluación y gestión. *Journal Farm Pract*, 70(7), 320-325. doi:doi:10.12788/jfp.0266.
- Crespo, H., & Benavides, Y. (2023). Estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes que realizan prácticas clínicas en una universidad. Obtenido de <https://repositorio.upeu.edu.pe/server/api/core/bitstreams/7fb1f0d5-29f3-4714-8490-6194ceb40dc6/content>
- Duran, R. (2021). Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/352772988_Habitos_alimentarios_actividad_fisica_y_su_asociacion_con_el_estres_academico_en_estudiantes_universitarios_de_primer_ano_de_ciencias_de_la_salud
- Enck, P., Azpiroz, F., Elsenbruch, S., Holfmann, G., Lackner, J. M., Schemann, M., & Stengel, A. (3 de Noviembre de 2017). Dispepsia Funcional. *Nat Rev Dis Primers*, 3-4. doi:doi:10.1038/nrdp.2017.81. PMID: 29099093.
- Fernández Urrusuno, R., Corral Baena, S., Montero . (2020). Cómo identificar y tratar el dolor de estómago relacionado con la alimentación. Obtenido de <https://digibug.ugr.es/handle/10481/31397>
- INEC. (2024). Boletín Técnico de la Encuesta Nacional sobre Desnutrición Infantil. INEC. Obtenido de https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/ENDI/R2/Boletin_tecnico_%20ENDI_R2.pdf
- June. (2021). Hábitos alimenticios, nocivos y rendimiento académico en estudiantes universitarios en tiempos de Covid-19. 4(12). Obtenido de <https://doi.org/10.33996/revistavive.v4i12.122>
- Leon , L. (2017). Hábitos, estilos de vida y prácticas de consumo de alimentos saludables en jóvenes universitarios de Bogotá. Colombia: Universidad Santo Tomas.
- Mardones, L., & Muñoz, M. (2021). Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Región de Bío-Bío, Chile, 2017**.
- Maza, E. J. (2022). Revisión sistemática de la literatura sobre los hábitos alimenticios y sus efectos en la salud. *Revista Psicogente*, 110-140. Obtenido de



<https://pesquisa.bvsalud.org/gim/resource/es/biblio-1390572>

Ministerio de Salud Pública. (2023). Rendición de cuentas 2023. MSP. Obtenido de

https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2024/05/8.Informe_final_RC_Zona_8.pdf?utm_source=chatgpt.com

Ministerio de Salud Pública. (2024). Desnutrición Crónica Infantil se ubica en el 19,3 para niñas y niños menores de 2 años. MSP. doi: https://www.infancia.gob.ec/desnutricion-cronica-infantil-se-ubica-en-el-193-para-ninas-y-ninos-menores-de-2-anos/?utm_source=chatgpt.com

Oh, J., & Kwon, J. (Diciembre de 2019). Dispepsia Funcional. Korean J Gastroenterol, 73(2), 77-93. doi:doi: 10.4166/kjg.2019.73.2.77

OPS. (2024). Salud del niño. Organización Panamericana de la Salud. Obtenido de

<https://www.paho.org/es/temas/salud-nino>

Paramo, D. (2015). Dieta, nutrición y problemas gastrointestinales. Rev Col Gastroenterol, 13(3), 26-32.

Saucedo, J. M., de la Peña, A., & Amezcua, J. B. (2021). HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. Revista de Investigaciones Universidad del Quindío, 331(S1), 199-211. doi:

<https://ojs.uniquindio.edu.co/ojs/index.php/riug/article/view/492>

UNICEF ECUADOR. (Noviembre de 2023). La situación de la infancia en Ecuador. Unicef. Obtenido de <https://www.unicef.org/ecuador/media/12851/file/TP-Salud-001.pdf%20.pdf>

Urrutia, V. (2021). Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. 48(3). Obtenido de <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182021000300389>

