



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](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1)

# **EL IMPACTO DE LA FORMACIÓN MÉDICA EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA EN LA UNIVERSIDAD INDESAG**

**THE IMPACT OF MEDICAL TRAINING ON THE EATING  
HABITS OF MEDICAL STUDENTS AT INDESAG UNIVERSITY**

**Larissa Villanueva Sánchez**

Instituto de Desarrollo Salvador Allende Gossens (INDESAG)

**Sedna America Carballido Calderon**

Instituto de Desarrollo Salvador Allende Gossens (INDESAG)

**Jose Alexis Hernandez Martinez**

Instituto de Desarrollo Salvador Allende Gossens (INDESAG)

**Geraldo Armando Moreno Arroyo**

Instituto de Desarrollo Salvador Allende Gossens (INDESAG)

**Lourdes Soto Velázquez**

Instituto de Desarrollo Salvador Allende Gossens (INDESAG)

## El impacto de la formación médica en los hábitos alimentarios en los estudiantes de Medicina en la Universidad INDESAG

**Larissa Villanueva Sánchez<sup>1</sup>**

[larissavillanueva28@gmail.com](mailto:larissavillanueva28@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0000-8874-9099>

Instituto de Desarrollo Salvador Allende  
Gossens (INDESAG)  
México

**Sedna America Carballido Calderon**

[sednacarballido@gmail.com](mailto:sednacarballido@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0006-6023-9090>

Instituto de Desarrollo Salvador Allende  
Gossens (INDESAG)  
México

**Jose Alexis Hernandez Martinez**

[josehema28@gmail.com](mailto:josehema28@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0004-9137-5015>

Instituto de Desarrollo Salvador Allende  
Gossens (INDESAG)  
México

**Geraldo Armando Moreno Arroyo**

[03geraldito@gmail.com](mailto:03geraldito@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0002-0113-7837>

Instituto de Desarrollo Salvador Allende  
Gossens (INDESAG)  
México

**Lourdes Soto Velázquez**

[lusotovela@gmail.com](mailto:lusotovela@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0008-5843-1686>

Instituto de Desarrollo Salvador Allende  
Gossens (INDESAG)

### RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la asociación de las actividades rutinarias y el ambiente escolar en la elección alimentaria de 106 estudiantes de segundo semestre de Medicina en la Universidad INDESAG, con la finalidad de conocer el impacto nutricional, mediante un enfoque mixto. Se aplicó una encuesta estructurada validada, complementada con análisis estadístico mediante prueba de chi cuadrada para identificar asociaciones significativas. Se identificó que la omisión de comidas, un factor de riesgo alarmante está presente en el 27,3 % de los encuestados. Solo el 28 % refirió consumir al menos una comida balanceada al día, observándose una relación significativa entre la regularidad en los horarios y una alimentación saludable. El 57,6 % consume alimentos procesados de forma ocasional y el 42,4 % con frecuencia o de manera constante. El 56,6 % manifestó preferencia por snacks, lo cual se asocia a la omisión de comidas. Aunque el 59,6 % considera tener una alimentación saludable, el 37,4 % percibe baja accesibilidad a opciones nutritivas. Los hallazgos evidencian que la carga académica y la falta de tiempo deterioran los hábitos alimentarios, y que el conocimiento nutricional resulta insuficiente sin un entorno que facilite su aplicación. Se concluye que promover entornos alimentarios saludables en instituciones educativas podría mejorar significativamente las decisiones nutricionales de los estudiantes.

**Palabras clave:** omision de comidas, alimentacion saludable, alimentos procesados, conocimiento nutricional, desiciones nutricionales

---

<sup>1</sup> Autor principal.

Correspondencia: [larissavillanueva28@gmail.com](mailto:larissavillanueva28@gmail.com)

# The impact of medical training on the eating habits of medical students at indesag university

## ABSTRACT

The aim of this study was to analyze the association between routine activities and the school environment in the dietary choices of 106 second-semester medical students at INDESAG University, in order to determine the nutritional impact, using a mixed approach. A validated structured survey was applied, complemented with statistical analysis by means of chi-square test to identify significant associations. Meal skipping, an alarming risk factor, was identified as present in 27.3 % of the respondents. Only 28 % reported consuming at least one balanced meal per day, showing a significant relationship between regularity in schedules and healthy eating. 57.6 % consumed processed foods occasionally and 42.4 % frequently or constantly. 56.6 % expressed a preference for snacks, which is associated with the omission of meals. Although 59.6 % consider having a healthy diet, 37.4 % perceive low accessibility to nutritious options. The findings show that the academic load and lack of time deteriorate eating habits, and that nutritional knowledge is insufficient without an environment that facilitates its application. It is concluded that promoting healthy food environments in educational institutions could significantly improve students' nutritional decisions.

**Keywords:** meal skipping, healthy eating, processed foods, nutritional knowledge, nutritional decisions

*Artículo recibido 05 mayo 2025*

*Aceptado para publicación: 15 junio 2025*



## INTRODUCCION

La presente investigación, titulada “El impacto de la formación médica en los hábitos alimentarios de los estudiantes”, se planteó como objetivo principal analizar cómo las actividades rutinarias y el ambiente escolar influyen en la elección de alimentos entre los estudiantes de la Licenciatura en Médico Cirujano del Instituto del Desarrollo Salvador Allende Gossens (INDESAG). Se abordan aspectos como el estado nutricional, la omisión de comidas, el tipo de alimentos consumidos y la accesibilidad a opciones saludables durante el horario escolar. Estas temáticas responden a problemáticas observadas en el entorno universitario que comprometen tanto el bienestar como el desempeño académico de los futuros profesionales de la salud (Maza-Ávila y cols., 2022).

Estas problemáticas son comunes entre estudiantes del área de la salud, quienes, a pesar de recibir formación en temas relacionados con nutrición tienden a ser una mala elección de alimentos que no favorezcan su salud nutricional, confirmando la hipótesis de que una dieta saludable en los estudiantes no depende de los conocimientos que ellos tengan, ya que se cree que los hábitos alimentarios dependen del entendimiento sobre la alimentación y salud, que a mayor conocimiento mejor alimentación (Reyes y Oyola, 2019). El estilo de vida universitario favorece practicas alimentarias poco saludables, como el consumo frecuente de snacks, comida rápida y bebidas azucaradas, productos que junto con otros ricos en grasas contribuyen a la malnutrición (Morales, 2023). Por ello, es necesario abordar esta problemática de forma integral para identificar causas y plantear soluciones desde etapas tempranas de la formación. El estilo de vida universitario, caracterizado por horarios extensos, prácticas clínicas, evaluaciones constantes y múltiples responsabilidades, suele asociarse con decisiones alimentarias improvisadas, consumo frecuente de alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas, así como con la omisión de tiempos de comida. La falta de tiempo, el estrés y la escasa oferta de opciones saludables dentro de las instituciones, contribuyen a decisiones alimentarias poco favorables. Moncayo (2024) en su investigación, refiere que, ante las largas horas de estudio y prácticas, los estudiantes tienden a optar por la elección de alimentos poco saludables y rápidos. Esta tendencia favorece un desequilibrio alimentario que puede tener repercusiones en su salud a corto y largo plazo.

El interés por esta investigación surge al observar que los estudiantes de medicina, pese a su formación en salud, enfrentan barreras para mantener una alimentación equilibrada. Por ello, se busca comprobar



si existen factores personales o académicos que dificultan una alimentación adecuada o si hay otros elementos influyentes. Así lo plantea también el estudio de Sánchez y cols. (2019), donde se identificaron creencias que condicionan la conducta alimentaria: las conductuales, asociadas a decisiones saludables; las de control, relacionadas con el apoyo social y el tiempo disponible; y las normativas, que resaltan el rol de la figura materna en la promoción de hábitos adecuados. Estos hallazgos permiten comprender que los hábitos alimentarios no dependen únicamente del conocimiento, sino de creencias y factores psicosociales que influyen en la toma de decisiones.

Además de contribuir con evidencia empírica, este estudio pretende fomentar una reflexión crítica entre los propios estudiantes respecto a la coherencia entre su formación académica y sus prácticas cotidianas. No se trata únicamente de conocer los principios de la nutrición, sino de aplicarlos de manera consciente, promoviendo una cultura de autocuidado que beneficie su salud, su rendimiento académico y, eventualmente, su ejercicio profesional. En este sentido, Espejo (2022) señala que la educación alimentaria y nutricional es clave para alcanzar un estado óptimo de bienestar físico y mental, y debe ser parte del compromiso ético del futuro profesional de la salud. Fortalecer esta coherencia entre el saber y el hacer puede marcar una diferencia significativa en la calidad de vida de los estudiantes durante su formación.

Con la finalidad de brindar un diagnóstico integral sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes de medicina, desde un enfoque académico y aplicado. Nos propusimos identificar el estado nutricional de los estudiantes, conocer sus preferencias alimentarias durante el horario escolar, evaluar el impacto del conocimiento nutricional en sus elecciones alimenticias y analizar la influencia de la rutina académica en la alimentación. A partir de lo anterior, se espera generar propuestas concretas que puedan ser aplicadas por la universidad, tales como programas de educación nutricional, adecuación de la infraestructura alimentaria y promoción de políticas institucionales que favorezcan estilos de vida saludables.

Este enfoque se apoya en estudios previos que subrayan la necesidad de intervenir desde la etapa universitaria para prevenir conductas alimentarias inadecuadas. Por ejemplo, Chávez-Mendoza y cols. (2021), resalta la importancia de establecer políticas permanentes que fomenten actitudes positivas hacia la alimentación y la actividad física, mientras que Hernández (2020), enfatiza la necesidad de programas



regulares que consoliden hábitos saludables para mejorar el desempeño académico. Asimismo, Moncayo (2024) propone que la prevención, especialmente en estudiantes de ciencias de la salud, debe basarse en la educación nutricional adaptada a su realidad diaria.

Con base en lo anterior, se plantearon tres hipótesis que orientan este estudio. La hipótesis de investigación plantea que las preferencias alimentarias de los estudiantes se relacionan con sus actividades rutinarias y el ambiente escolar. Por otro lado, la hipótesis nula plantea que dichas preferencias no están relacionadas con las actividades rutinarias ni con el ambiente escolar. Finalmente, la hipótesis alternativa sugiere que la elección de alimentos está más influida por factores individuales. Por lo que, el presente estudio busca servir de base para futuras investigaciones y estrategias nutricionales adaptadas al contexto estudiantil, así mismo, promover una reflexión sobre la coherencia entre teoría y práctica, incentivando hábitos saludables desde la formación.

## **METODOLOGIA**

El presente estudio tuvo un enfoque mixto (cuantitativos y cualitativos) con el fin de lograr comprensión más completa del fenómeno investigado. Por un lado, el enfoque cuantitativo, nos permitió recolectar datos numéricos, útiles para la elaboración de tablas y análisis estadísticos sobre el consumo de alimentos al igual que el cálculo del IMC. Por otro lado, el enfoque cualitativo aportó una perspectiva descriptiva sobre los conocimientos previos en nutrición y la accesibilidad a alimentos saludables dentro de la universidad. La investigación fue de tipo descriptivo y observacional, ya que se centró en caracterizar los hábitos alimenticios de los estudiantes sin intervenir en sus comportamientos. Esta elección metodológica nos permitió recolectar datos en un solo momento, sin manipular variables, con el objetivo de analizar la situación tal y como ocurre en su entorno natural.

La población de estudio estuvo conformada por estudiantes de la Licenciatura en Médico Cirujano, pertenecientes a los grupos del segundo semestre de la Universidad Instituto del Desarrollo Salvador Allende Gossens (INDESAG), del ciclo escolar 2024-2025. La muestra fue seleccionada mediante muestreo no probabilístico por criterios, considerando aspectos como disponibilidad, disposición a participar y la pertenecía al semestre de interés. Se excluyó a estudiantes de semestres más avanzados para evitar sesgos derivados de un mayor conocimiento en nutrición, así como también aquellos que no complementarían adecuadamente el instrumento.



El instrumento de recolección de datos fue un cuestionario estructurado por 16 preguntas, las cuales fueron diseñadas por los propios investigadores, que abordaron variables asociadas a sus actividades rutinarias, ambiente escolar, hábitos alimenticios y un conocimiento nutricional previo. Para garantizar su validez, el contenido fue evaluado por tres expertos, quienes calificaron la claridad, pertinencia y congruencia de cada ítem, calculándose el Índice de Validez de Contenido (CVR). A partir de este análisis se realizaron los ajustes necesarios para asegurar que cada ítem fue claro y relevante. Este proceso nos fortaleció la calidad metodológica del instrumento y la precisión en la recolección de los datos. También se tomaron medidas antropométricas como el peso y la talla, lo que permitió calcular el índice de masa corporal (IMC) de los participantes, ofreciendo un panorama más objetivo del estado nutricional.

En total, se obtuvo una muestra de 106 estudiantes, sin embargo, únicamente se consideraron 99 estudiantes, ya que fueron los que completaron adecuadamente el cuestionario. Además, se aseguró el anonimato, la confidencialidad de la información y la participación voluntaria de los estudiantes mediante consentimiento informado. Los cuestionarios fueron aplicados en espacios académicos previamente acordados, en un ambiente controlado que favoreciera la concentración y honestidad de las respuestas. Se brindaron instrucciones claras antes de la aplicación del instrumento, permitiendo resolver dudas sin influir en las respuestas. Este cuidado en el proceso de aplicación fortaleció la validez interna del estudio.

Para la organización y análisis de los datos, se utilizó el software Microsoft Excel, en el cual se construyó una base de datos que incluyó tablas de frecuencia y tablas de contingencia. Posteriormente, se aplicó la prueba estadística de Chi cuadrada, con el objetivo de determinar la asociación significativa entre las actividades rutinarias y el ambiente escolar con los hábitos alimentarios de los estudiantes de medicina. Esta metodología permitió recopilar datos representativos y confiables que facilitan la comprensión integral del fenómeno, así como la posibilidad de que futuros investigadores repliquen la investigación en contextos similares, asegurando un enfoque metodológico alineado con los objetivos de la investigación.

## RESULTADOS Y DISCUSION

### Factores asociados a las actividades rutinarias y ambiente escolar

- Efecto de la carga académica en la alimentación

Los resultados muestran que la rutina académica en medicina, caracterizada por jornadas extensas y estrés constante, afecta negativamente los hábitos alimenticios de los estudiantes, siendo el salto de comidas una de las principales consecuencias. Esta conducta genera patrones alimentarios irregulares y perjudicantes, comprometiendo el estado nutricional y el bienestar general de la población estudiantil. La prueba de hipótesis Chi-cuadrada ( $\chi^2$  calculado= 9.97 > 7.81 valor crítico;  $\alpha = 0.05$ ) evidenció una relación significativa entre la carga académica y los saltos de comida, lo que confirma la hipótesis planteada sobre el riesgo nutricional de los estudiantes tras su formación médica.

En cuanto a la percepción estudiantil en la Tabla 1, el 24% indicó omitir comidas de forma habitual y reconoció un deterioro en su alimentación, mientras que un 3% admitió omitir comidas, pero sin considerarlo un descuido. Además, el 16% reportó omisión moderada con percepción de descuido, y otro 16% manifestó una omisión constante con afectación evidente. Por otro lado, un 11% reconoció omisiones ocasionales sin considerarlas problemáticas, y otro 11% refirió omisiones moderadas sin percibir impacto negativo. Comparativamente, Hernández et al. (2020) hallaron que el 55% de los estudiantes consideraba tener una alimentación saludable y el 76% reconocía su influencia en el rendimiento académico, lo que sugiere una posible desconexión entre percepción y práctica nutricional en el contexto académico.

**Tabla 1**

*Tabla de valores observados con relación a el efecto de la carga académica en la alimentación*

Efecto de la carga académica en la alimentación	Descuido de la alimentación		Total
	ND	SD	
Salto de comida			
COS	3	16	19
FRS	3	24	27
MOS	11	16	27
OCS	11	15	26
Total	28	71	99





**Nota.** Para presentar la variable saltos de comida se utilizaron las siguientes abreviaturas: OCS (Ocasional), Mos (Moderado), FRS (frecuente) y COS (Constante). Además, se evaluó el descuido de la alimentación, representado por SD (Si) y ND (No).

### **Factores asociados a sus hábitos alimenticios**

- Estilo de vida en la alimentación

Los hábitos alimenticios de los estudiantes están influenciados por su estilo de vida, el tipo de bebidas consumidas y sus preferencias alimentarias. Las exigencias académicas propias de la formación médica afectan tanto la organización del tiempo como la regularidad en la alimentación. La prueba Chi-cuadrada ( $\chi^2$  calculado = 26.0 > 12.59 valor crítico;  $\alpha = 0.05$ ) reveló una asociación significativa entre la frecuencia de comidas completas y balanceadas y el cumplimiento de horarios alimentarios. En la Tabla 2, el 28% de los estudiantes consume solo una comida balanceada al día sin respetar horarios, y el 19% realiza dos comidas completas, aunque con rutina irregular. Estos datos evidencian que, a pesar de la intención de mantener una alimentación adecuada, la falta de organización limita el practicar patrones saludables.

En contraste, Ibarra et al. (2019), reportaron que el 71.4% de los estudiantes chilenos realizaban entre tres y cuatro comidas diarias, y solo el 28.6% una o dos. Además, quienes seguían un patrón regular presentaban mejor rendimiento académico, lo que subraya la relevancia de una alimentación estructurada en contextos educativos. Así como en un estudio realizado por Ordóñez y cols. (2023), donde sus resultados revelaron que los estudiantes universitarios presentan hábitos alimentarios poco saludables, observando un bajo consumo de alimentos esenciales según las recomendaciones nutricionales. Estos hallazgos destacan la necesidad de promover estrategias que ayuden a los estudiantes a integrar hábitos alimentarios saludables dentro de sus rutinas académicas y de su vida cotidiana. De no intervenir, este desbalance podría perpetuarse durante su formación profesional e impactar en su salud a largo plazo.

**Tabla 2***Tabla de valores observados con relación al estilo de vida en la alimentación*

Tabla de valores observados con relación al estilo de vida en la alimentación						
Estilo de vida en la alimentación		Comidas completas/balanceadas				Total
Horarios		DV	TV	UV	VV	
AVH		19	9	15	1	44
NH		10	1	28	0	39
SH		7	7	2	0	16
Total		36	17	45	1	99

**Nota.** Para representar la variable de comidas completas y balanceadas las siguientes abreviaturas: UV (Una vez), DV (Dos veces), TV (Tres veces), y VV (Más de tres veces). En cuanto a la variable de los horarios, se emplearon las categorías SH (Si), AVH (A veces) y NH (No).

- Alimentos procesados

El consumo de comidas rápidas, alimentos procesados y bebidas azucaradas es común entre los estudiantes universitarios, motivado por la falta de tiempo y la facilidad de acceso a este tipo de alimentos. La prueba Chi-cuadrada ( $\chi^2$  calculado = 26.47 > 9.49 valor crítico;  $\alpha = 0.05$ ) confirmó una asociación significativa entre estos hábitos y los patrones alimentarios observados. En la Tabla 3, el 57.57% consume estos productos de forma ocasional, mientras que un 24.24% lo hace con frecuencia y un 18.18% de manera constante. Aunque el consumo esporádico predomina, más del 40% mantiene un patrón frecuente o constante, lo que representa un riesgo nutricional relevante en esta etapa formativa. Rodríguez et al. (2023), reportaron que el 21.4% de universitarias presentaban sobrepeso u obesidad ( $IMC = 22.7 \pm 2.6$ ), asociado al consumo habitual de productos procesados. Este paralelo refuerza la necesidad de atender el impacto de estos hábitos en la salud física y en la calidad de vida estudiantil. La similitud en la frecuencia de consumo entre comidas rápidas y bebidas azucaradas sugiere una normalización de estos productos en la dieta diaria. Promover educación nutricional y acceso a opciones saludables se vuelve fundamental para prevenir consecuencias a largo plazo. Estas evidencias deben orientar futuras intervenciones que integren acciones institucionales, como mejorar la oferta alimentaria en los entornos universitarios y fomentar la conciencia crítica sobre la alimentación diaria.



**Tabla 3***Tabla de valores observados con relación a los alimentos procesados*

Tabla de valores observados con relación a los alimentos procesados					
Alimentos procesados		Consumo de comidas rápidas y procesadas			Total
Bebidas gaseosas/azucaradas		FRR	COR	OCR	
COB		6	8	4	18
FRB		16	6	2	24
OCB		12	11	34	57
Total		34	25	40	99

**Nota.** Para representar la variable consumo de comidas rápidas y procesadas se utilizaron las siguientes abreviaturas: FRR (Frecuente), COR (Constante), OCR (Ocasional) y de la variable de bebidas gaseosas o azucaradas: FRB (Frecuente), COB (Constante), OCB (Ocasional).

- Preferencia alimentaria

La carga académica y la falta de tiempo llevan a los estudiantes de Medicina a preferir snacks sobre comidas completas. Esta conducta, motivada por su practicidad, puede consolidarse como un hábito con efectos negativos a largo plazo. La prueba Chi-cuadrada ( $\chi^2_{\text{calculado}} = 14.15 > 5.99$  valor crítico;  $\alpha = 0.05$ ) confirmó una relación significativa entre la elección de snacks al momento de consumir un alimento. En la Tabla 4, el 56.56% de los estudiantes opta por consumir snacks como papas, galletas o dulces, mientras que el 43.43% prefiere alimentos más completos. Esta inclinación está relacionada con el acceso rápido a este tipo de productos y la dificultad de mantener una rutina alimentaria organizada. Además, se observó que quienes consumen snacks también tienden a elegir comida rápida, a diferencia de quienes no lo hacen, quienes favorecen la alimentación casera. Martínez-Hernández y cols. (2021), reportaron que el 19% de los estudiantes mexicanos realizaban más de tres tiempos de comida a través de refrigerios, lo que confirma la tendencia a sustituir comidas formales por opciones rápidas y no solo en México, también en España, en un estudio realizado por Jurado-González y cols. (2024), identificaron que los estudiantes priorizan la comida rápida, snacks y bebidas azucaradas debido a la falta de tiempo, motivación y habilidades culinarias. Este patrón refleja un riesgo nutricional latente durante la formación profesional, que podría perpetuarse sin intervenciones educativas y estructurales en el entorno



universitario. Promover la alimentación consciente y ofrecer opciones saludables puede mejorar los hábitos alimenticios en universitarios.

**Tabla 4**

*Tabla de valores observados con relación a la preferencia alimentaria*

Preferencia alimentaria	Consumo de alimentos			Total
	Snacks	CC	CR	SN
NS	27	11	5	43
SS	19	11	26	56
Total	46	22	31	99

**Nota.** Para representar la variable consumo de alimentos se utilizaron las siguientes abreviaturas: SN (Snacks), CR (Comida rápida), CC (Comida casera); mientras que de la variable snacks se representaron de la siguiente manera: SS (Si), NS (No).

#### **Factores asociados a su conocimiento nutricional**

- Alimentos en base a la educación

La educación nutricional es un factor relevante en la formación de hábitos alimentarios conscientes, especialmente en estudiantes del área de la salud. Sin embargo, la prueba Chi-cuadrada ( $\chi^2 = 7.24 < 9.49$  valor crítico;  $\alpha = 0.05$ ) no evidenció una asociación significativa entre la educación nutricional y la elección de alimentos en los estudiantes de Medicina. Los resultados de la Tabla 5 indican que quienes poseen mayor conocimiento tienden a elegir alimentos por salud y disponibilidad, mientras que aquellos con menor conocimiento priorizan el precio, sabor y rapidez. A pesar de esto, el 59.59% percibe una baja accesibilidad a opciones saludables, lo que limita la aplicación práctica del conocimiento adquirido.

Por ello, es fundamental educar al ser humano para que los alimentos que integran su dieta contribuyan de manera adecuada al mantenimiento de su salud (Cáez y Casas, 2007). A partir de estos hallazgos, es posible intervenir y fortalecer tanto el entorno como las condiciones personales, ya que influyen significativamente en las decisiones alimentarias. Reforzar la educación nutricional, junto con mejoras en el acceso a alimentos saludables, podría fomentar prácticas alimentarias más coherentes con el conocimiento adquirido. Esto permitiría no solo mejorar los hábitos individuales, sino también generar un impacto positivo en la salud colectiva a largo plazo.



**Tabla 5***Tabla de valores observados con relación a alimentos en base a la educación*

Alimentos en base a la educación	Elección de alimentos					Total
	DI	PR	RA	SA	SL	
Educación Nutricional						
SE	19	5	20	14	7	65
NE	3	6	10	11	4	34
<b>Total</b>	22	11	30	25	11	99

**Nota.** Para representar la variable elección de alimentos se utilizaron las siguientes abreviaturas: SL (Salud), SA (Sabor), RA (Rapidez), PR (Precio), DI (Disponibilidad); mientras que de la variable educación nutricional se representaron de la siguiente manera: SE (Si), NE (No).

## CONCLUSION

El presente estudio sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes de segundo semestre de la Licenciatura en Médico Cirujano de la Universidad INDESAG permitió evidenciar cómo su alimentación está condicionada por la vida académica, rutinas personales y el entorno institucional. El análisis reveló que la intensidad de la carga académica influye directamente en la frecuencia y calidad de los alimentos que consumen. Una manifestación frecuente es la omisión de comidas, motivada por la falta de tiempo y acumulación de tareas. Esta conducta se repite de forma sistemática en una parte significativa del grupo, generando un riesgo nutricional importante que debe atenderse con urgencia, tomando en cuenta y reconociendo que la educación alimentaria nutricional conduce a un estado óptimo de salud y bienestar (Espejo, 2022) y de no ser así puede afectar la vida del estudiante.

La etapa universitaria implica una serie de cambios significativos en el estilo de vida, que, según la OMS, se define por la interacción de las condiciones y patrones de comportamiento, incluyendo los hábitos alimentarios (Gobierno de México, 2021). Los jóvenes se consideran un grupo vulnerable debido a su estilo de vida, que generalmente está marcado por el estrés y la falta de tiempo, lo que lleva a consumir alimentos rápidos y poco nutritivos. Esta falta de estructura y el estrés afectan la digestión y el metabolismo, incluso cuando los alimentos parecen saludables, por lo que muestra una disociación entre el conocimiento teórico en nutrición y sus decisiones diarias. Esta brecha evidencia obstáculos que van más allá de lo académico.



El consumo habitual de productos ultra procesados, como comida rápida y snacks calóricos, fue otro hallazgo relevante. Más de la mitad recurre a estos alimentos por comodidad, rapidez o falta de organización alimentaria. Aunque comprensible en contextos exigentes, este hábito sostenido puede conducir a problemas como obesidad, trastornos metabólicos, fatiga crónica y bajo rendimiento académico, impactando la salud física y la calidad de vida estudiantil. También es común la sustitución de comidas completas por snacks como galletas, frituras o dulces, priorizando la inmediatez sobre el valor nutricional. Esta práctica reduce la calidad nutricional y puede perpetuarse incluso en la vida profesional. Así, las decisiones alimenticias no siempre se toman con base en el conocimiento, sino desde la conveniencia.

Resulta significativo que, pese a su formación médica, muchos estudiantes reconozcan tener dificultades para mantener una dieta saludable. A pesar de tener conocimientos nutricionales, afirman no acceder fácilmente a alimentos de calidad y adecuados a ellos, ya sea por su costo, disponibilidad en la universidad o falta de tiempo para planificar la gestión de ello. Esta paradoja, donde los futuros profesionales de la salud saben qué deben hacer, pero no lo hacen, subraya la necesidad de estrategias que les permitan aplicar sus conocimientos de forma práctica. Esto demuestra que el conocimiento teórico, por sí solo, no es suficiente si no se acompaña de condiciones favorables y herramientas aplicables en su vida diaria.

No basta, por tanto, con ofrecer información académica sobre nutrición. Es crucial incorporar herramientas prácticas y teóricas que ayuden a organizar su alimentación dentro del contexto real. Es fundamental la creación de programas permanentes, regulares, que permitan la generación de hábitos de alimentación que promuevan un desarrollo y rendimiento académico positivo (Hernández, 2020). Este enfoque facilitaría la internalización de hábitos saludables sostenibles, tanto durante la etapa universitaria como en la vida profesional. Además, contribuiría a desarrollar autonomía alimentaria, una competencia esencial para su bienestar y desempeño integral en cualquier ámbito que rodee al estudiante.

Los datos también revelaron que los factores más influyentes en las decisiones alimenticias no son necesariamente los conocimientos, sino aspectos como el sabor, costo, tiempo de preparación y accesibilidad. Por ende, los programas de intervención deben ir más allá del conocimiento y considerar



la realidad cotidiana del estudiante. Se propone un rediseño curricular con experiencias vivenciales, como prácticas alimentarias en asignaturas o actividades extracurriculares centradas en el autocuidado. Estas vivencias permitirían conectar el aprendizaje con la acción, fortaleciendo hábitos sostenibles desde la experiencia directa.

En general, el patrón alimenticio observado refleja una vulnerabilidad nutricional evidente. La irregularidad en los horarios, la preferencia por alimentos de bajo valor nutricional, el reemplazo de comidas por snacks y la falta de aplicación del conocimiento conforman un conjunto de factores preocupantes. Esto exige un enfoque integral, con acciones coordinadas entre la institución, los docentes y los propios estudiantes. Solo a través de esta sinergia se podrán generar cambios duraderos y eficientes que impacten positivamente en su salud y ayuden en su formación profesional.

Las universidades tienen una responsabilidad clara en fomentar entornos que promuevan hábitos saludables. Algunas medidas recomendadas incluyen mejorar la oferta alimentaria dentro de la escuela con opciones equilibradas y accesibles, ajustar horarios académicos para permitir pausas adecuadas para comer e integrar módulos prácticos de nutrición al currículo. También es útil implementar experiencias culinarias con ingredientes accesibles y técnicas simples, facilitando la transición del conocimiento a la práctica diaria. Asimismo, es necesario adoptar estrategias innovadoras de educación alimentaria, como campañas en redes sociales y charlas interactivas que fortalezcan el compromiso emocional con la salud. La participación de los estudiantes en la creación de soluciones resulta fundamental para lograr intervenciones efectivas y sostenibles que respondan a sus verdaderas necesidades y contextos. Cuando los propios alumnos lideran iniciativas como menús colaborativos, grupos de compras o talleres de cocina, el impacto tiende a ser más profundo y sostenido. Esta participación también fortalece habilidades organizativas y de liderazgo, útiles para su desarrollo profesional. Además, los enfoques colaborativos han demostrado ser eficaces en la promoción de hábitos saludables en entornos universitarios. Involucrarlos en el diseño y evaluación de estas estrategias también favorece el sentido de pertenencia y el compromiso con su bienestar.

Finalmente, este estudio es un punto de partida para futuras investigaciones sobre la relación entre alimentación y rendimiento académico, así como el impacto de intervenciones institucionales en los hábitos nutricionales del estudiantado. Es fundamental analizar cómo evolucionan estas conductas a lo



largo de la carrera y su vínculo con el estrés académico y el bienestar mental. Incluir componentes prácticos de nutrición en la formación médica puede fortalecer la capacidad de los futuros profesionales para cuidar a sus pacientes y a sí mismos. Fomentar hábitos saludables desde la universidad es una inversión en la salud del estudiante y en la calidad de atención médica futura. Promover una cultura alimentaria consciente y adaptada a la realidad estudiantil requiere compromiso institucional y participación.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cáez, R. y Casas, N. (2007). Formar en un estilo de vida saludable: otro reto para la ingeniería y la industria. *Educación y Educadores*, 10(2), 103-117.  
<https://www.redalyc.org/pdf/834/83410209.pdf>
- Chavez-Mendoza, K. G., Camino-Belizario, M. A., Calle, C. M., Villalba-Condori, K. O., Vinelli-Arzuabiaga, D. y Mejia, C. (2021). Asociación entre estado nutricional, estilo de vida y estrés académico en estudiantes universitarios: Un caso de estudio. *Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria*, 41(4), 39-47. <https://doi.org/10.12873/414chavez-mendoza>
- Espejo, J., Tumani, M. y Aguirre, C. (2022). Educación alimentaria nutricional: estrategias para mejorar la adherencia al plan dietoterapéutico. *Revista chilena de nutrición*, 23(4), 391-398.  
<http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182022000300391>
- Gobierno de México. (2021). *Activa tu modo saludable*. Promosalud.  
<https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/activa-tu-modo-saludable>
- Hernández, D., Prudencio, M., Téllez, N., Ruvalcaba, J., López, L. y Reinoso, J. (2020). Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de la Licenciatura en Farmacia. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(3), 295-306.  
<https://www.redalyc.org/journal/5645/564562785004/html/>
- Ibarra, J., Hernández, C. M. y Ventura, C. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista española de nutrición y dietética*, 23(4), 292-301.  
<https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.23.4.804>





- Jurado-González, P., Bach-Faig, A. y Medina, F. X. (2024). Barreras para la preparación de alimentos en casa y una alimentación saludable entre estudiantes universitarios en Cataluña. *Appetite*, 194, 107159. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.107159>
- Martínez-Hernández, V. R., Sandoval-Copado, J. R. y Aranzana J. M. (2021). Acceso a los alimentos y hábitos alimentarios de jóvenes universitarios, Estado de México. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 20(3), 36-45. <https://doi.org/10.29105/respyn20.3-5>
- Maza-Ávila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C. y Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 1-31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>.
- Moncayo, B. A. y Perugachi, I. A. (2024). Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de la Universidad Técnica del Norte: Nutritional status and eating habits in medical students at Tecnica del Norte University. *La U Investiga*, 10(1), 36–49. <https://doi.org/10.53358/lauinvestiga.v10i1.804>
- Morales, A. (2023). Causas y consecuencias de una mala alimentación: todo lo que debes saber. Iaporama. [https://iaporama.donsabores.com/causas-y-consecuencias-de-una-mala-alimentacion-todo-lo-que-debes-saber/#google\\_vignette](https://iaporama.donsabores.com/causas-y-consecuencias-de-una-mala-alimentacion-todo-lo-que-debes-saber/#google_vignette)
- Ordoñez, M. J., Andueza, G., Oliva, Y. y Santana, A. (2023). Hábitos alimentarios en una muestra de estudiantes universitarios de Yucatán. *South Florida Journal of Development*, 4(1), 64-77. DOI: 10.46932/sfjdv4n1-004
- Reyes, S. y Oloya, M. (2020). Conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Revista chilena de nutrición*, 47(1), 67-72. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>
- Rodríguez, M., Parody, A., Henríquez, C., Rodríguez, K. A. y Sánchez, L. (2023). Estilos de vida y alimentación relacionados con el estado nutricional y el riesgo de DM2 en mujeres jóvenes de dos universidades colombianas. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 23(3), 07-14. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8408659>



Sánchez, J., Martínez, A., Nazar, G., Mosso, C. y del-Muro, L. (2019). Creencias alimentarias en estudiantes universitarios mexicanos: Una aproximación cualitativa. *Revista chilena de nutrición*, 46 (6), 727-734. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000600727>

