



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), julio-agosto 2025,
Volumen 9, Número 4.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i2

CARACTERIZACIÓN DE HÁBITOS NUTRICIONALES DE ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE QUITO-ECUADOR

**ASSESSMENT OF NUTRITIONAL HABITS AMONG
NURSING STUDENTS AT A PUBLIC UNIVERSITY IN
QUITO-ECUADOR**

Lorena Elizabeth Romero Narváez
Universidad Central del Ecuador, Ecuador

José Luis Ayala Herrera
Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ecuador

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i4.19341

Caracterización de Hábitos Nutricionales de Estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública de Quito-Ecuador

Lorena Elizabeth Romero Narváez¹leromero@uce.edu.ec<https://orcid.org/0000-0002-0798-2778>Universidad Central del Ecuador, Facultad de
Ciencias Médicas, Ecuador**José Luis Ayala Herrera**jayala247@puce.edu.ec<https://orcid.org/0000-0001-7582-7959>Pontificia Universidad Católica del Ecuador,
Facultad de Salud y Bienestar
Ecuador

RESUMEN

Los hábitos nutricionales de estudiantes universitarios tienden a ser desordenados, con ingestas elevadas de azúcar, grasa, sal y bajo contenido de frutas y verduras con presencia de otros hábitos nocivos como tabaco, alcohol y sedentarismo. El propósito de esta investigación fue conocer y evaluar los hábitos nutricionales de estudiantes de Enfermería. Se realizó un estudio observacional, descriptivo, transversal durante los meses de noviembre de 2023 a marzo de 2024 a una muestra de 54 estudiantes de segundo semestre de la carrera de Enfermería de la Universidad Central del Ecuador de la asignatura Alimentación y Nutrición mediante una encuesta nutricional validada y conformado por 23 preguntas cerradas de opción múltiple divididas en 4 ítems (datos demográficos, hábitos alimentarios, frecuencia de consumo, hábitos no alimentarios) más valoración antropométrica. El patrón nutricional se caracterizó por una dieta rica en hidratos de carbono, ingestas bajas de legumbres, lácteos y pescado, consumo moderado de alimentos procesados y comidas rápidas, elevada ingesta de bebidas azucaradas y dulces, lo que cataloga a la calidad de la dieta como poco saludable. Los hábitos alimentarios estudiados son potencialmente modificables. En relación a países de la región, no existen diferencias sustanciales, lo que puede deberse a similitud antropológica y cultural.

Palabras Clave: hábitos alimentarios, estudiantes de enfermería, estudiantes universitarios

¹ Autor principal.

Correspondencia: leromero@uce.edu.ec

Assessment of Nutritional Habits among Nursing Students at a Public University in Quito-Ecuador

ABSTRACT

The nutritional habits among university students are often irregular and unbalanced, marked by high consumption of sugar, fat, and salt, along with low intake of fruits and vegetables. These patterns are frequently accompanied by other harmful behaviors such as tobacco use, alcohol consumption, and physical inactivity. This study aimed to explore and evaluate the nutritional habits of Nursing students. A descriptive, observational, cross-sectional study was carried out from November 2023 to March 2024, involving a sample of 54 second-semester Nursing students enrolled in the subject Dietetics and Nutrition at the Central University of Ecuador. Data collection was based on a validated nutrition survey comprising of 23 closed-ended, multiple-choice questions divided into four sections: demographic data, dietary habits, food consumption frequency, and non-dietary habits, anthropometric evaluations were also performed. Findings revealed a diet high in carbohydrates, with insufficient intake of legumes, dairy products, and fish. Moderate consumption of processed foods and fast food was observed, along with excessive intake of sugary drinks and sweets, classified the diet quality as unhealthy. However, these habits are modifiable with appropriate guidance and education. When compared with similar populations in the region, no major differences were identified, likely due to shared cultural and anthropological traits.

Keywords: eating habits, nursing students, university students

Artículo recibido 23 julio 2025

Aceptado para publicación: 28 agosto 2025



INTRODUCCIÓN

Mucho se ha hablado acerca de los hábitos nutricionales de distintos grupos etarios y en distintos ámbitos en virtud del potencial impacto que pueden tener sobre el estado general de salud. Un grupo poblacional particular lo constituyen los estudiantes universitarios que atraviesan una etapa de transición en aspectos académicos, sociales y económicos debido al grado de autonomía e independencia que empiezan a experimentar. Este período se caracteriza por la adquisición de estilos de vida acelerados donde la nutrición juega un papel fundamental (Bernardo et al., 2017). Igual que la población general, los universitarios se encuentran en riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles a edades tempranas debido a sus hábitos y estilos de vida influenciados por aspectos como la falta de tiempo, la ausencia de habilidades culinarias, la poca disponibilidad y acceso de alimentos saludables, los costos de los alimentos y los medios de comunicación, que aumentan la probabilidad de padecer desnutrición, sobrepeso, obesidad lo que a la larga puede desarrollar otros problemas como diabetes tipo 2, enfermedad cerebrovascular, hipertensión y trastornos cardíacos (Malqui et al., 2020).

Los estudiantes de Ciencias de la Salud durante su formación, van adquiriendo conocimientos y prácticas acerca de los cuidados holísticos de los individuos en lo relacionado a alimentación y hábitos nocivos; por lo tanto, se espera que puedan poner en práctica estos conocimientos a través de sus propias experiencias (Solera & Gamero, 2019). Sin embargo, múltiples investigaciones realizadas en distintos ámbitos con estudiantes de enfermería tanto en Europa como en América Latina, han evidenciado que los hábitos particularmente nutricionales tienden a ser desordenados, con ingestas elevadas de azúcar, grasa, sal y con bajo contenido de frutas y verduras con presencia de otros hábitos nocivos como el uso de tabaco, alcohol y sedentarismo (Evagelou et al., 2014; El Ansari et al., 2015; Bueno Brito et al., 2023). Pese a que en las ramas relacionadas con las Ciencias de la Salud los estudiantes pueden tener aproximaciones teóricas más específicas sobre ciertos problemas, parece no existir garantía de que el conocimiento sea el único factor que ayude a modificar prácticas y conductas perjudiciales (El Ansari et al., 2015).

En el Ecuador se han realizado estudios al respecto de los conocimientos nutricionales de estudiantes universitarios de Enfermería, exclusivamente del último año de la carrera en el internado rotativo (Ninasunta Toapanta & Chipantiza Córdova, 2023) o de estudiantes de toda la carrera sin considerar el



internado (Zambrano Santos et al., 2019), obteniendo resultados similares donde destacan el elevado consumo de comida rápida, consumo de tabaco y alcohol, así como poca o baja frecuencia de frutas, lácteos y proteínas con frecuencia irregular de alimentación y sedentarismo.

El primer año de una carrera universitaria es una etapa de experimentación social y cultural que implica cambios en el estilo de vida pues los adolescentes y adultos jóvenes pasan de un medio en su mayoría estrictamente familiar y dependiente de sus padres a una vida independiente en muchos aspectos. Durante este período el alumno puede llegar a mudar de casa por ser de provincia, mantener horarios de estudio variables, movilizarse constantemente a sitios de práctica, no tener tiempo para preparar alimentos, tener facilidad en el acceso a alimentos preparados así como limitaciones económicas (El Ansari et al., 2015); todos estos aspectos pueden facilitar la adquisición de hábitos poco saludables.

Este primer año de inicio de una carrera constituye un marcador de transición de los estilos de vida saludables hacia prácticas menos adecuadas y recomendables para el estado salud, especialmente la nutrición; en el caso particular de Enfermería, el aprendizaje de referentes teóricos, podría a su vez mejorar el autocuidado. No existen descritos en el medio local estudios sobre los hábitos alimentarios de estudiantes de los primeros años de la carrera de Enfermería de forma exclusiva. El propósito de esta investigación fue conocer y evaluar los hábitos nutricionales de los estudiantes de Enfermería de primer año de una universidad pública de la ciudad de Quito, Ecuador.

METODOLOGÍA

Se realizó un estudio observacional, descriptivo, de tipo transversal, durante los meses de noviembre de 2023 a marzo de 2024. El universo estuvo constituido por todos los estudiantes matriculados en el segundo semestre pertenecientes a la asignatura de Alimentación y Nutrición de la Universidad Central del Ecuador, a los mismos que se invitó a participar en una encuesta nutricional y valoración antropométrica realizada en la Consulta Externa de Nutrición del Hospital Padre Carollo; se obtuvo una muestra de 54 estudiantes a través de un muestreo aleatorio simple en el que se cumplieron los siguientes criterios de inclusión: estudiantes regulares matriculados en la asignatura y aceptación voluntaria con consentimiento informado. Los datos se recogieron mediante un cuestionario autoadministrado elaborado por los investigadores (Caracterización y evaluación de los hábitos nutricionales de estudiantes de Enfermería), previamente validado, conformado por 23 preguntas cerradas de opción



múltiple divididas en 4 ítems (datos demográficos, hábitos alimentarios, frecuencia de consumo, hábitos no alimentarios). La validación se realizó con la ayuda de 3 especialistas clínicos expertos en Nutrición. Se aplicó una prueba piloto del instrumento a una muestra de 25 estudiantes de similares características de la población general. El análisis de fiabilidad obtuvo un Alfa de Cronbach de 0,790.

Posterior al llenado del cuestionario, se procedió a realizar la toma de medidas antropométricas. Para esto se usó un tallímetro portátil de pared marca Seca, con un rango de medición de 0 a 220 cm y una exactitud de ± 5 mm y una balanza digital marca Five de baterías con una precisión de 0,1 mg; se procedió de acuerdo a la técnica descrita para la toma de peso y talla del Manual de Procedimientos de Antropometría y Determinación de la Presión Arterial de la Coordinación Nacional de Nutrición del Ministerio de Salud Pública del Ecuador (Coordinación Nacional de Nutrición MSP, 2012).

La clasificación del estado nutricional se realizó de acuerdo al índice de masa corporal (IMC) aplicando la fórmula $IMC = \text{peso (kg)} / (\text{talla (m)})^2$.

Para el análisis estadístico, todos los datos fueron recopilados en una hoja de Microsoft Excel, almacenados en OneDrive y tabulados y analizados con el programa SPSS versión 24; para las variables cuantitativas se usaron media y desviación estándar y para las variables cualitativas porcentajes y frecuencias.

El estudio contó con la aprobación de la Coordinación de Docencia y Comité de Ética del hospital. Se mantuvo la estricta confidencialidad de datos y el anonimato de los participantes los mismos que manifestaron su consentimiento por escrito y conocieron previamente los objetivos de la investigación.

RESULTADOS

El resumen de las características sociodemográficas se expone en la **tabla 1**. La media de la edad fue de 20 ± 1.17 años con predominio del sexo femenino (79,6%). La mayoría de estudiantes pertenecían al estado civil soltero. El 51.8% de los participantes manifestaron vivir solos.



Tabla 1. Datos sociodemográficos

VARIABLE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	%
Edad	18 a 20 años	39	72.22
	21 a 22 años	13	24.07
	23 años o más	2	3.70
Sexo	Hombre	11	20.37
	Mujer	43	79.63
Estado civil	Soltero	52	96.30
	Casado	2	3.70
Con quién vive	Solo	28	51.85
	Padres	14	25.93
	Cónyugue	2	3.70
	Otros	10	18.52

Fuente: Caracterización y evaluación de los hábitos nutricionales de estudiantes de Enfermería

La **tabla 2** muestra la distribución de los hábitos alimenticios en relación con las comidas diarias. En todas las comidas del día (desayuno, almuerzo, merienda) existe siempre un porcentaje de omisión, más frecuente en la noche. El 50% de las comidas se realizan en casa. Independientemente del día de la semana, al menos un día se come fuera (29,4%). Sobre los componentes de las comidas, se pudo apreciar que predominan los alimentos ricos en hidratos de carbono en las tres comidas del día: desayuno 69,5%, almuerzo 75% y merienda 44.4%. El 88,9% de los estudiantes toman colación entre comidas y el tipo de alimento más frecuente son los snacks (papitas fritas, cachitos, tostitos, doritos, nachos, chifles, canguil).



Tabla 2. Hábitos alimenticios

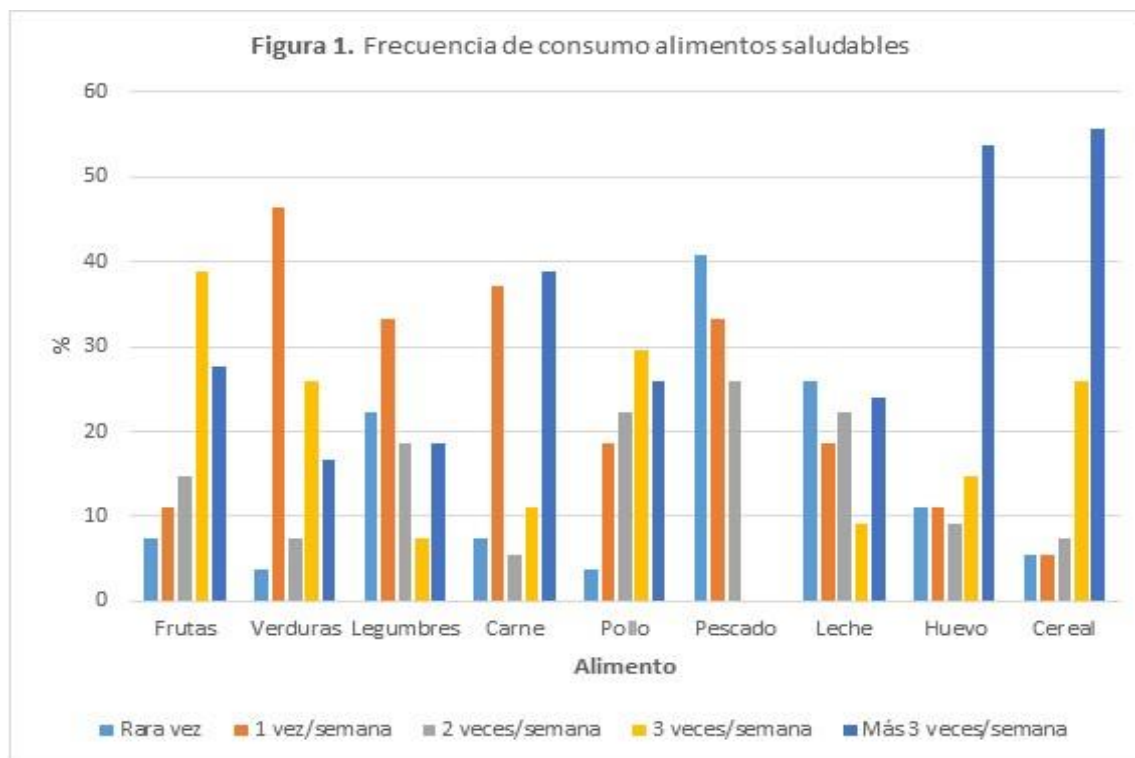
PARÁMETRO	HÁBITO	N	%
Desayuno	Sí	23	42.59
	No	31	57.41
Componentes del desayuno	Lácteos	5	21.74
	Huevos	5	21.74
	Pan/tostadas/galletas	16	69.57
	Jugo/café/aromáticas	12	52.17
	Frutas	8	34.78
	Cereal	5	21.74
Almuerzo	Sí	20	37.04
	No	34	62.96
Componentes del almuerzo	Sopa	5	25
	Arroz/fideo/papas	15	75
	Carne (res, pollo, cerdo)	16	80
	Ensalada	10	50
	Menestra (fréjol, lenteja)	5	25
Merienda	Sí	9	16.67
	No	45	83.33
Componentes de la merienda	Sopa	5	55.56
	Arroz/fideos/papas	4	44.44
	Carne (res, pollo, cerdo)	4	44.44
	Café/aromáticas	3	33.33
	Pan	3	33.33
	Ensalada	3	33.33
Colaciones	Sí	48	88.89
	No	6	11.11
Componentes de las colaciones	Snacks	33	68.75
	Bocaditos	9	18.75
	Fruta	13	27.08
	Dulces	4	8.33
Lugar de consumo de las comidas	Casa	27	50
	Fuera de casa pero preparadas en casa	17	31.48
	Restaurante	3	5.56
	Sitio ambulante	7	12.96
Comidas fuera de casa	Sí	51	94.44
	No	3	5.56
Frecuencia de las comidas	Rara vez	20	39.22
	1 vez/semana	15	29.41
	2 veces/semana	9	17.65
	3 veces/semana	3	5.88
	Más de 3 veces/semana	4	7.84

Fuente: Caracterización y evaluación de los hábitos nutricionales de estudiantes de Enfermería

El consumo de alimentos saludables por tipo y frecuencia, se puede apreciar en la **figura 1**. Los alimentos que menor frecuencia de consumo tienen son el pescado (40,7%), la leche (25.9%) y las

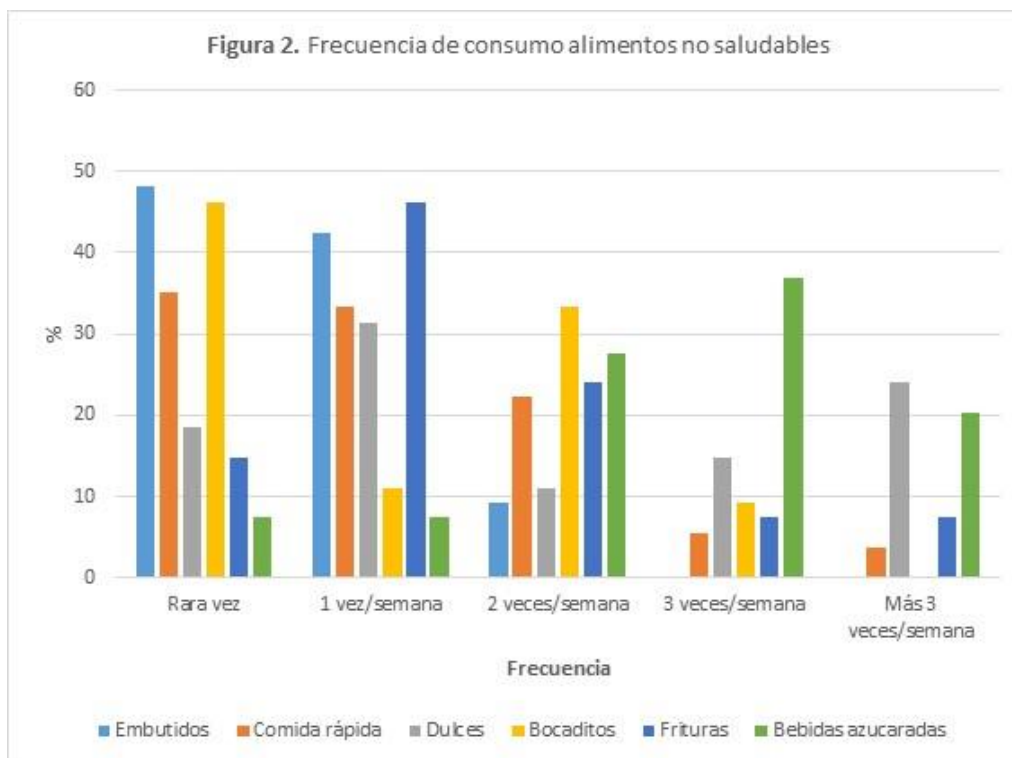


legumbres (22.2%); los de mayor consumo son los cereales (trigo, arroz, maíz, avena, cebada, centeno) y sus productos (pan, galletas, fideos, copos) con el 55.5%, el huevo con 53.7% y la carne roja con el 38.8%.



Fuente: Caracterización y evaluación de los hábitos nutricionales de estudiantes de Enfermería

El consumo de alimentos no saludables por tipo y frecuencia se exhibe en la **figura 2**. Los dulces (caramelos, mermeladas, jaleas, chocolates) y las bebidas azucaradas (refrescos con gas, jugos de cartón o embotellados, gelatinas) son los de mayor consumo semanal, 81.5% y 92.6% respectivamente. Los embutidos (jamón, mortadela, tocino, salchicha, chorizo) con 51.7%, bocaditos (pasteles, galletas de dulce, donas, glaseados) con 53.7% y la comida rápida (hamburguesa, hotdog, pizza, tacos, shawarma, burritos, sánduches) con 64.9% son los alimentos que en este grupo se consumen con una frecuencia moderada durante la semana.



Fuente: Caracterización y evaluación de los hábitos nutricionales de estudiantes de Enfermería

Respecto a otros tipos de hábitos distintos de los dietéticos, el resumen se puede apreciar en la **tabla 3**. En el grupo estudiado, un 14.8% se encontraban realizando algún tipo de dieta. El 66.6% manifestó realizar actividad física, pero de estos, el 50% lo hacía solo de forma ocasional. La caminata fue el tipo de actividad física más frecuente con un 50%.

Tabla 3. Hábitos

HÁBITO	PARÁMETRO	N	%
Tabaco	Sí	4	7.41
	No	50	92.59
Frecuencia de fumar	Rara vez	1	25
	Todos los días	1	25
	1 vez/semana	1	25
	2 veces/semana	1	25
Alcohol	Sí	7	12.96
	No	47	87.04
Frecuencia de alcohol	Rara vez	2	28.57
	1 vez/semana	4	57.14
	2 veces/semana	1	14.29
Actividad física	Sí	36	66.67
	No	18	33.33
Frecuencia de actividad física	Rara vez	18	50
	Todos los días	7	19.44
	1 vez/semana	5	13.89
	2 veces semana/	4	11.11
	3 veces/semana	1	2.78
	Más 3 veces/semana	1	2.78
Tipo de actividad física	Resistencia	6	16.67
	Fortalecimiento	3	8.33
	Flexibilidad	3	8.33
	Fuerza	2	5.56
	Velocidad	1	2.78
	Caminar	18	50
	Bailar	3	8.33
Dieta	Sí	8	14.81
	No	46	85.19

Fuente: Caracterización y evaluación de los hábitos nutricionales de estudiantes de Enfermería

La condición nutricional en función del índice de masa corporal según el sexo se expone en la **tabla 4**.

El peso insuficiente solo se pudo ver en el sexo femenino y los problemas de sobrepeso y obesidad fueron exclusivos del sexo masculino.



Tabla 4. Clasificación por IMC

IMC	Sexo			
	Hombre		Mujer	
	<i>Frecuencia</i>	<i>%</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>%</i>
Peso insuficiente	0	0	1	2.33
Peso normal	6	54.55	39	90.70
Sobrepeso	4	36.36	3	6.98
Obesidad	1	9.09	0	0
Total	11	100	43	100

Fuente: Caracterización y evaluación de los hábitos nutricionales de estudiantes de Enfermería

DISCUSIÓN

El propósito de este estudio fue evaluar los hábitos nutricionales de los estudiantes de Enfermería que cursan el segundo semestre de la carrera. Parecen existir diferencias entre el tipo de carrera y los hábitos alimentarios de universitarios, ya que suele presentarse un patrón de comportamiento más saludable en estudiantes que cursan carreras de Ciencias de la Salud (Solera & Gamero, 2019). Estimaciones como ésta llevaron a considerar solamente a estudiantes de Enfermería en este trabajo; sin embargo, no es una garantía el mantener hábitos más saludables por cursar este tipo de ramas y tener conocimientos teóricos sobre prevención y promoción de la salud (El Ansari et al., 2015), pues el ambiente universitario y el impacto que tiene éste en el estilo de vida ha sido asociada con hábitos inapropiados incluidos los nutricionales en literatura local e internacional (Shekar et al., 2022; Hernández-Gallardo et al., 2021). Los estudiantes del primer año de una carrera pasan por una etapa de transición en la que adquieren nuevas responsabilidades no solo académicas sino también sociales referente a autonomía y toma de decisiones, donde la influencia sobre lo nutricional puede llegar a tener un papel relevante en la calidad y cambio del comportamiento alimentario (Hilger et al., 2017; Evagelou et al., 2014). Pese a ello, experiencias en nuestra región, como la descrita por Delgadillo (2025) sobre estudiantes exclusivamente de primer año de Enfermería no refieren mayores diferencias con la población general de toda la carrera estudiada en varios ámbitos por otros autores (Zambrano Santos et al., 2019; Ninasunta Toapanta & Chipantiza Córdova, 2023; Bueno Brito et al., 2023; Evagelou et al., 2014) puesto que los resultados son muy similares. Nuestra experiencia arroja detalles también cercanos a estas realidades.



Los hábitos alimentarios descritos en revisiones sistemáticas (Maza-Avila et al., 2022) y en revisiones narrativas (Bernardo et al., 2017) muestran que los estudiantes universitarios independientemente del tipo de carrera presentan bajo consumo de frutas, altos consumos de dulce, omisión de comidas, consumo recurrente de comidas rápidas y ultraprocesadas y bajo consumo de lácteos.

Los resultados presentados indican que, a diferencia de esos reportes, la muestra tuvo consumos más bajos exclusivamente de legumbres en relación con las verduras en general, cosa que de forma particular no se ha visto en otros estudios; consumo regular de frutas como en los reportes de Ninasunta (2023) y Bueno (2023) de estudiantes únicamente de Enfermería donde se halló un porcentaje de 51 a 56.8% respectivamente en México y Ecuador, superior a lo visto en Europa donde la ingesta de fruta alcanza valores de 26.9% en Alemania entre estudiantes de diversas carreras (Hilger et al., 2017), 36.6% en Finlandia entre estudiantes universitarios en general (El Ansari et al., 2015) y 51% en Grecia en estudiantes únicamente de Enfermería (Evagelou et al., 2014); este detalle del consumo de fruta más alto puede verse influido por el costo en relación a países en vías de desarrollo y a la disponibilidad más fácil en nuestro medio. Sobre el número de comidas principales al día en relación a estudios previos realizados también en estudiantes de Enfermería en el Ecuador (Solís et al., 2023; Zambrano Santos et al., 2019), es notoria la coincidencia de que más del 50% de la muestra no realiza una de las tres comidas principales siendo la merienda en nuestro caso particular (horario nocturno) la que en mayor medida se omite. Esto difiere con resultados de otros contextos latinoamericanos en que la omisión de una de las comidas principales es más bien en porcentajes bajos, entre el 8 al 32% (Delgadillo et al., 2025). Esto podría deberse a factores de orden cultural, social o económico. El sitio de realización de la mayoría de comidas del día fue en el hogar, pero en provincias como Manabí o Tungurahua los resultados varían entre 36.1% y 50% (Zambrano Santos et al., 2019; Ninasunta Toapanta & Chipantiza Córdova, 2023). Es decir, el consumo fuera de casa es variable en general en el Ecuador.

El consumo de lácteos y pescado fue bajo como en los datos reportados por Hernández-Gallardo (2020) y Bueno (2023) en Latinoamérica, sustancialmente más bajo que en países europeos (El Ansari et al., 2015; Evagelou et al., 2014) donde el consumo de pescado y lácteos está asociado a recomendaciones y guías de la dieta mediterránea y que en nuestro medio en cambio puede verse relacionado a aspectos de



orden económico, accesibilidad por estar en la Sierra donde la adquisición de mariscos puede ser más difícil, y a detalles de orden cultural y culinario.

En este estudio predominó la composición de la dieta rica en hidratos de carbono, siendo la ingesta de dulces y bebidas azucaradas la más llamativa, similar a lo mencionado por El Ansari (2015), Hernández-Gallardo (2021), Bueno (2023) y Evagelou (2014) en distintos contextos. A diferencia de los hallazgos de Solís (2023) donde la frecuencia del consumo de comida rápida fue cercana al 50%, de Ninasunta (2023) del 58%, nuestra población mantuvo un consumo relativamente mayor (64.9%), detalle que no fue investigado pero que podría relacionarse con una mayor disponibilidad de este tipo de comida y de su precio más accesible en relación a comida saludable.

La actividad física como hábito estuvo bien considerada en el 50% de nuestra población, muy similar a resultados encontrados en Croacia exclusivamente en estudiantes de Enfermería (Jovanović et al., 2024) donde un 48% de estudiantes practicaban deporte, y a lo mencionado por Solera (2019) en España donde se halló un 51.92% de frecuencia de actividad física en estudiantes de Ciencias de la Salud. El estado nutricional en relación al IMC encontró mayores problemas de sobrepeso y obesidad en varones y el peso insuficiente exclusivamente en mujeres, algo que lo menciona también Hernández-Gallardo (2021) en una población de estudiantes universitarios en Manabí-Ecuador y a resultados expuestos en México en estudiantes independientemente del tipo de carrera (Manzanero et al., 2018); pero distinto a los resultados presentados por Solís (2023) donde se puede ver que los problemas de peso son más comunes en las mujeres en un estudio exclusivo en estudiantes de Enfermería. Sobre hábitos relacionados al consumo de alcohol y tabaco, la frecuencia encontrada fue mucho más baja que lo expuesto en las investigaciones de Manzanero (2018), Bueno (2023) y Shekar (2022), donde la diferencia radica en la edad de la población, ya que nuestra muestra fue mucho más joven en relación a los resultados de los autores mencionados.

No se indagó acerca de limitaciones o barreras culturales que puedan influir en los resultados encontrados, sin embargo, varios autores han determinado que los aspectos relacionados con la falta de tiempo, el costo de los alimentos saludables, la disponibilidad de alimentos en los comedores de las universidades y el estado de ánimo influyen de sobremanera con los hábitos nutricionales (Hilger-Kolb & Diehl, 2019; Espeche & Rojo, 2021).



Las limitaciones encontradas tienen que ver con el tamaño de la muestra ya que solo se tomó en cuenta a un semestre de la carrera y eso no permitió la generalización de resultados además de que no fue factible, comparaciones en función del género; también con el hecho de no haber considerado otras variables que pudieran influir en las respuestas como el sitio de procedencia de los estudiantes que se relaciona con aspectos de orden cultural y antropológico y la condición socioeconómica que puede influir en la selección y frecuencia de alimentación.

El papel de la universidad puede ser preponderante a través de acciones como la adecuación de las cafeterías y comedores institucionales donde exista una mayor disponibilidad de alimentos saludables como opciones de elección que estimulen positivamente la adecuada nutrición, ya que los estudiantes pasan una gran parte del tiempo dentro de sus campus. Además, dentro de los programas académicos independientemente de la carrera, se debería promocionar estrategias de salud e intervenciones que velan por la integridad del alumnado en lo concerniente a estilos de vida no solo en la alimentación sino en hábitos como el tabaco, alcohol y ejercicio.

Si bien no existe un patrón antropológico nutricional definido para nuestra zona geográfica en virtud de las múltiples regiones que constituyen nuestro país, podríamos considerar para un futuro la inclusión de aspectos de orden local relacionados con lo culinario y cultural que influyeran sobre la selección y preferencia de alimentos, así como su influencia en otro tipo de hábitos. Al tratarse de aspectos intrínsecos al individuo, es factible explorar estos detalles considerando otros enfoques de investigación como el cualitativo o el mixto, lo cual enriquecería aún más el conocimiento de este tema.

CONCLUSIONES

El patrón nutricional que se pudo apreciar en la muestra se caracterizó por una dieta en general rica en hidratos de carbono, con ingestas bajas de legumbres, lácteos y pescado; con consumo moderado de alimentos procesados y comidas rápidas, pero con una elevada ingesta de bebidas azucaradas y dulces, lo que permitiría calificar a la calidad de la dieta de esta población como poco saludable.

Al mismo tiempo es notorio que un gran porcentaje tiene una vida sedentaria o mantiene una actividad física muy por debajo de lo recomendado para mantener un estilo de vida sano.

Los hábitos alimentarios estudiados son potencialmente modificables; sin embargo, no se exploró detalles relacionados con causalidad ni barreras que puedan influenciar el consumo y mantenimiento de



una dieta saludable, lo que permitiría un enfoque más holístico de los hábitos nutricionales en este tipo de población. Debemos mencionar que comparativamente en relación a países de la región, no existen variaciones o diferencias sustanciales, lo que puede deberse a similitud antropológica y cultural. Sin embargo, los resultados de países desarrollados difieren en aspectos como el consumo de frutas y verduras que en nuestra región están más disponibles debido a las condiciones climáticas y regiones geográficas.

Si bien pueden existir cambios o modificaciones en los hábitos una vez iniciada la vida universitaria, el impacto real que éstas pueden tener a corto o mediano plazo son difíciles de estimar si no se toma en cuenta la multivariada influencia de aspectos relacionados poco investigados como la etnia, la condición socioeconómica, el tipo de familia y el papel de los medios de comunicación en la toma de decisiones alimentarias, así como aspectos de orden social y político. Además, la falta de patrones de alimentación estándar en nuestro medio que sirvan de comparación como es la dieta mediterránea en Europa, hace más difícil la interpretación y generalización de resultados especialmente en países como el Ecuador donde cada región geográfica tiene sus propias costumbres.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bernardo, G. L., Jomori, M. M., Fernandes, A. C., & Proença, R. P. da C. (2017). Food intake of university students. *Revista de Nutricao*, 30(6), 847–865. <https://doi.org/10.1590/1678-98652017000600016>
- Bueno Brito, C., Eduardo Pérez Castro, Brito Delgado, O., & Delgado Delgado, J. (2023). Hábitos de Vida en Estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública del sur de México. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(6), 8895–8915. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.9903
- Coordinación Nacional de Nutrición MSP. (2012). Procedimientos antropometría. Manual de Procedimientos de Antropometría y Determinación de La Presión Arterial, 37.
- Delgadillo, E. R., Rosemary, J., Vyhmeister, G., & Canova-barrios, C. J. (2025). Hábitos de alimentación de estudiantes de primer año de Enfermería. *SCT Proceedings in Interdisciplinary Insights and Innovations*, 3, 516. <https://doi.org/10.56294/piii2025516>



- El Ansari, W., Suominen, S., & Samara, A. (2015). Eating habits and dietary intake: Is adherence to dietary guidelines associated with importance of healthy eating among undergraduate university students in Finland? *Central European Journal of Public Health*, 23(4), 306–313.
<https://doi.org/10.21101/cejph.a4195>
- Espeche, R. R., & Rojo, M. D. (2021). Percepción sobre alimentación y modo de consumo de estudiantes de la asignatura Enseñanza en Enfermería. *Enfermería: Cuidados Humanizados*, 10(2), 145–159. <https://doi.org/10.22235/ech.v10i2.2417>
- Evangelou, E., Vlachou, E., Polikandrioti, M., Koutelekos, I., Dousis, E., & Kyritsi, E. (2014). Exploration of Nursing students' dietary habits. *Health Science Journal*, 8(4), 452–468.
- Hernández-Gallardo, D., Arencibia-Moreno, R., Linares-Girela, D., Murillo-Plúa, D., Bosques-Cotelo, J., & Linares-Manrique, M. (2021). Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 27(1), 15–22.
<https://doi.org/10.14642/RENC.2021.27.1.5349>
- Hilger-Kolb, J., & Diehl, K. (2019). ‘Oh God, I Have to Eat Something, But Where Can I Get Something Quickly?’—A Qualitative Interview Study on Barriers to Healthy Eating among University Students in Germany. *Nutrients*, 11(10). <https://doi.org/10.3390/nu11102440>
- Hilger, J., Loerbroks, A., & Diehl, K. (2017). Eating behaviour of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behaviour since the time of matriculation. *Appetite*, 109, 100–107. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.11.016>
- Jovanović, Ž., Šarić, M., & Miletić, B. (2024). The Physical Activity and Dietary Habits of Nursing Students. *Medical Research Archives*, 12(1). <https://doi.org/10.18103/mra.v12i1.4911>
- Malqui, J., León, L., & Reyes, S. (2020). Evaluación Nutricional de Estudiantes de una Universidad Pública. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 19(4), 10–15.
<https://doi.org/https://doi.org/10.29105/respyn19.4-2>
- Manzanero, D., Rodríguez, A., García, L., & Cortez, J. (2018). Estado nutricional, factores sociodemográficos y de salud en estudiantes de nuevo ingreso a la UAZ. *Enfermería Universitaria*, 15(4), 383–393. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2018.4.545>



- Maza-Avila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & 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>
- Ninasunta Toapanta, D. T., & Chipantiza Córdova, T. E. (2023). Conocimientos nutricionales de los estudiantes de enfermería y los hábitos alimenticios. *Horizontes de Enfermería*, 13, 22–36. <https://doi.org/10.32645/13906984.1227>
- Shekar, R., Prasad, N., & Singh, T. (2022). Lifestyle factors influencing medical and nursing student's health status at the rural health-care institute. *Journal of Education and Health Promotion*, 11(1), 1–8. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_206_21
- Solera, A., & Gamero, A. (2019). Healthy habits of health sciences students and others from different fields: A comparative study. *Revista Espanola de Nutricion Humana y Dietetica*, 23(4), 271–282. <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.4.762>
- Solís, M. G., Padilla, M. M., & Torres, G. K. (2023). Hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes de Enfermería en la Universidad Católica de Cuenca, Campus Macas, Ecuador, período 2023. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(3), 1475–1488. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i3.1176>
- Zambrano Santos, R. O., Domínguez Ramírez, J. L., & Macías Alvia, A. M. (2019). Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería. *Revista Vive*, 2(5), 92–98. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v2i5.29>

