

Eating behavior in dentistry students of the Universidad Regional Autónoma de los Andes “Uniandes”, Ambato campus

Comportamiento alimentario en estudiantes de odontología de la Universidad Regional Autónoma de los Andes “Uniandes”, sede Ambato

Samantha de los Ángeles Vásquez Barberán¹ ✉ , Gabriela Liseth Vaca Altamirano¹ ✉ , Irvin Ricardo Tubon Usca¹ ✉ 

¹Universidad Regional Autónoma de Los Andes, Matriz Ambato, Ecuador.

Received: 19-11-2023

Revised: 22-02-2024

Accepted: 20-05-2024

Published: 21-05-2024

How to Cite: Barberán SdLA, Vaca Altamirano GL, Tubon Usca IR. Eating behavior in dentistry students of the Universidad Regional Autónoma de los Andes “Uniandes”, Ambato campus. Interamerican Journal of Health Sciences. 2024; 4:104. <https://doi.org/10.59471/ijhsc2024104>

ABSTRACT

Eating habits have a crucial role in the health and academic performance of college students. During university, eating patterns can be influenced by a variety of factors, including lifestyle changes and academic pressures. The study used a validated survey to assess food choices, meal preparation and other eating habits, where the results indicate that many students exhibit unhealthy eating behaviors, mainly related to food choices, food preparation and other eating habits. It was also found that students have difficulties in maintaining a varied and balanced diet. It was also determined that there is a correlation between gender and eating habits, i.e. women tended to have less healthy eating habits than men. Concluding that factors such as lack of time, stress, lack of information and access to healthy foods contribute to the adoption of unhealthy eating habits among university students.

KEYWORDS

Nutrition, University Students, Eating Habits.

RESUMEN

Los hábitos alimentarios desempeñan un papel crucial en la salud y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Durante la etapa universitaria, los patrones de alimentación pueden verse influenciados por diversos factores, como cambios en el estilo de vida y presiones académicas. El estudio utiliza una encuesta validada para evaluar la elección de alimentos, la preparación de comidas y otros hábitos alimentarios, en donde los resultados indican que muchos estudiantes presentan comportamientos alimentarios no saludables principalmente relacionadas con la elección de alimentos, preparación de comidas, consumo de comidas rápidas, hábitos, consumo de grasas, también se encontró que los estudiantes tienen dificultades para mantener una dieta variada y equilibrada se determinó además que existe una correlación entre género y hábitos alimentarios es decir las mujeres tendieron a tener hábitos alimentarios menos saludables que los hombres. Concluyendo que la población de estudio existe factores como la falta de tiempo, estrés, falta de información y acceso a alimentos saludables que contribuyen a la adopción de hábitos alimentarios no saludables entre los estudiantes universitarios.

PALABRAS CLAVE

Alimentación, Universitarios, Hábitos Alimenticios.

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios se dan desde la niñez, y generalmente por medio de la elección de la madre y son dependientes de la disponibilidad alimentaria familiar, factores socioeconómicos, biológicos, socioculturales, psicológicos, ambientales, avances tecnológicos y la influencia de la publicidad a través de la televisión.⁽¹⁾

Conceptualmente, los hábitos alimenticios son definidos como el comportamiento habitual de un individuo sobre su alimentación y la frecuencia con la que consume diferentes alimentos jugando un papel determinante en el proceso salud-enfermedad. Tanto la ingestión de ciertos alimentos y nutrimentos, como la práctica de algunos comportamientos alimentarios, pueden favorecer o prevenir alteraciones a nivel metabólico, y una de las alteraciones más importantes se pueden dar en el rendimiento escolar ya que una mala alimentación provoca bajo rendimiento escolar, poco desenvolvimiento social, problemas de concentración y problemas para resolver situaciones de análisis y críticas.⁽²⁾

En este sentido, la CA (Conducta Alimentaria) es un conjunto de acciones asociadas a la manera de alimentarse, que incluye el qué, cómo, por qué y para qué se ingieren determinados alimentos. Por tanto, este concepto comprende la selección, preparación, preferencias de ingestión de alimentos, creencias y horarios en la toma de los alimentos, entre otros.⁽³⁾

La alimentación en jóvenes universitarios, el estilo de vida al iniciar la etapa universitaria se ve modificado de manera drástica, afectando principalmente los hábitos alimenticios, ya que deciden la forma de alimentarse, aumentando el consumo de comida “chatarra”, bebidas azucaradas y disminuyendo la ingesta de frutas y verduras.

⁽⁴⁾ Sumado a ello los estilos eurocentristas que adoptan los jóvenes por crear una contextura delgada, restringen y adquieren nuevas tendencias en nutrición, dietas de adelgazamiento, que se mantienen y en muchos casos deciden conservarlas para toda la vida.⁽⁵⁾

Estos cambios de hábitos alimenticios se deben en gran parte a la carga académica, actividades escolares, estrés, falta de tiempo, lo que puede ocasionar alteraciones en su estado nutricional, ocasionando un sin número de enfermedades crónicas no transmisibles tales como: obesidad, problemas cardiovasculares, depresión, estrés, diabetes y algunos tipos de cáncer, que repercutirán en la edad adulta.⁽⁶⁾

De tal manera que esta nueva etapa de la vida con cambios emocionales, fisiológicos y ambientales viene acompañada además del alejamiento de sus hogares, dejan a su familia, empiezan a vivir solos o con amigos por lo que hay modificaciones en el consumo de alimentos, la compra y la preparación de estos.^(6,7)

El estudio de la alimentación y la nutrición ha sido abordado desde las ciencias exactas enfocadas a aspectos fisiológicos y las ciencias sociales que incluyen los hábitos y costumbres alimentarias de cada sociedad.⁽⁸⁾

Observaremos entonces a través de este estudio descriptivo, con la utilización de un elemento cuantitativo como es la encuesta, si la conducta alimentaria de los estudiantes se ve reflejada en el estado nutricional y rendimiento académico.⁽⁹⁾ La información recabada en este estudio permitirá proponer charlas educativas a fin de ayudar a construir estilos de vida saludables (EVS) en los involucrados.

MÉTODO

El siguiente estudio de campo uso una encuesta validada para obtener información sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes, dicho instrumento describió el tipo de alimentación que llevan los universitarios y las posibles consecuencias sobre su salud, presento a su vez un enfoque mixto y correlacional ya que analizó la conducta alimentaria de los estudiantes y los factores que intervienen en su alimentación

Población y muestra

Los estudiantes hombres y mujeres, que se encuentren cursando el tercer semestre de la carrera de Odontología de la Universidad autónoma de los Andes “UnianDES” sede Ambato, fueron la población de estudio, a partir de la cual se determinó la muestra, que fue obtenida tras el cumplimiento de los criterios de inclusión, como firma del consentimiento informado y estar legalmente matriculados en el tercer semestre del periodo académico mayo septiembre 2022.

Considerando como población a 98 estudiantes que cursan el tercer semestre de la carrera de odontología y tras el cálculo de la muestra en la aplicación epi info, usando un 5 % de error y 95 % de confianza fueron necesarias 83 estudiantes, como población mínima, que cumplen con criterios de inclusión planteados.

Métodos para emplear

Fue usado un cuestionario previamente validado por Márquez S, et al, en el estudio “Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud” (10), el instrumento consta de 17 preguntas de opción múltiple y dicotómicas, sin embargo en este estudio solo fueron tomadas 15 ya que estas se enfocaron en valorar: horarios de comida, planificación de dietas, frecuencia de comida rápida, creencias, autoevaluación, preparación de alimentos, consumo de grasa, modo de consumo, bebida más frecuente, tipo de snacks, disposición de autocuidado que es el objetivo que busca este estudio. Para realizar su análisis descriptivo y diferencial, se usó el test estadístico chi cuadrado donde las variables cualitativas fueron presentadas en forma de frecuencia, y en la validación de las mismas cada pregunta tiene respuestas correctas que son consideradas como “saludables”, e incorrectas que son consideradas como “no saludables”, en este análisis se llegó gracias a que en la validación del test por expertos en el área de la nutrición se catalogaron a ciertas respuestas como “saludables” o “no saludables”, por lo que tras la respuesta de los estudiantes a la encuesta, en la tabla 1 se detalla las respuestas correctas validadas como “saludables”.

Tabla 1. Tabla de respuestas correctas

Pregunta	Respuesta Correcta Considerada Como “Saludable”
1. ¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo?	E. (contenido nutrimental)
2. Si evitas algún alimento ¿Por qué motivo lo haces?	B. (Por cuidarme)
3. ¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?	B/C (Al vapor o hervidos/Asados o a la plancha)
4. ¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?	A (yo)
5. ¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecho?	A (Dejó de comer sin problema)
6. ¿Qué haces con la grasa visible de la carne?	A/B (La quito toda / Quito la mayoría)
7. Habitualmente mastico cada bocado más de 25 veces	D/E (De acuerdo / Totalmente de acuerdo)
8. ¿Qué suele beber en mayor cantidad durante el día?	B (agua natural)
9. ¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?	B (Fruta o verdura)
10. ¿Con qué frecuencia comes alimentos fuera de casa?	F/G (Una vez al mes/ Menos de una vez al mes)
11. ¿Qué haces o estarías dispuesto a hacer para cuidar tu cuerpo?	D (Cuidar mi alimentación y hacer ejercicio)
12. ¿Qué consideras que te hace falta para mejorar tu alimentación?	F (Nada, creo que mi alimentación es saludable)
13. Consideras que tu dieta es:	A (Diferente cada día)
14. ¿Crees que eres capaz de utilizar un consejo de nutrición para mejorar tu estado de salud?	D/E (De acuerdo/totalmente de acuerdo)
15. ¿Con qué frecuencia crees que comes alimentos en exceso?	F/G (Una vez al mes/Menos de una vez al mes)

Para determinar si la población de estudio presenta hábitos saludables o no saludables en cuanto a su comportamiento alimentario, fueron asignados un puntaje de cero aquellos que dieron una respuesta incorrecta mientras que aquellas respuestas correctas en base a la tabla 1, se le asignó un puntaje de uno de tal manera que, tras la suma de las respuestas, aquellos puntajes de 10 a 15 puntos fueron considerados como **Estudiantes Con Comportamientos Alimentarios Saludables**, mientras que puntajes menores a 10 puntos fueron considerados como **Estudiantes Que Presentan Comportamientos Alimentarios No Saludables**.

Los datos fueron tabulados en el programa Excel, y analizados usando estadística descriptiva y diferencial para la correlación de los indicadores con el sexo del estudiante, para lo cual se usó el análisis de chi-cuadrado. Además, este estudio fue vinculado con la declaración de Helsinki, ya que todos respondieron la encuesta tras la firma de su consentimiento informado.

RESULTADOS

La tabla 2, evidencia la estadística descriptiva de las respuestas saludables y no saludables, dadas por los participantes ante sus hábitos alimenticios, se manifiesta que, para las preguntas, ¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo (n=72), si evitas algún alimento ¿Por qué motivo lo haces? (n=66), ¿Quién prepara

tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana? (n=61), Habitualmente mastico cada bocado más de 25 veces (n=70), ¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas? (n=59), ¿Con qué frecuencia comes alimentos fuera de casa? (n=76), ¿Qué haces o estarías dispuesto a hacer para cuidar tu cuerpo? (n=51), ¿Qué consideras que te hace falta para mejorar tu alimentación? (n=74), ¿Con qué frecuencia crees que comes alimentos en exceso? (n=68), la mayoría de estudiantes clasificaron sus respuestas como no saludables, lo que indica un índice de salud bajo, mientras que, para las preguntas, ¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos? (n=48), ¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecho? (n=67), ¿Qué haces con la grasa visible de la carne? (n=60), ¿Qué suele beber en mayor cantidad durante el día? (n=46), ¿Crees que eres capaz de utilizar un consejo de nutrición para mejorar tu estado de salud? (n=53) la mayoría de encuestados contestaron de manera correcta, lo que indica que la mayoría de los encuestados mencionan tener hábitos saludables, mientras que, para las preguntas, ¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo (n=72), Si evitas algún alimento ¿Por qué motivo lo haces? (n=66), ¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana? (n=61), Habitualmente mastico cada bocado más de 25 veces (n=70), ¿Con qué frecuencia comes alimentos fuera de casa? (n=76), ¿Qué consideras que te hace falta para mejorar tu alimentación? (n=74), ¿Con qué frecuencia crees que comes alimentos en exceso? (n=68), Consideras que tu dieta es (n=47).

Tabla 2. Frecuencia de respuestas saludables y no saludables de la población total del estudio

Población total			
Indicador	N	Saludables	No Saludables
Pregunta 1	83	11	72
Pregunta 2	83	17	66
Pregunta 3	83	48	35
Pregunta 4	83	22	61
Pregunta 5	83	67	16
Pregunta 6	83	60	23
Pregunta 7	83	13	70
Pregunta 8	83	46	37
Pregunta 9	83	24	59
Pregunta 10	83	7	76
Pregunta 11	83	32	51
Pregunta 12	83	9	74
Pregunta 13	83	36	47
Pregunta 14	83	53	30
Pregunta 15	83	15	68

La tabla 3, evidencia la correlación de variables sexo y los indicadores del cuestionario de hábitos alimenticios, donde mediante el análisis de Chi cuadrado se observó lo siguiente, las preguntas que den como respuesta, un valor $< 0,05^*$ son significativos, es decir que hay una relación directa entre la pregunta y el sexo de tal manera que, en las preguntas ¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecho? y ¿Qué suele beber en mayor cantidad durante el día?, el sexo femenino tiene más respuestas saludables, mientras que en las preguntas ¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas? y ¿Con qué frecuencia comes alimentos fuera de casa?, vemos que los hombres tienen hábitos más saludables, esto quiere decir que sus respuestas tiene relación directa con su género, por lo que observamos que los hombres tienen diferentes hábitos en comparación a las mujeres.

Tabla 3. Correlación entre variables de estudio

Indicador	Respuestas	Masculino	Femenino	Chi cuadrado (pvalor)
Pregunta 1	Saludables	3	8	0,136
	No saludables	37	35	
Pregunta 2	Saludables	9	8	0,66
	No saludables	31	35	
Pregunta 3	Saludables	24	24	0,700
	No saludables	16	19	

Pregunta 4	Saludables	10	12	0,764
	No saludables	30	31	
Pregunta 5	Saludables	31	36	0,047*
	No saludables	9	7	
Pregunta 6	Saludables	29	31	0,967
	No saludables	11	12	
Pregunta 7	Saludables	7	6	0,657
	No saludables	33	37	
Pregunta 8	Saludables	24	22	0,042*
	No saludables	16	21	
Pregunta 9	Saludables	10	14	0,045*
	No saludables	30	29	
Pregunta 10	Saludables	1	6	0,041*
	No saludables	39	37	
Pregunta 11	Saludables	15	17	0,849
	No saludables	25	26	
Pregunta 12	Saludables	5	4	0,640
	No saludables	35	39	
Pregunta 13	Saludables	14	22	0,138
	No saludables	26	21	
Pregunta 14	Saludables	26	27	0,834
	No saludables	14	16	
Pregunta 15	Saludables	7	8	0,896
	No saludables	33	35	
Nota: Fueron considerados como significativos Pvalor < 0,05*				

La tabla 4, detalla las frecuencias y porcentajes de los estudiantes con comportamientos alimentarios saludables y no saludables, se puede observar que de la población de estudio $n=83$, existen 42 estudiantes presentan comportamientos alimentarios saludables y 41 estudiantes presentan comportamientos alimentarios no saludables.

Tabla 4. Porcentaje de estudiantes con comportamientos alimentarios saludables y no saludables

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Estudiantes con comportamientos alimentarios saludables	32	38,55
Estudiantes que presentan comportamientos alimentarios no saludables	51	61,45

DISCUSIÓN

El contenido nutricional de los alimentos es un aspecto importante al momento de elegir una comida, de tal manera que en base a ello nuestra alimentación es saludable o no.

En este estudio se pudo determinar que los estudiantes si no se fijan en el contenido nutricional de los alimentos, lo cual corresponde con el estudio de Adasme et al.⁽¹¹⁾, donde se muestra que los estudiantes universitarios se fijan en las etiquetas donde muestra el valor nutricional, sin embargo el consumo de comidas procesadas sigue siendo alto, por lo que comenta, es necesario informar para que puedan realizar una elección capacitada de los alimentos procesados que quieren consumir y por consecuencia reducir las enfermedades no transmisibles asociadas a los malos hábitos alimentarios y además con el estudio de Martínez⁽¹⁸⁾, quien asocia este hecho al acceso a los alimentos mencionados ya que observó una tendencia a elegir alimentos no recomendables debido a su practicidad y bajo costo, lo que puede aumentar la incidencia de sobrepeso y obesidad.

En cuanto, a la preparación de los alimentos, se sabe que es un factor que determina si los alimentos que vamos a consumir van a ser beneficiosos o no para nuestro cuerpo, en el actual estudio se evidencia como la mayoría de

estudiantes consumen alimentos donde la mayoría los prepara al vapor o a la plancha, sin embargo el estudio de Sánchez et al.⁽¹²⁾, nos comenta que la preparación de alimentos saludables es más costosa, y lleva más tiempo de preparación, lo que se vuelve tedioso para los universitarios, por lo que terminan escogiendo una opción más fácil como la comida rápida; además en cuanto a la pregunta que consume consume entre comidas, los estudiantes de la investigación actual contestaron distintos tipos de snacks no saludables, y en el estudio de Sánchez et al.⁽¹²⁾, indica que la mayoría de estudiantes eligen las golosinas, seguida por los lácteos, comida rápida, bebidas y finalmente productos con fibra, ya que también son productos que se encuentran con mayor disponibilidad en la universidad o a sus alrededores.

Al hablar de buen estado de salud, también hablamos sobre actividad física donde les consultamos a los universitarios que harían por mejorar su estilo de vida, donde la mayoría no tuvo una respuesta correcta que incluye un buen conocimiento y realizar actividad física, al hablar de actividad física relacionamos el estudio de Rodríguez et al.⁽¹³⁾, quienes afirman que la falta de información y de recursos, limita mantenerse en forma, al igual que había una diferencia entre hombre y mujeres, siendo los hombres quienes habitualmente realizan más ejercicio.

En cuanto a la diversidad de la alimentación tenemos una correlación alta con varios estudios, en nuestro caso la mayoría de estudiantes afirma no tener una alimentación variada, afectando el aporte nutricional y el equilibrio en comidas que debe existir para un estado sano, en el estudio de Zamora et al.⁽¹⁴⁾, vemos que la vulnerabilidad nutricional de este conjunto (universitarios) es ampliamente reconocida, junto con su tendencia a saltarse comidas, consumir snacks frecuentemente, excederse en alimentos rápidos, alcohol y bebidas azucaradas, además de seguir una dieta limitada en variedad.

En base a lo analizado, se puede percibir el descuido de los estudiantes por su alimentación a pesar de que el cálculo de hábitos saludables y no, muestra que la mayor parte de estudiantes presenta hábitos no saludables, ya que preguntas en las cuales se esperaba una respuesta acertada debido al nivel de estudio de los participantes fueron respondidas de manera incorrecta, lo cual sumado al factor tiempo y conocimiento, indica que su alimentación no es la mejor; resultados similares fueron obtenidos por Chales⁽¹⁵⁾, donde menciona que se encontró que los estudiantes universitarios presentaron prácticas no saludables tanto en actividad física como en alimentación también, se identificaron diferencias significativas en las prácticas de actividad física y alimentación entre los estudiantes de carreras del área de la salud y aquellos de carreras de las ciencias humanas.

Por otra parte al relacionar sexo con los indicadores de estudio, se observó significancia entre el sexo del participantes y la dieta, de tal manera que Arbués⁽⁶⁾ observó que la mayoría de los participantes de su estudio tenían una alimentación poco saludable o que necesitaba mejoras; de la misma manera se encontró que las mujeres presentaban patrones alimentarios significativamente menos saludables que los hombres, esto se atribuye a la socialización del rol del género femenino, donde se promueven estereotipos de belleza asociados a la delgadez,⁽¹⁶⁾ lo cual es mal entendido ya que se piensa que comer menos y poco variado es sinónimo de salud, pudiendo estos estereotipos llevar a conductas alimentarias de riesgo en busca de alcanzar esos estándares de belleza. Además, Arbués⁽⁶⁾, indica que las mujeres tienen una dieta mucho menos saludable que los hombres, y esto se debe a que las mujeres manejan un nivel de estrés y depresión mucho más alto que los varones, también se marcó un nivel alto en insomnio, y en la misma investigación se realiza una correlación entre estos factores donde se afirma que la alimentación no saludable se relacionó de forma significativa con la presencia de depresión, ansiedad y estrés. Además, el consumo deficitario de productos lácteos y el excesivo de dulces se asociaron a un mayor riesgo de sufrir estos desgastes psicológicos.

Los horarios también significan una limitante, ya que menoran el tiempo que se dedica a una adecuada alimentación, Concha⁽¹⁷⁾ menciona en su estudio una relación entre los horarios de alimentación y el porcentaje de grasa corporal en estudiantes universitarios. Los sujetos obesos tenían una ingesta deficiente en el desayuno y el almuerzo, y consumían snacks no saludables en horarios nocturnos.

Continuando con las diferencias de género en nuestro estudio percibimos que la mayoría de hombres, tienen snacks poco saludables y suele comer más seguido comida fuera de casa, comparando con el estudio de Concha⁽¹⁷⁾, vemos que con respecto a la distribución calórica diaria, pocos individuos tuvieron una ingesta adecuada según lo recomendado, el 43 % de las mujeres alcanzó una ingesta adecuada y sólo el 30 % de los hombres, según sus requerimientos individuales, además sugiere mejorar la distribución energética durante el día, privilegiando el desayuno y el almuerzo, y evitando los snacks procesados por la tarde noche. Esto podría contribuir a mejorar el estado nutricional y la composición corporal de los estudiantes, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas en el futuro.

Se observó también que uno de los problemas en la alimentación de los estudiantes es la falta de información sobre las consecuencias de una mala dieta, lo cual según Fuentes⁽¹⁹⁾ está asociado a pocos conocimientos dietéticos en aspectos como el tipo de alimentación, control alimentario, situación emocional y actividad física. Estos hallazgos refuerzan la evidencia de que la alimentación de los universitarios es inadecuada y resalta la importancia de promover el aprendizaje sobre nutrición y actividad física para mejorar su salud.

CONCLUSIONES

- Los resultados revelan que muchos estudiantes presentan comportamientos alimentarios no saludables. Las respuestas a preguntas relacionadas con la elección de alimentos, preparación de comidas, consumo de comidas rápidas, hábitos, consumo de grasa y otros indicadores sugieren una tendencia hacia hábitos alimentarios menos saludables. Por ejemplo, la mayoría de los estudiantes mostraron preferencias por alimentos procesados y snacks poco saludables. También se encontró que los estudiantes tienen dificultades para mantener una dieta variada y equilibrada.
- La correlación entre género y hábitos alimentarios fue significativa en algunas áreas. Las mujeres tendieron a tener hábitos alimentarios menos saludables, posiblemente influenciadas por presiones sociales relacionadas con la imagen corporal. Los hombres, por otro lado, mostraron patrones de consumo más saludables en ciertos aspectos, como la elección de bebidas y la ingesta entre comidas.
- El estudio sugiere que factores como la falta de tiempo, estrés, falta de información y acceso a alimentos saludables contribuyen a la adopción de hábitos alimentarios no saludables entre los estudiantes universitarios. Se resalta la importancia de la educación nutricional para mejorar la calidad de la alimentación y promover estilos de vida saludables entre los estudiantes.

REFERENCIAS

1. Ávila-alpírez H, Gutiérrez-sánchez G, Martínez-aguilar MDL, Alianza C De, Matamoros CPH, Correo M. Conducta y hábitos alimentarios en estudiantes escolares. 2018;17(3):217–25. Available from: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74592018000300217&script=sci_arttext
2. Alarc S-. Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador Healthy nutrition as an influential factor in the academic performance of students from educational institutions in Ecuador. 2018;34–9.
3. Cruz-bello P, Martínez-garduño MD, Olivos-rubio M, Jiménez-vargas D, Cruz-martínez A De. Mejora del conocimiento y conducta alimentaria de los adolescentes con una intervención educativa basada en orientación alimentaria Improvement of knowledge and feeding behavior of adolescents with an educational intervention based on food orientation. 2018;26(4). Available from: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=85060#>
4. Ruiz-aquino M, Valdez HA, Allende LA. Consumo de alimentos chatarras y actitudes alimentarias en universitarios Consumption of scrap foods and food attitudes of higher level students. University. 2017;2(1):51–62. Available from: <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/734>
5. Perret VGE. Universidad Pontificia Comillas ICADE A LIMENTACIÓN SALUDABLE : Estudio de las variables explicativas del. 2019; Available from: <http://hdl.handle.net/11531/27590>
6. Arbués1 ER, Abadía BM, López2 JMG, Serrano2 EE, García BP, Vela1 RJ, et al. Nutrición Hospitalaria, Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. 2019; Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112019000600017&script=sci_arttext&tlng=pt
7. Bedoya-cardona EY. Estrés y funcionamiento cognitivo en universitarios. 2019;14(1):23–9. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7855458>
8. Silvia Reyes Narvaez1 MOC. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. 2020;47(1):67–72. Available from: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182020000100067&script=sci_arttext
9. Risco AA. Clasificación de las Investigaciones. 2020; Available from: <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/10818>
10. Márquez-sandoval YF, Salazar-ruiz EN, Macedo-ojeda G, Altamirano-martínez MB, Bernal-orozco MF, Salas-salvadó J. Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud TO ASSESS DIETARY BEHAVIOR IN MEXICAN. 2014;30(1):153–64. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000800020

11. Adasme-berrios C, Aliaga-ortega L, Schnettler B, Lobos G. Factores que determinan la elección de alimentos procesados por estudiantes universitarios en el contexto de las etiquetas de advertencia nutricional. 2022;49(4):451–8.
12. Julieta Sánchez1 AM, Nazar G, Mosso C, Muro L del. Creencias alimentarias en estudiantes universitarios mexicanos: Una aproximación cualitativa. 2019;46(6):727–34.
13. Rodríguez-espinosa H, Restrepo-betancur LF, Deossa-restrepo GC. Conocimientos y prácticas sobre alimentación, salud y ejercicio en universitarios de Medellín-Colombia. 2015;17:36–53.
14. Zamora I, Barboza Y. Consumo de alimentos funcionales por estudiantes universitarios Ecuatorianos Consumption of functional foods by Ecuadorian university students. 2020;33(1):14–23.
15. Aileen Chales Auon JME. ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS CHILENOS PHYSICAL ACTIVITY AND EATING BEHAVIORS AMONG CHILEAN UNIVERSITY STUDENTS UNIVERSITARIOS CHILENOS. 2019;
16. Escandón-nagel N, Apablaza-salazar J, Novoa-seguel M, Osorio-troncoso B. Factores predictores asociados a conductas alimentarias de riesgo en universitarios chilenos Predictive factors associated with risk eating behaviors in Chilean college. 2021;41(2):45–52.
17. Concha C, González G, Piñuñuri R, Valenzuela C. Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile. 2019;46(4):400–8.
18. Martínez-Hernández Virginia Reyna Sandoval-Copado José Rogelio AJM. ACCESO A LOS ALIMENTOS Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE JÓVENES UNIVERSITARIOS, ESTADO DE MÉXICO. 2021;20(3):36–45.
19. Fuentes-vega MDLÁ, González-lomelí D, González-valencia D. Percepción de dieta y hábitos alimentarios en universitarios del noroeste de México Introducción. 2021;

FINANCIACIÓN

No se recibió financiación para el desarrollo del presente artículo.

CONFLICTOS DE INTERESES

Los autores declaran que no existen conflictos de intereses.

CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORA

Conceptualización: Samantha de los Ángeles Vásquez Barberán, Gabriela Liseth Vaca Altamirano, Irvin Ricardo Tubon Usca.

Supervisión: Samantha de los Ángeles Vásquez Barberán, Gabriela Liseth Vaca Altamirano, Irvin Ricardo Tubon Usca.

Metodología: Samantha de los Ángeles Vásquez Barberán, Gabriela Liseth Vaca Altamirano, Irvin Ricardo Tubon Usca.

Análisis formal: Samantha de los Ángeles Vásquez Barberán, Gabriela Liseth Vaca Altamirano, Irvin Ricardo Tubon Usca.

Recursos: Samantha de los Ángeles Vásquez Barberán, Gabriela Liseth Vaca Altamirano, Irvin Ricardo Tubon Usca.

Curación de datos: Samantha de los Ángeles Vásquez Barberán, Gabriela Liseth Vaca Altamirano, Irvin Ricardo Tubon Usca.

Redacción - borrador original: Samantha de los Ángeles Vásquez Barberán, Gabriela Liseth Vaca Altamirano, Irvin Ricardo Tubon Usca.

Redacción - revisión y edición: Samantha de los Ángeles Vásquez Barberán, Gabriela Liseth Vaca Altamirano, Irvin Ricardo Tubon Usca.