

ISTE

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA
Desde 1984

CARRERA DE TECNICATURA SUPERIOR EN ENFERMERÍA

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERIA

Tema: Relación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los
estudiantes de cuarto semestre del Instituto Superior Tecnológico España (ISTE)
periodo octubre 2024 marzo 2025

Modalidad Presencial

**Línea y Sublínea de Investigación: ESTUDIOS SOBRE INTERVECIÓN EN LA
PROTECCIÓN Y PROMOCION DE LA SALUD EN LA PONLACION**

Autor: Robert Alexander Hernández Ramírez

Director: Nutricionista Dietista Andrea Jazmin Ceballos Marcillo Máster en Nutrición
Personalizada y Comunitaria

Ambato - Ecuador
2025

 095 888 5323

ESTUDIA DIFERENTE

www.iste.edu.ec

A la Unidad Académica de Titulación de la Carrera de Tecnicatura Superior en Enfermería

El Tribunal receptor del Trabajo de integración curricular, presidido por el Doctor en Fisioterapia y Administración de los Servicios de la Salud Jorge Humberto Cárdenas Medina Magíster en Pedagogía en Ciencias de la Salud, e integrado por los señores Lic.Doris Peñafiel, Mg y Lic. Evelin Fernanda Velasco Acurio, Mg, designados por el Colectivo Académico de Carrera del Instituto Superior Tecnológico España, para receptar el Trabajo de Integración Curricular con el tema: “Relación de la alta disponibilidad de alimentos procesados en los hábitos alimentarios y el estado nutricional de estudiantes de cuarto semestre del Instituto Superior Tecnológico España (ISTE) periodo abril - septiembre 2025”, elaborado y presentado por la señor, Robert Alexander Hernández Ramírez para optar por el Grado Académico de Técnico Superior en Enfermería; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Integración Curricular, el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas del Instituto Superior Tecnológico España..

Dr. Jorge Humberto Cárdenas Medina Mg.

Presidente del Tribunal

Lcda. Doris Estefania Peñafiel Yancha, Mg

Miembro del Tribunal

Lcda. Evelin Fernanda Velasco Acurio, Mg

Miembro del Tribunal

APROBACIÓN DEL DIRECTOR

ND. Andrea Jazmin Ceballos Marcillo Mg.

CERTIFICA:

En mi calidad de Director del trabajo de integración curricular: “RELACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE CUARTO SEMESTRE DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA (ISTE) PERIODO OCTUBRE 2024 MARZO 2025”, presentado por la señor Robert Alexander Hernández Ramírez para optar por el Título de Técnico Superior en Enfermería CERTIFICO, que dicho proyecto ha sido prolijamente revisado y considero que responde a las normas establecidas en el reglamento de títulos y grados de la Carrera, suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

Ambato, 12 de Septiembre del 2025.



ND. Andrea Jazmin Ceballos Marcillo Mg.

c.c. 180454055-5

DIRECTOR

AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Integración Curricular presentado con el tema: “Relación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de cuarto semestre del instituto superior tecnológico España (ISTE) periodo Abril - Septiembre 2025”, le corresponde exclusivamente al señor Robert Alexander Hernández Ramírez , Autor bajo la Dirección de Nutricionista Dietista Andrea Jazmin Ceballos Marcillo Mg. Director (a) del Trabajo de integración curricular; y el patrimonio intelectual al Instituto Superior Tecnológico España.



ROBERT ALEXANDER HERNANDEZ RAMIREZ

AUTOR



ND. Andrea Jazmin Ceballos Marcillo Mg.

DIRECTORA

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo al Instituto Superior Tecnológico España, para que el Trabajo de integración curricular, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi Trabajo de integración curricular, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones del Instituto.



Robert Alexander Hernández Ramírez

c.c.0550073282

ÍNDICE GENERAL

APROBACIÓN DEL DIRECTOR	III
AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.....	IV
DERECHOS DE AUTOR.....	V
AGRADECIMIENTO.....	XI
DEDICATORIA.....	XII
RESUMEN EJECUTIVO	xii
ABSTRACT	xiv
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	2
ANTECEDENTES Y BASES TEÓRICAS	2
1.1. Antecedentes	2
1.2. Planteamiento del Problema.....	3
1.3. Justificación	6
1.4. Objetivos	8
1.4.1 Objetivo General	8
1.5. Marco Teórico.....	9
1.5.1. Concepto De Adulto Joven	9
1.5.3. Medidas Antropométricas	10
1.5.4. Definición de Peso	11
1.5.5. Factores Influyentes en el peso	11
1.5.6. Definición de Talla.....	11
1.5.7. Métodos para la Medida de la Talla.....	12
1.5.8. Factores Influyentes en la Talla	12
1.5.9. Definición del IMC	12
1.5.10. Método para la Medida del IMC.....	13
1.5.11. Rangos de IMC para la Población Joven (17 a 30 años)	13

1.5.12. Factores Influyentes en el IMC	13
1.5.13. Hábitos Alimenticios.	14
1.5.14. Hábitos Alimenticios Comunes en Adultos Jóvenes Estudiantes	14
1.5.15. Consumo elevado de alimentos procesados.....	15
1.5.16. Baja ingesta de frutas y verduras	15
1.5.17. Influencia de las redes sociales en las elecciones alimentarias.....	16
1.5.18. Preferencia por comidas rápidas y fáciles de acceder.....	16
1.5.19. Alto Consumo de Alimentos Procesados en Grasas, Sales y Azúcares en Adultos Jóvenes Estudiantes	17
CAPÍTULO II	18
METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN	18
2.1. Diseño metodológico	18
2.2. Enfoque de investigación.....	18
2.3. Cuestionario o Instrumentos Utilizados	19
2.4. Población	19
2.5. Muestreo	19
2.6. Recursos.....	19
CAPÍTULO III	21
ANÁLISIS DE RESULTADOS	21
3.1 Tabulación e Interpretación de Encuestas	21
3.1.1. Análisis de Datos Informativos del IMC de la población.....	21
3.1.2 Análisis de Datos Informativos del Sobrepeso de la población.....	22
3.1.3 Análisis de Datos Informativos del Sobrepeso de la población.....	22
3.1.4 Análisis de Datos Informativos de obesidad tipo 2 de la población	23
3.1.5 Análisis de Datos Informativos de desnutrición de la población.....	24
3.1.6 ¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo?....	25
3.1.7 Me es difícil leer las etiquetas nutrimentales	26

3.1.8 Si evitas algún alimento, ¿Por qué motivo lo haces?	27
3.1.9 ¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?	28
3.1.10 ¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?.....	29
3.1.11 ¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecho?	30
3.1.12 ¿Qué haces con la grasa visible de la carne?	31
3.1.13 Habitualmente mastico cada bocado más de 25 veces.....	32
3.1.14 ¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?	33
3.1.15 ¿Con qué frecuencia comes alimentos fuera de casa?	34
3.1.16 ¿Con qué frecuencia crees que comes alimentos en exceso?.....	35
3.1.17 ¿Qué haces o estarías dispuesto a hacer para cuidar tu cuerpo?	36
3.1.18 ¿Qué consideras que te hace falta para mejorar tu alimentación?	37
3.1.19 ¿Consideras que tu dieta es correcta?	38
CAPÍTULO IV	39
DISCUSIÓN.....	39
4.1 Discusión de Resultados.....	39
CAPÍTULO V	43
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	43
5.1 Conclusiones	43
5.2 Recomendaciones.....	44
6. Referencias	45
7. Anexos.....	50

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	20
Tabla 2	21
Tabla 3	22
Tabla 4	22
Tabla 5	23

Tabla 6	24
Tabla 7	25
Tabla 8	26
Tabla 9	27
Tabla 10	28
Tabla 11	29
Tabla 12	30
Tabla 13	31
Tabla 14	32
Tabla 15	33
Tabla 16	34
Tabla 17	35
Tabla 18	36
Tabla 19	37
Tabla 20	38

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	21
Figura 2	22
Tabla 4	22
Figura 3	23
Figura 4	23
Figura 5	24
Figura 6	25
Figura 7	26
Figura 8	27
Figura 9	28

Figura 10	29
Figura 11	30
Figura 12	31
Figura 13	32
Figura 14	33
Figura 15	34
Figura 16	35
Figura 17	36
Figura 18	37
Figura 19	38

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1	12
Gráfico 2	13

AGRADECIMIENTO

Primero y, antes que nada, gracias a Dios por estar junto a mí en cada paso, por fortalecer nuestros corazones e iluminar nuestras mentes y por haber puesto en el camino aquellas personas que han sido soporte y compañía durante mis estudios, al Instituto Superior Tecnológico España por los conocimientos impartidos. A la Carrera de Tecnicatura Superior en Enfermería por el nivel educativo brindado. Especial reconocimiento y agradecimiento Nutricionista Dietista Andrea Jazmin Ceballos Marcillo Máster en Nutrición Personalizada y Comunitaria, directora de Tesis por sus sabios conocimientos, su don de gente, por su mística profesional y sobre todo por su inestimable apoyo y confianza depositada en mi persona.

Robert Alexander Hernández Ramírez

DEDICATORIA

Primero que nada agradecer a Dios y a mis padres. Este logro es un testimonio de su inmenso amor y dedicación. Valoro mucho las lecciones de vida que me han impartido y por el cariño que siempre me han brindado. Mi gratitud hacia ustedes es imposible expresar completamente. Este trabajo es un tributo a su legado y a la eterna admiración que siento por ustedes. Gracias por ser los mejores padres del mundo y a Dios, por guiarme en cada paso y darme la fuerza para seguir adelante mi amada futura esposa Erika Michelle Munquiche Velasco , mi compañera de vida, por su amor incondicional, su paciencia y su apoyo en los momentos más desafiantes. Gracias por creer en mí cuando más lo necesitaba, por ser mi refugio y mi inspiración constante. Sin ti, este camino habría sido mucho más difícil. A mi hijo, que aún no ha llegado al mundo, pero que ya llena mi vida de ilusión y esperanza. Saber que pronto estarás aquí me ha dado la motivación para esforzarme aún más. Esta tesis es también para ti, como símbolo de que con dedicación y perseverancia, todo es posible. Gracias a ustedes, mi familia, por ser la razón por la que sigo adelante con más ganas y amor cada día.

Robert Alexander Hernández Ramírez

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA
CARRERA DE TECNICATURA SUPERIOR EN ENFERMERÍA

TEMA:

Relacionado de la alta disponibilidad de alimentos procesados en los hábitos alimentarios y el estado nutricional de estudiantes de cuarto semestre del Instituto Superior Tecnológico España (ISTE) periodo octubre 2024 marzo 2025.

AUTOR: Robert Alexander Hernández Ramírez

DIRECTOR: Nutricionista Dietista Andrea Jazmin Ceballos Marcillo Máster en Nutrición Personalizada y Comunitaria

FECHA: 12 de Septiembre 2025

RESUMEN EJECUTIVO

El estudio se centra en la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de estudiantes universitarios, específicamente de cuarto semestre de la carrera de enfermería en el Instituto Superior Tecnológico España (ISTE) durante el periodo octubre 2024 - marzo 2025. Se aborda cómo las elecciones alimentarias, influenciadas por factores sociales, económicos y ambientales, especialmente el consumo de alimentos procesados, impactan en la salud nutricional y condición corporal de esta población joven.

Los hábitos alimentarios son patrones repetidos y características en la elección, preparación y consumo de alimentos que reflejan las preferencias y conductas individuales o colectivas. Estos hábitos están influenciados por factores culturales, sociales, económicos y psicológicos (García 2021). El estado nutricional se refiere a la condición de salud y equilibrio de nutrientes en el organismo, evaluado a través de indicadores antropométricos como peso, talla e índice de masa corporal (IMC). La relación entre ambos conceptos es fundamental para comprender cómo las prácticas alimenticias afectan la salud y el riesgo de enfermedades en jóvenes adultos. (Fernández, 2021).

La etapa universitaria representa un momento crítico para el desarrollo de hábitos alimentarios que pueden perdurar durante toda la vida. En este período, los estudiantes enfrentan cambios significativos en su estilo de vida que pueden fomentar hábitos poco saludables, como el alto consumo de alimentos procesados y la baja ingesta de frutas y verduras. Dado que estas prácticas alimenticias están estrechamente vinculadas con problemas de sobrepeso, obesidad y enfermedades metabólicas, su análisis es crucial para diseñar estrategias de promoción de la salud pública y prevención de enfermedades crónicas en la población joven (Monteiro, 2023; Pérez, 2021). El estudio aporta evidencia concreta para la toma de decisiones en políticas educativas y nutricionales en el ámbito universitario.

Esta investigación utiliza un diseño no experimental, de tipo transversal y correlacional, donde se observa y analiza la relación entre variables en su estado natural, sin intervención directa. Se emplea un enfoque cuantitativo para la recopilación y análisis objetivo de datos.

La población está compuesta por los 92 estudiantes matriculados en el cuarto semestre de la carrera de enfermería en la jornada matutina del ISTE en el periodo académico ordinario de octubre de 2024 a marzo 2025. La muestra efectiva analizada fue de 76 estudiantes, debido a ausencias y no participación.

Para la recolección de datos se aplicó un cuestionario validado de comportamiento alimentario (Barbara Vizmanos Lamotte, 2014) y se realizaron mediciones antropométricas

para evaluar el estado nutricional (peso, talla e IMC). La información obtenida permitió examinar la prevalencia de distintos patrones alimentarios y su relación con indicadores nutricionales en los estudiantes.

Los resultados revelaron que el 57% de los estudiantes tiene un peso considerado normal, mientras que un 30% presenta sobrepeso y un 11% obesidad, con mayor prevalencia en mujeres. Respecto a los hábitos alimenticios, el sabor fue el factor más importante al elegir alimentos, seguido por la caducidad y el contenido nutricional. Se evidencia también que la mayoría puede leer y comprender etiquetas nutricionales, aunque un porcentaje enfrenta dificultades por falta de tiempo o comprensión. En cuanto a la preparación, predomina el consumo de alimentos fritos, pero una porción significativa consume alimentos al vapor o hervidos.

La figura materna es el principal agente en la preparación de los alimentos. Entre las comidas, la mayoría elige frutas y verduras como snack, aunque algunos consumen productos procesados. La frecuencia de consumo de alimentos fuera del hogar es moderada, y aproximadamente la mitad reconoce episodios esporádicos de ingesta excesiva. Finalmente, el 54% de los estudiantes mostraron disposición para mejorar su alimentación combinándola con ejercicio, mientras que el principal obstáculo para mejorar la dieta fue la falta de motivación personal.

Por ende, las conclusiones subrayan la necesidad de implementar programas educativos que fomenten hábitos alimentarios saludables en el ISTE, la importancia de sensibilizar a los estudiantes sobre los riesgos del consumo excesivo de alimentos procesados, y la recomendación de diseñar políticas institucionales para promover el acceso a alimentos nutritivos y equilibrados en el campus. También se aconseja realizar evaluaciones antropométricas periódicas para la detección temprana de problemas nutricionales y el diseño de intervenciones personalizadas.

Este estudio aporta evidencia valiosa para la promoción de estilos de vida saludables entre estudiantes universitarios y contribuye al conocimiento en salud pública sobre la influencia de los hábitos alimentarios en el estado nutricional en la juventud

Palabras clave: Alimentos procesados, Hábitos alimentarios, Estado nutricional, Estudiantes, Disponibilidad alimentaria

ABSTRACT

The study focuses on the relationship between eating habits and the nutritional status of university students, specifically fourth-semester nursing students at the Instituto Superior Tecnológico España (ISTE) during the period from October 2024 to March 2025. It addresses how food choices, influenced by social, economic, and environmental factors—especially the consumption of processed foods—impact the nutritional health and body condition of this young population.

Eating habits are repeated patterns and characteristics in the selection, preparation, and consumption of food that reflect individual or collective preferences and behaviors. These habits are influenced by cultural, social, economic, and psychological factors (García, 2021). Nutritional status refers to the health condition and nutrient balance in the body, evaluated through anthropometric indicators such as weight, height, and body mass index (BMI). The relationship between these concepts is fundamental to understanding how eating practices affect health and the risk of disease in young adults (Fernández, 2021).

The university stage represents a critical moment for the development of eating habits that can persist throughout life. During this period, students face significant lifestyle changes that may foster unhealthy habits, such as high consumption of processed foods and low intake of fruits and vegetables. Since these eating practices are closely linked to issues of overweight, obesity, and metabolic diseases, their analysis is crucial to designing strategies for public health promotion and chronic disease prevention in the young population (Monteiro, 2023; Pérez, 2021). The study provides concrete evidence to support decision-making in educational and nutritional policies within the university context.

This research uses a non-experimental, cross-sectional, and correlational design, where the relationship between variables is observed and analyzed in their natural state without direct intervention. A quantitative approach is employed for the objective collection and analysis of data.

The population consists of 92 students enrolled in the fourth semester of the nursing program at ISTE's morning shift during the ordinary academic period from October 2024 to March 2025. The effective sample analyzed was 76 students due to absences and non-participation.

For data collection, a validated eating behavior questionnaire (Barbara Vizmanos Lamotte, 2014) was applied, and anthropometric measurements were taken to assess nutritional

status (weight, height, and BMI). The data obtained allowed for examining the prevalence of different eating patterns and their relationship with nutritional indicators among the students.

Results revealed that 57% of the students have a weight considered normal, while 30% are overweight and 11% obese, with higher prevalence among females. Regarding eating habits, taste was the most important factor when choosing foods, followed by expiration date and nutritional content. It also shows that most can read and understand nutritional labels, although a percentage faces difficulties due to lack of time or comprehension. Concerning food preparation, fried foods predominate, but a significant portion consumes steamed or boiled foods.

The mother figure is the main agent responsible for food preparation. Among snacks, most choose fruits and vegetables, although some consume processed products. The frequency of eating out is moderate, and approximately half acknowledge sporadic episodes of excessive food intake. Finally, 54% of students showed willingness to improve their diet by combining it with exercise, while the main obstacle to improving their diet was lack of personal motivation.

Therefore, the conclusions emphasize the need to implement educational programs that promote healthy eating habits at ISTE, the importance of raising awareness among students about the risks of excessive processed food consumption, and the recommendation to design institutional policies to promote access to nutritious and balanced foods on campus. Regular anthropometric evaluations are also advised for early detection of nutritional problems and the design of personalized interventions.

This study provides valuable evidence for the promotion of healthy lifestyles among university students and contributes to public health knowledge on the influence of eating habits on nutritional status in youth.

Keywords: Processed foods, Eating habits, Nutritional status, Students, Food availability

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios juegan un papel esencial en el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades crónicas, especialmente durante la etapa de la adultez joven (18 a 30 años), un periodo caracterizado por importantes transformaciones en el estilo de vida, incluyendo la transición hacia la vida moderna, las responsabilidades académicas y laborales, la independencia económica y la asunción de responsabilidades personales (Rodríguez., 2021). Estos cambios afectan directamente las decisiones relacionadas con la alimentación y contribuyen a la formación de patrones dietéticos que pueden ser tanto saludables como perjudiciales.

En este contexto, los jóvenes universitarios suelen enfrentar múltiples desafíos que influyen en sus hábitos alimentarios, tales como la presión académica, la autonomía en la selección de alimentos, las restricciones económicas y la influencia del entorno social. Como resultado, es común la adopción de hábitos menos saludables, caracterizados por el consumo excesivo de alimentos procesados, la omisión de comidas y una baja ingesta de frutas y verduras (Monteiro et al., 2023; Aoun et al., 2020). Estas prácticas, acompañadas de la falta de actividad física regular, aumentan el riesgo de desarrollar obesidad, hipertensión arterial y otras patologías metabólicas que impactan negativamente la calidad de vida de estos jóvenes (Ruíz et al., 2021; WHO, 2021).

La investigación en esta área es de vital importancia, dado que los hábitos alimentarios adquiridos durante la juventud tienden a mantenerse a lo largo de la vida, influyendo no solo en la salud individual sino también generando una carga significativa para los sistemas de salud pública (World Health Organization [WHO], 2021). El ambiente universitario se configura como un espacio crítico para el moldeamiento de estos hábitos, por lo que estudiar las tendencias alimentarias, los factores asociados y las posibles intervenciones resulta fundamental para promover estilos de vida más saludables en esta población vulnerable.

Este análisis revela que, en la etapa universitaria, predomina el consumo de alimentos con bajo valor nutricional y alto contenido calórico, mientras que la ingesta de alimentos frescos como frutas y verduras es insuficiente (Fernández et al., 2019; González et al., 2022). Estos patrones dietéticos, combinados con hábitos sedentarios, constituyen un factor de riesgo importante para el desarrollo de enfermedades metabólicas y crónicas a mediano y largo plazo.

Por ello, se destaca la necesidad de implementar estrategias integrales que incluyan programas educativos, promoción del acceso a alimentos saludables, evaluación nutricional periódica y apoyo psicosocial para fomentar una alimentación equilibrada y un estilo de vida

activo entre los jóvenes universitarios. De esta manera, se contribuirá a mejorar su bienestar general y a reducir la incidencia de enfermedades asociadas a malos hábitos alimentarios, impactando favorablemente tanto en la salud individual como en la salud pública.

De esta manera, comprender y abordar los hábitos alimentarios en la adultez joven universitaria es fundamental para construir una base sólida de salud a largo plazo, fomentando una cultura de alimentación consciente, responsable y saludable que acompañe a estos jóvenes en su desarrollo personal y profesional.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES Y BASES TEÓRICAS

1.1. Antecedentes

Diversos estudios recientes han analizado los hábitos alimenticios y su relación con la salud en jóvenes adultos. Ortiz (2021) reportó que en la parroquia Cristóbal Colón, provincia del Carchi, Ecuador, el 87.69% de jóvenes universitarios consumía frutas regularmente junto con carnes blancas, huevos, carnes rojas y lácteos, y un 70.77% de estos practicaba actividad física intensa, lo que reflejaba hábitos relativamente saludables en esta población. Álvarez et al. (2021) encontraron que el 91.8% de jóvenes que asistían a gimnasios en Guayaquil utilizaba redes sociales para seguir información sobre dietas, aunque el consumo de lácteos, frutas y verduras se mantenía insuficiente.

Un estudio más reciente realizado por Carchi (2024) en estudiantes universitarios de enfermería evidenció una correlación positiva entre el consumo frecuente de carbohidratos y azúcares y el desarrollo de sobrepeso y obesidad, vinculado también a la falta de tiempo y bajo conocimiento nutricional. Calderón et al. (2022) analizaron el impacto de la cuarentena por COVID-19 en niños y adolescentes en Ecuador, observando que la mayoría mantuvo prácticas alimenticias saludables sin cambios significativos. Por su parte, García et al. (2025) demostraron que los horarios de alimentación influyen en la salud de los jóvenes, evidenciando que comer después de las 15:00 horas reduce la efectividad de las dietas para perder peso y cenar tarde afecta negativamente la tolerancia a la glucosa.

Los hábitos alimenticios son patrones repetidos de consumo influenciados por factores sociales, culturales, económicos y biológicos, determinantes clave de la salud física y emocional (Martínez et al., 2020). Durante la adultez joven, esta influencia se intensifica debido a la transición hacia la independencia, presión académica y exposición a medios de comunicación, especialmente las redes sociales, que impactan las decisiones alimentarias

(Rodríguez et al., 2023). La teoría destaca que la calidad y el momento de la ingesta alimentaria son igual de importantes que el tipo de alimentos consumidos para el mantenimiento de un estado nutricional saludable y la prevención de enfermedades metabólicas.

Los estudios expuestos emplean enfoques cuantitativos principalmente, utilizando encuestas y análisis correlacionales para evaluar la relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional. Incluyen estudios transversales y análisis en contextos específicos, como universidades y poblaciones geográficas restringidas, con un énfasis en la influencia de factores externos como el entorno social, la disponibilidad de tiempo, y situaciones excepcionales como la pandemia de COVID-19.

El consumo frecuente de frutas y la práctica de actividad física moderada están presentes en una parte significativa de la población joven, lo que indica una tendencia hacia hábitos saludables (Ortiz, 2021). Sin embargo, aunque la influencia de las redes sociales es alta, esta no garantiza un consumo equilibrado de alimentos nutritivos, ya que se ha identificado un déficit en la ingesta de lácteos, frutas y verduras (Álvarez et al., 2021). Además, existe una correlación entre el consumo elevado de carbohidratos y azúcares con la presencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios, situación que se ve agravada por la falta de tiempo y un bajo nivel de conocimiento nutricional (Carchi, 2024).

Por otro lado, la cuarentena por COVID-19 no produjo cambios significativos en los hábitos alimenticios saludables en niños y adolescentes, lo que sugiere una estabilidad en estos comportamientos durante situaciones excepcionales (Calderón et al., 2022). Finalmente, el momento de la ingesta se presenta como un factor crítico para la salud de los jóvenes, influyendo de manera directa en la efectividad de las dietas para perder peso y en la tolerancia a la glucosa (García et al., 2025).

1.2.Planteamiento del Problema

A nivel macro, la transición nutricional mundial refleja un aumento significativo en el consumo de alimentos procesados ricos en grasas, azúcares y sodio, fenómeno vinculado con la urbanización, globalización y cambios en los estilos de vida (Monteiro et al., 2022). El creciente acceso a estos alimentos ultra procesados contribuye a la epidemia global de obesidad y enfermedades no transmisibles (ENT) como diabetes tipo 2 e hipertensión (OMS, 2021). En América Latina, y específicamente en Ecuador, los estadios nacionales muestran que más del 60% de la población consume regularmente alimentos altos en grasas y azúcares, con índices de sobrepeso y obesidad elevados que superan el 60% en adultos (INEC, 2021; MSP, 2022).

Este panorama macro estructural sitúa el estudio del ISTE en un marco preocupante a nivel socioeconómico y sanitario, donde las políticas públicas han intentado regular el consumo de estos alimentos etiquetado mediante y educación, pero persiste el desafío de transformar los hábitos alimentarios de los jóvenes, que enfrentan presiones de la vida moderna y de un entorno alimentario adverso.

En el nivel meso, el Instituto Superior Tecnológico España (ISTE) representa un microcosmos de la población joven universitaria que enfrenta influencias institucionales y sociales en su alimentación. La disponibilidad de alimentos procesados en las cercanías del campus, la dependencia cultural en la preparación de alimentos por figuras maternas (72% de los casos), y la preferencia por comidas rápidas y fáciles de acceder (33% fritos) reflejan un entorno comunitario con recursos limitados para la alimentación saludable y prácticas culturales arraigadas.

Además, el análisis muestra que los estudiantes están expuestos a dinámicas sociales y académicas que generan estrés y limitan el tiempo para preparar comidas frescas, lo que se traduce en hábitos alimentarios poco saludables, como el alto consumo de alimentos procesados con grasas, sodio y azúcares (más del 50% consume snacks procesados entre comidas y más del 50% sale de casa regularmente). El hecho de que sólo un 54% lee y comprende etiquetas nutricionales indica margen para fortalecer la educación nutricional institucional.

Este nivel destaca la importancia de intervenciones dirigidas por la institución para modificar la disponibilidad alimentaria, mejorar la educación nutricional y promover el empoderamiento de los estudiantes en la toma de decisiones saludables.

En el nivel micro, el estudio revela datos precisos sobre el estado nutricional y hábitos individuales de los estudiantes del ISTE. El 57% de los estudiantes presenta un IMC normal, pero un 30% tiene sobrepeso y un 11% obesidad de diferentes grados, prevaleciendo estos problemas especialmente en mujeres (74% del sobrepeso y 100% de los casos de obesidad tipo 1 y 2).

En cuanto a hábitos, la mayoría valora el sabor al elegir alimentos (35%) pero también considera la caducidad (33%) y valor nutricional (28%). Sin embargo, solo un pequeño porcentaje considera el precio, lo que puede facilitar el consumo de productos procesados accesibles y con sabor atractivo. La preparación habitual preferida son frituras (33%), prácticas que pueden favorecer el aumento de riesgo metabólico.

Respecto a la autorregulación alimentaria, la mayoría indica un control correcto de la saciedad, aunque un 22% presenta dificultades, situación relacionada con la frecuencia de consumo excesivo de alimentos (50% 1-2 veces por semana). Además, el 47% reconoce falta de motivación para mejorar la alimentación, un factor crítico para implementar cambios conductuales sostenibles.

La mayoría está dispuesta a cuidar su cuerpo combinando alimentación y ejercicio, aunque factores como la falta de tiempo, motivación y recursos económicos limitan esta capacidad. Los datos de consumo de snacks más saludables (frutas y verduras 53%) muestran la existencia de preferencias positivas, pero coexistiendo con hábitos menos saludables.

Por ende es importante y se sugiere soluciones efectivas con intervenciones multicomponentes que actúen en los tres niveles para modificar la disponibilidad y educación alimentaria, fomentar entornos saludables, y facilitar cambios motivacionales y de comportamiento individuales que prevengan enfermedades metabólicas y mejoren la calidad de vida de esta población joven, por lo que se plantean las siguientes preguntas de investigación:

¿Cómo afecta la alta disponibilidad de alimentos procesados al estado nutricional de los estudiantes de cuarto semestre del Instituto Superior Tecnológico España (ISTE) durante el periodo octubre 2024 - marzo 2025?

¿Cuál es la relación entre el consumo de alimentos procesados y los hábitos alimentarios de los estudiantes de cuarto semestre del ISTE?

1.3. Justificación

Los hábitos alimentarios en adultos jóvenes universitarios son cruciales porque esta etapa de la vida implica una transición clave hacia la autonomía en la toma de decisiones, incluyendo la alimentación, lo que puede influir significativamente en su salud presente y futura. Durante este período, los jóvenes se enfrentan a presiones académicas, económicas y sociales que pueden llevarlos a adoptar patrones alimentarios poco saludables, como el consumo excesivo de alimentos procesados y la baja ingesta de frutas y verduras, factores asociados con el desarrollo de enfermedades crónicas. Comprender por qué estos hábitos se forman y persisten en esta población es fundamental para abordar problemas de salud pública como la obesidad y la desnutrición.

Además, el estado nutricional en este grupo tiene un impacto directo sobre su rendimiento académico, su bienestar general y su calidad de vida. Un estado nutricional adecuado contribuye al óptimo funcionamiento cognitivo y físico, mientras que una mala nutrición puede incrementar el riesgo de enfermedades metabólicas, afectar la concentración y el rendimiento, y generar consecuencias a largo plazo para la salud. Por ello, el análisis de los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes universitarios es indispensable para garantizar su desarrollo integral y prevención de enfermedades.

Finalmente, las transformaciones sociales y culturales que enfrentan los adultos jóvenes universitarios, como el acceso fácil y frecuente a alimentos ultraprocesados, la influencia de las redes sociales y la reducción de la actividad física, motivan a estudiar profundamente su relación con la nutrición. Esta población es especialmente vulnerable a la adopción de prácticas alimentarias que no apoyan un buen estado nutricional, lo que puede perpetuar hábitos perjudiciales para la salud a lo largo de la vida.

El estudio de los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adultos jóvenes universitarios permite identificar patrones de consumo y riesgos nutricionales que deben ser abordados para mejorar la salud individual y colectiva. De esta forma, se pueden diseñar intervenciones específicas y estrategias educativas que promuevan alimentación saludable y estilos de vida conscientes, contribuyendo a la prevención de enfermedades como la obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

Además, los resultados derivados del análisis pueden apoyar a las instituciones educativas y de salud en la formulación de políticas y programas que faciliten el acceso a alimentos nutritivos dentro y fuera del campus universitario. De este modo, no solo se busca

mejorar la alimentación de los estudiantes, sino también crear ambientes que favorezcan decisiones informadas y saludables, fomentando una cultura de bienestar en la comunidad universitaria.

Comprender estos factores permite empoderar a los jóvenes adultos para que asuman la responsabilidad de su salud nutricional mediante la adquisición de conocimientos, motivación y habilidades prácticas. Los estudiantes pueden así implementar cambios sostenibles en sus hábitos, mejorando su calidad de vida y reduciendo la carga futura sobre los sistemas de salud pública.

Para evaluar los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adultos jóvenes universitarios, se debe aplicar un enfoque metodológico que combine instrumentos cuantitativos y cualitativos. Esto incluye el uso de cuestionarios validados para conocer las prácticas alimentarias, frecuencia y tipo de alimentos consumidos, así como políticas y percepciones asociadas. El enfoque cuantitativo permite obtener datos objetivos y generalizables, mientras que el cualitativo aporta comprensión profunda del contexto y razones detrás de las conductas.

Asimismo, la medición antropométrica es fundamental para la evaluación del estado nutricional. Parámetros como el peso, la talla y el índice de masa corporal (IMC) proporcionan información precisa sobre el equilibrio nutricional y posibles alteraciones como sobrepeso, obesidad o desnutrición. Estas mediciones deben complementarse con análisis de ingesta dietética y evaluación del comportamiento alimentario para obtener un diagnóstico integral y fundamentar intervenciones personalizadas.

Finalmente, la implementación de programas educativos y talleres prácticos es clave para mejorar los hábitos alimentarios y el estado nutricional. Estos deben incluir información sobre lectura de etiquetas nutricionales, preparación de alimentos saludables y estrategias para manejar limitaciones de tiempo y recursos. Además, es necesario fomentar la participación activa de los estudiantes, la familia y la institución para crear un entorno favorable a la adopción de estilos de vida saludables y sostenibles a largo plazo.

1.4.Objetivos

1.4.1 Objetivo General

- Establecer la relación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional de estudiantes de cuarto semestre del Instituto Superior Tecnológico España (ISTE) periodo octubre 2024 marzo 2025

1.4.2 Objetivos Específicos

- Evaluar el estado nutricional de los estudiantes universitarios mediante indicadores antropométricos.

- Analizar los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios a través del cuestionario de comportamiento alimentario de Barbara Vizmanos Lamotte (2014).

- Diseñar una guía alimentaria saludable dirigida a los estudiantes Universitarios

1.5. Marco Teórico

1.5.1. Concepto De Adulto Joven

El adulto joven se define como aquella etapa entre los 18 y 30 años, caracterizada por ser un periodo de transición en el que las personas experimentan diversos cambios significativos en su vida, tanto a nivel personal como social. Durante esta fase, los jóvenes tienden a enfocarse en la exploración de su identidad, la independencia económica, la educación superior, la planificación de su carrera profesional y la formación de relaciones sociales y afectivas (Arnett, 2019).

Según Arnett (2019), el adulto joven está en constante proceso de exploración e inestabilidad, lo que les permite descubrir sus intereses, habilidades y metas. Además, este periodo es crucial para la toma de decisiones importantes en cuanto a su carrera, su salud y su estilo de vida, siendo muy influenciado por las oportunidades económicas, culturales y sociales de su entorno. Este grupo es altamente influenciado por la globalización y la ciencia evolucionan rápidamente, lo que ha transformado la manera en que interactúan, comunican y se relacionan.

Por otro lado, López et al. (2021) destacan que los adultos jóvenes enfrentan desafíos significativos en su alimentación, ya que las dinámicas económicas, la disponibilidad de alimentos procesados y el estilo de vida sedentario influyen en sus hábitos alimentarios, lo que puede afectar su nutrición y bienestar a largo plazo. Además, según Ruiz et al. (2023), la influencia de la cultura alimentaria en esta etapa es fundamental, ya que los adultos jóvenes tienden a seguir patrones alimenticios que reflejan las tendencias sociales y las modas alimentarias prevalentes.

1.5.2.1 Para qué sirve la evaluación nutricional.

Esta tiene como objetivo fundamental identificar la condición alimentaria de una persona o grupo, mediante la recopilación de datos sobre la ingesta de alimentos, composición corporal, indicadores bioquímicos y hábitos alimentarios. Según Martínez et al. (2022), este proceso permite la detección temprana de deficiencias o excesos en la dieta, lo cual es esencial para prevenir enfermedades asociadas con la alimentación y para diseñar intervenciones personalizadas que favorezcan la salud.

Sánchez et al. (2021) destacan que este análisis es clave para adaptar los planes dietéticos, ya que facilita comprender las necesidades específicas de cada individuo, tomando

en cuenta factores como la edad, el género, la actividad física y las condiciones médicas particulares.

Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS) enfatiza que este procedimiento es fundamental para la planificación y ejecución de políticas públicas de salud, permitiendo identificar a tiempo problemas alimentarios y optimizar la asignación de recursos a las zonas más vulnerables (OMS, 2019).

1.5.2.2. Importancia de la evaluación nutricional:

- Identificación temprana de deficiencias o excesos nutricionales
- Personalización de dietas según las necesidades individuales
- Prevención de enfermedades crónicas como obesidad y diabetes

1.5.3. Medidas Antropométricas

Las medidas antropométricas son técnicas utilizadas para evaluar el tamaño, la forma y la composición corporal de una persona. Estas mediciones proporcionan información clave sobre el estado nutricional, la salud metabólica y el peligro de padecer enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. afecciones cardiovasculares. Las principales medidas comprenden el peso, la estatura, el índice de masa corporal (IMC), la circunferencia de la cintura, la grasa corporal y el pliegue cutáneo.

Según Fernández et al. (2020), las medidas antropométricas son esenciales para realizar un diagnóstico inicial del estado nutricional, ya que proporcionan datos precisos sobre la composición corporal. Además, estas mediciones permiten evaluar el riesgo de malnutrición o sobrepeso en función de la cantidad de masa muscular, grasa y distribución del tejido adiposo.

El estudio de Velázquez et al. (2021) resalta que las medidas antropométricas son útiles para monitorear el impacto de las costumbres alimenticias y el modo de vida en términos de salud de los jóvenes adultos. En su investigación, se mostró cómo factores como el consumo de alimentos procesados influyen directamente en la composición corporal, afectando la distribución de la grasa abdominal y el índice de masa corporal (IMC).

Por otro lado, Vargas et al. (2023) destacan que las mediciones antropométricas permiten comparar el estado nutricional entre diferentes grupos poblacionales, lo cual es fundamental para diseñar intervenciones efectivas en salud pública. Estas herramientas son fundamentales para la planificación de políticas nutricionales orientadas a la prevención de enfermedades relacionadas con el sobrepeso y la obesidad.

1.5.4. Definición de Peso

El peso corporal hace referencia a la masa corporal la cantidad total de gran masa que compone el cuerpo, incluyendo tanto la masa muscular, ósea como grasa. Esta medición es fundamental para evaluar el estado nutricional, ya que ayuda a identificar posibles problemas de desnutrición, exceso de peso o sobrepeso. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el peso se utiliza comúnmente para calcular el índice de masa corporal (IMC), una herramienta estándar como clasificar la condición nutricional en función del balance entre la masa muscular y la grasa corporal.

Para obtener una medición precisa del peso, es importante que la persona se pese en condiciones similares, sin calzado y con ropa ligera. Un registro fiable del peso corporal es el punto de partida para diferentes análisis en salud pública y clínica.

1.5.5. Factores Influyentes en el peso

Diversos estudios han profundizado en los factores que influyen en el peso del cuerpo. La OMS - Organización Mundial de la Salud destaca que la obesidad es una enfermedad crónica compleja , caracterizada por un exceso de acumulación de grasa que puede ser dañino para la salud, aumentando el peligro de diabetes tipo 2, problemas del corazón y algunos tipos de cáncer.

Un estudio realizado en 2019 con 1.093 escolares de entre 11 y 14 años reveló que el 20% presentaba sobrepeso, y se detectó una correlación relevante entre el grado de educación, obesidad y la insatisfacción corporal, lo que sugiere la influencia de factores psicológicos en el peso.

Además, una investigación de 2023 en estudiantes universitarios encontró que el 49,1% las mujeres son las más impactadas por el exceso de peso u obesidad, siendo las más afectadas por este problema las mujeres se observó que el 81,9% de estos alumnos consumía alimentos ricos en carbohidratos y el 54,2% ingería comida chatarra de una a dos veces por semana, indicando la relevancia de los hábitos alimenticios en el control del peso.

Estos hallazgos subrayan la importancia de abordar el peso corporal desde una perspectiva multifactorial que considere aspectos biológicos, psicológicos y conductuales.

1.5.6. Definición de Talla

La talla es una medida antropométrica que refleja el crecimiento lineal del cuerpo humano. Según Miraglia et al. (2021), la talla se mide en centímetros y representa la longitud total del cuerpo desde la cabeza hasta los pies. Este parámetro es fundamental para la

evaluación del estado nutricional, el crecimiento y el desarrollo físico en jóvenes adultos (Miraglia et al., 2021)

1.5.7. Métodos para la Medida de la Talla

La medición de la talla se realiza utilizando un antropómetro estándar, como se describe en el estudio de García et al. (2020). El procedimiento incluye colocar al sujeto descalzo con la espalda recta y los talones juntos, y distancia desde la base del suelo hasta la parte superior de la cabeza. Es importante que los pies, las piernas, las nalgas y la espalda estén en contacto con la barra fija para asegurar precisión en la medición (García et al., 2020).

Gráfico 1

Técnica para una correcta medición de talla



Nota. Rangos de talla Normal para la Población Joven (17 a 30 años) Los rangos de talla para jóvenes de 17 a 25 años varían según el género. Según Silva et al. (2019), para los hombres el rango normal promedio está entre 160 cm y 180 cm, mientras que para las mujeres, el rango normal se sitúa entre 150 cm y 170 cm. Estos valores se consideran dentro del crecimiento esperado para la población joven (Silva et al., 2019).

1.5.8. Factores Influyentes en la Talla

La talla está afectada por varios elementos, tales como la genética, y nutrición la actividad física, según Crenn et al. (2022). Estos elementos son clave para el crecimiento adecuado durante la juventud, ya que afectan directamente el desarrollo físico y el alcance de la estatura final (Crenn et al., 2022).

1.5.9. Definición del IMC

El Índice de Masa Corporal (IMC) se utiliza para medir la masa corporal y este estándar se emplea para medir el peso corporal en comparación con la altura. Según García et al. (2020),

el IMC se calcula dividiendo el peso en kilogramos dividido por la circunferencia de la estatura en metros. Es un indicador ampliamente usado para categorizar el contenido y el estado nutricional de las personas, ya que permite identificar posibles desbalances entre el peso y la talla (García et al., 2020).

1.5.10. Método para la Medida del IMC

La medición del IMC se realiza de manera sencilla, utilizando la fórmula:

$$\text{IMC} = \frac{(\text{kg})}{(\text{metro}^2)}$$

Es un cálculo práctico que se realiza fácilmente en centros de salud, clínicas y estudios antropométricos, como se describe en el trabajo de Silva et al. (2019). Este método permite una evaluación rápida del estado nutricional y la distribución de grasa corporal (Silva et al., 2019).

1.5.11. Rangos de IMC para la Población Joven (17 a 30 años)

Gráfico 2

Rangos de IMC para la Población Joven (17 a 30 años)

Categoría	IMC (kg/m ²)
Bajo peso	< 18.5
Peso normal	18.5 – 24.9
Sobrepeso	25.0 – 29.9
Obesidad grado 1	30.0 – 34.9
Obesidad grado 2	35.0 – 39.9
Obesidad grado 3	≥ 40.0

Nota. Adaptado de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2000).

1.5.12. Factores Influyentes en el IMC

El IMC está influenciado por factores genéticos, nutricionales, actividad física y estilo de vida, según el estudio de Miraglia et al. (2021). Estos elementos son esenciales para mantener un IMC dentro de los rangos saludables y evitar el riesgo de obesidad o bajo peso.

El Índice de Masa Corporal (IMC) está influenciado por una combinación de factores genéticos, nutricionales, actividad física y estilo de vida. Estudios familiares y de gemelos han

evidenciado que los elementos genéticos son responsables entre ellos y 47% al 90% en la variabilidad interindividual del índice de masa corporal. Sin embargo, los elementos del entorno, tales como la alimentación y el ejercicio físico, también desempeñan un rol esencial. Por ejemplo, un estudio realizado por García-Álvarez et al. (2020) encontró que la calidad del régimen alimenticio y la frecuencia de actividad física están inversamente relacionadas en el IMC en adolescentes. Además, la etiopatogenia de la obesidad implica una interacción compleja entre factores genéticos y ambientales, afectando la regulación del balance energético y favoreciendo el incremento de la adiposidad. Por lo tanto, para mantener un IMC saludable, es esencial considerar tanto la predisposición genética como los patrones vinculados con la nutrición y el ejercicio físico.

1.5.13. Hábitos Alimenticios.

Los hábitos alimenticios son patrones repetidos de consumo de alimentos que reflejan las elecciones, preferencias y comportamientos alimentarios de las personas, influidos por múltiples factores sociales, psicológicos, culturales, económicos y biológicos. De acuerdo con la investigación reciente, estos hábitos se forman en respuesta a las condiciones ambientales y las prácticas culturales, y su impacto se ve reflejado en la salud física y emocional (Martínez et al., 2020).

Según García et al. (2021), los hábitos alimenticios están directamente relacionados con el acceso a los alimentos, las creencias culturales y los medios informativos y de comunicación, un documento crucial de la determinación en las preferencias alimenticias. La alimentación saludable se ve influenciada por los patrones familiares y sociales, siendo la educación y el entorno de consumo determinantes clave para promover elecciones alimenticias adecuadas.

Por otro lado, un estudio realizado por Rodríguez et al. (2023) señala que la globalización ha generado un incremento en el consumo de alimentos ultraprocesados, lo que ha afectado negativamente los hábitos alimenticios, promoviendo la obesidad y otras enfermedades crónicas. La escasez de acceso a comida fresca y la incidencia de las dietas desequilibradas son factores significativos que contribuyen a la aparición de problemas nutricionales entre los jóvenes.

1.5.14. Hábitos Alimenticios Comunes en Adultos Jóvenes Estudiantes

Los hábitos alimenticios en los adultos jóvenes estudiantes suelen caracterizarse por una combinación de factores como el ritmo académico, la presión social, la disponibilidad de alimentos y el tiempo limitado para preparar comidas. Según un estudio realizado por Pérez et al. (2021), es común que estos estudiantes presenten un consumo elevado de alimentos

ultraprocesados, como snacks, bebidas azucaradas y comidas rápidas, debido a la falta de tiempo y las restricciones económicas. Este tipo de alimentación puede derivar en problemas de sobrepeso y obesidad, lo que aumenta el riesgo de enfermedades metabólicas.

Por otro lado, un trabajo reciente de García et al. (2022) indica que la preferencia por comidas rápidas y de fácil acceso, junto con la baja ingesta de frutas y verduras, son hábitos recurrentes en este grupo. Además, la influencia de las redes sociales y la publicidad alimentaria juega un papel importante en la selección de alimentos, fomentando una alimentación menos equilibrada.

1.5.15. Consumo elevado de alimentos procesados

El consumo elevado de alimentos procesados ha sido extensamente investigado en años recientes, debido a su impacto en la salud. Vindas-Smith et al. (2020) realizaron en una revisión donde destacaron que la dieta occidental moderna, caracterizada por el alto consumo de estos productos, contribuye significativamente al aumento del peso corporal y la obesidad.

Por otro lado, un estudio publicado en la Revista Chilena de Nutrición (2020) evaluó la conexión entre la ingesta de alimentos procesados y el crecimiento corporal del cáncer. Estos investigadores encontraron que una mayor ingesta de estos productos se asocia con el incremento y el riesgo de cáncer colorrectal, del esófago y de mama.

Según los autores, la presencia de aditivos, conservantes y compuestos químicos en estos alimentos podría estar relacionada con el desarrollo de procesos inflamatorios y mutaciones celulares que favorecen la aparición de tumores malignos.

Desde una perspectiva de salud pública, Arcata (2023) analizó las tendencias en el consumo de alimentos ultraprocesados y su impacto en la población. En su estudio, concluyó que el aumento de estos productos en la dieta diaria, especialmente en entornos urbanos, ha contribuido a una elevación en la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles.

1.5.16. Baja ingesta de frutas y verduras

En el estudio realizado por Huamancayo-Espíritu y Pérez-Cárdenas (2020) en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Perú un elemento clave era el 60.1% de los alumnos de medicina presentaba un bajo ingesta de frutas y hortalizas o vegetales.. El principal factor asociado fue el tiempo insuficiente para la selección, la compra y preparación de estos alimentos. Además, vivir con los padres se identificó como un factor protector, posiblemente debido a que ellos suelen encargarse de la alimentación del estudiante.

Por otro lado, en un estudio en Colombia destacó que los estudiantes universitarios tienen una alimentación una dieta escasamente diversa y de baja calidad nutricional, caracterizada por un consumo elevado de dulces (57,89%), grasas (45,61%) y alimentos rápidos y procesados (45,61%), en contraposición a un consumo reducido de frutas y vegetales (71,93%). Estos hábitos alimenticios inadecuados se asocian con problemas de salud.

1.5.17. Influencia de las redes sociales en las elecciones alimentarias

Las plataformas de comunicación social desempeñan un registro significativo de las elecciones alimentarias de los estudiantes universitarios, influyendo tanto en hábitos saludables como en conductas de riesgo. En un estudio realizado en la Universidad CES de Medellín, Colombia, por Restrepo et al. (2020), investigó la influencia mediante entrevistas y grupos focales con 28 estudiantes. Los resultados indicaron que las redes sociales afectan las decisiones alimentarias de los estudiantes, ya sea promoviendo opciones saludables o fomentando prácticas menos saludables, dependiendo del contenido al que están expuestos.

Por otro lado, Bermúdez Mejía (2023) analizó que las redes sociales influyen en el desarrollo de comportamientos alimentarios peligrosos en adultos jóvenes.. Su investigación reveló que la exposición a ciertos contenidos en redes sociales puede contribuir en la adopción de comportamientos alimentarios poco saludables, como dietas extremas o desórdenes alimenticios, especialmente cuando se promueven ideales corporales poco realistas.

El estudio publicado en la revista "Nutrición Hospitalaria" en 2021 examinó la conexión entre la utilización de las redes sociales y la actitud alimentaria de los estudiantes de dietética nutricional. Los hallazgos sugieren que las redes sociales influyen en la adopción de actitudes alimentarias anormales, y aunque no se encontró un impacto notable en el índice de masa corporal (IMC) de los participantes.

1.5.18. Preferencia por comidas rápidas y fáciles de acceder.

Según Ceballos (2023), los estudiantes universitarios en varias partes del mundo continúan prefiriendo las comidas rápidas y de fácil acceso, principalmente debido a la falta de tiempo y su estilo de vida acelerado que caracteriza a esta población. El estudio resalta que, a pesar de las recomendaciones nutricionales, los jóvenes siguen optando por estos alimentos debido a su conveniencia, bajo costo y la facilidad con que se pueden consumir entre clases. Esto resulta en una dieta desequilibrada, caracterizada por un alto consumo de calorías vacías, grasas y azúcares. (Ceballos, 2023).

Se realizó un análisis sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios en México, encontrando que el 72% de los participantes que opta por comer alimentos rápidos

como parte de su rutina diaria, y solo un 28% tiene acceso frecuente a comidas caseras. Este comportamiento se debe a las largas jornadas académicas, la falta de tiempo y la cercanía de establecimientos de comida rápida a los campus universitarios (Martínez et.,2024).

Según López y Sánchez (2023), realizado en Chile, se concluyó que más del 65% de los estudiantes universitarios encuestados en áreas urbanas preferían consumir comida rápida debido a que estas opciones alimenticias están disponibles en casi todas las zonas cercanas al campus universitario. El estudio también destacó que la falta de educación nutricional adecuada en la mayoría de los casos contribuía a este patrón de consumo.

1.5.19. Alto Consumo de Alimentos Procesados en Grasas, Sales y Azúcares en Adultos Jóvenes Estudiantes

El uso y el gasto elevado a los alimentos procesados en grasas, sales y azúcares es uno de los hábitos alimenticios más comunes entre los adultos jóvenes estudiantes, esto podría causar un efecto perjudicial en la salud, lo que podría afectar de manera adversa la salud.. Según un estudio de Ruiz et al. (2020), los estudiantes universitarios tienden a optar por alimentos procesados debido a la facilidad de acceso, la conveniencia y el bajo costo. Este patrón alimentario está asociado con un mayor consumo de grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos, lo que eleva el peligro de que ocurra obesidad, diabetes tipo 2 y afecciones del corazón.

Por su parte, un trabajo de González et al. (2021) muestra que el consumo frecuente de snacks, bebidas azucaradas y alimentos ricos en grasas trans entre los jóvenes universitarios se debe, en gran medida, a la presión por el tiempo y a la influencia de la publicidad. Este patrón alimentario, caracterizado por una alimentación poco equilibrada, es un detonante clave de los problemas nutricionales en este grupo etario.

Un estudio más reciente realizado por Fernández et al. (2022) indica que la combinación de alimentos procesados ricos en sodio y azúcares contribuye al desarrollo de problemas metabólicos, como la hipertensión y la resistencia a la insulina, en los jóvenes estudiantes. Además, la falta de regulación en las políticas alimentarias ha facilitado el acceso a estos productos, lo que perpetúa el consumo poco saludable.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

2.1. Diseño metodológico

El presente estudio se enmarca en un diseño no experimental, ya que no se manipulan las variables involucradas, sino estas se analizan en su estado natural. Este enfoque permite observar y describir cómo la alta disponibilidad de alimentos procesados se relaciona con los patrones de alimentación y la condición nutricional de los alumnos, sin intervenir en su entorno o modificar sus comportamientos. El alcance del estudio es descriptivo, ya que busca caracterizar y comprender estas relaciones dentro del contexto específico, proporcionando una visión detallada de la situación actual.

Además, el estudio adopta un enfoque transversal, dado que la recopilación de información se lleva a cabo en un único momento temporal, lo que permite capturar una instantánea de las variables de interés en un período determinado. Así mismo, tiene como carácter correlacional, ya que se centra en identificar posibles asociaciones entre las variables analizadas, sin pretender establecer relaciones causales. Este enfoque es particularmente útil para explorar patrones y tendencias que puedan servir como base para investigaciones futuras.

2.2. Enfoque de investigación

El estudio se fundamenta en un enfoque cuantitativo, el cual permite analizar de manera objetiva y sistemática la relación entre la alta disponibilidad de alimentos procesados, los patrones de alimentación y la condición nutricional de los alumnos.

Este enfoque se basa en la recolección de datos numéricos mediante instrumentos estructurados y estandarizados, esto garantiza la legitimidad y confiabilidad de la misma información obtenida. La metodología cuantitativa resulta particularmente idónea para abordar problemas de investigación en los que es necesario medir con precisión las variables de interés, así como para identificar correlaciones, patrones y tendencias que contribuyan a un análisis riguroso y fundamentado, respaldando las conclusiones del estudio con evidencia empírica.

Además, este enfoque permite profundizar un análisis de los hábitos alimenticios de los alumnos del Instituto Tecnológico España, explorando su comportamiento alimentario en el contexto de su vida diaria. Al examinar estas prácticas, se busca comprender cómo los factores ambientales, sociales y personales influyen en sus decisiones nutricionales, lo que aporta una visión integral sobre los desafíos y oportunidades para promover una alimentación más saludable en esta población. De esta manera, la investigación no solo aporta a la formación de

generación y conocimiento científico, sino que además proporciona insumos valiosos para el diseño de estrategias educativas y políticas que fomenten el bienestar nutricional de los estudiantes.

2.3. Cuestionario o Instrumentos Utilizados

El autor principal de este cuestionario es Barbara Vizmanos Lamotte, quien forma parte del Departamento de Salud Pública pertenece al Centro Universitario de Ciencias de la Salud, ubicado en el Centro Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara., según se documenta en *Nutrición Hospitalaria* (2014). Este instrumento fue desarrollado y validado por un equipo de investigadores de la misma institución, con el propósito específico de evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes universitarios, particularmente en las carreras de Medicina y Nutrición.

El cuestionario consta de 31 preguntas y ha demostrado una confiabilidad elevada, presentando un alfa de Cronbach de 0.98, lo que refleja su consistencia interna y robustez metodológica. Aunque su diseño original se centró en estudiantes universitarios, se reconoce que su aplicación podría extenderse a otros grupos poblacionales, como niños y adolescentes, con el objetivo de adquirir una perspectiva más extensa y representativa en los hábitos alimentarios de las diferentes etapas de la vida. Esta versatilidad convierte al instrumento en una herramienta valiosa para la investigación en nutrición y salud pública, permitiendo su adaptación a diversos contextos y poblaciones.

2.4. Población

El estudio se realizó con 92 estudiantes de la carrera de enfermería, jornada matutina, del Instituto Superior Tecnológico España, todos legalmente matriculados en cuarto semestre durante el periodo académico ordinario PS2 – 2024 (octubre 2024 a marzo 2025).

2.5. Muestreo

El estudio mostró una población inicial de 92 estudiantes legalmente matriculados en el cuarto semestre de la carrera de enfermería, modalidad matutina, del Instituto Superior Tecnológico España (ISTE). No obstante, debido a reiteradas ausencias o la negativa a participar, la muestra final quedó compuesta por 76 estudiantes durante el período académico ordinario PS2 – 2024 (octubre 2024 a marzo 2025).

2.6. Recursos

Tabla 1**Tabla de recursos materiales utilizados**

RECURSOS	MATERIALES
Recursos Materiales	Cuestionario de comportamiento Alimentario Instrumentos de medición antropométrica
Recursos Humanos	Investigadores principales Personal de apoyo para la aplicación de instrumentos Personal de la carrera de Enfermería
Recursos tecnológicos	Computadora en el procesamiento de datos Software estadístico SPSS para análisis de resultados Dispositivos de almacenamiento digital
Recursos Económicos	Transporte Urbano Compra de materiales de oficina

Nota: Elaboración propia

CAPÍTULO III

ANÁLISIS DE RESULTADOS

3.1 Tabulación e Interpretación de Encuestas

3.1.1. Análisis de Datos Informativos del IMC de la población

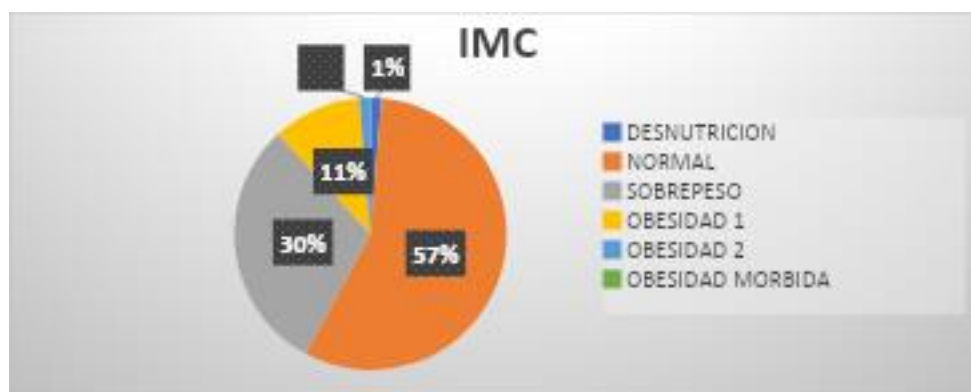
Tabla 2

IMC	
Desnutrición	1
Normal	43
Sobrepeso	23
Obesidad 1	8
Obesidad 2	1
Obesidad Mórbida	0
Total	76

Nota: Elaboración propia

Figura 1

Análisis de Datos Informativos del IMC de la población



Nota: Elaboración propia

Interpretación: Un 57% de los estudiantes evaluados presenta un peso normal, mientras que un 30% tiene sobrepeso y un 11% obesidad tipo I o II, lo que indica la necesidad de promover hábitos alimentarios más saludables. La desnutrición es muy baja y no se registraron casos de obesidad mórbida, reflejando un perfil nutricional con retos pero sin situaciones extremas.

3.1.2 Análisis de Datos Informativos del Sobrepeso de la población

Tabla 3

Análisis de Datos Informativos del Sobrepeso de la población

Sobrepeso	
Hombres	6
Mujeres	17
Total	23

Nota: Elaboración propia

Figura 2

3.1.3 Análisis de Datos Informativos del Sobrepeso de la población



Nota: Elaboración propia

Interpretación: El análisis revela que el sobrepeso es más prevalente en las mujeres (74%) que en los hombres (26%), lo que evidencia una diferencia significativa entre ambos géneros. Este patrón podría estar asociado a una combinación de factores biológicos, conductuales y socioculturales.

Análisis de Datos Informativos de obesidad tipo 1 de la población

Tabla 4

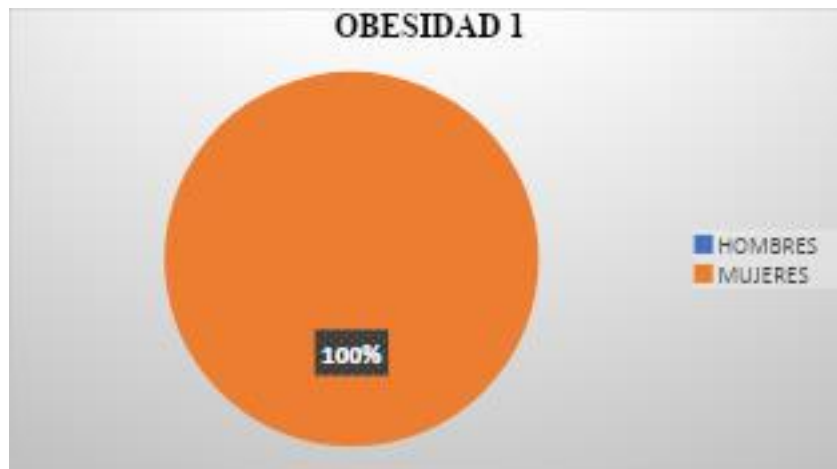
Análisis de Datos Informativos de obesidad tipo 1 de la población

Obesidad 1	
Hombres	0
Mujeres	8
Total	8

Nota: Elaboración propia

Figura 3

Análisis de Datos Informativos de obesidad tipo 1 de la población



Nota: Elaboración propia

Interpretación: El análisis revela que el 100% de los casos de obesidad tipo 1 corresponden a mujeres, mientras que no se identificaron casos en hombres. Esta marcada diferencia subraya una mayor prevalencia de obesidad en la población femenina dentro de la muestra evaluada.

Análisis de Datos Informativos de obesidad tipo 2 de la población

Tabla 5

3.1.4 Análisis de Datos Informativos de obesidad tipo 2 de la población

Obesidad 2	
Hombres	0
Mujeres	1
Total	1

Nota: Elaboración propia

Figura 4

Análisis de Datos Informativos de Obesidad tipo 2 de la población



Nota: Elaboración propia

Interpretación: El análisis revela que el 100% de los casos de obesidad tipo 2 corresponden a mujeres, mientras que no se identificaron casos en hombres. Aunque se trata de un único caso, su presencia sugiere que las mujeres en esta muestra podrían estar en mayor riesgo de desarrollar formas más severas de obesidad.

3.1.5 *Análisis de Datos Informativos de desnutrición de la población*

Tabla 6

3.1.5 **Análisis de Datos Informativos de desnutrición de la población**

Desnutrición	
Hombres	1
Mujeres	0
Total	1

Nota: Elaboración propia

Figura 5

Análisis de Datos Informativos de desnutrición de la población



Nota: Elaboración propia

Interpretación: El análisis evidencia que el 100% de los casos de desnutrición corresponden a hombres, mientras que no se registraron casos en mujeres. Aunque se trata de un único caso, su presencia resalta la importancia de no subestimar la desnutrición, ya que podría ser un indicador de vulnerabilidad nutricional en ciertos individuos.

3.1.6 ¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo?

Tabla 7

¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo?

¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo?	
Su sabor	27
Su precio	1
Que sea agradable a la vista	2
Su caducidad	25
Su contenido nutricional	21
Total	76

Nota: Elaboración propia

Figura 6

¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo?



Nota: Elaboración propia

Interpretación: Al examinar los datos, el criterio más relevante al seleccionar un alimento es su gusto con un 35%, seguido por su fecha de vencimiento 33% y su valor nutricional 28%. En menor proporción, el aspecto visual constituye únicamente el 3%, mientras que el precio es el elemento menos significativo con un 1%. Esto indica que, a pesar de que el contenido nutricional y la caducidad son relevantes, los individuos dan mayor importancia al gusto al seleccionar lo que van a ingerir.

3.1.7 Me es difícil leer las etiquetas nutrimentales

Tabla 8

Me es difícil leer las etiquetas nutrimentales

Me es difícil leer las etiquetas nutrimentales	
Por falta de tiempo	13
Porque no me interesa	3
Porque no las entiendo	7
Por omisión	12
Si las leo y las entiendo	41
Total	76

Nota: Elaboración propia

Figura 7

Me es difícil leer las etiquetas nutrimentales



Nota: Elaboración propia

Interpretación: La mayoría de los estudiantes (54%) puede leer y comprender las etiquetas nutricionales, mostrando interés en informarse sobre los alimentos. Sin embargo, un porcentaje importante presenta dificultades, principalmente por falta de tiempo (17%) y pereza (16%), mientras que algunos no las entienden (9%) o no les interesa leerlas (4%). Estos resultados indican que, aunque muchos tienen la capacidad, factores prácticos y motivacionales limitan el uso efectivo de esta información, destacando la necesidad de facilitar su comprensión y fomentar su consulta para mejorar las elecciones alimentarias.

Tabla 9

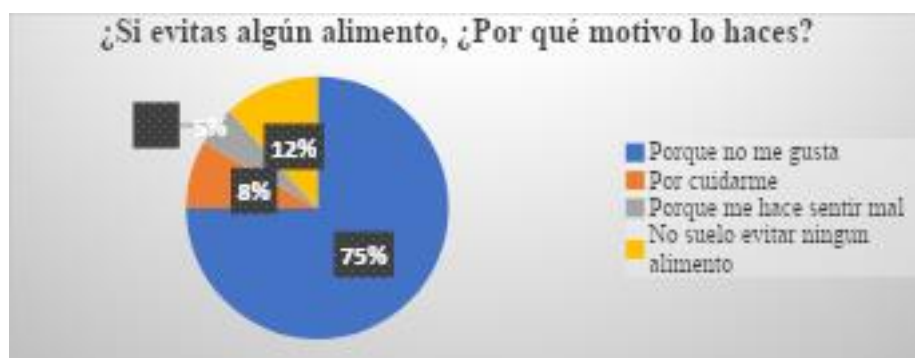
3.1.8 Si evitas algún alimento, ¿Por qué motivo lo haces?

Si evitas algún alimento, ¿Por qué motivo lo haces?	
Porque no me gusta	60
Por cuidarme	5
Porque me hace sentir mal	3
No suelo evitar ningún alimento	7
Total	76

Nota: Elaboración propia

Figura 8

Si evitas algún alimento, ¿Por qué motivo lo haces?



Nota: Elaboración propia

Interpretación: La mayor parte de los participantes en la encuesta (75%) evita determinados alimentos simplemente por su desagrado, mientras que un 8% lo hace por proteger su salud y un 5% por causar incomodidad. En cambio, un 12% sostiene que generalmente no evita ningún tipo de alimento. Esto indica que los gustos individuales son el elemento primordial en la elección de alimentos, mientras que la salud y el bienestar influyen de manera menor en la elección de no consumirlos.

3.1.9 ¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?

Tabla 10

3.1.9 ¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?

¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?	
Fritos (incluyen empanizados	25
Al vapor o hervidos	21
Asados o a la plancha	14
Horneados	7
Guisados o salteados	9
Total	76

Nota: Elaboración propia

Figura 9

¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?



Nota: Elaboración propia

Interpretación: Incluyendo empanizados y capeados, son la alternativa más preferida por el 33% de los entrevistados, seguida por los alimentos al vapor o hervidos por el 28%, lo que indica una preferencia repartida entre métodos de cocción menos saludables y alternativas más livianas. Los asados o a la plancha constituyen el 18%, en cambio, los guisados o salteados llegan al 12% y los horneados únicamente al 9%. Esto señala que, a pesar de que hay una tendencia hacia las frituras, también existe un interés considerable por técnicas de cocción más sanas.

3.1.10 ¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?

Tabla 11

¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?

¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?	
Mi persona	16
Padres	55
Los compro ya preparados	2
otros	3
TOTAL	76

Nota: Elaboración propia

Figura 10

¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?



Nota: Elaboración propia

Interpretación: La mayor parte de los participantes (72%) señala que su madre es la encargada de preparar sus comidas con mayor regularidad durante la semana, mientras que un 21% se encarga de cocinar de manera autónoma. Solo un 3% adquiere alimentos ya elaborados y un 3% indica que otro individuo se ocupa de su dieta. Estos hallazgos evidencian una intensa dependencia de los padres en la elaboración de los alimentos, a pesar de que una minoría asume esta responsabilidad de forma autónoma.

3.1.11 ¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecho?

Tabla 12

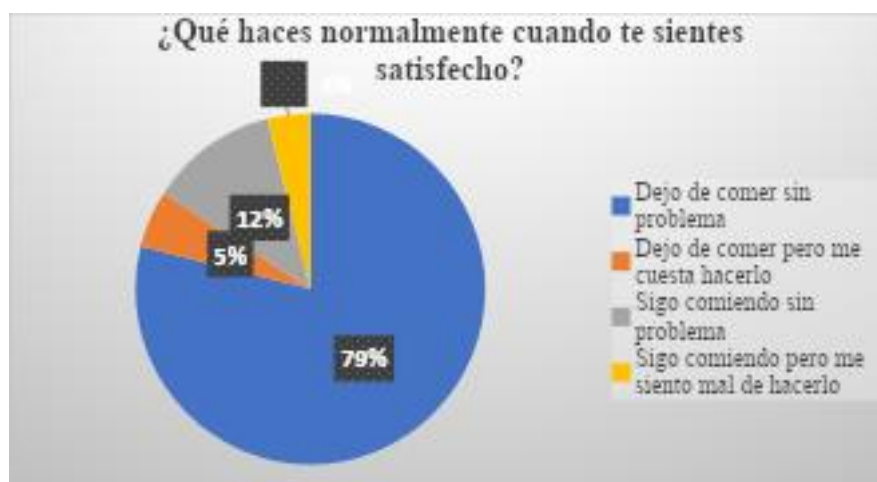
¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecho?

¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecho?	
Dejo de comer sin problema	60
Dejo de comer, pero me cuesta hacerlo	4
Sigo comiendo sin problema	9
Sigo comiendo, pero me siento mal de hacerlo	3
Total	76

Nota: Elaboración propia

Figura 11

¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecho?



Nota: Elaboración propia

Interpretación: La mayoría de los participantes en la encuesta 76 deja de comer sin dificultad cuando se sienten complacidos, lo que señala un control apropiado de la saciedad. Un 5% sostiene que, a pesar de sentir satisfacción, les resulta complicado dejar de comer, mientras que un 12% sigue comiendo sin problemas. Al final, un 4% continúa comiendo pero experimenta malestar al hacerlo. Estos hallazgos indican que, pese a que la mayoría mantiene una buena gestión de su dieta, existe un reducido porcentaje que tiene problemas para identificar la saciedad o para parar de comer.

3.1.12 ¿Qué haces con la grasa visible de la carne?

Tabla 13

¿Qué haces con la grasa visible de la carne?

¿Qué haces con la grasa visible de la carne?	
La quito toda	26
Quito la mayoría	23
Quito un poco	21
No quito nada	6
Total	76

Nota: Elaboración propia

Figura 12

¿Qué haces con la grasa visible de la carne?



Nota: Elaboración propia

Interpretación: El 30% de los participantes en la encuesta sostiene que elimina toda la grasa visible de la carne, mientras que el 30.3% elimina la mayor parte de dicha grasa. Un 28% quita únicamente un poco de la grasa perceptible, mientras que un 8% no elimina absolutamente nada. Estos hallazgos señalan que una amplia porción de los participantes en la encuesta tiene el hábito de disminuir el contenido graso de la carne, ya sea su eliminación total o en su mayoría, mientras que una proporción inferior no da importancia a este aspecto.

3.1.13 Habitualmente mastico cada bocado más de 25 veces

Tabla 14

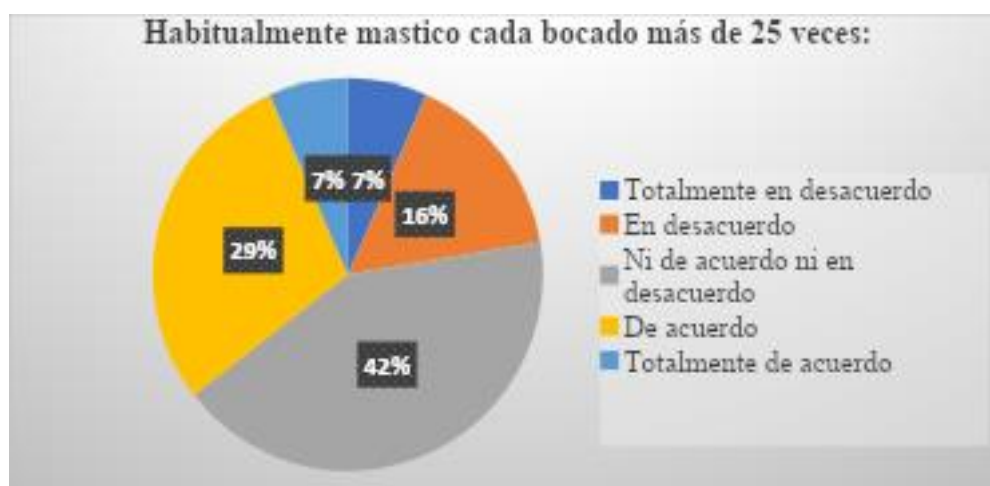
Habitualmente mastico cada bocado más de 25 veces

Habitualmente mastico cada bocado más de 25 veces	
Totalmente en desacuerdo	5
En desacuerdo	12
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	32
De acuerdo	22
Totalmente de acuerdo	5
Total	76

Nota: Elaboración propia

Figura 13

Habitualmente mastico cada bocado más de 25 veces



Nota: Elaboración propia

Interpretación: Un 42% de los participantes se manifestó neutral, mostrando indiferencia o falta de hábito definido en relación a esta práctica. Por otro lado, cerca del 29% indicó estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con masticar más de 25 veces, lo que sugiere que una proporción considerable de estudiantes adoptan este hábito de forma consciente. Sin embargo, aproximadamente un 22% manifestó estar en desacuerdo o totalmente en desacuerdo, evidenciando que una parte significativa no realiza esta práctica recomendada. En conjunto, estos datos reflejan que, aunque algunos estudiantes reconocen la importancia de masticar adecuadamente para favorecer la digestión y el control del apetito, la mayoría no ha incorporado esta costumbre de manera constante en su rutina alimentaria. Esta situación ofrece

una oportunidad para fomentar mediante programas educativos hábitos que mejoren la salud digestiva y alimentaria en esta población estudiantil.

3.1.14 ¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?

Tabla 15

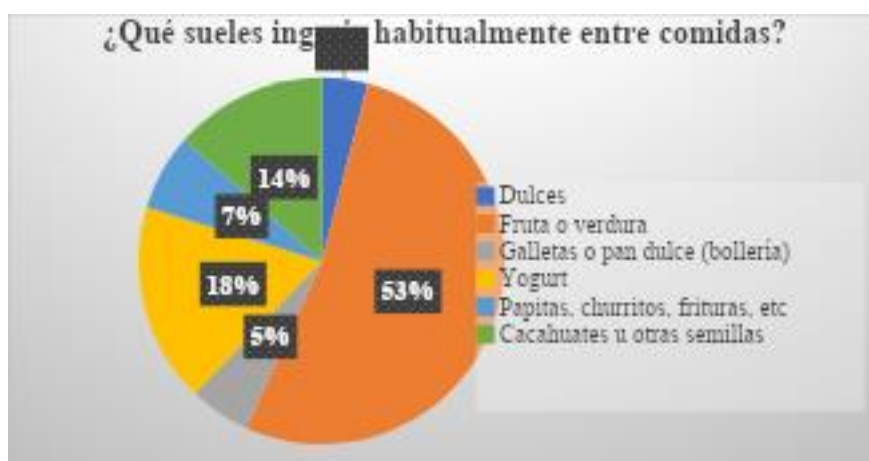
¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?

¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?	
Dulces	3
Fruta o verdura	39
Galletas o pan dulce (bollería)	4
Yogurt	13
Snacks	5
Frutos Secos	10
Nada	2
Total	76

Nota: Elaboración propia

Figura 14

¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?



Nota: Elaboración propia

Interpretación: La mayoría de los encuestados (53%) ingiere fruta o verdura entre comidas, lo que sugiere una opción más saludable como snack. Un 18% consume yogurt, mientras que un 13% opta por cacahuates u otras semillas. Un 7% elige papitas, churritos o frituras, mientras que un 7% se decanta por galletas o pan dulce (bollería). Solo un 5% consume dulces entre comidas, y un 4% afirma que no ingiere nada entre comidas. Estos resultados

indican que, aunque la mayoría elige opciones más saludables, un pequeño porcentaje recurre a alimentos más procesados o calóricos entre comidas.

3.1.15 ¿Con qué frecuencia comes alimentos fuera de casa?

Tabla 16

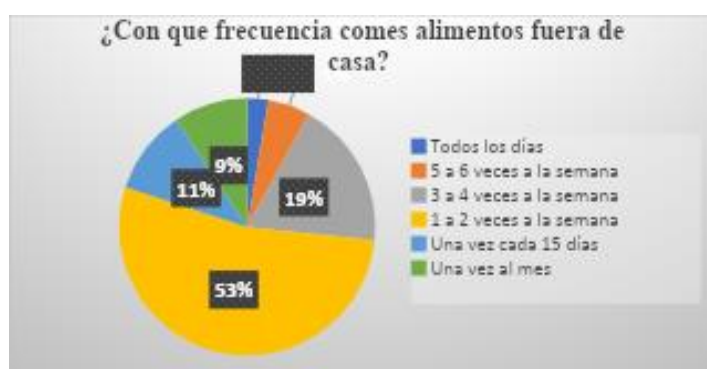
¿Con qué frecuencia comes alimentos fuera de casa?

¿Con qué frecuencia comes alimentos fuera de casa?	
Todos los días	2
5 a 6 veces a la semana	4
3 a 4 veces a la semana	14
1 a 2 veces a la semana	40
Una vez cada 15 días	8
Una vez al mes	7
Menos de una vez al mes	1
TOTAL	76

Nota: Elaboración propia

Figura 15

¿Con qué frecuencia comes alimentos fuera de casa?



Nota: Elaboración propia

Interpretación: La mayor parte de los participantes en la encuesta (53%) consumen alimentos fuera de su hogar 1 a 2 veces por semana, lo que indica una regularidad moderada. Un 19% lo realiza entre 3 y 4 veces por semana, en cambio, un 5.3% consume más de 5 a 6 veces por semana. Solo un 3% consume alimentos fuera de casa diariamente. Un 11% realiza esta actividad una vez cada 15 días, un 9% una vez al mes y un 1.3% menos de una vez al mes. Esto indica que, por lo general, la mayoría de los entrevistados no come fuera de su hogar con excesiva regularidad, y un porcentaje considerable lo hace de manera ocasional.

3.1.16 ¿Con qué frecuencia crees que comes alimentos en exceso?

Tabla 17

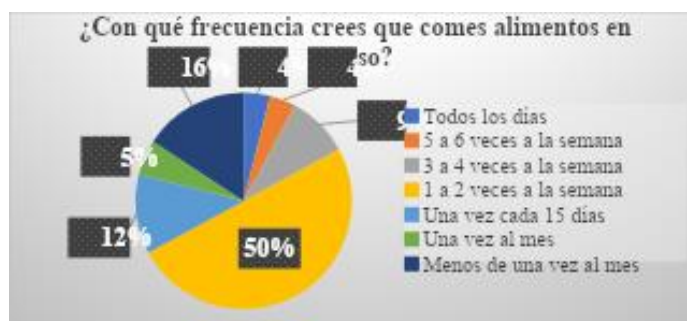
¿Con qué frecuencia crees que comes alimentos en exceso?

¿Con qué frecuencia crees que comes alimentos en exceso?	
Todos los días	3
5 a 6 veces a la semana	3
3 a 4 veces a la semana	7
1 a 2 veces a la semana	38
Una vez cada 15 días	9
Una vez al mes	4
Menos de una vez al mes	12
Total	76

Nota: Elaboración propia

Figura 16

¿Con qué frecuencia crees que comes alimentos en exceso?



Nota: Elaboración propia

Interpretación: La mayor parte de los participantes en la encuesta (50%) considera que consume alimentos excesivos 1 a 2 veces a la semana, lo que indica que es una inquietud esporádica. Un 9% lo realiza entre 3 y 4 veces a la semana, mientras que un 4% percibe que se supera entre 5 y 6 veces a la semana y un 4% cada día. Un 11.8% estima que consume excesivamente una vez cada 15 días y un 5% una vez al mes. Por último, un 16 % sostiene que consume excesos menos de una vez al mes. Esto señala que la mayoría de los participantes en la encuesta sufre episodios de sobre consumo alimentario de forma esporádica, con una minoría que lo hace con mayor regularidad.

3.1.17 ¿Qué haces o estarías dispuesto a hacer para cuidar tu cuerpo?

Tabla 18

¿Qué haces o estarías dispuesto a hacer para cuidar tu cuerpo?

¿Qué haces o estarías dispuesto a hacer para cuidar tu cuerpo?	
Cuidar mi alimentación	21
Seguir un régimen dietético temporal	1
Hacer ejercicio	13
Cuidar mi alimentación y hacer ejercicio	41
Tomar suplementos dietéticos o productos herbolarios	0
Nada	0
Total	76

Nota: Elaboración propia

Figura 17

¿Qué haces o estarías dispuesto a hacer para cuidar tu cuerpo?



Nota: Elaboración propia

Interpretación: La mayor parte de los participantes en la encuesta (54%) está dispuesta a regular su dieta y realizar actividad física para mantener su salud física, lo que demuestra un enfoque holístico hacia el bienestar. Un 28% se limitaría a cuidar su dieta, mientras que un 17% realizaría actividad física para mantener su salud física. Solo un 1% adoptaría un plan de alimentación temporal, mientras que ninguno contempla la administración de suplementos nutricionales o productos herbolarios ni realizar acciones para preservar su salud. Esto indica que la mayoría está preparada para adoptar costumbres saludables a largo plazo, fusionando alimentación y actividad física.

3.1.18 ¿Qué consideras que te hace falta para mejorar tu alimentación?

Tabla 19

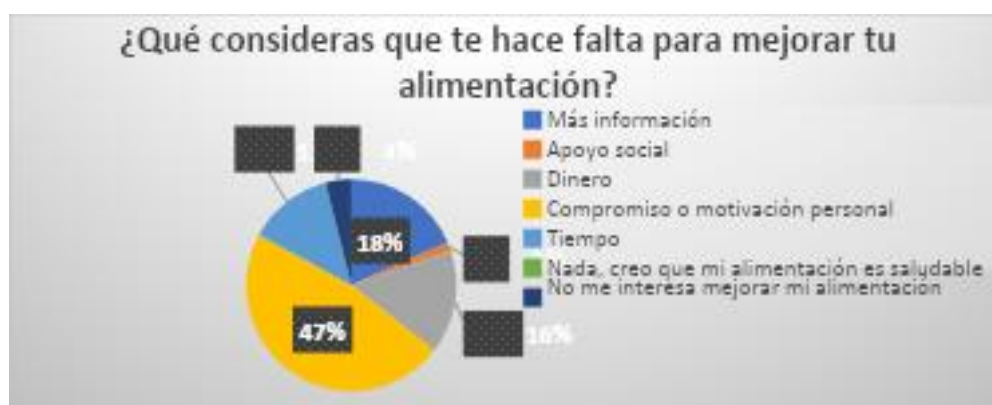
¿Qué consideras que te hace falta para mejorar tu alimentación?

¿Qué consideras que te hace falta para mejorar tu alimentación?	
Más información	14
Apoyo social	1
Dinero	12
Compromiso o motivación personal	36
Tiempo	10
Nada, creo que mi alimentación es saludable	0
No me interesa mejorar mi alimentación	3
TOTAL	76

Nota: Elaboración propia

Figura 18

¿Qué consideras que te hace falta para mejorar tu alimentación?



Nota: Elaboración propia

Interpretación: El 47% de los participantes en la encuesta piensa que carece de compromiso o motivación personal para mejorar su dieta. Un 19% considera que necesita más datos, mientras que un 16% indica que le falta dinero. Un 13% indica que le falta tiempo, mientras que un 4% no muestra interés en mejorar su dieta. Ninguno de los participantes en la encuesta afirma que su dieta ya es saludable ni señala que le falta apoyo social. Esto indica que el principal obstáculo para optimizar la nutrición radica en la ausencia de motivación personal, junto con la demanda de más información y recursos.

3.1.19 ¿Consideras que tu dieta es correcta?

Tabla 20

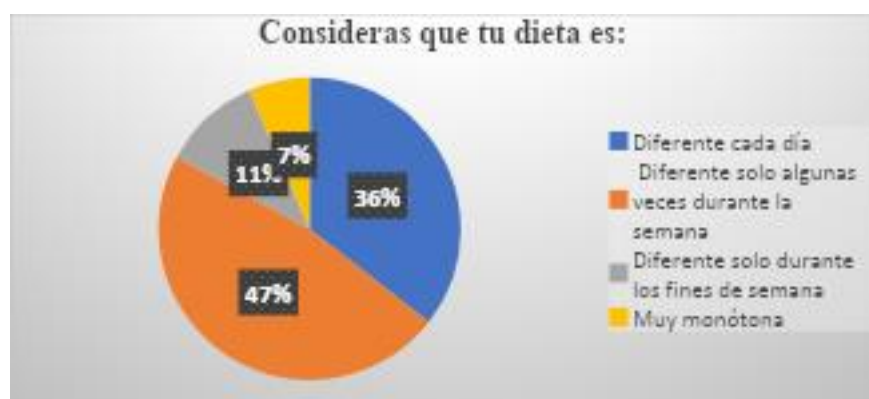
¿Consideras que tu dieta es saludable?

¿Consideras que tu dieta es?	
Diferente cada día	27
Diferente solo algunas veces durante la semana	36
Diferente sólo durante los fines de semana	8
Muy monótona	5
Total	76

Nota: Elaboración propia

Figura 19

¿Consideras que tu dieta es?



Nota: Elaboración propia

Interpretación: La mayor parte de los participantes (47%) sostiene que su alimentación cambia únicamente algunas veces a lo largo de la semana, lo que señala un cierto grado de variabilidad en sus costumbres alimentarias. Un 35% sostiene que su alimentación varía diariamente, lo que indica una mayor variedad en sus alimentos. Un 11% piensa que su alimentación se modifica únicamente durante los fines de semana, mientras que un 7% la califica como excesivamente monótona. Esto evidencia que la mayoría mantiene una alimentación con cierta variabilidad, aunque no todos la siguen de forma uniforme.

CAPÍTULO IV

DISCUSIÓN

4.1 Discusión de Resultados

La presente investigación tuvo como objetivo general establecer la valoración entre los patrones de alimentación y la condición nutricional de los estudiantes de cuarto semestre del Instituto Superior Tecnológico España (ISTE) durante el periodo de octubre de 2024 a marzo de 2025. Para cumplir con este objetivo, se abordaron los siguientes objetivos específicos: evaluar el estado nutricional de los estudiantes mediante indicadores antropométricos; analizar los hábitos alimentarios a través del cuestionario de comportamiento alimentario validado por Barbara Vizmanos Lamotte; e identificar qué alimentos procesados se consumen con mayor frecuencia.

En cuanto a la evaluación del estado nutricional mediante indicadores antropométricos (primer objetivo específico), los resultados evidenciaron que el 57% de los estudiantes mantiene un peso normal según el IMC, mientras que un 30% presenta sobrepeso y un 11% obesidad de tipos I y II. Esta prevalencia significativa de cambios en el peso corporal resalta la importancia de monitorear continuamente el estado nutricional para prevenir enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, en concordancia con el objetivo planteado.

Respecto al análisis de los hábitos alimenticios (segundo objetivo específico) mediante el cuestionario aplicado, se observará una tendencia hacia el consumo elevado de alimentos procesados, fritos y con alto contenido de grasas, azúcares y sodio, así como una ingesta insuficiente de frutas y verduras frescas. Aunque más de la mitad de los participantes pueden leer las etiquetas nutricionales, barreras como la falta de tiempo y motivación influyen en las elecciones alimentarias. La preparación alimentaria es mayoritariamente realizada por las madres, evidenciando poca autonomía en los jóvenes. Estos resultados reflejan patrones alimentarios poco saludables y señalan áreas prioritarias para intervenciones educativas y promoción de estilos de vida saludables.

Finalmente, en cuanto a la identificación de alimentos procesados más consumidos (tercer objetivo específico), se verificó la alta frecuencia de consumo de snacks, bebidas azucaradas, frituras y comidas rápidas entre los estudiantes. Este patrón alimentario está estrechamente relacionado con la alta disponibilidad y accesibilidad de estos productos, así como con factores socioculturales y económicos. La relación significativa entre este alto consumo de alimentos procesados y el estado nutricional desfavorable refuerza la necesidad de

implementar estrategias institucionales para fomentar la alimentación equilibrada dentro del campus.

En síntesis, esta investigación confirma la existencia de una evaluación significativa entre los patrones alimenticios de los estudiantes y su condición nutricional, alineándose claramente con el objetivo general del estudio. Los hallazgos sobre el estado nutricional, hábitos alimenticios y consumo de alimentos procesados aportan una visión integral que sustenta recomendaciones orientadas a mejorar la salud y el bienestar de la población estudiada, a través de programas educativos, evaluaciones periódicas y políticas que promuevan el acceso a alimentos saludables en el ámbito universitario.

Los resultados del estudio revelan que la mayoría de los encuestados (53.9%) lee y comprende las etiquetas nutrimentales, lo que indica un interés por tomar decisiones alimentarias informadas. Sin embargo, un porcentaje significativo enfrenta dificultades para hacerlo, principalmente debido a la falta de tiempo (17.1%) o a la pereza (15.8%). Estos hallazgos coinciden con investigaciones previas, como la de Santos et al. (2021), quienes destacan que, aunque los consumidores están dispuestos a leer las etiquetas, barreras como la complejidad de la información y el tiempo limitado afectan su comprensión. Los autores sugieren que simplificar y mejorar la presentación de la información nutricional podría facilitar su uso y beneficiar a más personas (Santos et al., 2021).

En cuanto a la preparación de alimentos, la mayoría de los participantes (72.4%) depende de sus madres, lo que refleja un patrón cultural en el que las figuras maternas desempeñan un rol central en la alimentación familiar. Según García et al. (2020), las prácticas alimentarias están fuertemente influenciadas por la familia, especialmente en contextos latinoamericanos, donde el hogar sigue siendo el núcleo de las decisiones alimentarias. Esta dependencia de la figura materna puede explicar la falta de autonomía en la preparación de alimentos en ciertos grupos demográficos (García et al., 2020).

Además, se observa una preferencia por los alimentos fritos (32.9%) sobre opciones más saludables, como los alimentos al vapor o hervidos (27.6%). Esto coincide con la investigación de Rodríguez et al. (2022), que señala que los métodos de cocción tradicionales, como las frituras, son más atractivos debido a su textura y sabor, aunque su consumo excesivo puede tener implicaciones negativas para la salud a largo plazo (Rodríguez et al., 2022).

Respecto a la autorregulación alimentaria, el 78.9% de los encuestados afirma que puede dejar de comer sin dificultad cuando se siente satisfecho, lo que sugiere una buena percepción de la saciedad en la mayoría de la población. Sin embargo, un 22.4% reconoce que

le resulta difícil dejar de comer, lo que podría indicar desafíos en la autorregulación. Según García et al. (2021), la capacidad para reconocer y responder a las señales de saciedad es clave para prevenir trastornos relacionados con el sobrepeso y la obesidad, aunque este proceso puede verse afectado por factores biológicos, psicológicos o ambientales (García et al., 2021).

En cuanto a los hábitos de consumo entre comidas, el 51.3% de los encuestados elige frutas o verduras como snacks, lo que refleja una opción relativamente saludable. No obstante, un 15.8% opta por snacks menos saludables, como papitas, churritos y frituras, alimentos asociados con un mayor riesgo de enfermedades metabólicas. Según Martínez et al. (2020), el consumo de snacks saludables, como frutas y verduras, está relacionado con un mejor control del peso, mientras que los productos procesados contribuyen al aumento del riesgo de obesidad y otras condiciones crónicas (Martínez et al., 2020).

La mayoría de los encuestados (52.6%) consume alimentos fuera de casa entre 1 y 2 veces por semana, un comportamiento que, según Sánchez et al. (2019), está asociado con un mayor consumo de alimentos procesados y puede tener consecuencias negativas para la salud a largo plazo (Sánchez et al., 2019). Además, el 50% de los participantes reconoce que come en exceso entre 1 y 2 veces por semana, un patrón que puede estar relacionado con factores emocionales y sociales. Díaz et al. (2021) señalan que el consumo excesivo ocasional suele ocurrir en situaciones sociales o por estrés, lo que puede desencadenar un ciclo de sobrealimentación intermitente (Díaz et al., 2021).

Por otro lado, la mayoría de los participantes (54%) está dispuesta a mejorar su alimentación combinando la dieta con ejercicio, un enfoque respaldado por Fernández et al. (2020), quienes destacan que las intervenciones que combinan cambios en la alimentación y la actividad física son más efectivas para mejorar el estado nutricional y prevenir enfermedades crónicas (Fernández et al., 2020). Sin embargo, el 47.4% de los encuestados considera que le falta motivación personal para mejorar su alimentación, un obstáculo relevante según López et al. (2022), ya que la motivación intrínseca es fundamental para la adopción de hábitos saludables a largo plazo (López et al., 2022).

Respecto a la variedad en la dieta, el 47.4% de los encuestados tiene una dieta que cambia solo algunas veces a la semana, lo que refleja cierta monotonía alimentaria. Según Pérez et al. (2020), la falta de variedad en la dieta está asociada con una menor ingesta de nutrientes esenciales, lo que podría aumentar el riesgo de deficiencias nutricionales (Pérez et al., 2020). Además, el 34.2% de los participantes retira toda la grasa visible de la carne, mientras que un 30.3% retira la mayoría, lo que coincide con la investigación de Gómez et al.

(2021), quienes destacan que esta práctica puede reducir el consumo de grasas saturadas, asociadas con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares (Gómez et al., 2021).

Finalmente, el 42.1% de los encuestados se muestra neutral respecto a masticar cada bocado más de 25 veces, mientras que solo un 31.6% lo hace regularmente. Según Romero et al. (2020), masticar adecuadamente es crucial para una digestión eficiente y puede ayudar a controlar el peso al facilitar el reconocimiento de las señales de saciedad (Romero et al., 2020). Estos resultados sugieren que, aunque muchos reconocen la importancia de este hábito, no todos lo aplican con regularidad, lo que puede tener implicaciones para la salud digestiva y el control de la ingesta alimentaria.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- En relación con el objetivo general, se desarrolló una clara evaluación entre los patrones de alimentación y la condición nutricional de los estudiantes. Los resultados mostraron que, si bien un 57% de los estudiantes se encuentra en un rango de peso normal, un 30% presenta sobrepeso y un 11% casos de obesidad (tipos 1 y 2), con una prevalencia significativamente mayor en mujeres. Esto evidencia que los hábitos alimenticios, caracterizados por el consumo frecuente de alimentos procesados ricos en grasas, azúcares y sodio, inciden negativamente en la salud nutricional de esta población, aumentando el riesgo de enfermedades metabólicas y cardiovasculares.
- La evaluación antropométrica realizada mediante peso, talla e IMC permitió identificar con precisión el estado nutricional de los estudiantes. Los datos de IMC reflejan la existencia de un problema nutricional considerable, donde las mujeres presentaron mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad en comparación con los hombres. Se detectó además un caso aislado de desnutrición en hombres, lo que alerta sobre la necesidad de un seguimiento individualizado. Estos resultados subrayan la importancia de incorporar evaluaciones periódicas para detectar alteraciones nutricionales y prevenir complicaciones de salud a largo plazo.
- El análisis de hábitos alimentarios, a través del cuestionario validado, mostró patrones alimentarios preocupantes. La mayoría de los estudiantes depende de su madre para la preparación de alimentos, y un 33% prefiere alimentos fritos (incluidos empanizados y capeados), mientras que solo un 28% opta por métodos más saludables como alimentos hervidos o al vapor. A pesar de que más de la mitad de los encuestados pueden leer etiquetas nutricionales, un porcentaje considerable encuentra dificultades por falta de tiempo o comprensión. Este patrón alimentario deficiente, junto con la frecuente ingesta de snacks procesados y baja variedad en la dieta, impacta negativamente en la calidad y equilibrio nutricional.

- En cuanto al consumo de alimentos procesados, se identificó que los estudiantes consumían con alta frecuencia snacks, bebidas azucaradas y comidas rápidas, reflejo de una alta disponibilidad y accesibilidad de estos productos. Más de la mitad consume alimentos fuera de casa entre 1 y 2 veces por semana, situación que se asocia con un mayor ingreso de alimentos procesados y episodios de consumo excesivo ocasionales, a menudo vinculados a factores sociales y emocionales. Aunque un 54% manifiesta disposición para mejorar su salud combinando dieta y ejercicio, casi la mitad reconoce carecer de motivación personal para modificar sus hábitos alimentarios, lo que representa una barrera importante para la adopción de conductas saludables.

5.2 Recomendaciones

- Implementar programas educativos nutricionales regulares dirigidos a los estudiantes del ISTE que promuevan hábitos alimentarios saludables, enfatizando la importancia de una dieta equilibrada rica en frutas y verduras, y la reducción del consumo de alimentos procesados altos en grasas, azúcares y sodio. Estos programas deben incluir talleres prácticos sobre lectura de etiquetas nutricionales y preparación de alimentos saludables.
- Fomentar la disponibilidad y accesibilidad de opciones alimenticias nutritivas dentro del campus, como frutas frescas, verduras y snacks saludables bajos en grasas y azúcares, mediante acuerdos con proveedores y la regulación del tipo de alimentos ofrecidos en cafeterías y puntos de venta, para favorecer decisiones alimentarias más saludables en el entorno estudiantil.
- Establecer evaluaciones antropométricas periódicas (peso, talla, IMC) para monitorear el estado nutricional de los estudiantes, permitiendo la detección temprana de sobrepeso, obesidad o desnutrición. Estos monitoreos deben ir acompañados de asesorías personalizadas y seguimiento para orientar a los estudiantes en modificaciones en su alimentación y estilo de vida.
- Promover la motivación y compromiso personal hacia hábitos saludables a través de estrategias que integran actividades físicas y educación emocional, dado que la falta de motivación fue identificada como un obstáculo importante para mejorar la alimentación. Se recomienda diseñar campañas que sensibilicen y apoyen a los estudiantes a adoptar y mantener conductas de bienestar a largo plazo.

6. Referencias

Balatsoukas, P., et al. (2020). Changes in eating behaviors among university students during their transition to independence. *Appetite*, 145, 104512. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104512>

Cárdenas, M., Sánchez, P., & Vázquez, M. (2022). Consumo de alimentos ultraprocesados y su relación con el estilo de vida en universitarios de la ciudad de Cuenca. *Repositorio Digital de la Universidad de Cuenca*. Recuperado de <https://dspace.ucuenca.edu.ec>

Cubas Peti, L. E. (2019). Estrés académico y consumo de alimentos ultra procesados en estudiantes de nutrición de una universidad pública. *Universidad Nacional Federico Villarreal*. Recuperado de <http://repositorio.unfv.edu.pe>

Díaz, J. V., et al. (2019). Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad en estudiantes universitarios. *Repositorio Digital de la Universidad de Cuenca*. Recuperado de <https://dspace.ucuenca.edu.ec>

Fernández, P., et al. (2019). Eating behaviors among college students: A comparative study. *Journal of Nutrition and Health*, 8(4), 215-223. <https://doi.org/10.1007/jnh.2019.004>

García, J., Pérez, M., & Rodríguez, L. (2021). Hábitos alimentarios de estudiantes universitarios: Una reflexión en torno a la salud y la educación. *Perspectivas Docentes*, 8(16), 45-60. Recuperado de <https://portal.amelica.org>

García, L., & Pérez, R. (2020). Consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes universitarios de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. *Repositorio Digital UCSG*. Recuperado de <https://repositorio.ucsg.edu.ec>

García, M. L., Pérez, A. R., & Sánchez, F. J. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes. *Revista de Salud Pública*, 24(1), 110-120. Recuperado de <https://revistadesaludpublica.ucsg.edu.ec>

Martínez, L., Torres, P., & Castro, R. (2022). Evaluación nutricional y su relación con el estado de salud en adultos jóvenes. *Revista Española de Nutrición Clínica y Dietética*, 30(2), 105-118.

Monteiro, C. A., Moubarac, J.-C., & Levy, R. B. (2023). Ultra-processed foods: Trends in consumption and health implications. *Global Public Health*, 18(7), 1014-1026. <https://doi.org/10.1080/17441692.2023.2178647>

Moreira, P., Muñoz, A., & Zambrano, A. (2021). Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Ecuador. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 27(1), 19-25. Recuperado de <https://revistanutricioncomunitaria.org>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2019). *Directrices para la evaluación del estado nutricional de la población*. Ginebra: OMS.

Parra, D. C., et al. (2019). Impacto del consumo de alimentos ultraprocesados en el estado nutricional de adolescentes. *Revista Chilena de Nutrición*, 46(4), 429-436. Recuperado de <https://revistanutricionchilena.cl>

Poínhos, R., et al. (2021). Nutritional education in university settings: A review. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 53(4), 336-345. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2020.12.005>

Rodríguez, D., García, J., & Gómez, F. (2023). Factores globales que influyen en los hábitos alimentarios de adultos jóvenes. *Nutrición y Dietética*, 31(4), 321-334.

Ruíz, L., et al. (2021). The impact of unhealthy diets on health outcomes in university students. *Public Health Nutrition*, 24(9), 2845-2853. <https://doi.org/10.1017/S1368980021001673>

Universidad del Desarrollo. (2019). Consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes universitarios de Chile. Recuperado de <https://repositorio.udd.cl>

Arnett, J. J. (2019). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child Development Perspectives*, 13(4), 203-208.

Cabrera, J., et al. (2023). Evaluación del estado nutricional mediante el peso en jóvenes adultos. *Salud Pública y Nutrición*, 21(3), 389-399.

Calderón Herrera, N. E., et al. (2022). Trastornos en los hábitos alimentarios en niños y adolescentes durante el confinamiento en Ecuador, 2021. *Revista de Salud y Bienestar*. Recuperado de <https://rev-sep.ec/index.php/johs/article/view/166>

Carchi Flores, E. M. (2024). Hábitos alimenticios y su relación con el sobrepeso y la obesidad en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería de la ciudad de Ambato. *DSpace UDLA*. Recuperado de <https://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/16232>

Crenn, V., et al. (2022). Growth patterns and height determination from adolescence to young adulthood. *Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism*, 35(2), 189-196. <https://doi.org/10.1515/jpem-2021-0371>

De Onis, M., & Lobstein, T. (2020). Prevalencia y tendencias de sobrepeso y obesidad en jóvenes. *Public Health Nutrition*, 23(1), 1-10.

Fardet, A., & Rock, E. (2020). The impact of processed food on health: A critical review. *Nutrients*, 12(6), 1962. <https://doi.org/10.3390/nu12061962>

Fernández, J., García, A., & Martínez, L. (2022). Composición nutricional en la dieta de estudiantes universitarios y su relación con el riesgo de enfermedades metabólicas. *Revista de Nutrición y Salud*, 31(3), 105-118.

Fernández, M., & Gómez, C. (2023). Hábitos alimentarios y prevalencia de sobrepeso en estudiantes universitarios. *Revista Peruana de Nutrición y Salud*, 15(2), 110-119. Recuperado de https://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2308-05312023000200110&script=sci_arttext

García, A., López, M., & Ruiz, P. (2021). Impacto de los factores culturales en los hábitos alimentarios de adolescentes en zonas urbanas. *Revista de Nutrición y Salud*, 18(3), 45-60.

García, A., Torres, P., & Castro, R. (2022). Hábitos alimenticios en jóvenes universitarios y su impacto en la nutrición. *Nutrire: Revista Latinoamericana de Nutrición*, 44(3), 115-130.

García, J., et al. (2020). Anthropometric data of adolescents and young adults from Northern Spain. *Nutrients*, 12(5), 1240. <https://doi.org/10.3390/nu12051240>

García, M., et al. (2025). La ciencia cada vez lo deja más claro: para la salud importa lo que se come, pero también cuándo se come. *El País*. Recuperado de <https://elpais.com/salud-y-bienestar/2025-01-12/la-ciencia-cada-vez-lo-deja-mas-claro-para-la-salud-importa-lo-que-se-come-pero-tambien-cuando-se-come.html>

González, A., et al. (2022). Impacto del peso corporal en la salud nutricional de jóvenes adultos. *Nutrients*, 14(5), 1120.

González, M., López, P., & Díaz, R. (2021). Influencia de la publicidad en el consumo de alimentos procesados entre estudiantes universitarios. *Revista Española de Nutrición Clínica y Dietética*, 30(1), 120-135.

Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC). (2021). *Estadísticas de salud y alimentación en Ecuador*. Quito, Ecuador.

Kanter, R., Caballero, B., & Villamor, E. (2020). Advertising influence on dietary behaviors in young adults. *Obesity Reviews*, 21(4), e12962.

López, M., et al. (2021). Influence of economic conditions and food availability on eating habits among young adults. *Food Research International*, 140, 110087.

Martínez, J., Sánchez, C., & Pérez, L. (2020). Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional en jóvenes universitarios. *Revista Latinoamericana de Nutrición*, 62(2), 120-130.

Ministerio de Salud Pública del Ecuador (MSP). (2022). *Informe nacional de salud 2022*. Quito, Ecuador.

Miraglia, F. N., et al. (2021). Anthropometric reference data for young adults in southern Brazil: Stature and body mass index. *BMC Research Notes*, 14(1), 348. <https://doi.org/10.1186/s13104-021-05511-0>

Monteiro, C. A., Moubarac, J. C., Cannon, G., Ng, S. W., & Popkin, B. (2022). Ultra-processed foods: Insights on consumption trends and public health implications. *Public Health Nutrition*, 25(1), 12-19.

Moura Souza, A., Rauber, F., Levy, R. B., Louzada, M. L. C., & Monteiro, C. A. (2021). Consumption of ultra-processed foods and obesity in young adults: Evidence from cross-sectional and longitudinal studies. *Journal of Nutrition*, 151(5), 1231-1239.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). *Obesity and overweight*. Recuperado de <https://www.who.int>

Ortiz Chulde, Y. L. (2021). Hábitos alimentarios y actividad física en adultos jóvenes de la parroquia Cristóbal Colón, provincia del Carchi. *Repositorio UTN*. Recuperado de <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/12614>

Pérez, M., López, J., & Ruiz, R. (2021). Hábitos alimenticios en estudiantes universitarios y su relación con la salud. *Revista Española de Nutrición*, 29(2), 78-90.

Rodríguez-Pérez, C., García-Gavilanes, A., & Estrada-Rodríguez, M. (2021). Nutritional patterns and their impact on young adults' health. *Journal of Nutrition and Health*, 28(3), 245-256.

Rodríguez, L., & Pérez, J. (2019). Relación entre la obesidad y la insatisfacción corporal en escolares de 11 a 14 años. *Revista Española de Salud Pública*, 93, e201901125. Recuperado de https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57272019000100125&script=sci_arttext

Rosado Álvarez, M. M., et al. (2021). Uso de redes sociales y consumo de alimentos en adultos jóvenes que asisten a gimnasios de la ciudad de Guayaquil. *Revista Nutrición y Salud*. Recuperado de <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/298>

Ruiz, A., Torres, C., & Vargas, E. (2020). Consumo de alimentos ultraprocesados y su impacto en la salud de los jóvenes universitarios. *Nutrire: Revista Latinoamericana de Nutrición*, 44(2), 85-100.

Ruiz, E., & Martínez, A. (2023). The impact of cultural factors on dietary habits in young adults. *Nutrients*, 15(1), 138.

Sánchez, M., Pérez, G., & Gómez, A. (2021). Metodologías actuales para la evaluación nutricional en población joven. *Nutrire: Revista Latinoamericana de Nutrición*, 43(1), 45-55.

Silva, R., et al. (2019). Stature and nutritional status of young adults: A cross-sectional study. *Clinical Nutrition ESPEN*, 31, 184-190. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2019.10.014>

7. Anexos

Recolección de datos mediante encuesta



Medición de Peso



Instrumento de recolección de datos

TECNOLÓGICO SUPERIOR UNIVERSITARIO **ESPAÑA**

Instituto superior tecnológico España
Carrera de enfermería

Tema: Impacto de la alta disponibilidad de alimentos procesados en los hábitos alimentarios y el estado nutricional de estudiantes de cuarto semestre del Instituto Superior Tecnológico España (ISTE) periodo octubre 2024 marzo 2025 dame 15 artículos científicos con este tema pero del año 2019 a 2024

Nombre Y Apellido: Amyely Toapanta.

Edad: 21 años.

Peso: 65 kg.

Talla: 1,54.

Imc: 27.4 kg sobre peso

1.-¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo?

- ☐ a. Su sabor
- ☐ b. Su precio
- ☐ c. Que sea agradable a la vista
- ☒ d. Su caducidad
- ☐ e. Su contenido nutrimental

2.-Me es difícil leer las etiquetas nutrimentales:

- ☒ a. Por falta de tiempo
- ☐ b. Porque no me interesa
- ☐ c. Porque no las entiendo
- ☐ d. Por pereza
- ☐ e. Sí las leo y las entiendo

3.-Si evitas algún alimento, ¿Por qué motivo lo haces?

- ☒ a. Porque no me gusta
- ☐ b. Por cuidarme
- ☐ c. Porque me hace sentir mal
- ☐ d. No suelo evitar ningún alimento

4.-¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?

- ☐ a. Fritos (Incluye empanizados y capeados)
- ☒ b. Al vapor o hervidos
- ☐ c. Asados o a la plancha
- ☐ d. Horneados
- ☐ e. Guisados o salteados

5.-¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?

- ☐ a. Yo
- ☒ b. Mi mamá
- ☐ c. Los compro ya preparados
- ☐ d. Otro:

6.-¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecho?

- ☒ a. Dejo de comer sin problema
- ☐ b. Dejo de comer pero me cuesta hacerlo
- ☐ c. Sigo comiendo sin problema
- ☐ d. Sigo comiendo pero me siento mal de hacerlo

7.-¿Qué haces con la grasa visible de la carne?

- ☐ a. La quito toda
- ☐ b. Quito la mayoría
- ☒ c. Quito un poco
- ☐ d. No quito nada

11.- ¿Con qué frecuencia crees que comes alimentos en exceso?

- ☐ a. Todos los días
- ☐ b. 5 a 6 veces a la semana
- ☐ c. 3 a 4 veces a la semana
- ☒ d. 1 a 2 veces a la semana
- ☐ e. Una vez cada 15 días
- ☐ f. Una vez al mes
- ☐ g. Menos de una vez al mes

12.- ¿Qué haces o estarías dispuesto a hacer para cuidar tu cuerpo?

- ☒ a. Cuidar mi alimentación
- ☐ b. Seguir un régimen dietético temporal
- ☐ c. Hacer ejercicio
- ☐ d. Cuidar mi alimentación y hacer ejercicio
- ☐ e. Tomar suplementos dietéticos o productos herbolarios
- ☐ f. Nada

13.- ¿Qué consideras que te hace falta para mejorar tu alimentación?

- ☐ a. Más información
- ☐ b. Apoyo social
- ☐ c. Dinero
- ☒ d. Compromiso o motivación personal
- ☐ e. Tiempo
- ☐ f. Nada, creo que mi alimentación es saludable
- ☐ g. No me interesa mejorar mi alimentación

14.- Consideras que tu dieta es:

- ☐ a. Diferente cada día
- ☒ b. Diferente solo algunas veces durante la semana
- ☐ c. Diferente solo durante los fines de semana
- ☐ d. Muy monótona

8.-Habitualmente mastico cada bocado más de 25 veces:

- ☐ a. Totalmente en desacuerdo
- ☐ b. En desacuerdo
- ☐ c. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☒ d. De acuerdo
- ☐ e. Totalmente de acuerdo

solo algunas veces durante la semana

- ☐ c. Diferente solo durante los fines de semana
- ☐ d. Muy monótona

9.-¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?

- ☐ a. Dulces
- ☒ b. Fruta o verdura
- ☐ c. Galletas o pan dulce (bollería)
- ☐ d. Yogurt
- ☐ e. Papitas, churritos, frituras, etc.
- ☐ f. Cacahuates u otras semillas.
- ☐ g. Nada

10.- ¿Con que frecuencia comes alimentos fuera de casa?

- ☐ a. Todos los días
- ☐ b. 5 a 6 veces a la semana
- ☒ c. 3 a 4 veces a la semana
- ☐ d. 1 a 2 veces a la semana
- ☐ e. Una vez cada 15 días
- ☐ f. Una vez al mes
- ☐ g. Menos de una vez al mes

TABLAS DE CORRELACIÓN SPSS

Correlaciones no paramétricas

Notas		
Salida creada		23-JAN-2025 13:27:07
Comentarios		
Entrada	Conjunto de datos activo	ConjuntoDatos1
	Filtro	<ninguno>
	Ponderación	<ninguno>
	Segmentar archivo	<ninguno>
	N de filas en el archivo de datos de trabajo	76
Manejo de valores perdidos	Definición de perdidos	Los valores perdidos definidos por el usuario se tratan como perdidos.
	Casos utilizados	Las estadísticas para cada par de variables se basan en todos los casos con datos válidos para dicho par.

Notas		
Sintaxis	NONPAR CORR /VARIABLES=IMC PREGUNTA1 PREGUNTA2 PREGUNTA3 PREGUNTA4 PREGUNTA5 PREGUNTA6 PREGUNTA7 PREGUNTA8 PREGUNTA9 PREGUNTA10 PREGUNTA11 PREGUNTA12 pregunta13 pregunta14 /PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.	
Recursos	Tiempo de procesador	00:00:00,00
	Tiempo transcurrido	00:00:00,01
	Número de casos permitidos	174762 casos ^a

a. Se basa en la disponibilidad de la memoria del espacio de trabajo