



Fecha de recepción: 23 de enero de 2025
Fecha de aceptación: 28 de abril de 2025

ARTÍCULO ORIGINAL

<https://dx.doi.org/10.14482/sun.42.02.791.349>

Hábitos alimentarios en universitarios con sobrepeso y obesidad

Eating Habits in Overweight and Obese College Students

MARITZA EVANGELINA VILLANUEVA-BENITES¹, RUTH VÍLCHEZ-RAMÍREZ²,
ELBA FLORES-TORRES³, OLGER DAWIS ROMÁN-VÍLCHEZ⁴,
JESÚS JACINTO MAGALLANES-CASTILLA⁵, WALTER CAPA-LUQUE⁶

¹ Licenciada en Enfermería. Doctora en Psicología. Profesora principal, Facultad de Enfermería, Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. maritza.villanueva@unapikitos.edu.pe. <https://orcid.org/0000-0001-9196-1832>

² Licenciada en Enfermería. Doctora en Salud Colectiva. Profesora principal, Facultad de Enfermería, Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. ruth.vilchez@unapikitos.edu.pe. <https://orcid.org/0000-0001-7246-3977>

³ Licenciada en Enfermería. Doctora en Educación. Profesora principal, Facultad de Enfermería, Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. elba.flores@unapikitos.edu.pe. <https://orcid.org/0000-0003-4991-587X>

⁴ Licenciado en Nutrición Humana. Colegio de Nutricionistas del Perú. olger.roman.vilchez@gmail.com. <https://orcid.org/0000-0003-1160-0215>

⁵ Médico Cirujano. Magíster en Salud Pública. Profesor principal, Facultad de Medicina Humana, Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. jesus.magallanes@unapikitos.edu.pe. <https://orcid.org/0000-0001-9130-9123>

⁶ Licenciado en Psicología. Doctor en Psicología. Profesor asociado, Facultad de Psicología, Universidad Nacional Federico Villarreal (Perú). wcapa@unfv.edu.pe. <https://orcid.org/0000-0003-4342-9264>

Correspondencia: Maritza Evangelina Villanueva-Benites. maritza.villanueva@unapikitos.edu.pe

RESUMEN

Objetivos: Analizar los hábitos alimentarios e índice de masa corporal en universitarios con sobrepeso y obesidad.

Materiales y métodos: Estudio observacional correlacional. La muestra estuvo conformada por 74 estudiantes universitarios de ciencias de la salud con sobrepeso y obesidad. Se utilizó un bioimpedanciómetro multifrecuencia TANITA SC-240, un tallímetro de pared Seca 222, un cuestionario de factores sociodemográficos y un cuestionario de hábitos alimentarios (validez 0.90, confiabilidad Alpha de Cronbach 0.682). En el análisis estadístico se utilizó el programa SPSS versión 26 y la prueba de correlación R Pearson.

Resultados: El 56.8 % de los estudiantes presentó sobrepeso, 28.4 % obesidad I y 14.9 % obesidad II, que afectan principalmente a los varones. El 52.7 % informó que desayuna fuera de casa. La mayoría de los estudiantes declararon frecuencia de consumo de alimentos en forma inadecuada, especialmente en pescado (67.6 %), legumbres (60.8 %), verduras (44.6 %), huevos (32.4 %). Se encontró que el bajo consumo de pescado y verduras y el consumo excesivo de caramelos se asociaron en forma significativa con el mayor índice de masa corporal ($p < 0.05$).

Conclusiones: Los hallazgos corroboran el problema de la composición corporal en población joven universitaria, con alta prevalencia de sobrepeso en mujeres y obesidad en los varones.

Palabras clave: hábitos alimentarios, sobrepeso, obesidad, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

Objectives: To analyze eating habits and body mass index in overweight and obese university students.

Materials and methods: This was a correlational observational study. The sample consisted of 74 overweight and obese university health science students. Diagnostic tools included a TANITA SC-240 multifrequency bioimpedance meter, a Seca 222 wall measuring rod, a sociodemographic factors questionnaire, and an eating habits questionnaire (validity 0.90, Cronbach's alpha 0.682 reliability). SPSS version 26 was used for statistical analysis.

Results: 56.8% of the students were overweight, 28.4% were Obese I, and 14.9% were Obese II, predominantly among males. A total of 52.7% reported consuming breakfast outside the home. Regarding nutritional intake, most of the students reported inadequate frequency of food consumption, particularly of fish (67.6%), legumes (60.8%), vegetables (44.6%), and eggs (32.4%). It was

found that low intake of fish and vegetables, alongside excessive sweets consumption, were significantly associated with higher body mass index ($p < 0.05$).

Conclusions: The findings corroborate the prevalence of body composition imbalances in the undergraduate population, showing a high rate of overweight in women and obesity in men.

Keywords: eating habits, overweight, obesity, university students.

INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en 2022 se reportaron cifras altas de sobrepeso en adultos de 18 años a más, alcanzando a 2500 millones; de estos, más de 890 millones eran obesos; en forma global, el 43 % de padecían sobrepeso (43 % de hombres y 44 % de mujeres) y el 16 % eran obesos. En la Región de las Américas, la prevalencia del sobrepeso es del 67 % (1). En Perú, el 62 % de la población mayor de 15 años tiene sobrepeso y obesidad (Ministerio de Salud, 2022) (2). Entre 2007 al 2022, la prevalencia de sobrepeso en jóvenes de 18 a 29 años aumentó de 27.2 al 32.1 %; a su vez, la prevalencia de obesidad, incrementó de 6,5 al 17,6 % (3).

El sobrepeso y la obesidad constituyen un gran problema de salud pública debido a que están asociados al incremento de enfermedades crónicas, como las enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, neurológicas, entre otras (4, 5); además, con la mortalidad y su relación con los hábitos alimentarios inadecuados (6, 7, 8). Considerando que se precisa contar con información precisa sobre la prevalencia de sobrepeso y obesidad en futuros profesionales de la salud, quienes podrían actuar como modelos en esta área, este estudio tuvo como objetivo analizar los hábitos alimentarios e índice de masa corporal en universitarios de ciencias de la salud con sobrepeso y obesidad.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se trata de un estudio observacional correlacional. La muestra estuvo constituida por 74, de 445 (16.63 %), estudiantes de ciencias de la salud de una universidad de la Amazonía peruana, durante 2022. Los criterios de inclusión fueron estar matriculados en el momento del estudio y tener sobrepeso u obesidad. Fueron excluidos los estudiantes con limitaciones físicas que inhabilitaba la evaluación de la composición corporal mediante bioimpedancia. Las variables independientes

estuvieron constituidas por los factores demográficos y hábitos alimentarios. La variable dependiente estuvo representada por el índice de composición corporal obtenido por bioimpedancia.

En la recogida de datos se aplicaron: a) bioimpedanciómetro multifrecuencia TANITA SC-240, analizador de la composición corporal (9); b) tallímetro de pared Seca 222, calibrado; c) Cuestionario de factores sociodemográficos (documento *ad hoc*) y d) Cuestionario de hábitos alimentarios.

El Cuestionario de hábitos alimentarios mide la frecuencia del consumo alimentario por semana, referido por el estudiante universitario; ha sido adaptado a partir de las recomendaciones de la OMS (10), según el contexto cultural. Consta de 16 ítems con respuestas *diario*, *tres o más veces a la semana*, *uno o dos veces a la semana*, *menos de una vez a la semana* y *nunca o casi nunca*. Posteriormente se recategorizaron los ítems sobre consumo de frutas, carne, huevos, verduras, pescado, legumbres, lácteos, tubérculos, como *malo* (menos de 2 veces por semana), *regular* (interdiario) y *bueno* (diario); mientras que los ítems relacionados a consumo de caramelos, embutidos, comida rápida, aperitivos con azúcar, aperitivos salados, pastas, pan, zumo natural, como *malo* (interdiario o diario), *regular* (1 a 2 veces por semana) y *bueno* (menos de una vez por semana o nunca).

En la validez de contenido participaron tres nutricionistas y dos enfermeras, y se obtuvo una validez de 0.90. El nivel de confiabilidad Alpha de Cronbach fue de 0.682.

Este estudio obtuvo la aprobación del Comité de Ética Institucional de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana (Dictamen N° 001-UIFE-CE-UNAP-2020). La información fue procesada a través del programa SPSS versión 26,0; en el análisis descriptivo se usó medidas de tendencia central y de dispersión. Para verificar la diferencia de medias se utilizó prueba *t* de Student; la relación entre variables cualitativas mediante chi-cuadrado y coeficiente de contingencia. Para analizar la direccionalidad y fuerza de asociación entre las variables independientes y el Índice de masa corporal se aplicó la prueba de correlación R de Pearson.

RESULTADOS

Características sociodemográficas

Tabla 1. Características sociodemográficas de los universitarios

Factores sociodemográficos	n	%
Edad		
Media (M, DS)	(22,1+5 años)	
18 a 19 años	38	51.4
20 a 24 años	17	23.0
25 a 29 años	11	14.9
30 a años a mas	8	10.8
Sexo		
Femenino	48	64.9
Masculino	26	35.1
Estado civil		
Soltero	61	82.4
Conviviente	11	14.9
Casado	1	1.4
Separado	1	1.4
Ocupación		
Estudiante	65	87.8
Trabaja parcialmente (<20 hs/semana)	6	8.1
Trabajo tiempo completo (40 hs/semana)	3	4.1
Forma de convivencia		
Vive con sus padres, hermanos	45	60.8

Continúa...

Vive solo	15	20.3
Vive en pareja o casado c/hijos	9	12.2
Otras formas convivencia	4	5.4
Vive en pareja o casado s/hijos	1	1.4
Procedencia		
Maynas	26	35.1
Fuera de Maynas	48	64.9

Nota. M: media; DS: desviación estándar.

Fuente: elaboración propia.

La edad promedio de los estudiantes fue de 22.1+5 años; el 51.4 % tiene entre 18 a 19 años; el 64.9 % de sexo femenino; el 82.45 % declaró estado civil soltero; un 87.8 % tienen como ocupación única estudiante; el 60.8 % convive con la familia nuclear y 20.3 % vive solo; el 64.9 % no procede de la provincia de Maynas (tabla 1).

Estado nutricional

Tabla 2. Estado nutricional del estudiante universitario, según sexo

Estado nutricional	Femenino	Masculino	Total	p
IMC M(DS)	29.9+3.3	30.5+4.2	30.1-3.6	t=-0.674; p=0.574
IC 95%	28.9- 30.8	28.8-32.2	29.3-30.9	
Estado nutricional n(%)				
Sobrepeso	29 (60.4)	13 (50.0)	42 (56.8)	C.C=0.879; p=0.644
Obesidad I	12 (25.0)	9 (34.6)	21 (28.4)	
Obesidad II	7 (14.6)	4 (15.4)	11 (14.9)	
Total	48 (100.0)	26 (100.0)	74 (100.0)	

Nota. n (%): frecuencias y porcentajes; IMC: índice de masa corporal; M: media; DS: desviación estándar; IC: intervalo de confianza al 95 %; t de Student; C: coeficiente de contingencia.

Fuente: elaboración propia.

La media del índice de masa corporal global de los estudiantes evaluados fue de 30.1+3.6 (intervalo de confianza al 95 % de 29.3-30.9), siendo ligeramente superior en los varones (media de 30.5+4.2 [intervalo de confianza al 95 % de 28.8-32.2]); mientras que la media de las mujeres fue de 29.9+3.3 (intervalo de confianza al 95 % 28.9- 30.8). La prueba *t* de Student demostró que no existe diferencias estadísticas significativas entre las medias del índice de masa corporal de mujeres y varones ($p > 0.05$).

Cuando se analizó las categorías del estado nutricional según el sexo, se encontró que en forma mayoritaria las mujeres tenían sobrepeso (60.4 %), mientras que los varones presentaron mayor obesidad que las mujeres (50.0 y 39.6 %, respectivamente). Sin embargo, la prueba de contingencia demostró que no existe relación estadística significativa entre el sexo y las categorías del estado nutricional ($p > 0.05$) (tabla 2).

Hábitos alimentarios en el desayuno y seguimiento de Dieta

Más de la mitad informó que habitualmente desayuna fuera de casa, especialmente las mujeres (35.1 %). Un 13.5 % no suele desayunar en proporciones similares según sexo. El 77 % de ellos no consume frutas o zumos naturales en el desayuno; el 56.3 % refirió que desayuna, huevos, jamón y queso; 50 % ingiere café, leche, te o yogur, acompañando de pan, tostadas o cereales (40.6 %). Solamente el 20.3 % manifestó que sigue una dieta o régimen especial, especialmente para perder peso (tabla 3).

Tabla 3. Características del desayuno de los universitarios

Características desayuno	Femenino (n = 43)	Masculino (n = 21)	Total (n = 74)
Lugar de desayuno n (%)			
Fuera de casa	26 (35.1)	13 (17.6)	39 (52.7)
En casa, antes de salir	17 (23.0)	8 (10.8)	25 (33.8)
No suelo desayunar	5 (6.8)	5 (6.8)	10 (13.5)
Características desayuno n(%)			
Huevo, jamón, queso			

Continúa...

Sí	23 (35.9)	13 (17.6)	36 (56.3)
No	20 (31.3)	8 (12.5)	28 (43.8)
Café, leche, te, chocolate, yogur			
Sí	23 (35.9)	9 (14.1)	32 (50.0)
No	20 (31.3)	12 (18.8)	32 (50.0)
Pan, tostadas, galletas, cereales			
Sí	19 (29.7)	7 (10.9)	26 (40.6)
No	24 (37.5)	14 (21.9)	38 (59.4)
Fruta y/o zumo			
Sí	11 (14.9)	6 (8.1)	17 (23.0)
No	37 (50.0)	20 (27.0)	37 (77.0)

Nota. n (%): frecuencias y porcentajes.

Fuente: elaboración propia.

Frecuencia del consumo alimentario

En cuanto a la frecuencia de consumo alimentario por semana, se observó en general que, el mayor porcentaje de estudiantes manifestaron mala frecuencia de consumo de alimentos especialmente en pescado (67.6 %), seguido de legumbres (60.8 %), verduras (44.6 %), huevos (32.4 %), principalmente en aquellos con sobrepeso (tabla 4).

Tabla 4. Frecuencia de consumo alimentario por semana del estudiante

Frecuencia de consumo	Sobrepeso n = 42	Obesidad I n = 21	Obesidad II n = 11	Total	p
Carne n(%)					
Bueno (diario)	25 (33.8)	16 (21.6)	9 (12.2)	50 (67.6)	p = 0.556
Regular (3 v/sem)	10 (13.5)	3 (4.1)	1 (1.4)	14 (18.9)	
Malo (0-2 v/sem)	7 (9.5)	2 (2.7)	1 (1.4)	10 (13.5)	

Continúa...

Pastas					
Bueno (<1 v/sem)	24 (32.4)	14 (18.9)	7 (9.5)	45 (60.8)	$p = 0.628$
Regular (1-2 v/sem)	15 (20.3)	5 (6.8)	2 (2.7)	22 (29.7)	
Malo (Inter diario)	3 (4.1)	2 (2.7)	2 (2.7)	7 (9.5)	
Fruta fresca					
Bueno (diario)	4 (5.4)	12 (16.2)	5 (6.8)	44 (59.5)	$p = 0.550$
Regular (3 v/sem)	11 (14.9)	5 (6.8)	5 (6.8)	21 (28.4)	
Malo (0-2 v/sem)	27 (36.5)	4 (5.4)	1 (1.4)	9 (12.2)	
Lácteos					
Bueno (diario)	12 (16.2)	4 (5.4)	7 (9.5)	31 (41.9)	$p = 0.104$
Regular (3 v/sem)	10 (13.5)	8 (10.8)	1 (1.4)	19 (25.7)	
Malo (0-2 v/sem)	20 (27.0)	4 (5.4)	7 (9.5)	31 (41.9)	
Huevos					
Bueno (diario)	15 (20.3)	10 (13.5)	4 (5.4)	29 (39.2)	$p = 0.500$
Regular (3 v/sem)	10 (13.5)	7 (9.5)	4 (5.4)	21 (28.4)	
Malo (0-2 v/sem)	17 (23.0)	4 (5.4)	3 (4.1)	24 (32.4)	
Verduras					
Bueno (diario)	7 (9.5)	4 (5.4)	3 (4.1)	14 (18.9)	$p = 0.022$
Regular (3 v/sem)	10 (13.5)	13 (17.6)	4 (5.4)	27 (36.5)	
Malo (0-2 v/sem)	25 (33.8)	4 (5.4)	4 (5.4)	33 (44.6)	
Pan					
Bueno (1 v/sem)	7 (9.5)	2 (2.7)	1 (1.4)	10 (13.5)	$p = 0.687$
Regular (1-2 v/sem)	5 (6.8)	3 (4.1)	3 (4.1)	11 (14.9)	
Malo (interdiario-diario)	30 (40.5)	16 (21.6)	7 (9.5)	53 (71.6)	
Legumbres					
Bueno (diario)	2 (2.7)	3 (4.1)	3 (4.1)	8 (10.8)	$p = 0.145$

Continúa...

Regular (3 v/sem)	15 (20.3)	5 (6.8)	3 (4.1)	21 (28.4)	
Malo (0-2 v/sem)	25 (33.8)	13 (17.6)	7 (9.5)	45 (60.8)	
Pescado					
Bueno (diario)	2 (2.7)	0 (0.0)	2 (2.7)	4 (5.4)	p = 0.010
Regular (3 v/sem)	6 (8.1)	10 (13.5)	4 (5.4)	20 (27.0)	
Malo (0-2 v/sem)	34 (45.9)	11 (14.9)	5 (6.8)	50 (67.6)	
Tubérculos					
Bueno (interdiario)					
Regular (<2v/sem)	33 (44.6)	14 (18.9)	8 (10.8)	55 (74.3)	p = 0.728
Malo (diario)	9 (12.2)	7 (9.5)	3 (4.1)	19 (25.7)	

Nota. n (%): frecuencia y porcentaje; (v/sem): veces por semana; negrita: $p < 0.05$ significativo.

Fuente: elaboración propia.

Correlación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal

Con la finalidad de establecer la fuerza de asociación entre las variables independientes (frecuencia de hábitos alimentarios) y la variable dependiente (índice de masa corporal), se construyó una matriz de correlación bivariada que muestra los valores de la prueba R de Pearson; observándose que las únicas variables que mostraron asociación estadística significativa en forma directa con el índice de masa corporal del estudiante fueron la frecuencia de consumo de pescado ($r = 0.274$, $p = 0.025$), seguido de la frecuencia de consumo de verduras ($r = 0.261$, $p = 0.018$) e ingesta de caramelos o dulces ($r = 0.260$, $p = 0.025$). Esto significa que los estudiantes que informaron menor frecuencia de consumo de pescado y verduras, y mayor consumo de caramelos, presentaron mayor índice de masa corporal u obesidad (tabla 5).

Tabla 5. Matriz de correlación bivariada para el índice de masa corporal de estudiantes con sobrepeso y obesidad (n = 74)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Frutas	-														
2. Carnes	-0.163	-													
3. Huevos	-0.014	0.340	-												
4. Verduras	0.000	0.181	0.027	-											
5. Pescado	0.008	0.092	<u>0.249</u>	<u>0.281</u>	-										
6. Legumbres	<u>0.296</u>	0.165	0.012	0.407	0.135	-									
7. Lácteos	0.015	-0.049	<u>0.289</u>	0.213	0.179	-0.081	-								
8. Tubérculos	-0.023	-0.021	-0.058	0.071	-0.076	-0.184	0.097	-							
9. Caramelos	0.021	0.108	0.110	0.304	0.088	-0.070	0.077	0.023	-						
10. Bebidas azucaradas	0.124	-0.007	-0.040	-0.075	0.140	0.060	-0.226	-0.276	0.015	-					
11. Comida rápida	<u>-0.268</u>	-0.087	<u>-0.278</u>	0.186	-0.086	-0.035	-0.055	-0.136	0.349	<u>0.297</u>	-				
12. Pastas	0.028	0.098	0.083	-0.061	-0.152	-0.090	-0.081	-0.053	0.143	0.072	0.153	-			
13. Pan	0.045	-0.098	-0.092	-0.201	-0.184	-0.041	-0.332	<u>-0.234</u>	0.136	0.211	0.209	0.059	-		
14. Zumos naturales	0.188	0.070	0.005	0.486	0.045	0.301	0.185	0.029	0.061	-0.064	-0.065	-0.082	-0.154	-	
15. Índice Masa Corporal	-0.122	-0.178	-0.156	<u>0.261</u>	<u>0.274</u>	-0.080	-0.128	-0.026	<u>0.260</u>	0.082	0.056	-0.023	0.053	-0.046	-

Nota. Negrita: $p < 0,01$; subrayado: $p < 0,05$.

Fuente: elaboración propia.

DISCUSION

Considerando que el sobrepeso y la obesidad en la población joven incrementa el riesgo cardiovascular, este estudio analizó los hábitos alimentarios e índice de masa corporal en universitarios de ciencias de la salud. Del total de estudiantes que tenían problemas de composición corporal, la mayor proporción presentó sobrepeso, seguido de obesidad I y obesidad II. Más de la mitad indicó que regularmente desayuna fuera de casa; la mayoría de ellos informaron baja frecuencia de consumo de pescado, verduras y alta frecuencia de caramelos.

Dichos hallazgos son similares a un estudio en estudiantes universitarios peruanos residentes en la región costa. Mallqui et al. (2020) informaron que el 52.9 % presentó sobrepeso y obesidad y un 80.4 % de estudiantes universitarios tenía hábitos alimenticios inadecuados (11). Corroboran el problema de la alta prevalencia de sobrepeso y obesidad observada en los estudiantes universitarios.

Nuestros hallazgos difieren en la proporción de sobrepeso y obesidad con otros estudios sobre composición corporal en estudiantes universitarios de América Latina; sin embargo, son similares a la frecuencia de consumo alimentario. Así, De Faria et al. (2023) informaron una prevalencia de sobrepeso y obesidad del 13,9 y 4 % en mujeres y del 34,5 y 11,3 % en varones universitarios brasileños (12). Así mismo, Hernández-Gallardo et al. (2021) comunicaron coexistencia de preobesidad y obesidad I, mayormente en mujeres, en universitarios ecuatorianos; de estos, 51,93 % expresó consumo de dieta poco saludable. Los alimentos mayormente notificados fueron cereales refinados, con pobre consumo de frutas, verduras y hortalizas (13). Del mismo modo, Saucedo et al. (2021) encontraron que 54.53 % de estudiantes universitarios colombianos tienen hábitos alimentarios negativos, como alto consumo de comida rápida y golosinas, además no desayunan (14). También, Durán et al. (2017), en otro estudio desarrollado en estudiantes universitarios chilenos, reportaron 24 % de sobrepeso y 4 % de obesidad; el 44 % de los estudiantes consumía desayuno y elevado consumo de comida chatarra y bocadillos dulces (15).

En otras latitudes, este aspecto también es un problema latente. Bashir et al. (2019) reportaron que el 64,7 % de estudiantes universitarios de Arabia Saudita presenta sobrepeso y obesidad, especialmente en mujeres (16). Conjuntamente, Xue et al. (2021) informaron que el 52,9 % de estudiantes universitarios chinos sigue alimentación irregular; un 64,6 % creía que la obesidad era una enfermedad (17). En otro estudio desarrollado por Bakarman et al. (2024) en universitarios sudafricanos se reportó que el 23,5 % de ellos tenía sobrepeso y 5,3 % obesidad (18). Contrario a lo anterior, las cifras de este estudio son mayores a un estudio efectuado en universitarios españoles, que informó que 13,4 % presentó sobrepeso y obesidad, principalmente en varones, con bajo consumo de cereales, verduras, hortalizas y frutas (19).

Los hallazgos de este estudio evidenciaron asociación estadística entre la frecuencia de consumo de pescado, verduras, consumo de caramelos con el sobrepeso y obesidad ($p < 0.05$), y también el comportamiento de saltarse los desayunos. En general, el consumo de frutas, verduras, pescado fue inferior al consumo mínimo recomendado; es decir que los universitarios consumen este tipo de alimentos por debajo de las recomendaciones habituales para un régimen de alimentación saludable. Esto es preocupante, debido a que el consumo óptimo de estos grupos de alimentos aporta proteínas y fibra que producen saciedad, mejora de la composición de la microbiota intestinal

y modulación del metabolismo de grasas, controlando así la ingesta calórica, y contribuye a evitar o controlar el sobrepeso y obesidad (20, 21).

Estos hallazgos podrían ser explicados por varios factores, uno de ellos la modalidad educativa, con horarios de clase difíciles que obstaculizan la hora adecuada de las comidas principales (22); de otro lado, falta de tiempo, ansiedad, estrés, depresión, trastornos del sueño (23, 24) podrían ser los causales. La literatura señala que saltarse el desayuno es un factor de riesgo para el aumento de peso (25, 26); del mismo modo, el consumo excesivo de bebidas azucaradas (27)

La vulnerabilidad de los estudiantes universitarios de ciencias de la salud adquiere trascendental importancia, en la medida que se trata de una población que, en el ámbito de la salud pública, actuarán como agentes promotores de conductas saludables en las familias y comunidades; ejercerán acciones de prevención, control y vigilancia de los factores de riesgo, por lo que deben actuar como modelos saludables coherentes con su prédica (28). Entonces, el autocuidado personal en esta etapa de la vida para el universitario de ciencias de la salud es desafiante. En este contexto, es trascendental el rol de las universidades en la promoción de entornos universitarios saludables (29), así como la generación de hábitos saludables, con medidas de conciliación en el fomento de pausas activas durante el tiempo de docencia, jornadas de promoción de estilos de vida saludables en el contexto universitario, entre otros.

Una de las limitaciones de este estudio es que se indagó la frecuencia del consumo de alimentos específicos y no se consideró el tamaño de la ración de alimentos consumidos ni la información calórica de los mismos. De otro lado, se trata de autoinforme de los sujetos de estudio con riesgo de sesgo de deseabilidad social; en el futuro se podría pensar en otras medidas de medición de los hábitos alimentarios que consideren otros factores psicosociales que no se abordaron en esta investigación, como el estrés, ansiedad, adicción a internet (30), la calidad del sueño y la exposición al mercado de alimentos en las redes sociales (31).

Finalmente, una fortaleza de este estudio son los hallazgos referidos a la frecuencia de consumo alimentario según tipo de alimentos, y también que más estudiantes mujeres están en peligro por el exceso de peso corporal. Se sugiere trabajar con la totalidad de carreras universitarias para ampliar la muestra incorporando variables socioeconómicas y psicológicas, y describir el perfil de la

composición corporal y hábitos alimentarios; también puede plantearse estudios longitudinales con intervenciones dirigidas a la modificación del comportamiento alimentario.

CONCLUSIONES

Este estudio encontró asociación estadística entre la frecuencia de hábitos alimentarios inadecuados de pescado, verduras y caramelos con el índice de masa corporal en estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Es importante investigar y analizar otros factores que influyen en este problema de salud; así como intervenciones saludables que incorporen el apoyo social, estilos de afrontamiento del sobrepeso y obesidad.

Agradecimientos: A los estudiantes de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana que participaron en el estudio.

Financiación: Este estudio recibió apoyo financiero de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. R.R. N° 0189-2019 - UNAP.

Conflicto de intereses: Ninguno.

Contribuciones de los autores:

- MEVB, JJMC, WCL han participado en la concepción y diseño del artículo, análisis e interpretación de datos, redacción del artículo, revisión crítica del artículo y su aprobación de la versión final.
- RVR, EFT, ODVR realizaron la recolección de los datos, análisis e interpretación de datos, redacción del artículo, revisión crítica del artículo y su aprobación de la versión final.

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso. Marzo, 2024. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. Ministerio de Salud del Perú. 15 millones de personas tienen sobrepeso y obesidad. Julio, 2022. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/634511-minsa-15-millones-de-personas-tienen-sobrepeso-y-obesidad>

3. Luján-Del Castillo C, Gómez-Guizado G. Vigilancia de la situación del sobrepeso, obesidad y sus determinantes en el marco del observatorio de nutrición y estudio del sobrepeso y obesidad. 2023. Informe Técnico Instituto Nacional de Salud 2023. <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/5800474/5146110-informe-tecnico-situacion-del-sobrepeso-y-obesidad-en-marco-observatorio-2023.pdf>
4. Murray C et al. Global burden of 87 risk factors in 204 countries and territories, 1990-2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Lancet*. 2020; 396 (10258): 1223-1249. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30752-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30752-2)
5. Jayedi A, Rashidy-Pour A, Khorshidi M, Shab-Bidar, S. Body mass index, abdominal adiposity, weight gain and risk of developing hypertension: a systematic review and dose-response meta-analysis of more than 2.3 million participants. *Obesity reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity*. 2018; 19(5): 654-667. <https://doi.org/10.1111/obr.12656>
6. Global BMI Mortality Collaboration, Di Angelantonio E, Bhupathiraju S, Wormser D, Gao P, Kaptoge S, et al. Body-mass index and all-cause mortality: individual-participant-data meta-analysis of 239 prospective studies in four continents. *Lancet*. 2016; 388 (10046): 776-786. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30175-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30175-1)
7. Ardahan M, Konal E. The prevalence of hypertension and obesity and effective factors: A cross-sectional bazaar study. *JPMA. The Journal of the Pakistan Medical Association*. 2019; 69(7): 1018-1021.
8. Noor S, Fadleseed M, Bushara S, Badi S, Mohamed O, Elmubarak, et al. Prevalence of obesity related hypertension among overweight or obese adults in River Nile State in Northern Sudan: a community based cross-sectional study. *Cardiovascular diagnosis and therapy*. 2023; 13(2): 384-394. <https://doi.org/10.21037/cdt-22-473>
9. Quesada LL, León R, Betancourt B, Nicolau P. Elementos teóricos y prácticos sobre la bioimpedancia eléctrica en salud. *AMC*. 2016; 20(5): 565-578. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552016000500014&lng=es.
10. Organización Mundial de la Salud. Orientaciones para el seguimiento mundial de las dietas saludables [Guidance for monitoring healthy diets globally]. Ginebra, 2024. <https://iris.who.int/?locale-attribute=es&>
11. Mallqui J, Leon L, Reyes S. Evaluación nutricional en estudiantes de una universidad pública. *Revista Salud Pública y Nutrición*. 2020; 19(4): 10-15. <https://doi.org/10.29105/respyn19.4-2>

12. De Faria H, Filho A, Da Costa J, Ramos M, Paniz V. Overweight and obesity among Brazilian health-care university students: prevalence and associated factors. *Archives of endocrinology and metabolism*. 2023, 67(3): 416-426. <https://doi.org/10.20945/2359-3997000000602>
13. Hernández-Gallardo D, Arencibia-Moreno R, Linares-Girela D, Murillo-Plúa D, Bosques-Cotelo J, Linares-Manrique M. Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*. 2021; 27 (1). https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2021_1_03._-20-0042.pdf
14. Saucedo J., Peña-de-León A., Amezcua B. Hábitos de alimentación saludable en estudiantes universitarios. *Revista de Investigaciones Universidad del Quindío*. 2021; 33: 199-211. <http://dx.doi.org/10.33975/riuuq.vol33nS1.492>.
15. Durán S, Crovetto M, Espinoza V, Mena F, Oñate G, Fernández M, et al. Caracterización del estado nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios chilenos: estudio multicéntrico. *Revista médica de Chile*. 2017; 145(11): 1403-1411. <http://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872017001101403>.
16. Bashir A, Althagafi A, Alduheim M, Alshaikhi A, Alqwayee M, Ginawi I, et al. The prevalence of obesity and the relationship of food intake in the body weight of medical students of Hail University–Northern Saudi Arabia. *Egypt Acad J Biol Sci C Physiol Mol Biology*. 2019;11(2):31-6. doi: 10.21608/eajbsc.2019.30334
17. Xue B, Zhang X, Li T, Gu Y, Wang R, Chen W, et al. Knowledge, attitude, and practice of obesity among university students. *Annals of palliative medicine*. 2021; 10(4): 4539-4546. <https://doi.org/10.21037/apm-21-573>
18. Bakarman S, Asiri S, Bashatha A, Syed W, Al-Rawi M. Evaluation of clinical aspects of obesity among undergraduate healthcare students –a cross-sectional study at King Saud University, Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia. *J Health Popul Nutr*. 2024; 43(1):159. <https://doi.org/10.1186/s41043-024-00651-y>
19. Muñoz G, Lozano M, Romero C, Pérez J, Veiga P. Evaluación del consumo de alimentos de una población de estudiantes universitarios y su relación con el perfil académico. *Nutrición Hospitalaria*. 2017; 34(1):134-143. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.989>
20. Hjelmæsæth J, Sjöberg A. Human body weight, nutrients, and foods: a scoping review. *Food Nutr Res*. 2022; 22 (66). <https://doi.org/10.29219/fnr.v66.8814>

21. Alahmari L. Dietary fiber influence on overall health, with an emphasis on CVD, diabetes, obesity, colon cancer, and inflammation. *Front Nutr.* 2024; 11:1510564. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1510564>
22. Johnson J, Simms-Ellis R, Janes G, Mills T, Budworth L, Atkinson L, et al. Can we prepare health-care professionals and students for involvement in stressful healthcare events? A mixed-methods evaluation of a resilience training intervention. *BMC health services research.* 2020; 20(1): 1094. <https://doi.org/10.1186/s12913-020-05948-2>
23. Wang J, Ran X, Ye J, Deng R, Dang W, Fan Y, et al. Obesity-Associated Anxiety Is Prevalent among College Students and Alleviated by Calorie Restriction. *Nutrients.* 2022; 14(17): 3518. <https://doi.org/10.3390/nu14173518>
24. Choi J. Impact of Stress Levels on Eating Behaviors among College Students. *Nutrients.* 2020; 12(5): 1241. <https://doi.org/10.3390/nu12051241>
25. Barinas J, McDermott R, Williams S, Fruh S, Hauff C, Hudson G, et al. Positive and negative psychosocial factors related to healthy and unhealthy weight control among nursing students. *Journal of professional nursing: official journal of the American Association of Colleges of Nursing.* 2022; 42: 290-300. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2022.07.017>
26. Yamamoto R, Tomi R, Shinzawa M, Yoshimura R, Ozaki S, Nakanishi K, et al. Associations of Skipping Breakfast, Lunch, and Dinner with Weight Gain and Overweight/Obesity in University Students: A Retrospective Cohort Study. *Nutrients.* 2021;13(1):271. <https://doi.org/10.3390/nu13010271>.
27. Yu J, Huang F, Zhang X, Xue H, Ni X, Yang J, et al. Association of Sugar-Sweetened Beverage Consumption and Moderate-to-Vigorous Physical Activity with Childhood and Adolescent Overweight/Obesity: Findings from a Surveillance Project in Jiangsu Province of China. *Nutrients.* 2023; 15 (19): 4164. <https://doi.org/10.3390/nu15194164>
28. Shafiee A, Nakhaee Z, Bahri R, Amini M, Salehi A, Jafarabady K. et al. Global prevalence of obesity and overweight among medical students: a systematic review and meta-analysis. *BMC public health.* 2024; 24(1): 1673. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19184-4>
29. Ministerio de Salud del Perú. Documento técnico Orientaciones técnicas para promover universidades saludables. Resolución Ministerial N° 485 - 2015/MINSA. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/>

30. Yıldız Ü, Kuruoğlu E, Günvar T, Çöme O, Mevsim V. The Relationship Between Obesity and Internet Addiction in University Students: A Cross-Sectional Study. *American journal of health promotion: AJHP*. 2024; 38 (4): 513–521. <https://doi.org/10.1177/08901171241227036>
31. Aljefree N, Alhothali G. Exposure to Food Marketing via Social Media and Obesity among University Students in Saudi Arabia. *International journal of environmental research and public health*. 2022; 19(10): 5851. <https://doi.org/10.3390/ijerph19105851>