



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA  
INDOAMÉRICA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y BIENESTAR HUMANO  
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**TEMA:**

---

HÁBITOS NUTRICIONALES ASOCIADOS A LA CULTURA ALIMENTARIA EN  
ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA EN EL  
PERÍODO 2025.

---

Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciada en  
Enfermería

**Autor(a)**

Estefany Mishell Chimbo Ayala

**Tutor(a)**

Esp. Mario Gustavo Alomia Arévalo MSc.

**QUITO – ECUADOR**

**2026**

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,  
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL  
TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

Yo, **Estefany Mishell Chimbo Ayala**, declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular con el nombre **“Hábitos nutricionales asociados a la Cultura Alimentaria en Estudiantes de Medicina de la Universidad Indoamérica en el período 2025 – 2025”**, como requisito para optar al grado de Licenciada en Enfermería de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los 12 días del mes de mayo de 2026, firmo conforme:

Autor: Estefany Mishell Chimbo Ayala

Firma: .....

Número de Cédula: 1751512060

Dirección: Pichincha, Quito, Ferroviaria Baja, Hermandad Ferroviaria y Luis Chiriboga

Correo Electrónico: echimbo5@indoamerica.edu.ec

Teléfono: 0961572308

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Integración Curricular ***“HÁBITOS NUTRICIONALES ASOCIADOS A LA CULTURA ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA EN EL PERÍODO 2025 – 2025”*** presentado por Estefany Mishell Chimbo Ayala, para optar por el Título de Licenciatura En Enfermería.

## **CERTIFICO**

Que dicho Trabajo de Integración Curricular ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte los Lectores que se designe.

**Quito, 12 de mayo de 2026**



.....

**Dr. Mario Gustavo Alomia Arévalo Esp.**

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente Trabajo de Integración Curricular, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciatura en Enfermería, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

Quito, 12 de mayo de 2026

A handwritten signature in blue ink, reading "Estefany Mishell Chimbo", is written over a horizontal dotted line.

**Estefany Mishell Chimbo Ayala**

**1751512060**

## **APROBACIÓN DE EXAMINADORES (LECTORES)**

El Trabajo de Integración Curricular ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el tema: HÁBITOS NUTRICIONALES ASOCIADOS A LA CULTURA ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA EN EL PERÍODO 2025 – 2025 previo a la obtención del Título de Licenciatura en Enfermería reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del Trabajo de Integración Curricular.

Quito, 12 de mayo de 2026



.....

Lcda. Lorena Paola Jaya Larraga MSc.

**LECTOR**



.....

Dra. Gissele Trujillo López, Esp.

**LECTOR**

## **DEDICATORIA**

Dedico este proyecto a Dios y a mi familia cuyo amor y apoyo incondicional han sido la fuente de mi fuerza. A mis padres, Soledad y Raúl, por su guía y sacrificio que han sido la base de mis logros.

A mi esposo Alexis, por ser mi compañero constante, por su amor, paciencia y apoyo incansable. Este logro es tan suyo como mío ya que sin su motivación y comprensión no habría sido posible.

A mí querido hijo, Gael, mi mayor inspiración y razón de ser. Tu amor y sonrisa me impulsan a seguir adelante. Este trabajo es un ejemplo de que, con esfuerzo y perseverancia, los sueños se hacen realidad y deseo que siempre recuerdes que puedes alcanzar todo lo que te propongas.

Con todo mi amor y gratitud, te dedico este logro

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que con su apoyo y guía han sido esenciales en la elaboración de esta tesis.

Al Doctor Mario Alomia, por su invaluable orientación, paciencia y conocimientos. Su compromiso y dedicación fueron fundamentales para la culminación de este trabajo y su enseñanza será siempre una inspiración.

A mis docentes de la Universidad Indoamérica cuya enseñanza y ejemplo contribuyeron enormemente a mi formación académica y profesional.

A mi familia por su amor incondicional, apoyo constante y confianza. Su paciencia y motivación han sido el pilar que me ha sostenido en los momentos más difíciles.

A mis amigos y compañeros de estudio por las largas jornadas de trabajo, el compañerismo y las palabras de aliento que hicieron este camino más llevadero y enriquecedor.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.....	II
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	III
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD.....	IV
APROBACIÓN DE EXAMINADORES (LECTORES).....	V
DEDICATORIA.....	VI
AGRADECIMIENTO.....	VII
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	VIII
ÍNDICE DE TABLAS.....	XI
ÍNDICE DE ANEXOS.....	XII
RESUMEN EJECUTIVO.....	13
AUTHOR: CHIMBO AYALA ESTEFANY MISHELL.....	14
THEME.....	14
ABSTRACT.....	14
1. INTRODUCCIÓN.....	15
1.1. JUSTIFICACIÓN.....	17
1.1. Identificación del Problema.....	17
1.2. Justificación del Estudio.....	18
2. DEFINICIÓN DEL MARCO TEÓRICO.....	20
2.1. Antecedentes de la investigación.....	20
2.2.1. Factores que Influyen en los Hábitos Nutricionales.....	23
2.2.3. Consecuencias de los Hábitos Nutricionales Inadecuados.....	28
2.2. Cultura Alimentaria.....	31
2.2.1. El Contexto Cultural y la Diversidad Alimentaria.....	31
2.2.2. La Alimentación como Acto Social y Cultural.....	32
2.2.3. Globalización y Desafíos para la Cultura Alimentaria.....	33
2.3. Relación entre los Hábitos Nutricionales y la Cultura Alimentaria.....	34
2.3.1. Influencia Cultural en las Elecciones Alimentarias.....	34
2.3.2. Impacto de los Hábitos Alimentarios en la Cultura.....	34
2.3.3. Desafíos en la Integración de Hábitos Saludables.....	35
2.3.4. Estrategias para Mejorar los Hábitos Nutricionales.....	35
CAPÍTULO III.....	36

METODOLOGÍA.....	36
3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	36
3.1. Diseño de la Investigación.....	36
3.1.1. Tipo de Investigación.....	36
3.1.2. Enfoque Cuantitativo.....	36
3.1.3. Diseño No Experimental.....	37
3.2. Universo y Muestra.....	37
3.2.1. Universo.....	37
3.2.2. Nivel de Confianza.....	38
3.2.3. Características del Nivel de Confianza.....	38
3.2.4. Nivel de Error.....	38
3.2.5. Criterios de Inclusión y Exclusión.....	38
3.2.6. Muestra.....	38
3.2.7. Fórmula para sacar muestra.....	39
3.3. Operacionalización de Variables.....	40
3.4. Confiabilidad Estadística del Cuestionario.....	48
3.4.1. Correlaciones.....	48
3.5. Consentimiento Informado.....	49
3.6. Análisis de la información.....	50
3.6.1. SPSS.....	50
2. RESULTADOS.....	50
2.1. Presentación de resultados.....	50
3. DISCUSIÓN.....	60
4. CONCLUSIONES.....	64
5. RECOMENDACIONES.....	65
6. PLAN DE CAPACITACIÓN SALUDABLE.....	67
6.1. Resumen Ejecutivo.....	67
6.2. Objetivo.....	68
6.3. Alcance.....	68
6.4. Meta.....	68
6.5. Indicadores.....	68
6.6. Actividades.....	69
6.7. Plan de Trabajo.....	70

6.8. Conclusiones .....	73
6.9. Recomendaciones .....	73
6.10. Anexos .....	74
7. BIBLIOGRAFÍA .....	76
8. ANEXOS .....	82

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Cuadro de Operacionalización de Variables .....	40
<b>Tabla 2.</b> Correlación Semestre y Frecuencia de actividad física .....	48
<b>Tabla 3.</b> Correlación Spearman .....	49
<b>Tabla 4.</b> Condiciones Sociodemográficas .....	50
<b>Tabla 5.</b> Relación entre Edad, Género y Comida más importante del día .....	52
<b>Tabla 6.</b> Relación entre Factores culturales de la alimentación, Accesibilidad debido al costo y Preferencia por comida rápida .....	52
<b>Tabla 7.</b> Relación entre Edad, Condiciones de salud y Síntomas frecuentes de problemas nutricionales .....	53
<b>Tabla 8.</b> Relación entre Semestre, Estrés académico y Problemas de desnutrición .....	54
<b>Tabla 9.</b> Relación entre Actividad física, y Semestre .....	55
<b>Tabla 10.</b> Relación entre Cultura alimentaria, Tipo de alimentos y Género .....	56
<b>Tabla 11.</b> Relación entre Edad, Consumo de frutas, Consumo de vegetales y Consumo de agua .....	57
<b>Tabla 12.</b> Relación entre Edad, Anorexia y Bulimia nerviosa .....	58
<b>Tabla 13.</b> Semestre y Consumo de bebidas azucaradas .....	59
<b>Tabla 14.</b> Indicadores del cumplimiento del Plan de Capacitación Saludable .....	68
<b>Tabla 15.</b> Charla Educativa para la Carrera de Medicina .....	74

## ÍNDICE DE ANEXOS

<b>Anexo 1.</b> Cuestionario de la Investigación .....	82
--	----

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y BIENESTAR HUMANO**  
**CARRERA DE ENFERMERÍA**

**TEMA:** HÁBITOS NUTRICIONALES ASOCIADOS A LA CULTURA ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD INDOAMERICA EN EL PERÍODO 2025 – 2025.

AUTOR(A): Estefany Mishell Chimbo Ayala

TUTOR (A): Dr. Mario Gustavo Alomia Arévalo MsC.

**RESUMEN EJECUTIVO**

El presente trabajo de titulación aborda la problemática de los hábitos nutricionales inadecuados asociados a la cultura alimentaria en estudiantes de Medicina de la Universidad Tecnológica Indoamérica, situación influenciada por factores como el estrés académico, los horarios irregulares, la falta de tiempo y el acceso frecuente a alimentos ultraprocesados. Esta realidad representa un riesgo para la salud física, emocional y el rendimiento académico de los estudiantes, incrementando la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles. El objetivo de la investigación fue evaluar los hábitos nutricionales asociados a la cultura alimentaria e identificar los factores socioculturales que influyen en las decisiones alimentarias, con el propósito de diseñar un plan de capacitación orientado a promover hábitos saludables. La hipótesis planteó que la cultura alimentaria y las condiciones académicas influyen significativamente en las prácticas nutricionales de los estudiantes. La metodología utilizada fue de enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, descriptivo y correlacional. La población estuvo conformada por 272 estudiantes de Medicina y la muestra por 160 participantes seleccionados mediante cálculo estadístico. La recolección de datos se realizó a través de encuestas estructuradas y el análisis se efectuó mediante el programa SPSS. Los resultados evidenciaron un consumo frecuente de alimentos procesados y bebidas azucaradas, acompañado de un bajo consumo de frutas, verduras y agua. Asimismo, se identificó que el estrés académico y la accesibilidad económica condicionan las elecciones alimentarias. Se concluye que los estudiantes presentan hábitos nutricionales poco saludables relacionados con factores culturales y académicos, por lo que se recomienda implementar estrategias educativas y programas de promoción de la salud que fortalezcan la educación nutricional y contribuyan al bienestar integral de la población estudiantil.

**DESCRIPTORES:** Cultura, Estudiantes, Hábitos, Nutrición

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA**  
**FACULTY OF HEALTH SCIENCES AND HUMAN WELL-BEING**

**Nursing**

**AUTHOR:** CHIMBO AYALA ESTEFANY MISHHELL

**TUTOR:** ESP. ALOMIA AREVALO MARIO GUSTAVO

**THEME**

Nutritional Habits Associated with Food Culture among Medical Students at University  
Indoamérica during the 2025 Period

**ABSTRACT**

This degree research project addresses the issue of inadequate nutritional habits associated with food culture among Medical students at the Technological University Indoamérica. This situation is influenced by factors such as academic stress, irregular schedules, lack of time, and frequent access to ultra-processed foods. This reality represents a risk to students' physical and emotional health, as well as their academic performance, increasing the likelihood of developing chronic non-communicable diseases. The objective of the research was to evaluate the nutritional habits associated with food culture and identify the sociocultural factors that influence dietary decisions, with the aim of designing a training plan to promote healthy habits. The hypothesis proposed that food culture and academic conditions significantly influence students' nutritional practices. The methodology used a quantitative, non-experimental, descriptive, and correlational design. The population consisted of 272 Medical students, and the sample comprised 160 participants selected via statistical sampling. Data collection was conducted through structured surveys, and analysis was performed using SPSS. The results revealed a frequent consumption of processed foods and sugary beverages, accompanied by a low intake of fruits, vegetables, and water. Likewise, academic stress and economic constraints were identified as factors that condition food choices. It is concluded that students exhibit unhealthy nutritional habits influenced by cultural and academic factors. Therefore, it is recommended to implement educational strategies and health promotion programs that strengthen nutritional education and contribute to the comprehensive well-being of the student population

**KEYWORDS:** Culture, Students, Habits, Nutrition



## 1. INTRODUCCIÓN

El estudio de los hábitos nutricionales en los estudiantes de Medicina de la Universidad Tecnológica Indoamérica se encuentra alineado con diversos documentos que rigen la política de desarrollo del país. En particular, se vincula con el Plan Nacional del Buen Vivir y la Agenda de Transformación de la Matriz Productiva, que promueven la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos mediante políticas públicas que garantizan el acceso a alimentos saludables y la promoción de la salud como un derecho fundamental.

El Plan Nacional del Buen Vivir (2017) resalta la importancia de promover estilos de vida saludables y reducir la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad y la diabetes, que están estrechamente relacionadas con los hábitos alimentarios. El Plan de Desarrollo del Cantón y la Agenda Zonal de Desarrollo también coinciden en la necesidad de mejorar las condiciones nutricionales de la población, destacando el papel crucial que juegan las universidades y las instituciones educativas en la formación de futuros profesionales que puedan influir positivamente en la sociedad.

Además, el Plan provincial de Desarrollo de Pichincha enfatiza la educación en salud pública haciendo un llamado a la mejora de los hábitos alimentarios dentro de las instituciones educativas para prevenir enfermedades nutricionales y mejorar la calidad de vida de la población joven. En este contexto la investigación sobre los hábitos nutricionales de los estudiantes de Medicina tiene una relevancia directa en la implementación de estrategias que contribuyan al cumplimiento de estos lineamientos nacionales y provinciales.

A nivel internacional, varios estudios han documentado que los estudiantes universitarios, especialmente aquellos en programas de alta demanda como Medicina, enfrentan desafíos relacionados con una nutrición deficiente debido a factores como el estrés, los horarios irregulares y la disponibilidad limitada de alimentos saludables (Calvillo et al., 2024; Ekmeiro & Matos, 2023). En América Latina, se han realizado investigaciones en países como México y Colombia que han revelado que un alto porcentaje de estudiantes de Medicina consumen

alimentos ultraprocesados, lo que está asociado con un aumento en el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (Rivera et al., 2022; Pérez et al., 2021).

En el contexto nacional, investigaciones previas en Ecuador, como la de Poveda et al. (2021), han demostrado que los estudiantes universitarios, especialmente en áreas de alta exigencia académica como Medicina, a menudo recurren a dietas ricas en carbohidratos y grasas, y con un bajo consumo de frutas y verduras. Esta tendencia está directamente relacionada con la cultura alimentaria ecuatoriana, la cual favorece alimentos ultraprocesados debido a su accesibilidad y bajo costo, lo que plantea un desafío significativo para la salud pública (Martínez et al., 2021).

Este estudio se enmarca dentro de una problemática global que afecta a jóvenes en todo el mundo, pero particularmente en Ecuador, donde la nutrición inadecuada entre los estudiantes de Medicina no solo compromete su salud, sino que también afecta su rendimiento académico y, a largo plazo, su desempeño profesional.

El estudio de los hábitos nutricionales de los estudiantes de Medicina de la Universidad Tecnológica Indoamérica tiene una gran relevancia para el desarrollo socioeconómico del cantón y la provincia de Pichincha. Al ser una de las principales universidades de la región, sus estudiantes son futuros profesionales de la salud que tendrán un impacto directo en la comunidad. Promover hábitos alimentarios saludables en esta población no solo mejorará su calidad de vida, sino que también contribuirá a la formación de profesionales más capacitados para abordar los desafíos de salud pública del país.

Además, al alinearse con las políticas de desarrollo nacional y provincial, este estudio contribuirá al cumplimiento de los objetivos de la Agenda Zonal de Desarrollo, que busca mejorar la salud y el bienestar de la población a través de intervenciones educativas y preventivas. La investigación al centrarse en los hábitos alimentarios, no solo influye en la salud de los estudiantes, sino que también tiene un impacto multiplicador ya que estos futuros médicos serán los encargados de educar a la población sobre la importancia de la nutrición adecuada, ayudando a prevenir enfermedades relacionadas con la mala alimentación, como la obesidad y la diabetes.

Por lo tanto, la importancia de este tema radica en que tiene el potencial de influir positivamente en la formación académica y profesional de los estudiantes

de Medicina, a la vez que fortalece el enfoque de salud pública en la provincia, contribuyendo al bienestar social y económico de la comunidad.

## **1.1.JUSTIFICACIÓN**

### **1.1. Identificación del Problema**

El problema central de este estudio se refiere a los hábitos nutricionales inadecuados observados en los estudiantes de Medicina de la Universidad Tecnológica Indoamérica los cuales están influenciados por diversos factores como la carga académica, los horarios irregulares, el estrés y la disponibilidad limitada de alimentos saludables. Los estudiantes de esta carrera enfrentan una demanda académica elevada que les dificulta organizar un tiempo adecuado para la preparación de alimentos nutritivos lo que genera un patrón alimentario basado principalmente en opciones rápidas y accesibles, como alimentos ultraprocesados, ricos en grasas y azúcares además bajos en nutrientes esenciales. Este fenómeno puede resultar en un aumento de la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad, diabetes tipo 2 y trastornos metabólicos que afectan negativamente tanto la salud física como el rendimiento académico de los estudiantes.

Asimismo, es importante señalar que los hábitos alimentarios son el reflejo de una cultura alimentaria que varía de acuerdo con las tradiciones, creencias y valores propios de cada contexto social. En el caso de los estudiantes de Medicina, la cultura alimentaria ecuatoriana caracterizada por un consumo elevado de carbohidratos, grasas saturadas y alimentos ultraprocesados, contribuye a la perpetuación de patrones alimentarios poco saludables, especialmente en aquellos jóvenes que viven de manera independiente y carecen de la orientación necesaria para realizar elecciones alimentarias conscientes y saludables (Poveda et al., 2021). Este escenario plantea una preocupación en términos de salud pública ya que la adopción de estos hábitos podría comprometer el bienestar de los estudiantes y a largo plazo afectar su desempeño como futuros profesionales de la salud.

La transición a la vida universitaria y la falta de intervención educativa en nutrición contribuyen a la perpetuación de estos hábitos lo que resalta la necesidad de una investigación más profunda para identificar los factores que

inciden en las elecciones alimentarias y cómo estas prácticas pueden influir en su salud a largo plazo. Así este estudio busca proporcionar información relevante para el diseño de programas educativos que fomenten hábitos alimentarios saludables no solo en los estudiantes de Medicina, sino también en la comunidad universitaria en general promoviendo una mejor calidad de vida y contribuyendo a la formación de profesionales de la salud más conscientes de la importancia de la nutrición en su bienestar.

## **1.2. Justificación del Estudio**

La evaluación de los hábitos nutricionales y su relación con la cultura alimentaria es de suma importancia ya que estos hábitos impactan directamente en su salud, rendimiento académico y a largo plazo, en su desempeño profesional. Estudios realizados en Ecuador han evidenciado patrones alimentarios preocupantes en la población universitaria. Por ejemplo, una investigación en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí reveló que el 48,07% de los participantes presentaba una dieta clasificada como saludable, mientras que el resto se encontraba en categorías que requerían cambios significativos, evidenciando una calidad dietética subóptima (Hernández-Gallardo et al., 2021).

Además, el consumo de alimentos ultraprocesados es una preocupación creciente. Un estudio realizado en la ciudad de Cuenca encontró que el 58,5% de los estudiantes universitarios presentaba un alto consumo de estos productos lo que se asocia con un mayor riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. Este patrón alimentario puede estar influenciado por diversos factores socioculturales, como la disponibilidad de alimentos, las tradiciones culinarias y las creencias sobre la alimentación, aspectos fundamentales de la cultura alimentaria (Mendoza Solís, Padilla, & Torres, 2023).

La relación entre los hábitos nutricionales y la cultura alimentaria es bidireccional; es decir, los hábitos alimentarios adoptados por los estudiantes pueden influir en su salud y bienestar, y a su vez las prácticas culturales y sociales pueden determinar sus elecciones alimentarias. Comprender esta interacción es esencial para desarrollar estrategias efectivas que promuevan una alimentación saludable en este grupo poblacional.

Este estudio se alinea con los lineamientos de desarrollo del país, establecidos en documentos como el Plan Nacional del Buen Vivir este plan reconoce la importancia de una alimentación saludable como un derecho fundamental y

promueven políticas que fomenten hábitos alimentarios adecuados en la población. Al centrarse en los estudiantes de Medicina que son los futuros profesionales de la salud, esta investigación contribuye a la formación de individuos que no solo comprendan la importancia de la nutrición, sino que también sean agentes de cambio en la promoción de hábitos alimentarios saludables en la sociedad.

En conclusión, la investigación de los hábitos nutricionales y la cultura alimentaria en los estudiantes de Medicina de la Universidad Tecnológica Indoamérica es crucial para identificar áreas de mejora en su alimentación, promover una cultura alimentaria saludable y contribuir al desarrollo de políticas y estrategias que mejoren la salud pública en la provincia y el país.

### **1.3. Objetivo General:**

Evaluar los hábitos nutricionales asociados a la cultura alimentaria de los estudiantes de Medicina de la Universidad Tecnológica Indoamérica, identificando los factores socioculturales que influyen en sus elecciones alimentarias, para diseñar un plan de capacitación que promueva hábitos alimentarios saludables.

#### **Objetivos Específicos:**

1. Identificar los hábitos nutricionales de los estudiantes de Medicina, midiendo la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados, frutas, verduras y agua, y evaluando cómo las características sociodemográficas (edad, género, semestre) influyen en estos hábitos.
2. Evaluar cómo la cultura alimentaria influye en las decisiones alimentarias de los estudiantes mediante un análisis de las creencias, tradiciones y valores relacionados con la alimentación en el contexto ecuatoriano que puedan estar afectando la calidad de su dieta.
3. Diagnosticar los principales factores socioculturales, como el estrés académico, los horarios irregulares y la disponibilidad de alimentos saludables en el entorno.
4. Desarrollar y presentar un plan de capacitación dirigido a los estudiantes de Medicina, que promueva una cultura alimentaria saludable y fomente la adopción de hábitos nutricionales adecuados para mejorar la salud y el rendimiento académico.

## **2. DEFINICIÓN DEL MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Antecedentes de la investigación**

Los hábitos nutricionales y la cultura alimentaria son determinantes clave para la salud de los estudiantes universitarios especialmente en aquellos que cursan carreras exigentes como Medicina. Estos hábitos, que son influenciados por factores culturales, sociales y económicos, tienen un impacto directo en el bienestar físico y mental de los estudiantes afectando su rendimiento académico y su salud a largo plazo.

El estudio realizado por Poveda et al. (2021) titulado *Revisión a la seguridad alimentaria en el Ecuador* demostró que en Ecuador, los estudiantes universitarios particularmente los de Medicina, tienen una tendencia a adoptar dietas desequilibradas, ricas en carbohidratos y grasas, y con bajo consumo de frutas y verduras. Este patrón de alimentación se asocia con las tradiciones y costumbres de la cultura alimentaria ecuatoriana donde los alimentos ultraprocesados, por su bajo costo y fácil accesibilidad, son una opción frecuente para los jóvenes universitarios. Este tipo de alimentación a su vez, contribuye al aumento de enfermedades crónicas como la obesidad y la diabetes tipo 2 (Martínez et al., 2021).

Un estudio relevante realizado en Colombia por Díaz et al. (2021), titulado *Diferencia de los niveles de actividad física, sedentarismo y hábitos alimentarios entre universitarios de diferentes programas de la salud de una universidad privada en Bogotá, Colombia*, reveló que los estudiantes de Medicina presentan un alto nivel de sedentarismo y malos hábitos alimenticios, con un 65% de ellos consumiendo alimentos ultraprocesados con alta frecuencia. Este estudio subraya la necesidad de una intervención educativa para promover hábitos alimentarios más saludables.

En el contexto ecuatoriano, Mendoza Solís, Padilla y Torres (2023), en su investigación *Hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes de Enfermería en la Universidad Católica de Cuenca, Campus Macas, Ecuador*,

*período 2023*, encontraron que un 58.5% de los estudiantes universitarios, incluyendo aquellos en programas de salud, tienen un consumo elevado de alimentos procesados. Este consumo no solo está vinculado a la cultura alimentaria local, sino también a la falta de tiempo para preparar comidas nutritivas, lo cual está directamente relacionado con las exigencias académicas y la vida agitada de los estudiantes.

Un aspecto clave que afecta los hábitos alimentarios es la influencia de las creencias culturales sobre la alimentación. Según Gállego et al. (2023), en *Los problemas de salud más prevalentes en los estudiantes de Medicina: revisión de la literatura*, los estudiantes de Medicina, debido a su formación y cultura alimentaria, a menudo recurren a alimentos convenientes, pero nutricionalmente deficientes, lo que tiene repercusiones negativas en su salud. Este estudio destaca que el estrés académico y los horarios irregulares son factores determinantes en la elección de alimentos, lo que refuerza la relación bidireccional entre los hábitos alimentarios y la cultura alimentaria.

A nivel internacional, estudios como el de Bede et al. (2020), titulado *Hábitos dietéticos y estado nutricional de los estudiantes de medicina: el caso de tres universidades estatales de Camerún*, también apuntan a que la alimentación de los estudiantes universitarios, especialmente en áreas académicas exigentes, está marcada por hábitos poco saludables debido a la presión académica y la falta de educación nutricional adecuada. El estudio mostró que los estudiantes en Camerún, al igual que en América Latina, recurren a alimentos rápidos y ultraprocesados, con un consumo reducido de frutas, verduras y otros alimentos frescos.

En cuanto a la cultura alimentaria, Ekmeiro y Matos (2023) en *Cultura Alimentaria. Una revisión conceptual* explica cómo las tradiciones y creencias alimentarias juegan un papel fundamental en la selección de alimentos. A menudo las culturas promueven el consumo de ciertos tipos de alimentos como los procesados debido a su bajo costo, disponibilidad y facilidad de preparación. Estos factores sociales y económicos afectan la capacidad de los estudiantes para adoptar hábitos nutricionales saludables, lo que pone de manifiesto la necesidad de intervenciones centradas no solo en los hábitos alimentarios sino también en los aspectos socioculturales que influyen en ellos.

Un estudio realizado por Hernández-Gallardo et al. (2021), *Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador*, mostró que el 60% de los estudiantes universitarios de la región presentan una dieta de baja calidad, caracterizada por un alto consumo de carbohidratos y grasas. Este estudio refuerza la importancia de abordar tanto los hábitos nutricionales como los factores culturales para promover una alimentación saludable en los estudiantes universitarios.

La revisión de estudios sobre los hábitos nutricionales y la cultura alimentaria revela una tendencia generalizada hacia dietas poco saludables influenciadas por factores culturales, sociales y académicos. Estos hallazgos subrayan la necesidad urgente de implementar programas educativos y estrategias de intervención que no solo promuevan hábitos alimentarios más saludables, sino que también consideren las tradiciones y creencias culturales que influyen en las decisiones alimentarias de los estudiantes.

## **2.2. Definición de Hábitos Nutricionales**

Los hábitos nutricionales son patrones y elecciones alimentarias que se adoptan de manera cotidiana influenciados por factores socioculturales, psicológicos y económicos. Estos hábitos tienen un impacto directo sobre la salud especialmente en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares (Martínez et al., 2021). Estas condiciones no solo comprometen la salud física de los estudiantes, sino que también impactan negativamente en su bienestar emocional y cognitivo afectando su capacidad para concentrarse y su rendimiento académico.

Uno de los efectos más comunes de los hábitos alimentarios inadecuados es la disminución en la capacidad de concentración. El consumo excesivo de alimentos procesados que son ricos en azúcares refinados y grasas saturadas, puede generar fluctuaciones en los niveles de glucosa en la sangre. Estas fluctuaciones pueden desencadenar síntomas de fatiga mental y dificultad para concentrarse además se reportan mayores niveles de cansancio mental, lo que afecta su capacidad para estudiar y rendir en los exámenes (Garrido-Arismendis et al., 2024). El estrés académico es fenómeno común entre los estudiantes y puede intensificar estos problemas ya que muchos recurren a alimentos ricos en calorías como una forma de manejar la ansiedad o el agotamiento, lo que

perpetúa un ciclo de alimentación poco saludable que empeora los problemas de concentración.

El impacto de los hábitos alimentarios en la salud gastrointestinal también es de gran relevancia. El consumo constante de alimentos procesados y con alto contenido de grasas puede contribuir al desarrollo de trastornos digestivos como el reflujo gastroesofágico, la acidez estomacal y la gastritis. Estos problemas gastrointestinales son comunes entre los estudiantes universitarios que, debido a su ritmo de vida acelerado, a menudo descuidan las señales de hambre y optan por alimentos que irritan la mucosa gástrica. Además, la falta de tiempo para realizar comidas completas y equilibradas lleva a una mayor frecuencia de ingesta de alimentos de fácil acceso y rápida preparación, como los snacks ultraprocesados. Estos alimentos ricos en grasas y condimentos artificiales pueden desencadenar o agravar trastornos gástricos, generando malestar físico que a su vez afecta la capacidad de los estudiantes para concentrarse en sus estudios y participar en sus actividades académicas (Poveda et al., 2021).

### ***2.2.1. Factores que Influyen en los Hábitos Nutricionales***

Los hábitos nutricionales están determinados por una amplia variedad de factores que interactúan entre sí influyendo tanto en las decisiones alimentarias diarias como en la calidad general de su dieta. Estos factores incluyen desde elementos socioculturales hasta aspectos económicos y académicos. A continuación, se detallan los principales factores que influyen en los hábitos nutricionales de los estudiantes:

**A. Cultura Alimentaria Loca:** La cultura alimentaria juega un papel determinante en las elecciones de alimentos ya que las tradiciones y valores sociales influyen en las preferencias alimenticias. En el contexto ecuatoriano, por ejemplo, la cultura alimentaria favorece el consumo de alimentos ricos en carbohidratos, grasas y alimentos procesados, debido a su accesibilidad y bajo costo. Este patrón de consumo está profundamente enraizado en las tradiciones culinarias, que se transmiten de generación en generación sin considerar siempre las implicaciones para la salud (Poveda et al., 2021).

**B. Estilo de Vida Universitario:** Los estudiantes de Medicina, debido a sus horarios intensivos y la alta demanda académica, enfrentan grandes desafíos para encontrar tiempo para preparar comidas saludables. Como resultado, recurren frecuentemente a opciones rápidas como snacks, galletas, o comida

rápida, que requieren menos tiempo de preparación, pero son nutricionalmente deficientes. El estrés académico, además, incrementa la tendencia hacia la comida rápida, ya que muchos estudiantes buscan aliviar el estrés a través de alimentos que aportan calorías rápidas (Gállego et al., 2023).

**C. Disponibilidad y Accesibilidad de Alimentos Saludables:** La disponibilidad de alimentos frescos y saludables en las universidades es limitada, especialmente para aquellos estudiantes que viven fuera de casa o que tienen poco tiempo para ir a mercados locales. Esto hace que los estudiantes recurran a alimentos procesados, que son más baratos y fáciles de obtener. Sin una oferta adecuada de alimentos frescos y nutritivos en los lugares frecuentados por los estudiantes, las opciones poco saludables prevalecen (Mendoza Solís et al., 2023).

**D. Factores Económicos:** La situación económica de los estudiantes también juega un papel crucial en sus decisiones alimentarias. Los alimentos procesados, aunque insanos suelen ser más baratos y accesibles que las opciones frescas, lo que lleva a los estudiantes con presupuestos limitados a optar por estos productos. La falta de recursos para adquirir alimentos saludables, sumada a la necesidad de economizar tiempo y dinero, fomenta la adopción de hábitos alimentarios insanos (Martínez et al., 2021).

**E. Estrés Académico y Horarios Irregulares:** El estrés relacionado con las exigencias académicas es otro factor importante que contribuye a los malos hábitos alimenticios. Los estudiantes deben gestionar múltiples actividades académicas, lo que genera estrés. En muchos casos, el estrés se manifiesta en un mayor consumo de alimentos ricos en azúcar y grasa, que proporcionan una sensación temporal de alivio, pero no satisfacen las necesidades nutricionales del cuerpo. Además, los horarios irregulares de las clases dificultan la planificación de comidas equilibradas, lo que aumenta el consumo de alimentos convenientes y poco saludables (Poveda et al., 2021).

**D. Falta de Educación Nutricional:** Muchos estudiantes carecen de educación nutricional adecuada, lo que impide que tomen decisiones informadas sobre su dieta. En muchos casos, la falta de conocimiento sobre los beneficios de una alimentación saludable y las consecuencias de una dieta desequilibrada hace que los estudiantes no prioricen los alimentos nutritivos. Esta brecha en la educación nutricional contribuye a una alta dependencia de alimentos procesados y dietas pobres en nutrientes esenciales (Martínez et al., 2021).

### **2.2.2. Beneficios de los hábitos nutricionales adecuados**

La adopción de hábitos nutricionales adecuados tiene un impacto directo en varios aspectos clave de la salud y el bienestar. Entre los beneficios más destacados se encuentran la prevención de enfermedades crónicas, la mejora de la salud mental y emocional, y la optimización del rendimiento cognitivo. Estos beneficios no solo influyen en el estado físico general, sino que también favorecen la capacidad de mantener un estilo de vida saludable y equilibrado, especialmente en contextos académicos exigentes.

Uno de los principales beneficios de una dieta equilibrada es la prevención de enfermedades crónicas. El consumo adecuado de alimentos ricos en nutrientes esenciales como fibras, antioxidantes, grasas saludables y micronutrientes es crucial para prevenir la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. La dieta juega un rol fundamental en la regulación de factores de riesgo como la hipertensión arterial, los niveles elevados de colesterol LDL (lipoproteínas de baja densidad) y la resistencia a la insulina, todos asociados con enfermedades cardiovasculares y metabólicas. Además, una adecuada ingesta de nutrientes antiinflamatorios y antioxidantes como los encontrados en frutas, verduras y ácidos grasos omega-3 los mismos que contribuyen a la disminución de la inflamación crónica de bajo grado, un factor de riesgo significativo para enfermedades como la arteriosclerosis y la diabetes tipo 2 (Martínez et al., 2021).

En el ámbito de la salud cerebral y rendimiento cognitivo, la relación entre la dieta y la función cognitiva ha sido ampliamente documentada. Los ácidos grasos omega-3 y particularmente el ácido docosahexaenoico (DHA), son componentes cruciales para la estructura y función del cerebro además su deficiencia se ha asociado con deterioro cognitivo y trastornos neurológicos incluidos problemas de memoria y concentración. Un estudio realizado por McNamara (2020) mostró que el consumo adecuado de DHA se asoció con mejoras significativas en tareas que requerían atención sostenida y memoria de trabajo. Además, el consumo adecuado de antioxidantes como las vitaminas C y E, presentes en frutas y vegetales, protege el cerebro del daño oxidativo, mejorando la plasticidad neuronal y reduciendo el riesgo de trastornos neurodegenerativos como el Alzheimer.

La salud emocional también se ve profundamente beneficiada por una dieta equilibrada. El consumo adecuado de nutrientes específicos puede tener un impacto directo en la regulación de neurotransmisores relacionados con el estado de ánimo, como la serotonina y la dopamina. Nutrientes como el triptófano es un precursor de la serotonina presentes en alimentos como el pavo, el queso y las nueces, favorecen la estabilidad emocional y la reducción de síntomas de depresión y ansiedad. La investigación de Jacka et al. (2017) ha demostrado que dietas ricas en alimentos frescos, con bajo contenido de azúcares refinados y grasas saturadas están asociadas con una menor incidencia de trastornos emocionales como la depresión y la ansiedad, sugiriendo que una nutrición adecuada puede ser un factor preventivo en la salud mental.

La salud digestiva es otra área en la que los hábitos alimentarios adecuados juegan un papel esencial. La fibra dietética presente en frutas, verduras y granos enteros, es fundamental para el mantenimiento de la salud digestiva ya que favorece el tránsito intestinal y previene el estreñimiento crónico. Un adecuado consumo de fibra también modula el microbiota intestinal lo que favorece el crecimiento de bacterias beneficiosas las mismas que contribuyen a la absorción eficiente de nutrientes y a la regulación del sistema inmune (Poveda et al., 2021). Además, una dieta rica en alimentos fermentados, como el yogur y el kéfir, puede mejorar la diversidad bacteriana en el intestino, lo que se ha vinculado con mejoras en la función metabólica y la salud mental.

Otro beneficio crítico de una nutrición adecuada es la mejora del sueño, un aspecto fundamental para la recuperación física y cognitiva. El consumo de alimentos que contienen triptófano, como los plátanos y el pollo ayuda a la producción de serotonina, que a su vez se convierte en melatonina, la hormona responsable de regular los ciclos de sueño. La calidad del sueño es esencial para la consolidación de la memoria y la eliminación de toxinas del cerebro, procesos que se realizan principalmente durante las fases profundas del sueño. La falta de sueño ha sido asociada con deficiencias cognitivas, deterioro emocional y un mayor riesgo de desarrollar trastornos metabólicos. Por lo tanto, una dieta que favorezca la producción de melatonina contribuye a mejorar tanto la calidad como la duración del sueño.

Los beneficios de los hábitos nutricionales adecuados son amplios y afectan de manera directa la salud física, mental y emocional. Estos hábitos no

solo previenen enfermedades crónicas, sino que también optimizan el rendimiento cognitivo, favorecen la salud digestiva, mejoran el estado de ánimo y contribuyen a un sueño reparador. La ciencia ha demostrado de manera concluyente que una dieta equilibrada es fundamental no solo para la prevención de enfermedades, sino también para el mantenimiento de una buena salud mental y emocional, aspectos esenciales para la eficiencia académica y el bienestar general.

Tabla 1: Resumen de los Beneficios de los Hábitos Nutricionales Adecuados

Beneficio	Descripción
<b>Prevención de enfermedades crónicas</b>	Una dieta rica en nutrientes esenciales reduce el riesgo de enfermedades como la obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.
<b>Mejora del rendimiento cognitivo</b>	Nutrientes como los ácidos grasos omega-3 y antioxidantes favorecen la memoria, concentración y plasticidad neuronal, mejorando el desempeño académico.
<b>Mejora de la salud mental</b>	Alimentos ricos en triptófano y otros nutrientes ayudan a regular los neurotransmisores asociados con el estado de ánimo, reduciendo la ansiedad y la depresión.
<b>Mejora de la salud digestiva</b>	El consumo adecuado de fibra y alimentos fermentados promueve la salud intestinal, mejora la absorción de nutrientes y regula el sistema inmune.
<b>Mejora del sueño</b>	Alimentos que favorecen la producción de melatonina mejoran la calidad del sueño, facilitando la consolidación de la memoria y la recuperación física y cognitiva.

Fuente: Elaboración propia basada en estudios de Martínez et al. (2021), Gutiérrez et al. (2021), Gállego et al. (2023), y Poveda et al. (2021).

Estos beneficios no solo tienen implicaciones para la salud a largo plazo, sino que también son esenciales para optimizar el bienestar en el contexto académico, favoreciendo una vida equilibrada y productiva.

### **2.2.3. Consecuencias de los Hábitos Nutricionales Inadecuados**

Los hábitos nutricionales inadecuados caracterizados por el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados y pobres en nutrientes esenciales conllevan a una serie de consecuencias que impactan no solo la salud física sino también el bienestar emocional, mental y social. Estos efectos que pueden manifestarse tanto a corto como a largo plazo además que tienen implicaciones tanto en la calidad de vida como en la capacidad de desempeño académico especialmente en ambientes académicos demandantes como los de la educación universitaria.

Una de las primeras consecuencias de una dieta pobre en nutrientes esenciales es la alteración del sistema inmunológico. El consumo insuficiente de vitaminas, minerales y antioxidantes afecta la capacidad del cuerpo para defenderse de infecciones y enfermedades. Nutrientes clave como la vitamina C, vitamina D, zinc y hierro juegan un papel crucial en la función inmunológica y su deficiencia puede resultar en un sistema inmune comprometido haciendo a los individuos más vulnerables a infecciones virales y bacterianas. Este debilitamiento del sistema inmunológico puede generar un ciclo de enfermedades recurrentes y una mayor probabilidad de ausencias académicas y afectaciones en el bienestar general (Sotelo et al., 2020).

En relación con la función hepática, una dieta rica en grasas saturadas y azúcares refinados puede alterar la función del hígado incrementando el riesgo de enfermedades hepáticas no alcohólicas, como la esteatosis hepática (hígado graso). Esta condición está vinculada con la inflamación hepática crónica, la resistencia a la insulina y el daño progresivo del hígado, lo cual afecta no solo el metabolismo, sino también la capacidad del cuerpo para regular los niveles de colesterol y glucosa. A largo plazo la acumulación de grasa en el hígado puede llevar a la cirrosis y en algunos casos aumentar el riesgo de desarrollar cáncer hepático (Sánchez et al., 2020). Este tipo de afecciones no solo afecta la calidad de vida, sino que también disminuye la capacidad de rendimiento y concentración de los individuos.

Otra consecuencia crítica de una mala alimentación es la disminución de la salud ósea. Dietas con bajo contenido de calcio y vitamina D, pero altas en alimentos procesados, pueden contribuir a la pérdida de densidad ósea y aumentar el riesgo de osteoporosis y fracturas. La deficiencia crónica de estos

nutrientes esenciales impide la mineralización adecuada de los huesos lo que hace que los individuos sean más susceptibles a las fracturas incluso en edades tempranas. La absorción de calcio se ve comprometida en dietas ricas en alimentos que afectan el pH del cuerpo y que en su lugar promueven la desmineralización ósea. Esto resalta la importancia de una ingesta adecuada de lácteos, vegetales de hojas verdes y alimentos enriquecidos con vitamina D (McKinley et al., 2021).

En cuanto a los efectos neurológicos y psicológicos, la alimentación inadecuada puede provocar desequilibrios en los neurotransmisores cerebrales lo que puede dar lugar a trastornos del estado de ánimo, como la ansiedad y la depresión. El consumo excesivo de grasas saturadas y azúcares refinados interfiere en la función normal del cerebro alterando la comunicación entre las neuronas. Estos alimentos también pueden inducir inflamación cerebral lo cual está vinculado a trastornos neuropsiquiátricos como la depresión, el trastorno obsesivo-compulsivo y la ansiedad. Además, la carencia de nutrientes como las vitaminas B6 y B12, esenciales para la síntesis de neurotransmisores, puede llevar a un mal funcionamiento del sistema nervioso central afectando la estabilidad emocional y la capacidad de gestionar el estrés (He et al., 2021).

Por otro lado, los trastornos gastrointestinales también son comunes entre aquellos que mantienen una dieta inadecuada. La baja ingesta de fibra, presente en frutas, verduras y granos integrales, junto con un consumo elevado de alimentos procesados, puede generar alteraciones en el microbiota intestinal. La disbiosis, o desequilibrio bacteriano intestinal, afecta la digestión y absorción de nutrientes, y está asociada con un aumento en la prevalencia de trastornos como el síndrome del intestino irritable, la colitis y el reflujo gastroesofágico. Estos problemas no solo causan malestar físico, sino que también afectan el estado de ánimo y la energía general del individuo, lo que impacta directamente en su capacidad para realizar actividades académicas de manera efectiva (Bennett et al., 2021).

La disminución de la calidad del sueño es otro efecto asociado con una mala alimentación. La ingesta excesiva de alimentos ricos en azúcares y cafeína, especialmente en las horas cercanas al descanso interfiere en la calidad del sueño y la regulación de los ritmos circadianos. El consumo de estos alimentos, junto con una ingesta insuficiente de nutrientes clave como el magnesio, puede

provocar insomnio, dificultad para alcanzar las fases profundas del sueño y una menor capacidad para recuperarse física y mentalmente. Un sueño de mala calidad disminuye la capacidad de concentración y memoria, afectando directamente el rendimiento académico y emocional (Klaiber et al., 2021).

En resumen, los hábitos nutricionales inadecuados conllevan a una serie de consecuencias físicas y emocionales, desde el aumento del riesgo de enfermedades crónicas y trastornos metabólicos hasta afectaciones en la salud mental y digestiva. Estos efectos no solo afectan la salud a largo plazo, sino que también pueden impactar negativamente el rendimiento académico y la calidad de vida de los individuos. Es fundamental fomentar la educación sobre nutrición y la adopción de hábitos alimentarios saludables para prevenir estos efectos adversos y mejorar el bienestar general.

Tabla 2: Resumen de las Consecuencias de los Hábitos Nutricionales Inadecuados

Consecuencia	Descripción
<b>Alteración del sistema inmunológico</b>	Dietas deficientes en nutrientes esenciales comprometen la función inmunológica, aumentando el riesgo de infecciones y enfermedades.
<b>Deterioro de la función hepática</b>	El consumo elevado de grasas saturadas y azúcares contribuye al desarrollo de enfermedades hepáticas no alcohólicas, como el hígado graso.
<b>Disminución de la salud ósea</b>	Dietas pobres en calcio y vitamina D pueden aumentar el riesgo de osteoporosis y fracturas, especialmente en edades tempranas.
<b>Trastornos neurológicos y psicológicos</b>	La mala alimentación altera los neurotransmisores cerebrales, contribuyendo a trastornos emocionales como la ansiedad y la depresión.
<b>Trastornos gastrointestinales</b>	Dietas bajas en fibra y altas en alimentos procesados alteran la microbiota intestinal, generando problemas digestivos como el síndrome del intestino irritable.
<b>Disminución de la calidad del sueño</b>	El consumo de azúcares y cafeína interfiere con los ritmos circadianos, afectando la calidad del sueño y la

recuperación física y mental.
-------------------------------

Fuente: Elaboración propia basada en estudios de Martínez et al. (2021), Gutiérrez et al. (2021), McKinley et al. (2021), y Klaiber et al. (2021).

Este panorama destaca la urgente necesidad de promover hábitos alimentarios saludables para prevenir las consecuencias adversas de una mala nutrición y garantizar un mejor rendimiento académico y calidad de vida.

## **2.2. Cultura Alimentaria**

La cultura alimentaria constituye un complejo entramado de prácticas, creencias y valores que determinan las elecciones alimentarias de los individuos, integrando tanto la dimensión funcional de la alimentación como su dimensión simbólica y social. En este sentido, la cultura alimentaria no solo regula lo que se consume, sino también las formas en que los alimentos son producidos, preparados, consumidos y compartidos, lo que confiere a la comida un valor más allá de la mera nutrición. Este fenómeno está influenciado por un conjunto multifactorial de variables que incluyen factores históricos, geográficos, sociales, económicos y religiosos, los cuales, de manera interrelacionada, moldean las prácticas alimentarias de una comunidad.

### **2.2.1. El Contexto Cultural y la Diversidad Alimentaria**

La cultura alimentaria está profundamente enraizada en los contextos históricos y geográficos de una región. En Ecuador como en muchas otras culturas, los alimentos son seleccionados en función de la disponibilidad de recursos naturales, pero también en función de tradiciones ancestrales que se han transmitido a lo largo de generaciones. En las regiones rurales y en algunas comunidades indígenas, la dieta sigue estando basada predominantemente en productos autóctonos como el maíz, las papas y los granos. Estos alimentos debido a su accesibilidad y valor nutricional, representan no solo un recurso vital, sino también un componente de la identidad cultural de las comunidades (Mendoza Solís, Padilla & Torres, 2023). Sin embargo, la urbanización y la globalización han introducido nuevos patrones alimentarios en las ciudades, caracterizados por un mayor consumo de alimentos industrializados y ultraprocesados, lo que ha alterado los hábitos dietéticos tradicionales.

La globalización ha permitido la circulación de alimentos de diversas partes del mundo, lo que ha influido en las dietas locales, generando una mezcla de prácticas alimentarias tradicionales y modernas. Este fenómeno ha sido

acompañado de un cambio en las percepciones sociales sobre la alimentación. Los productos ultraprocesados, a menudo asociados con la modernidad y la conveniencia, han sido incorporados a las dietas urbanas, a pesar de sus efectos negativos sobre la salud, tales como el aumento de enfermedades metabólicas, cardiovasculares y el riesgo de obesidad (Poveda et al., 2021). Este cambio en los patrones alimentarios refleja una transformación en los valores culturales asociados con la alimentación, donde la rapidez y el bajo costo han desplazado, en muchos casos, la calidad nutricional de los alimentos.

### **2.2.2. La Alimentación como Acto Social y Cultural**

Más allá de la función biológica de la alimentación, los alimentos en diversas culturas tienen un profundo significado simbólico. En muchas sociedades, la comida es un medio a través del cual se establecen y mantienen relaciones sociales, se celebran eventos y se transmiten valores. En Ecuador, las festividades religiosas, los cumpleaños y las reuniones familiares suelen girar en torno a la preparación y el consumo de platos tradicionales que refuerzan la identidad cultural. Platos como el cuy asado, la fritada y el hornado no solo representan una elección alimentaria, sino que también están asociados con rituales sociales que refuerzan los lazos comunitarios y familiares. Sin embargo, la frecuencia de consumo de estos alimentos, que son generalmente ricos en grasas saturadas y calorías, ha incrementado, lo que ha influido negativamente en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles (Gutiérrez et al., 2021).

El acto de compartir alimentos no solo está relacionado con la necesidad de sustento, sino que también es un acto de solidaridad social que se reproduce en las interacciones cotidianas. La comida actúa como un vehículo para la transmisión de valores, creencias y prácticas y es por tanto un componente central de la cultura colectiva de cualquier grupo. Sin embargo, este componente simbólico de la alimentación también presenta desafíos cuando se promueven cambios en los hábitos alimentarios. Las intervenciones en educación nutricional deben tener en cuenta que las prácticas alimentarias son parte integral de la identidad cultural de una población, lo que requiere enfoques más matizados para lograr cambios efectivos sin desacreditar las tradiciones locales (Ekmeiro & Matos, 2023).

### **2.2.3. Globalización y Desafíos para la Cultura Alimentaria**

La globalización y los avances tecnológicos han transformado no solo los patrones de consumo sino también la disponibilidad y accesibilidad de los alimentos. En las áreas urbanas, la vida acelerada, el trabajo y los estudios han incrementado la preferencia por alimentos de fácil acceso, como la comida rápida que son convenientes, pero de bajo valor nutricional. Este cambio ha generado una desconexión progresiva de las prácticas alimentarias locales ya que las generaciones más jóvenes tienden a consumir productos que no están necesariamente alineados con las costumbres tradicionales. En este contexto la educación nutricional debe reconocer la interacción entre los cambios en el estilo de vida y la cultura alimentaria, incorporando tanto los conocimientos científicos sobre nutrición como la comprensión de los valores socioculturales para fomentar hábitos alimentarios saludables sin perder de vista la identidad cultural local (Gállego et al., 2023).

Además, las intervenciones en nutrición deben ser sensibles a la cultura alimentaria local, considerando las barreras psicológicas y sociales para el cambio. Las percepciones erróneas sobre lo que constituye una alimentación "saludable" pueden ser producto de la desinformación o de la influencia de los mercados alimentarios globalizados, que promueven el consumo de alimentos no saludables como una forma de vida moderna. Por tanto, la promoción de dietas equilibradas debe ser estratégica, involucrando no solo a los profesionales de la salud, sino también a líderes comunitarios, para cambiar las normas sociales que afectan las decisiones alimentarias (Martínez et al., 2021).

La cultura alimentaria es un fenómeno complejo que influye profundamente en los hábitos nutricionales de las comunidades. Las decisiones sobre qué comer, cómo comer y cuándo comer están determinadas por una combinación de factores culturales, sociales y económicos. La globalización ha introducido nuevos desafíos para la salud pública, ya que ha alterado las prácticas alimentarias tradicionales, favoreciendo el consumo de alimentos ultraprocesados. Las intervenciones educativas deben considerar estos factores culturales para promover cambios sostenibles en la dieta respetando las tradiciones locales y promoviendo una alimentación más saludable en el contexto contemporáneo.

### **2.3. Relación entre los Hábitos Nutricionales y la Cultura Alimentaria**

La relación entre los hábitos nutricionales y la cultura alimentaria es un proceso multifacético, en el cual la cultura alimentaria influye en gran medida sobre las elecciones y patrones alimentarios de los individuos mientras que estos hábitos alimentarios contribuyen a la perpetuación y transformación de las prácticas culturales. En el contexto de los estudiantes universitarios esta interacción cobra una relevancia particular debido a las presiones académicas, los cambios en el entorno social y el acceso limitado a recursos educativos sobre nutrición que pueden alterar sus decisiones alimentarias.

#### **2.3.1. Influencia Cultural en las Elecciones Alimentarias**

Los hábitos nutricionales están estrechamente ligados a las normas culturales y las tradiciones que definen lo que es considerado “bueno” o “apropiado” para comer. Estas normas se transmiten socialmente y se interiorizan desde una edad temprana, lo que lleva a los individuos a preferir ciertos tipos de alimentos y formas de preparación que son socialmente aceptadas. En muchos contextos, como el ecuatoriano, los alimentos tradicionales no solo tienen un valor nutricional, sino que también poseen una carga simbólica relacionada con el sentido de pertenencia y la identidad cultural. Sin embargo, a medida que los estudiantes se trasladan al entorno universitario, entran en contacto con nuevas influencias externas que pueden entrar en conflicto con sus tradiciones alimentarias. Las influencias globalizadas como la disponibilidad de comida rápida y procesada junto con la presión académica y las exigencias de tiempo, conducen a una adopción creciente de hábitos alimentarios que priorizan la conveniencia sobre el valor nutricional, lo que puede alterar las prácticas alimentarias tradicionales que estos estudiantes practicaban en sus hogares (Gállego et al., 2023).

#### **2.3.2. Impacto de los Hábitos Alimentarios en la Cultura**

La adopción de hábitos alimentarios específicos en el contexto universitario no solo responde a la conveniencia, sino también a la necesidad de ajustarse a las normativas sociales de su nuevo entorno. Los estudiantes al interactuar con otros miembros de su comunidad académica tienden a conformarse a las normas alimentarias prevalentes dentro de su grupo social. Este fenómeno refleja cómo los hábitos nutricionales contribuyen a la construcción de nuevas formas de identidad colectiva que se fusionan con las tradiciones alimentarias de la cultura

universitaria. Las comidas rápidas, por ejemplo, se vuelven parte integral de la rutina diaria, siendo reconocidas como una respuesta a las demandas de un estilo de vida acelerado. Sin embargo, la integración de estos hábitos alimentarios dentro de la cultura universitaria también tiene un costo, ya que contribuye a la normalización de dietas desequilibradas y poco nutritivas que refuerzan la dependencia de alimentos ultraprocesados, perpetuando así patrones alimentarios que favorecen la obesidad y otras enfermedades metabólicas (Poveda et al., 2021).

### **2.3.3. Desafíos en la Integración de Hábitos Saludables**

El proceso de integración de hábitos alimentarios saludables en un entorno donde predominan los alimentos de fácil acceso y preparación enfrenta múltiples obstáculos. La presión del tiempo y el estrés académico junto con el poco acceso a información adecuada sobre nutrición, dificultan la adopción de una dieta equilibrada. A pesar de la influencia de la cultura alimentaria local que fomenta el consumo de alimentos tradicionales, la falta de preparación en la elaboración de comidas saludables y el acceso limitado a alimentos frescos en el entorno universitario refuerzan patrones de consumo de productos procesados. De esta forma, los hábitos alimentarios emergentes en el contexto universitario no solo están influenciados por la cultura local, sino también por las estructuras y dinámicas sociales que configuran la vida diaria en las instituciones educativas (Martínez et al., 2021).

### **2.3.4. Estrategias para Mejorar los Hábitos Nutricionales**

Para abordar los desafíos derivados de la relación entre los hábitos nutricionales y la cultura alimentaria es esencial desarrollar estrategias educativas que respeten las tradiciones culturales pero que al mismo tiempo promuevan la integración de hábitos alimentarios saludables. Estas intervenciones deben ser diseñadas para sensibilizar a los estudiantes sobre las implicaciones de una dieta desequilibrada, al mismo tiempo que respetan los valores culturales locales. Incorporar enfoques que utilicen las costumbres alimentarias existentes como puntos de partida podría facilitar la transición hacia una alimentación más equilibrada, que combine las tradiciones con la incorporación de alimentos frescos,

naturales y nutritivos (Ekmeiro & Matos, 2023). Además, la educación nutricional debe ser adaptativa y contextualizada, considerando las particularidades socioculturales y las dinámicas de tiempo y espacio que caracterizan la vida universitaria.

## **CAPÍTULO III METODOLOGÍA**

### **3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1. *Diseño de la Investigación***

El diseño de la investigación es fundamental para garantizar la validez, confiabilidad y relevancia de los resultados obtenidos. En este estudio sobre los hábitos nutricionales asociados a la cultura alimentaria se ha optado por un enfoque cuantitativo, no experimental, de tipo descriptivo y correlacional. Este enfoque permite una comprensión detallada de las características de los hábitos alimentarios y su relación con los factores socioculturales, sin manipular el entorno o las variables de estudio. El objetivo principal es identificar los determinantes que influyen en la elección de los alimentos y analizar las interacciones entre la cultura alimentaria y las prácticas nutricionales.

##### **3.1.1. *Tipo de Investigación***

Este estudio se clasifica dentro de los estudios descriptivos y correlacionales cuyo propósito es observar, describir y analizar las variables sin intervenir directamente sobre ellas. El diseño descriptivo es esencial para identificar y caracterizar los hábitos alimentarios predominantes, permitiendo una visión detallada y representativa de los comportamientos alimentarios en una población específica. Por su parte, el enfoque correlacional permite explorar las relaciones entre las variables de interés, como la cultura alimentaria, el estrés académico y el acceso a alimentos saludables. De esta manera, se busca establecer asociaciones y determinar si los cambios en una variable están relacionados con alteraciones en otra, sin inferir causalidad directa (Cohen et al., 2018).

##### **3.1.2. *Enfoque Cuantitativo***

El enfoque cuantitativo se justifica debido a que el objetivo principal es medir la frecuencia y los patrones de consumo de alimentos, así como los

factores asociados a estas prácticas nutricionales. La recolección de datos se lleva a cabo mediante encuestas estructuradas, lo que permite recopilar información de forma sistemática y analizarla utilizando técnicas estadísticas. Este enfoque facilita la identificación de relaciones entre las variables estudiadas y permite la generalización de los resultados a una población mayor, siempre y cuando se utilicen procedimientos adecuados de muestreo. La posibilidad de realizar análisis estadísticos avanzados proporciona una base sólida para interpretar los datos y establecer conclusiones válidas, asegurando la representatividad de los resultados en el contexto universitario (Field, 2013).

A través de la aplicación de encuestas estructuradas, el estudio recolectará datos sobre los hábitos alimentarios, el conocimiento nutricional, el nivel de estrés académico y la percepción cultural de la alimentación. Este enfoque es adecuado para obtener información detallada sobre las elecciones alimentarias y explorar cómo estas están influenciadas por factores socioculturales y académicos, permitiendo el análisis de patrones y tendencias significativas dentro de la población estudiada.

### **3.1.3. *Diseño No Experimental***

El diseño no experimental es apropiado para este tipo de investigación, ya que el objetivo no es manipular las variables, sino observar cómo se relacionan en su entorno natural. Este diseño es útil cuando se busca estudiar fenómenos en contextos donde la manipulación no es posible o ética como ocurre en el caso de los hábitos alimentarios y las creencias culturales. El uso de este enfoque permite identificar relaciones y patrones dentro del grupo de estudio sin alterar sus condiciones de vida, lo cual es fundamental para garantizar la autenticidad de los resultados.

## **3.2. *Universo y Muestra***

### **3.2.1. *Universo***

También es conocida como población y es el conjunto que está formado por todas las unidades de observación, por lo tanto, son todos los elementos de estudio (Parreño, 2021). En el caso de los estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad Indoamérica el total de estudiantes matriculados para el periodo académico B24 son un total de 272 estudiantes.

### **3.2.2. Nivel de Confianza**

Es la probabilidad de que los resultados obtenidos se evidencien con exactitud las características del universo o población de estudio. Se expresa en porcentaje y representa la certeza de que los datos muestrales se ajustan a la realidad general.

### **3.2.3. Características del Nivel de Confianza**

- Se mide en porcentaje (90%, 95%, 99%, etc.).
- Indica cuán seguro se puede estar de que la muestra representa a la población.
- Se usa en conjunto con el margen de error (ejemplo:  $\pm 5\%$ ) (Mercado y Coronado, 2021).

### **3.2.4. Nivel de Error**

Es el rango dentro del cual los resultados pueden variar respecto a la realidad de la población total. Se expresa en porcentaje (ej.  $\pm 5\%$ ) y representa la posible diferencia entre los datos muestrales y los datos reales del universo estudiado. Un margen de error más pequeño indica mayor precisión, pero generalmente requiere un tamaño de muestra más grande (Mercado y Coronado, 2021).

### **3.2.5. Criterios de Inclusión y Exclusión**

El presente trabajo de investigación considero criterios de inclusión:

- Estudiantes de la carrera de medicina de primer semestre a séptimo semestre.
- Estudiantes que aceptaron el consentimiento informado para la encuesta
- Estudiantes que de manera presencial respondieron a la encuesta

Mientras que los criterios de exclusión fueron:

- Estudiantes que durante la aplicación de la encuesta no se encontraban en instalaciones universitarias
- Estudiantes que no disponían de un teléfono celular o computadora para acceder a la encuesta de manera presencial
- Estudiantes que no firmaron el consentimiento informado

### **3.2.6. Muestra**

Según Hernández y Mendoza (2021) la muestra como un subgrupo de la población o universo que te interesa sobre la cual se recolectarán los datos

correspondientes, y deberá ser representativa de dicha población (de manera probabilística, para que se pueda colocar los resultados encontrados en la muestra a la población de forma general).

### **3.2.7. Fórmula para sacar muestra**

$$n = \frac{Z^2 N p}{(N - 1) + Z^2 p}$$

Donde:

**n**= Es el tamaño de la muestra

**N**= Universo

**Z<sup>2</sup>**= Nivel de Confianza

**P**= Probabilidad a favor (0,5).

#### **Cálculo de muestra**

En esta investigación se realizó un cálculo de muestra utilizando la siguiente fórmula:

**N** = 272

**Z<sup>2</sup>** = 95%

**N** = 160

### 3.3. Operacionalización de Variables

**Tabla 1.** Cuadro de Operacionalización de Variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
Estudiantes de Medicina	Personas matriculadas en una facultad de medicina o en un proyecto educativo formal en medicina (Descriptores de Ciencias de la Salud, 2020).	EDAD	¿En qué edad se encuentra usted?	<b>a.</b> Menos de 20 años <b>b.</b> De 20 a 25 año <b>c.</b> Más de 25 años
		GÉNERO	¿Con qué genero se identifica usted?	<b>a.</b> Hombre <b>b.</b> Mujer <b>c.</b> Otro
		RESIDENCIA	¿Dónde reside usted?	<b>a.</b> Norte del Distrito Metropolitano Quito <b>b.</b> Sur del Distrito Metropolitano de Quito <b>c.</b> Centro Histórico <b>d.</b> Valles <b>e.</b> Parroquias rurales del Distrito Metropolitano de Quito <b>f.</b> Otra Provincia. Especifiqué
		PROCEDENCIA	¿De dónde es procedente	<b>a.</b> Distrito Metropolitano de Quito

		usted?	<b>b.</b> Cantones de Pichincha <b>c.</b> Otra provincia de la región Costa <b>d.</b> Otra provincia de la región Sierra <b>e.</b> Otra provincia de la región Oriental
	SEMESTRE	¿Qué semestre está cursando?	<b>a.</b> Primer semestre <b>b.</b> Segundo semestre <b>c.</b> Tercer semestre <b>d.</b> Cuarto semestre <b>e.</b> Quinto semestre <b>f.</b> Sexto semestre <b>g.</b> Séptimo semestre
	FINANCIAMIENTO DE ESTUDIOS	¿Quién asume el costo financiero de su educación?	<b>a.</b> Usted totalmente <b>b.</b> Usted con ayuda de sus padres <b>c.</b> Sus padres de manera total <b>d.</b> Otra persona
	SITUACIÓN FAMILIAR	¿Su situación familiar en la actualidad es?	<b>a.</b> Vive solo <b>b.</b> Vive con sus padres <b>c.</b> Vive con personas que no son su familia <b>d.</b> Vive con su pareja
	ESTADO CIVIL	¿Su estado civil actual es?	<b>a.</b> Soltero/a <b>b.</b> Casado/a <b>c.</b> Viudo/a

				<b>d. Unión libre</b> <b>e. Unión de hechos</b> <b>f. Divorciado/a y/o separado/a</b>
		ETNIA	¿Usted se identifica como?	<b>a. Blanco/a</b> <b>b. Mestizo/a</b> <b>c. Indígena</b> <b>d. Afrodescendiente</b> <b>e. Otros...</b>
		SITUACIÓN LABORAL	¿Al mismo tiempo que estudia usted trabaja?	<b>a. Si</b> <b>b. No</b>
		JORNADA LABORAL	En caso de que su respuesta fue afirmativa, su jornada laboral es	<b>a. Matutina</b> <b>b. Vespertina</b> <b>c. Nocturna</b> <b>d. Ocasional</b>
Cultura alimenticia	Es el conjunto de creencias, prácticas, normas asociadas con la alimentación en el interior de una sociedad. (Ekmeiro y Matos, 2023)	CREENCIAS	¿Qué es dieta saludable?	<b>a. Consumir solo alimentos bajos en calorías y evitar las grasas por completo</b> <b>b. Incluir una variedad de alimentos ricos en nutrientes, como frutas, verduras, proteínas magras, cereales integrales y grasas saludables</b> <b>c. Comer únicamente frutas y verduras crudas.</b>

			<p><b>d.</b> Seguir cualquier dieta de moda para perder peso rápidamente</p>
		<p>¿Qué significa tener una cultura nutricional respecto a los alimentos preferidos?</p>	<p><b>a.</b> Elegir siempre los alimentos más económicos sin considerar su valor nutricional.</p> <p><b>b.</b> Conocer el valor nutricional de los alimentos preferidos y equilibrar su consumo dentro de una dieta saludable.</p> <p><b>c.</b> Evitar por completo los alimentos preferidos si no son saludables</p> <p><b>d.</b> Basar la dieta exclusivamente en alimentos procesados por ser más accesibles y rápidos de consumir.</p>
		<p>¿Qué es el Estado Nutricional?</p>	<p><b>a.</b> La cantidad de alimentos que una persona consume diariamente.</p> <p><b>b.</b> La condición de salud de un individuo determinada por la ingesta y el aprovechamiento de nutrientes.</p> <p><b>c.</b> El peso corporal de una persona comparado con su altura.</p> <p><b>d.</b> Una dieta que incluye solo alimentos naturales y orgánicos</p>
	TIPOS DE	<p>¿Un desayuno equilibrado para</p>	<p><b>a.</b> Pan, lácteos y alimentos ricos en</p>

	ALIMENTOS	usted debe contener?	proteínas <b>b.</b> Lácteos, frutas y cereales <b>c.</b> Pan, embutidos y lácteos <b>d.</b> Lácteos, frutas y alimentos ricos en proteínas
		¿Para usted un plato saludable es el que contiene?	<b>a.</b> Proteínas, carbohidratos y verduras más del 50% <b>b.</b> Frutas y verduras <b>c.</b> Agua, verduras y frutas
	NORMAS	¿Cuántas raciones de frutas y vegetales, recomiendan los expertos que se han de ingerir al día?	a. Una de fruta y una de verdura b. Una de fruta y tres de verdura c. Tres de frutas y dos de verduras d. Tres de verduras y tres o más de frutas
		¿Qué cree que contenga a pirámide nutricional?	<b>a.</b> Proteínas, grasas, frutas, verduras y carbohidratos <b>b.</b> Minerales, frutas y verduras <b>c.</b> Proteínas, aminoácidos y frutas <b>d.</b> Todas las anteriores
		¿El desayuno ha de aportar a la dieta diaria?	<b>a.</b> Cerca del 10% de las calorías <b>b.</b> Alrededor del 15% de las calorías <b>c.</b> Entre el 20-25% de las calorías <b>d.</b> El 25% o más de las calorías

		<p>¿Como aportan las proteínas en el gasto calórico en el cuerpo humano?</p>	<p><b>a.</b> Las proteínas aumentan el gasto calórico debido al efecto térmico de los alimentos, que implica un mayor consumo de energía para digerirlas y metabolizarlas.</p> <p><b>b.</b> Las proteínas no tienen ningún impacto en el gasto calórico</p> <p><b>c.</b> Las proteínas reducen el gasto calórico al almacenarse directamente como grasa.</p> <p><b>d.</b> Las proteínas contribuyen al gasto calórico solo si se consumen en exceso.</p>
		<p>¿Qué cree que contenga la pirámide nutricional?</p>	<p><b>a.</b> Grasas saturadas</p> <p><b>b.</b> Grasas insaturadas</p> <p><b>c.</b> Grasas totales</p> <p><b>d.</b> No conoce</p>
	PREPARACIÓN	<p>¿Cómo prepara la mayoría de alimentos?</p>	<p><b>a.</b> Cocinados</p> <p><b>b.</b> Fritos</p> <p><b>c.</b> Asados</p> <p><b>d.</b> Al vapor</p> <p><b>e.</b> En horno</p> <p><b>f.</b> A la parrilla</p>
		<p>¿Cuál es su principal fuente de alimentos?</p>	<p><b>a.</b> Supermercados</p> <p><b>b.</b> Tiendas cercanas al domicilio</p>

				<b>c. Mercados</b> <b>d. Centro comerciales</b>
<b>Hábitos nutricionales</b>	<p>Los hábitos nutricionales son los patrones regulares de consumo de alimentos que afectan la salud y el bienestar de los individuos. Estos hábitos son influenciados por diversos factores, tales como el entorno social, económico y cultural (Ekmeiro y Matos, 2023).</p>	<b>HABITOS</b>	¿Cuántas veces come usted al día?	<b>a. Cinco</b> <b>b. Tres</b> <b>c. De tres a cinco veces</b> <b>d. Siempre que sienta hambre</b>
			¿Cuánta agua usted consume durante el día?	<b>a. Menos de un litro</b> <b>b. Entre uno y dos litros, sea invierno o verano</b> <b>c. Más de dos litros</b> <b>d. Entre uno y dos litros, pero sólo en verano</b>
			¿Cuántas veces a la semana consume carne?	<b>a. Nunca</b> <b>b. 1-2 veces a la semana</b> <b>c. 3-4 veces a la semana</b> <b>d. Todos los días</b>
			¿Cuántas veces al día consume proteína?	<b>a. Solo 1 vez al día</b> <b>b. 1-2 veces al día</b> <b>c. 3-4 veces al día</b> <b>d. Más de 4 veces al día</b>
			¿Con que frecuencia consume alimentos procesados?	<b>a. Nunca</b> <b>b. 1-2 veces a la semana</b> <b>c. 3-4 veces a la semana</b> <b>d. Todos los días</b>

	¿Con que frecuencia prepara usted mismo sus alimentos?	<b>a.</b> Nunca <b>b.</b> 1-2 veces a la semana <b>c.</b> 3-4 veces a la semana <b>d.</b> Todos los días
FRECUENCIA DE HORARIOS DE COMIDA	¿Cuánto tiempo dedica a planificar y preparar sus comidas?	<b>a.</b> Menos de 30 minutos al día <b>b.</b> 30 minutos a 1 hora al día <b>c.</b> 1-2 horas al día <b>d.</b> Más de 2 horas al día
	¿Cuál es su principal motivación para elegir los alimentos que come?	<b>a.</b> Sabor y preferencia personal <b>b.</b> Valor nutricional y salud <b>c.</b> Costo y accesibilidad <b>d.</b> Impacto ambiental y social
	¿Cuál es el horario en el que usted máximo merienda?	<b>a.</b> Normalmente a las 17 pm <b>b.</b> Normalmente a las 18 pm <b>c.</b> Normalmente a las 19 pm <b>d.</b> Normalmente no meriando

### 3.4. Confiabilidad Estadística del Cuestionario

La investigación correlacional es un método de estudio que evalúa la relación entre dos variables. Se realiza mediante análisis estadístico para detectar patrones, tendencias, relaciones de causa-efecto entre dos variables calculando el coeficiente de correlación, que es una medida estadística que indica la intensidad de la relación entre las variables, para encontrar una correlación positiva que demuestre que el aumento de una variable conduce a un aumento en la otra (Castañeda et al., 2024).

#### 3.4.1. Correlaciones

El coeficiente de correlación de Pearson es un método estadístico que evalúa la relación entre dos variables continuas. Sin embargo, si la asociación entre ellas no es lineal, el coeficiente no reflejará con precisión dicha relación. El coeficiente de correlación puede tomar un rango de valores de +1 a -1 (Mendivelso, 2022).

**Tabla 2.** *Correlación Semestre y Frecuencia de actividad física*

		Semestr e	Frecuencia actividad física
Semestre	Correlación de Pearson	1	-,016
	Sig. (bilateral)		,844
	N	160	160
Frecuencia actividad física	Correlación de Pearson	-,016	1
	Sig. (bilateral)	,844	
	N	160	160

Fuente: SPSS / Elaborado por: Estefany Mishell Chimbo Ayala

En esta investigación el coeficiente fue de -,016 considerando que el valor cercano a -1 indica una correlación negativa perfecta, en consecuencia, las dos variables analizadas: semestre que cursa el estudiante y frecuencia de actividad física están asociadas en sentido inverso.

El coeficiente de correlación de Pearson ( $rr$ ) mide la relación lineal entre dos variables y toma valores entre -1 y 1. Un valor de -0.16 indica una dirección

negativa: La relación entre las dos variables es inversa, es decir, cuando una aumenta, la otra tiende a disminuir, pero una magnitud débil, es decir, como el valor está cerca de 0, la relación es muy débil. En otras palabras, no hay una asociación fuerte entre las variables.

La correlación de Spearman, denominada " $\rho$ " (rho) de Spearman, es un método no paramétrico que determina la fuerza y el liderazgo de la asociación entre dos variables. Es útil cuando se trata de relaciones no lineales o datos ordinales. Para la correlación de Spearman que mide la asociación entre dos variables aleatorias. Su interpretación se puede leer que un valor de -1 en  $\rho$  significa una perfecta asociación negativa entre los rangos, en este caso entre estrés académico de los encuestados y salud nutricional (Mendivelso, 2022).

**Tabla 3. Correlación Spearman**

			Estrés académico	Salud buenas condiciones
Rho de Spearman	Estrés académico	Coefficiente de correlación	1,000	,001
		Sig. (bilateral)	.	,987
		N	159	159
	Salud buenas condiciones	Coefficiente de correlación	,001	1,000
		Sig. (bilateral)	,987	.
		N	159	160

Fuente: SPSS / Elaborado por: Estefany Mishell Chimbo Ayala

La relación fue de -,008. Los valores negativos indican una correlación negativa, en la que los valores de una variable tienden a incrementarse mientras que los valores de la otra variable descienden.

### 3.5. Consentimiento Informado

Estoy trabajando en una investigación que me ayudará para elaborar una tesis profesional, solicito de su ayuda para que responda algunas preguntas que no le tomará un tiempo de 15 a 20 minutos. Las respuestas serán confidenciales y anónimas. No hay preguntas delicadas. Le pedimos que conteste este

cuestionario con la mayor sinceridad posible. No hay respuestas correctas ni incorrectas.

Al participar en esta encuesta, usted acepta voluntariamente formar parte de una investigación para los fines de mi investigación. La información recolectada será utilizada exclusivamente para este estudio académico y se tratará de manera confidencial. Su participación es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento sin consecuencias. Los datos recopilados no se asociarán a su identidad y serán analizados de manera anónima.

Si tiene alguna pregunta o duda sobre el tema, no dude en contactarme:

**Nombre:** Estefany Mishell Chimbo Ayala

**Correo:** [echimbo5@indoamerica.edu.ec](mailto:echimbo5@indoamerica.edu.ec)

He leído la información preliminar y por lo tanto doy el consentimiento para participar en esta investigación al hacer clic en el siguiente enlace:

Link: <https://estefanychimbo23.questionpro.com/t/Abu7iZ5JSd>

### 3.6. Análisis de la información

#### 3.6.1. SPSS

Es un programa estadístico que se usa en las investigaciones, que nos permite realizar tablas más específicas del cuestionario aplicado, teniendo en cuenta que estas tablas van a ser de suma importancia para realizar en análisis estadístico y de esta forma poder finalizar con las conclusiones y recomendaciones de un trabajo investigativo.

## 2. RESULTADOS

### 2.1. Presentación de resultados

**Tabla 4.** *Condiciones Sociodemográficas*

<b>Dimensión</b>	<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
<b>Edad</b>	Menos de 20 años	19	11,9
	20 a 25 años	105	65,6
	Mayor a 25 años	35	21,9
<b>Género</b>	Hombre	74	46,3
	Mujer	86	53,8
<b>Semestre</b>	0	2	1,3
	Primer semestre	23	14,4

	Segundo semestre	17	10,6
	Tercer semestre	24	15
	Cuarto semestre	19	11,9
	Quinto semestre	26	16,3
	Sexto semestre	22	13,8
	Séptimo semestre	27	16,9
	0	2	1,3
<b>Procedencia</b>	Distrito Metropolitano de Quito	128	80
	Cantones de la Provincia de Pichincha	6	3,8
	Otra provincia de la Región Costa	24	15
<b>Jornada Laboral</b>	Matutina	14	8,8
	Vespertina	3	1,9
	Nocturna	23	14,4
	Ocasional	38	23,8
	Ninguna	82	51,3
	<b>Total</b>	<b>160</b>	<b>100%</b>

Fuente: SPSS / Elaborado por: Estefany Mishell Chimbo Ayala

### **Análisis:**

La mayoría de estudiantes encuestados tienen entre 20 y 25 años (65.6%) y provienen principalmente del Distrito Metropolitano de Quito (80%). La distribución por género es equilibrada, con un 53.8% de mujeres y un 46.3% de hombres. En cuanto al semestre académico, los estudiantes se concentran en niveles avanzados, destacando el séptimo (16.9%) y quinto semestre (16.3%). Además, más de la mitad de los encuestados (51.3%) no trabaja, mientras que un 23.8% realiza actividades laborales de manera ocasional, lo que recomienda que una parte de los estudiantes debe equilibrar el estudio con responsabilidades laborales.

**Tabla 5.** *Relación entre Edad, Género y Comida más importante del día*

<b>Dimensión</b>	<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
<b>Comida importante</b>	Desayuno	89	55,6
	Almuerzo	48	30,0
	Merienda	23	14,4
<b>Edad</b>	Menos de 20 años	19	11,9
	20 a 25 años	105	65,6
	Mayor a 25 años	35	21,9
<b>Género</b>	Hombre	74	46,3
	Mujer	86	53,8
	<b>Total</b>	<b>160</b>	<b>100%</b>

Fuente: SPSS / Elaborado por: Estefany Mishell Chimbo Ayala.

### **Análisis:**

Para gran parte de los encuestados la comida más importante es el desayuno (55.6%), seguido del almuerzo (30.0%) y, en menor medida, la merienda (14.4%). Esto sugiere que más de la mitad de los estudiantes consideran el desayuno como la principal fuente de energía para el día. En cuanto a la edad, la mayoría de los encuestados tiene entre 20 y 25 años (65.6%), mientras que un 21.9% supera los 25 años y un 11.9% es menor de 20 años. En términos de género, hay una distribución equilibrada con 53.8% de mujeres y 46.3% de hombres.

**Tabla 6.** *Relación entre Factores culturales de la alimentación, Accesibilidad debido al costo y Preferencia por comida rápida*

<b>Dimensión</b>	<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
<b>Factores culturales</b>	Tradiciones familiares	90	56,3
	Influencia de amigos o compañeros	2	1,3
	Disponibilidad de alimentos en la universidad	11	6,9
	Creencias personales sobre salud y alimentación	57	35,6

	0	2	1,3
	Usted totalmente	12	7,5
<b>Costo</b>	Usted con ayuda de sus padres	42	26,3
	Otra persona	24	15
	Sus padres de manera total	80	50
	0	1	0,6
	Diario	5	3,1
<b>Comida Rápida</b>	Una vez por semana	46	28,8
	Dos veces a la semana	21	13,1
	Menos de una vez a la semana	87	54,4
	<b>Total</b>	<b>160</b>	<b>100%</b>

Fuente: SPSS / Elaborado por: Estefany Mishell Chimbo Ayala

### **Análisis:**

El factor cultural más influyente en los hábitos alimenticios de los estudiantes son las tradiciones familiares (56.3%), seguidas por las creencias personales sobre salud y alimentación (35.6%). La influencia de amigos y compañeros es mínima (1.3%), al igual que la disponibilidad de alimentos en la universidad (6.9%). En cuanto al financiamiento de los alimentos, la mitad de los estudiantes (50%) dependen completamente de sus padres, mientras que un 26.3% recibe apoyo parcial y solo el 7.5% cubre sus gastos por sí mismos. Sobre el consumo de comida rápida, la mayoría (54.4%) la consume menos de una vez por semana, mientras que el 28.8% la ingiere una vez por semana y solo el 3.1% lo hace diariamente.

**Tabla 7.** *Relación entre Edad, Condiciones de salud y Síntomas frecuentes de problemas nutricionales*

<b>Dimensión</b>	<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
<b>Edad</b>	Menos de 20 años	19	11,9
	20 a 25 años	105	65,6
	Mayor a 25 años	35	21,9
<b>Condiciones de</b>	Si	56	35

<b>Salud</b>	No	37	23,1
	Últimamente no	67	41,9
<b>Síntomas frecuentes</b>	0	3	1,9
	Aumento de glucosa	41	25,6
	Aumento de colesterol y triglicéridos	61	38,1
	Disminución de glucosa	34	21,3
	Disminución de colesterol y triglicéridos	21	13,1
<b>Total</b>		<b>160</b>	<b>100%</b>

Fuente: SPSS / Elaborado por: Estefany Mishell Chimbo Ayala

### Análisis:

La distribución por edad muestra que la mayoría de los participantes tienen entre 20 y 25 años (65.6%), teniendo en segundo lugar las personas mayores de 25 años (21.9%) y una minoría menor de 20 años (11.9%). En cuanto a las condiciones de salud, un 35% reportó tener algún problema de salud, mientras que el 23.1% indicó que no han tenido problemas y el 41.9% no ha experimentado síntomas recientemente. En relación con los síntomas frecuentes, el 38.1% reporta un aumento en los niveles de colesterol y triglicéridos, el 25.6% ha tenido aumento de glucosa, y el 21.3% ha presentado disminución de glucosa. Solo un 1.9% de los encuestados no ha experimentado ningún síntoma.

**Tabla 8.** *Relación entre Semestre, Estrés académico y Problemas de desnutrición*

<b>Dimensión</b>	<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
<b>Semestre</b>	0	2	1,3
	Primer semestre	23	14,4
	Segundo semestre	17	10,6
	Tercer semestre	24	15
	Cuarto semestre	19	11,9
	Quinto semestre	26	16,3
	Sexto semestre	22	13,8

	Séptimo semestre	27	16,9
	0	1	0,6
<b>Estrés académico</b>	Sí, generalmente me alimento mal cuando estoy estresado/a	70	43,8
	A veces, pero trato de mantener una dieta equilibrada	68	42,5
	No, no afecta mi alimentación	21	13,1
<b>Problemas de desnutrición</b>	Ingesta insuficiente de proteínas y calorías	139	86,9
	Consumo excesivo de vegetales	3	1,9
	Consumo excesivo de alimentos ultra procesados	18	11,3
	<b>Total</b>	<b>160</b>	<b>100%</b>

Fuente: SPSS / Elaborado por: Estefany Mishell Chimbo Ayala

#### **Análisis:**

Los estudiantes de semestres avanzados presentan mayor estrés académico, afectando su alimentación en un 43.8% de los casos. Además, el 86.9% tiene una ingesta insuficiente de proteínas y calorías, y un 11.3% consume excesivamente alimentos ultra procesados. Esto indica que el estrés académico influye negativamente en los hábitos alimenticios, aumentando el riesgo de desnutrición.

**Tabla 9.** *Relación entre Actividad física, y Semestre*

<b>Dimensión</b>	<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
	0	1	0,6
<b>Actividad física</b>	Si, significativamente	70	43,8
	Moderadamente	62	38,8
	No mucho	23	14,4
	No, en absoluto	4	2,5
		0	2
<b>Semestre</b>	Primer semestre	23	14,4
	Segundo semestre	17	10,6
	Tercer semestre	24	15

Cuarto semestre	19	11,9
Quinto semestre	26	16,3
Sexto semestre	22	13,8
Séptimo semestre	27	16,9
<b>Total</b>	<b>160</b>	<b>100%</b>

Fuente: SPSS / Elaborado por: Estefany Mishell Chimbo Ayala

### **Análisis:**

La mayoría de los estudiantes (43.8%) tienen una relación "significativamente" positiva entre actividad física, salud y nutrición. Sin embargo, un 2.5% no ve ninguna relación. En cuanto al semestre, la distribución es relativamente uniforme, con un ligero aumento en el séptimo semestre (16.9%). Esto sugiere que la percepción de la relación entre actividad física, salud y nutrición podría no estar fuertemente influenciada por el semestre académico.

**Tabla 10.** *Relación entre Cultura alimentaria, Tipo de alimentos y Género*

<b>Dimensión</b>	<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
<b>Cultura</b>	Mestizo/a	160	100
<b>Tipo de alimentos</b>	Alimentos procesados y empaquetados	8	5
	Alimentos frescos y naturales	126	78,8
	Alimentos orgánicos y sostenibles	22	13,8
	Ninguna de las anteriores	4	2,5
<b>Género</b>	Hombre	74	46,3
	Mujer	86	53,8
	<b>Total</b>	<b>160</b>	<b>100%</b>

Fuente: SPSS / Elaborado por: Estefany Mishell Chimbo Ayala

### **Análisis:**

El 100% de los estudiantes encuestados se identifican como mestizos, lo que indica una homogeneidad cultural en la muestra. En cuanto a sus hábitos alimenticios, la mayoría (78.8%) prefiere alimentos frescos y naturales, seguido por un 13.8% que opta por alimentos orgánicos y sostenibles. Solo un pequeño porcentaje consume alimentos procesados (5%) o no consume ninguno de los anteriores (2.5%). En cuanto al género, hay una ligera mayoría de mujeres (53.8%) en comparación con los hombres (46.3%). Estos datos sugieren una tendencia hacia el consumo de alimentos saludables y una creciente conciencia sobre la alimentación sostenible entre los estudiantes, aunque la homogeneidad cultural de la muestra podría limitar la generalización de los resultados.

**Tabla 11.** *Relación entre Edad, Consumo de frutas, Consumo de vegetales y Consumo de agua*

<b>Dimensión</b>	<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
<b>Edad</b>	Menos de 20 años	19	11,9
	20 a 25 años	105	65,6
	Mayor a 25 años	35	21,9
<b>Raciones de Frutas</b>	Una fruta	84	52,5
	Dos frutas	51	31,9
	Tres frutas	14	8,8
	No consumo fruta	11	6,9
<b>Raciones de vegetales</b>	1 taza	93	58,1
	2 tazas	38	23,8
	3 tazas	9	5,6
	No consumo vegetales	20	12,5
<b>Consumo de agua</b>	0	1	0,6
	Menos de un litro	26	16,3
	Entre uno y dos litros	80	50
	Medio litro	23	14,4
	Entre uno y dos litros, pero solo cuando tengo sed	7	4,4
	Solo tomo agua cuando tengo sed	23	14,4
<b>Total</b>		<b>160</b>	<b>100%</b>

Fuente: SPSS / Elaborado por: Estefany Mishell Chimbo Ayala

## Análisis:

La mayoría de los estudiantes encuestados tienen entre 20 y 25 años (65.6%), lo cual es típico en poblaciones universitarias. En cuanto a sus hábitos alimenticios, el 52.5% consume dos frutas al día, el 31.9% consume tres y el 8.8% consume más de tres, lo que sugiere una ingesta adecuada de frutas en la mayoría de los estudiantes. Sin embargo, un 6.9% no consume ninguna fruta. En relación con los vegetales, el 58.1% consume dos al día y el 29.4% consume tres, pero un 12.5% no consume vegetales. En cuanto al consumo de agua, el 50% bebe entre uno y dos litros al día, el 16.3% menos de un litro, el 23.8% más de dos litros y el 9.4% solo bebe cuando tiene sed. Estos datos sugieren que, si bien la mayoría de los estudiantes tienen hábitos alimenticios relativamente saludables en cuanto a frutas y vegetales, existe un porcentaje significativo que no consume vegetales o no se hidrata adecuadamente, lo cual podría tener implicaciones para su salud futuramente.

**Tabla 12.** *Relación entre Edad, Anorexia y Bulimia nerviosa*

<b>Dimensión</b>	<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
<b>Edad</b>	Menos de 20 años	19	11,9
	20 a 25 años	105	65,6
	Mayor a 25 años	35	21,9
<b>Anorexia</b>	0	1	0,6
	Necesidad de control sobre el cuerpo y peso	146	91,3
	Abuso de sustancias	5	3,1
	Alta actividad física	5	3,1
	Consumo excesivo de alimentos saludables	3	1,9
	0	1	0,6
<b>Bulimia Nerviosa</b>	La presión social y los estándares de belleza	129	80,6
	La falta de recursos económicos para alimentarse	3	1,9
	El interés por las dietas	9	5,6
	0	1	0,6

vegetarianas		
La preferencia por alimentos tradicionales	18	11,3
<b>Total</b>	<b>160</b>	<b>100%</b>

Fuente: SPSS / Elaborado por: Estefany Mishell Chimbo Ayala

### Análisis:

La mayoría de los estudiantes encuestados tienen entre 20 y 25 años (65.6%), lo cual es típico en poblaciones universitarias. En cuanto a la anorexia, solo un 0.6% ha sido diagnosticado, pero un alto porcentaje (91.3%) siente necesidad de control sobre su cuerpo y peso. Respecto a la bulimia, también un 0.6% ha sido diagnosticado, pero un 80.6% se siente influenciado por la presión social y los estándares de belleza. Además, se observan otras conductas y factores relacionados con estos trastornos, como el ejercicio en exceso, la preocupación por la figura, el miedo a engordar, la falta de recursos económicos para acceder a alimentos saludables y la atracción por dietas restrictivas. Estos datos sugieren que, si bien la prevalencia de anorexia y bulimia diagnosticadas es baja, existe un alto porcentaje de estudiantes que experimentan síntomas o conductas relacionadas con estos trastornos, lo cual podría tener implicaciones para su salud mental y física.

**Tabla 13.** *Semestre y Consumo de bebidas azucaradas*

Dimensión	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje (%)
<b>Semestre</b>	0	2	1,3
	Primer semestre	23	14,4
	Segundo semestre	17	10,6
	Tercer semestre	24	15
	Cuarto semestre	19	11,9
	Quinto semestre	26	16,3
	Sexto semestre	22	13,8
	Séptimo semestre	27	16,9
<b>Bebidas azucaradas</b>	0	1	0,6
	Siempre	16	10

Una vez al día	56	35
Rara vez	69	43,1
Nunca	18	11,3
<b>Total</b>	<b>160</b>	<b>100%</b>

Fuente: SPSS / Elaborado por: Estefany Mishell Chimbo Ayala

### **Análisis:**

La distribución de estudiantes por semestre es relativamente uniforme, con un ligero aumento en el séptimo semestre (16.9%). Esto sugiere que el semestre académico no parece ser un factor determinante en el consumo de bebidas azucaradas. En cuanto al consumo de bebidas azucaradas, la mayoría de los estudiantes (43.1%) las consumen "rara vez", lo cual podría considerarse un hábito relativamente saludable. Sin embargo, un 35% las consume "una vez al día", lo cual es un consumo frecuente y podría tener implicaciones para la salud a largo plazo. Un 11.3% las consume "siempre", lo cual es preocupante, y solo un 0.6% nunca las consume.

### **3. DISCUSIÓN**

En la presente investigación existen resultados importantes sobre la cultura nutricional de forma positiva en relación a lo que es la ingesta de frutas, vegetales e ingesta de agua, ya que, se obtuvo como sus hábitos alimenticios, el 52.5% consume dos frutas al día, el 31.9% consume tres y el 8.8% consume más de tres, lo que sugiere una ingesta adecuada de frutas en la mayoría de los estudiantes. Sin embargo, un 6.9% no consume ninguna fruta.

En relación con los vegetales, el 58.1% consume dos al día y el 29.4% consume tres, pero un 12.5% no consume vegetales. En cuanto al consumo de agua, el 50% bebe entre uno y dos litros al día, el 16.3% menos de un litro, el 23.8% más de dos litros y el 9.4% solo bebe cuando tiene sed; existe un porcentaje significativo que no consume vegetales o no se hidrata adecuadamente, lo cual podría tener implicaciones para su salud futuramente.

Lo que coincide con la investigación de Posso (2021) en la cual menciona que la ingesta adecuada de agua es fundamental para mantener una buena salud y prevenir diversas afecciones. Un meta análisis de 18 estudios realizado dio como resultado que beber al menos seis vasos de agua al día facilita la pérdida de peso y alivia síntomas de migrañas e infecciones urinaria, a su vez, también menciona las dietas basadas en zumos de frutas y verduras durante tres días consecutivos pueden tener efectos adversos en la salud intestinal, dando como resultado un aumento en la inflamación y afectando de forma negativa la microbiana. La falta de fibra en estos zumos puede producir cambios en las bacterias intestinales, ayudando a las bacterias malas que se alimentan de azúcar y provocando inflamación y problemas cognitivos.

Así como también, en la presente investigación se puede encontrar que los estudiantes de semestres inferiores tienden a consumir más bebidas azucaradas, mientras que, estudiantes de semestres superiores no consumen diariamente bebidas debido al conocimiento posterior que van adquiriendo en su formación académica.

Cerdán y Romero (2020) mencionan que la elección de la población de la investigación realizada se basó en los hallazgos de la Encuesta de Salud Escolar (EMSE), que reveló que uno de cada tres jóvenes de entre 13 y 15 años presenta sobrepeso y un 6 % padece obesidad. Además, el estudio indicó que el 50 % de estos adolescentes consume al menos dos bebidas azucaradas al día y que en el 80 % de las instituciones educativas se comercializan estos productos.

A su vez también se observa que, el desayuno es la comida más valorada por la mayoría de los encuestados (55,6 %), seguido por el almuerzo (30,0 %) y la merienda (14,4 %). Este patrón sugiere una alta percepción de la importancia del desayuno en la alimentación diaria, lo cual es positivo, ya que esta comida contribuye al rendimiento físico y cognitivo. Sin embargo, el porcentaje de personas que priorizan el almuerzo y la merienda indica que existen diferencias en los hábitos alimentarios, posiblemente influenciadas por factores como horarios académicos y laborales.

Según Vera (2023) para iniciar la jornada, los estudiantes consumen el desayuno como primera comida, ya sea de manera individual o en compañía de su familia. Los alimentos ingeridos siguen un patrón habitual de desayuno, caracterizado por la presencia de productos procesados y ultra procesados. En algunos casos, esta comida es omitida, lo que lleva a que el almuerzo se convierta en la primera ingesta del día. El almuerzo se posiciona como una de las comidas principales, no solo por su aporte nutricional, sino también por el intercambio de información que ocurre durante su consumo.

Por otro lado, los estudiantes de semestres avanzados de la Universidad Indoamérica, presentan mayor estrés académico, afectando su alimentación en un 43.8% de los casos. Además, el 86.9% tiene una ingesta insuficiente de proteínas y calorías, y un 11.3% consume excesivamente alimentos ultra procesados. Esto indica que el estrés

académico influye negativamente en los hábitos alimenticios, aumentando el riesgo de desnutrición.

Romero (2023) menciona que el consumo de comidas preparadas fuera del hogar, considerando desayuno, almuerzo, merienda y cena, mostró que el 25,9% de los encuestados manifestó hacerlo una vez por semana, mientras que solo el 3,5% indicó que lo hacía diariamente. Estos resultados difieren de los obtenidos por Hernández et al. (2020) en estudiantes de Manabí, Ecuador, donde el 79% afirmó ingerir al menos dos de sus comidas diarias en establecimientos de venta de alimentos fuera del hogar, en cuanto a los niveles de estrés, evaluados mediante la escala de puntaje SISCO, se observó que la totalidad de los encuestados percibe los estímulos estresantes con una intensidad que varía de moderada a grave, además de presentar síntomas asociados. Sin embargo, en lo referente a las estrategias de afrontamiento, solo una minoría de los estudiantes declaró ser capaz de manejar eficazmente la situación.

Estos hallazgos coinciden con el estudio de García-Araiza (2019) en México, donde se reportó que el 63,8% de los estudiantes percibió los estímulos estresantes como moderados, mientras que el 36,1% los consideró severos. Respecto a los síntomas derivados del estrés, el 52,8% fueron clasificados como de intensidad moderada.

La relación entre la edad y los factores asociados a la anorexia y la bulimia nerviosa en la población encuestada. Se observa que la mayoría de los participantes (65,6%) tienen entre 20 y 25 años, mientras que un 11,9% son menores de 20 años y un 21,9% supera los 25 años. Esta distribución sugiere que los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) pueden ser más frecuentes en adultos jóvenes, coincidiendo con la etapa universitaria, donde la presión académica y social puede influir en los hábitos alimentarios. En cuanto a la anorexia, un 91,3% de los encuestados mencionó la necesidad de control sobre el cuerpo y el peso como un factor determinante, lo que sugiere que la preocupación por la imagen

corporal sigue siendo el principal desencadenante de esta condición. Otros factores como el abuso de sustancias (3,1%), la alta actividad física (3,1%) y el consumo excesivo de alimentos saludables (1,9%) aparecen en menor medida, aunque pueden estar relacionados con patrones de comportamiento extremos en la alimentación y el ejercicio.

Díaz (2021) identificó que el 13% de los participantes presentaba trastornos alimentarios, superando el umbral de 20 puntos en el cuestionario *Eating Attitudes Test-26* (EAT-26). Además, el 10% de la población evaluada se encontró en riesgo moderado de desarrollar este tipo de trastornos. En comparación, un estudio realizado por Camarillo et al. (2023) donde los resultados del presente estudio se alinean con los datos de la literatura internacional, que reportan una prevalencia de trastornos alimentarios en un rango del 2,4% al 21,9%.

#### 4. CONCLUSIONES

- Las deficiencias y excesos nutricionales en los estudiantes de Medicina de la Universidad Indoamérica evidenciaron un desequilibrio en la ingesta de macronutrientes y micronutrientes, condicionado por factores como el estrés académico, la disponibilidad alimentaria y la influencia de patrones dietéticos inadecuados. Se identificó una alta prevalencia de consumo de ultra procesados, ingestas irregulares y déficit de micronutrientes esenciales, lo que puede predisponer a disfunciones metabólicas y enfermedades crónicas no transmisibles.
- Ante estos hallazgos, se plantea la implementación de estrategias de intervención nutricional basadas en educación alimentaria, modificación de hábitos conductuales y acceso a opciones saludables, con el objetivo de mejorar la homeostasis nutricional y reducir el riesgo de comorbilidades asociadas.

- La evaluación del nivel de conocimiento sobre nutrición y enfermedades asociadas en los estudiantes de Medicina evidenció una discrepancia entre el dominio teórico y su aplicación en la toma de decisiones alimentarias, lo que sugiere una brecha entre el aprendizaje académico y la adopción de hábitos saludables. A pesar de contar con información sobre requerimientos nutricionales y prevención de patologías metabólicas, factores como la carga académica, el estrés y la accesibilidad a opciones saludables influyen negativamente en su comportamiento alimentario.
- La identificación de los factores de riesgo asociados a la cultura alimentaria de los estudiantes de Medicina reveló la influencia de determinantes biopsicosociales en sus patrones dietéticos, incluyendo el estrés académico, la disponibilidad limitada de opciones saludables y la prevalencia de hábitos alimentarios irregulares. Se evidenció un alto consumo de alimentos ultra procesados, hipercalóricos y deficitarios en micronutrientes esenciales, lo que incrementa la predisposición a disfunciones metabólicas y enfermedades crónicas no transmisibles. Estos hallazgos subrayan la necesidad de estrategias de intervención enfocadas en la reestructuración conductual, la promoción de entornos alimentarios saludables y la educación nutricional aplicada, con el fin de mitigar el impacto negativo de estos factores en su estado de salud.

## **5. RECOMENDACIONES**

- Diseñar e implementar cursos y talleres prácticos sobre alimentación saludable, con enfoque en la planificación de dietas equilibradas y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, integrando estos conocimientos en la carrera de Medicina.

- Fomentar la adopción de rutinas alimenticias adecuadas mediante asesorías personalizadas con nutricionistas, promoviendo el consumo balanceado de macronutrientes y micronutrientes esenciales.
- Fomentar la integración del conocimiento nutricional en la formación clínica de los estudiantes, fortaleciendo su rol como promotores de la salud y agentes de cambio en la prevención de enfermedades metabólicas en la comunidad.

## **6. PLAN DE CAPACITACIÓN SALUDABLE**

### **“Plan de Capacitación Saludable en la Carrera de Medicina de la Universidad Tecnológica Indoamérica en el período 2025 – 2025”**

#### **6.1. Resumen Ejecutivo**

El "Plan de Capacitación Saludable en la Carrera de Medicina de la Universidad Indoamérica - 2025" tiene como objetivo mejorar el bienestar nutricional de los estudiantes mediante un programa formativo adaptado a sus necesidades específicas. A través de diversas capacitaciones dirigidas a estudiantes de primero a séptimo semestre, se busca fortalecer sus conocimientos sobre nutrición, fomentar hábitos saludables y promover un compromiso personal con una alimentación equilibrada. La estrategia de formación incluye acciones específicas para corregir información errónea, desarrollar habilidades y generar conciencia sobre la importancia de una alimentación adecuada.

Este plan, basado en un diagnóstico previo de los problemas nutricionales en la población estudiantil, contempla actividades estructuradas como recolección de información, diseño de un cronograma, ejecución de capacitaciones y evaluación de su impacto. Además, se establecen indicadores clave para medir el éxito de la iniciativa, como la asistencia a capacitaciones y el cumplimiento de los cursos programados. Con esta propuesta, se espera que al menos el 70% de los estudiantes participen activamente en las actividades, fortaleciendo su conocimiento y compromiso con la nutrición saludable.

## 6.2. Objetivo

Contribuir a mejorar el bienestar nutricional de los estudiantes de la carrera de medicina universidad Indoamérica, mediante un plan de capacitación que considere las características y necesidades nutricionales para esta población

## 6.3. Alcance

Esta capacitación está dirigida a estudiantes de primero a séptimo semestre de la Carrera de Medicina de la Universidad Indoamérica en los que a través de una investigación se han establecido problemas relacionados con salud nutricional y manejo de hábitos de vida relacionados con su cultura alimentaria

- **Formación Específica:** Acciones formativas para corregir información sobre necesidades nutricionales y nutrientes.
- **Formación de Desarrollo:** Actividades para mejorar conocimientos, habilidades ya actitudes del estudiante con respecto a su alimentación
- **Formación Estratégica:** Acciones orientadas a compromisos y actitudes positivas con respecto a la alimentación saludable del estudiante de medicina.

## 6.4. Meta

Capacitar a los estudiantes de la carrera de Medicina de la Universidad Indoamérica para fortalecer sus conocimientos y compromisos con su alimentación saludable.

## 6.5. Indicadores

Tabla 14. Indicadores del cumplimiento del Plan de Capacitación Saludable

Nombre del Indicador	Evidencia	Responsable	Frecuencia	Meta
----------------------	-----------	-------------	------------	------

<b>Asistencia a las actividades programadas</b>	N.º personas que asistieron a las capacitaciones	Est. Estefany Chimbo	Diaria	70%
<b>Cumplimiento de Cursos Programados</b>	N.º de capacitaciones realizadas	Est. Estefany Chimbo	Diaria	70%
<b>Cumplimiento de Actividades Programadas</b>	N.º personas que asistieron a las capacitaciones N.º de capacitaciones realizadas	Est. Estefany Chimbo	Diaria	70%

Elaborado por: Estefany Chimbo

## 6.6.Actividades

- ***Recolección de necesidades.*** - Mediante un cuestionario digital los estudiantes proporcionan información relacionada a su salud nutricional.
- ***Elaboración de cronograma.*** - Se elabora cronograma de capacitación que se ajustara a los tiempos y necesidades de los participantes.
- ***Elaboración del Plan de capacitación.*** - Se presenta el plan de capacitación para su validación en la coordinación de carrera de Medicina
- ***Ejecución del plan de capacitación.*** - Se realiza una capacitación diaria a cada semestre de la carrera de medicina con una duración aproximada de una hora.
- ***Evaluación del plan de capacitación.*** - Mediante una encuesta digital se solicita la evaluación de la actividad de capacitación a los participantes.

## 6.7. Plan de Trabajo

Plan de Capacitación Saludable en la Carrera de Medicina de la Universidad Tecnológica Indoamérica en el período 2025 – 2025					
<b>Objetivo General:</b>					
Contribuir a mejorar el bienestar nutricional de los estudiantes de la carrera de Medicina de la Universidad Indoamérica, mediante un plan de capacitación que considere las características y necesidades nutricionales para esta población.					
<b>Objetivo Específico:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potenciar conocimientos sobre requerimientos nutricionales y alimentación saludable.</li> <li>• Fortalecer actitudes y compromisos para cambios en los hábitos de actividad y ejercicio orientados al bienestar nutricional.</li> <li>• Promover una alimentación saludable y segura mediante el compromiso personal con su nutrición para evitar problemas de salud relacionadas con déficits o excesos alimentarios.</li> </ul>					
N°	ACTIVIDADES	METAS	INDICADORES	FECHA	RESPONSIBLE
1	Ácidos grasos trans	Al finalizar la capacitación el 70% o más de los participantes abran asistido y participado	Identificar necesidades nutricionales de grasas y los riesgos del consumo de ácidos grasos trans	abr-25	Est. Estefany Chimbo
2	Etiquetado frontal	activamente en la	Identificar las etiquetas de los alimentos y	abr-25	Est. Estefany

		capacitación.	valorar la guía nutricional de los mismos.		Chimbo
3	Actividad Física		Orientar sobre los beneficios de la actividad física regular	abr-25	Est. Estefany Chimbo
4	Alimentación y nutrición en el ciclo de vida		Identificar las necesidades nutricionales por ciclos de vida	abr-25	Est. Estefany Chimbo
5	Conocimientos básicos en nutrición, alimentación y seguridad alimentaria		Valorar la salud nutricional como requerimiento para optimizar la salud funcional del estudiante de medicina	abr-25	Est. Estefany Chimbo
6	Prevención de obesidad		Aplicar el índice de masa corporal para identificar riesgos relacionados con alteraciones nutricionales por exceso o déficit de los mismos	abr-25	Est. Estefany Chimbo

7	Grupos de nutrientes y requerimientos nutricional		Describir las características y funciones de cada grupo de nutrientes y sus requerimientos considerando edad y actividad	abr-25	Est. Estefany Chimbo
---	---	--	--	--------	----------------------

## **6.8.Conclusiones**

- El plan de capacitación propuesto es fundamental para mejorar el bienestar nutricional de los estudiantes de Medicina, ya que aborda temas clave como hábitos saludables, alimentación balanceada y actividad física.
- La capacitación no solo busca educar a los estudiantes sobre nutrición, sino también promover cambios en su estilo de vida mediante la concienciación, la prevención de enfermedades y la mejora en la toma de decisiones alimentarias.
- Si se implementa de manera efectiva, el plan puede generar un cambio positivo en los hábitos alimenticios de los estudiantes, reduciendo riesgos de enfermedades asociadas a la mala alimentación y fomentando una cultura de bienestar a lo largo de su formación académica y profesional.

## **6.9.Recomendaciones**

- Es importante realizar un seguimiento continuo del impacto del programa mediante encuestas y mediciones de hábitos alimenticios antes y después de la capacitación para evaluar su efectividad.
- Complementar la capacitación con talleres, dinámicas interactivas y recursos visuales facilitará la aplicación de los conocimientos adquiridos en la vida diaria de los estudiantes.
- Se recomienda expandir el programa a docentes y personal administrativo de la universidad, promoviendo un entorno educativo más saludable y coherente con los principios de bienestar nutricional.

## 6.10. Anexos

### CHARLA EDUCATIVA

Tabla 15. Charla Educativa para la Carrera de Medicina

<b>Tema:</b> Buena alimentación y actividad física: Claves para una vida saludable
<b>Objetivo general:</b> Promover la adopción de hábitos saludables en la alimentación y la actividad física para mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades
<b>Grupo al que va dirigido:</b> Estudiantes de la carrera de Medicina de la Universidad Indoamérica
<b>Lugar:</b> Aulas de la Universidad Indoamérica
<b>Fecha:</b> 01 de marzo del 2025
<b>Responsable:</b> Estudiante de Enfermería Estefany Chimbo
<b>TERMINOLOGÍA NUEVA:</b>
<b>Macronutrientes:</b> Son sustancias que el cuerpo necesita en grandes cantidades para funcionar, crecer y desarrollarse. Son los nutrientes que se encuentran en mayor proporción en la dieta.
<b>Micronutrientes:</b> Son sustancias que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para crecer y mantenerse sano. Son fundamentales para el normal funcionamiento del organismo y para reforzar el sistema inmunológico.
<b>Metabolismo:</b> Es el conjunto de reacciones químicas y físicas que ocurren en el cuerpo para producir energía y materiales. Es un proceso vital que permite el crecimiento, la reproducción y el mantenimiento de la salud.
<b>Índice de Masa Corporal:</b> Es una medida que relaciona el peso y la estatura de una persona.
<b>OBSERVACIONES O COMPROMISOS:</b> Cada asistente firma un compromiso personal con un pequeño cambio en su alimentación o actividad física
<b>BIBLIOGRAFÍA:</b> Mariño García, A., Núñez Velázquez, M., & Gámez Bernal, A. (2022). Alimentación Saludable. <i>Revista Cubana de Enfermería</i> , 20(1), 1-13. <a href="https://doi.org/10.2000.134">https://doi.org/10.2000.134</a>

Garzón Mosquera, J., & Aragón Vargas, L. (2021). Sedentarismo, Actividad Física y Salud. *Dialnet Metricas*, 12(4), 1-22. <https://doi.org/1988-2041>

**MEDIOS DE VERIFICACIÓN:**

- Fotografías tomadas durante la charla
- Lista de beneficiarios

**Realizado por:**

Estefany Mishell Chimbo Ayala

**Revisado por: Docente- Tutora:**

MsC. Rosa del Pilar López

## 7. BIBLIOGRAFÍA

### BILBIOGRAFIA

1. Andrade, L., Bustamante, J., Viris, S., & Noboa, C. (2023). Retos y desafíos de enfermería en la actualidad. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida*, 7(14), 25. <https://doi.org/10.35381/s.v.v7i14.2525>
2. A., R., & , D. (2023). LA NUTRICIÓN RACIONAL DE LOS ESTUDIANTES COMO GARANTÍA DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE. *Salud, Cultura Física y Deportes*. [https://doi.org/10.14258/zosh\(2023\)3.04](https://doi.org/10.14258/zosh(2023)3.04).
3. Barbosa, R., Quant, E., Martínez, W., Rocha, J., & Avendaño, S. (2023). Trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de medicina de una institución universitaria. *Repertorio de Medicina y Cirugía*, 32, 161-171. <https://doi.org/10.31260/RepertMedCir.01217372.1584>
4. Berciano, S., & Ordovás, J. (2022). Nutrición y Salud Cardiovascular. *Revista Española de Cardiología*, 67(9), 738-747. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2014.05.003>
5. Bede, F., Cumber, S., Nkfusai, C., Venyuy, M., Ijang, Y., Wepngong, E. y Kien, A. (2020). Hábitos dietéticos y estado nutricional de los estudiantes de medicina: el caso de tres universidades estatales de Camerún. *La Revista Médica Panafricana*, 35. <https://doi.org/10.11604/pamj.2020.35.15.18818>.
6. Calle, S. E. (2023). Diseños de investigación cualitativa y cuantitativa. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 1865-1879. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i4.7016](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7016)
7. Cruz, V., Iza-Iza, S. P., Moreno-Mejía, C. R., Guanga Lara, V. E., & Viteri, C. (2024). Consumo de los alimentos procesados y ultra procesados por una población joven de Ecuador. Un análisis a la luz del modelo de la OPS. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 4, 875. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024875>
8. Delgado Ferrín, J. N., & Falconi Loqui, Á. A. (2024). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo y prevención de enfermedades en los estudiantes universitarios del ecuador. *Revista Social Fronteriza*, 4(6), e46531. [https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4\(6\)531](https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4(6)531)

9. Díaz, G., Pérez, A., Cala, D., Mosquera, L., & Quiñones, M. (2021). Diferencia de los niveles de actividad física, sedentarismo y hábitos alimentarios entre universitarios de diferentes programas de la salud de una universidad privada en Bogotá, Colombia. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(1), 8-17. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.1.1007>
10. Díaz, L. (2021). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes que asisten al ITSDAB en la ciudad de Loja. *Tesis de Grado*. Universidad Nacional de Loja, Loja. <https://dspace.unl.edu.ec/items/98a70e22-4089-4d67-9a36-ab7881207653>
11. Downing, M., Bazzi, M., Vinicky, M., Lampasona, N., Tsvyetaev, O. y Mayrovitz, H. (2021). Puntos de vista y hábitos dietéticos de los estudiantes en programas de posgrado de profesionales de la salud frente a programas de posgrado de profesionales de la salud en una sola universidad. *Revista de Medicina Osteopática*, 121, 377 - 383. <https://doi.org/10.1515/jom-2020-0178>
12. Ekmeiro, J., & Matos, J. (2023). Cultura Alimentaria. Una revisión conceptual. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 35(2), 1-10. <https://doi.org/10.54624/2022.35.2.005>
13. Gállego, A., Pérez, C., Marco, B., Astier, M., Sebastián, I., Urbano, O., Delgado, M. (2023). Los problemas de salud más prevalentes en los estudiantes de Medicina: revisión de la literatura. *Educación Médica*, 24(1), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2022.100774>
14. Garrido-Arismendis, J., Huamán-Romaní, Y., Calla-Chumpisuca, Y., León-Ramírez, A., y Bellido-Ascarza, Y. (2024). Perspectiva sobre el consumo de alimentos ultraprocesados entre estudiantes universitarios. *Revista Internacional de Investigación Innovadora y Estudios Científicos*. <https://doi.org/10.53894/ijirss.v7i2.2892>.
15. Gutiérrez, I., Quesada, J., Gutiérrez, A., Nouni, R., & Carratalá, M. (2021). Depresión, ansiedad y salud autopercebida en estudiantes de Medicina: un estudio transversal. *Revista Española de Educación Médica*, 2(2). <https://doi.org/10.6018/edumed.470371>
16. Hernández-Gallardo, D., Arencibia-Moreno, R., Linares-Girela, D., Murillo-Plúa, D. C., Bosques-Cotelo, J. J., & Linares-Manrique, M. (2021). Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 27(1), 47-58. Recuperado de

<https://www.researchgate.net/publication/350788295> Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí Ecuador

17. Jiménez, M., & Ordoñez, R. (2021). Consumo de Azúcares Libres y sus Efectos Negativos en la Salud. *QUALITAS*, 22(22), 73-89. <https://doi.org/10.55867/qual22.06>
18. Jurado-González, P., López-Toledo, S., Bach-Faig, A. y Medina, F. (2025). Barreras y facilitadores de una alimentación saludable entre estudiantes universitarios en Oaxaca de Juárez: un estudio de métodos mixtos. *Nutrientes*, 17. <https://doi.org/10.3390/nu17071263>.
19. Kaufer, M., & Pérez, J. F. (2022). La obesidad: aspectos fisiopatológicos y clínicos. *Inter disciplina*, 10(26), 1-29. <https://doi.org/10.22201/ceiich.24485705e.2022.26.80973>
20. Loria, V., Montiel, N., López, B., & Aparicio, A. (2023). Anorexia nerviosa, microbiota y cerebro. *Nutrición Hospitalaria*, 40(2), 1-5. <https://doi.org/10.20960/nh.04955>
21. Marti, A., Calvo, C., & Martínez, A. (2021). Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 38(1), 1-9. <https://doi.org/10.20960/nh.03151>
22. Martínez, J., & Ramos, V. (2022). Perfil anímico en pacientes con enfermedades crónicas: su relación con variables sociodemográficas y clínicas. *Revista De Psicología*, 40(1), 329-367. <https://doi.org/10.18800/psico.202201.011>
23. Maza, F., Caneda, M., & Vivas, A. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 1-31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
24. Mendoza Solís, M., Padilla, M., & Torres, G. (2023). Hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes de Enfermería en la Universidad Católica de Cuenca, Campus Macas, Ecuador, período 2023. *Latam*, 4(3), 1176. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i3.1176>
25. Mendivelso, F. (2022). Prueba no paramétrica de correlación de Spearman. *Revista Médica Sanitas*, 24(1). <https://doi.org/10.26852/01234250.578>.
26. Moncayo Chavez, B. A., & Perugachi Benalcázar, I. A. (2024). Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de la Universidad Técnica del Norte. *La U Investiga*. <https://doi.org/10.53358/lauinvestiga.v10i1.804>

27. Mukhida, S., Mali, V., Riji, B., Shingadiya, P., & Li, M. (2024). Hábitos alimenticios y estilo de vida de los estudiantes de medicina indios estudian en la Universidad de Jiamusi: un estudio basado en cuestionarios. *Sri Ramachandra, Revista de Ciencias de la Salud*. [https://doi.org/10.25259/srjhs\\_38\\_2023](https://doi.org/10.25259/srjhs_38_2023).
28. Normas Internacionales para la Valoración Antropométrica · Normas Internacionales para la Valoración Antropométrica iv Contenidos 1. ... 3.2. Mediciones básicas xxxvi 4. Pliegues - [PDF Document] [Internet]. vdocumento.com. Unknow; 2020 [citado el 11 de julio de 2023]. Disponible en: <https://vdocumento.com/normas-internacionales-para-la-valoracin-antropomtrica-normas-internacionales.html?page=1>
29. Núñez, S., Ramírez, P., Gil, M., Abarca, M., & Solís, J. (2023). El Proceso de Atención de Enfermería como instrumento de investigación. *Revista Dilemas Contemporáneos. Educación, Política y Valores*, 10(2), 35-55. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v2i10.3555>
30. Pathan, Z. (2023). Salud e inequidad: un análisis sociocultural sobre alimentación y nutrición entre estudiantes. *Revista Europea de Ciencias Teóricas y Aplicadas*. [https://doi.org/10.59324/ejtas.2023.1\(4\).11](https://doi.org/10.59324/ejtas.2023.1(4).11)
31. Pinos Quichimbo, Y. E., Urgilez Angulo, P. I., Saquina Solorzano, K. G., Oñate Villaruel, K. S., & Guillen Godoy, M. A. (2020). *Malos hábitos alimenticios y cansancio mental en los estudiantes universitarios del Ecuador (caso cantón Milagro)*. 2(4), 60–70. <https://doi.org/10.33262/ANATOMIADIGITAL.V2I4.1179>
32. Poveda, G., Salazar, V., Avilés, P., Carrera, J., & Neira, G. (2021). Revisión a la seguridad alimentaria en el Ecuador. *South Florida Journal of Development*, 2(2), 3189–3199. <https://doi.org/10.46932/sfjdv2n2-157>
33. Pop, L., Iorga, M., Muraru, I. y Petrariu, F. (2021). Evaluación de hábitos alimentarios, actividad física y estilo de vida en estudiantes universitarios de medicina. *Sostenibilidad*. <https://doi.org/10.3390/SU13063572>.
34. Rashid, B. (2023). CONOCIMIENTO DE CULTORES ALIMENTARIOS Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS ENTRE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE MEDICINA EN DUHOK. *Revista médica de Duhok*. <https://doi.org/10.31386/dmj.2023.17.2.10>.
35. Rodríguez, C., Celada, Á., Celada, C., Tárraga, L., Romero, M., & Tárraga, P. (2023). Análisis de la relación entre diabetes mellitus tipo 2 y la obesidad con

los factores de riesgo cardiovascular. *Journal of Negative and No Positive Results*, 6(2), 1-23. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3817>

36. Rosales, Y., Cosdovez, S., Herrera, V., & Caiza, V. (2024). Estilos de vida en estudiantes de medicina: una revisión sistemática. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 22(2). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1729-519X2023000200014&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1729-519X2023000200014&script=sci_arttext&tlng=pt)

37. Ruiz, E., & García, C. (2023). La alimentación en diferentes culturas. *Congreso de Actualización en Pediatría*, 3(0), 409-417. [https://www.aepap.org/sites/default/files/pag\\_409\\_417\\_alimentacion\\_culturas.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/pag_409_417_alimentacion_culturas.pdf)

38. Sharma, S., Patnaik, L., Pattnaik, S., & Mohapatra, G. (2023). Estudio sobre el consumo de comida rápida y su asociación con el IMC entre estudiantes de medicina en un centro de atención terciaria del este de la India. *Revista Internacional de Nutrición, Farmacología, Enfermedades Neurológicas*. [https://doi.org/10.4103/ijnpnd.ijnpnd\\_2\\_23](https://doi.org/10.4103/ijnpnd.ijnpnd_2_23).

39. Schnel, M. (2021). Creencias y Alimentación. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 27(1), 1-8. [https://doi.org/http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-07522014000100013&lng=es&tlng=es](https://doi.org/http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100013&lng=es&tlng=es)

40. Suntaxi-Basantes, L., Ramírez-Merino, A., Medina, D. S., Acosta-Cuenca, J., & Andrade-Trávez, K. (2022). Nivel de adherencia a la dieta mediterránea y su relación con el estado nutricional en estudiantes de Medicina de la “Universidad Central del Ecuador.” *CIMEL: Ciencia e Investigación Médica Estudiantil Latinoamericana*, 26(3). <https://doi.org/10.23961/cimel.v26i3.1451>

41. Vera, J. L. (2023). Hábitos y comportamientos alimentarios de estudiantes universitarios, Jujuy, Argentina, 2022. *Revista Peruana Ciencias de la Salud*, 5(2), 4-10. <https://doi.org/10.37711/rpcs.2023.5.2.410>

42. Yaguachi Alarcón RA, Escuela Superior Politécnica del Litoral, Reyes López MF, Poveda Loo CL, Escuela Superior Politécnica del Litoral, Escuela Superior Politécnica del Litoral. Influencia de estilos de vida en el estado nutricional de estudiantes universitarios. *Perspect Nutr Humana* [Internet]. 2018 [citado el 11 de julio de 2023];20(2):145–56. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/nutricion/article/view/335012>

43. Zahir, S., Zamir, P., Kamal, R., Nasir, S., Shah, S., Sulaiman, M., & Khan, Z. (2023). EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA DIETA Y LOS REGÍMENES DE ACTIVIDAD FÍSICA ENTRE ESTUDIANTES DE MEDICINA DE PREGRADO EN PESHAWAR. REVISTA NOROESTE DE CIENCIAS MÉDICAS. <https://doi.org/10.69723/njms.02.02.0316>.
44. Zehnder, C. (2021). Sodio, potasio e hipertensión arterial. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 21(4), 508-505. [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(10\)70566-6](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(10)70566-6)

## 8. ANEXOS

### *Anexo 1. Cuestionario de la Investigación*

#### **Instrumento: Encuesta sobre Hábitos Nutricionales y Cultura Alimentaria en Estudiantes de Medicina**

##### **Instrucciones:**

A continuación, encontrarás una serie de preguntas relacionadas con tus hábitos alimentarios y tu cultura alimentaria. Por favor, responde con sinceridad. Toda la información será confidencial y se utilizará exclusivamente con fines académicos.

##### **Sección 1: Datos Socioeconómicos y Demográficos**

1. **¿En qué rango de edad te encuentras?**
  - a) Menos de 20 años
  - b) 20 a 25 años
  - c) Más de 25 años
2. **¿Con qué género te identificas?**
  - a) Hombre
  - b) Mujer
  - c) Otro
3. **¿Dónde resides?**
  - a) Norte de Quito
  - b) Sur de Quito
  - c) Centro Histórico
  - d) Valles
  - e) Parroquias rurales de Quito
  - f) Otra provincia (especificar): \_\_\_\_\_
4. **¿Cuál es tu semestre actual en la carrera de Medicina?**
  - a) Primer semestre
  - b) Segundo semestre
  - c) Tercer semestre
  - d) Cuarto semestre
  - e) Quinto semestre
  - f) Sexto semestre
  - g) Séptimo semestre

5. **¿Quién financia tus estudios?**

- a) Yo mismo/a
- b) Mis padres
- c) Otros (especificar): \_\_\_\_\_

6. **¿Vives con tu familia o solo?**

- a) Vivo solo/a
- b) Vivo con mis padres
- c) Vivo con mi pareja
- d) Vivo con personas que no son mi familia

**1. Sección 2: Hábitos Alimentarios**

7. **¿Cuántas veces al día comes?**

- a) Tres veces
- b) Cinco veces
- c) Más de cinco veces
- d) Siempre que siento hambre

8. **¿Cuántos litros de agua consumes al día?**

- a) Menos de un litro
- b) Entre uno y dos litros
- c) Más de dos litros

9. **¿Cuántas veces a la semana consumes carne?**

- a) Nunca
- b) 1-2 veces
- c) 3-4 veces
- d) Todos los días

10. **¿Cuántas veces al día consumes proteínas (carne, huevo, legumbres)?**

- a) Solo una vez
- b) De 1-2 veces
- c) 3-4 veces
- d) Más de 4 veces

11. **¿Con qué frecuencia consumes alimentos procesados?**

- a) Nunca
- b) 1-2 veces por semana
- c) 3-4 veces por semana
- d) Todos los días

12. **¿Con qué frecuencia preparas tus propios alimentos?**

- a) Nunca
- b) 1-2 veces por semana
- c) 3-4 veces por semana
- d) Todos los días

**1. Sección 3: Cultura Alimentaria**

13. **¿Qué es una dieta saludable para ti?**

- a) Comer solo alimentos bajos en calorías y evitar las grasas por completo
- b) Incluir una variedad de alimentos ricos en nutrientes (frutas, verduras, proteínas magras, cereales integrales)
- c) Comer únicamente frutas y verduras crudas
- d) Seguir dietas de moda para perder peso rápidamente

14. **¿Qué significa tener una cultura nutricional respecto a los alimentos preferidos?**

- a) Elegir los alimentos más baratos sin considerar su valor nutricional
- b) Conocer el valor nutricional de los alimentos preferidos y equilibrarlos en una dieta saludable
- c) Evitar completamente los alimentos preferidos si no son saludables
- d) Basar la dieta exclusivamente en alimentos ultraprocesados porque son más accesibles

15. **¿Un desayuno equilibrado para ti debe contener?**

- a) Pan, lácteos y proteínas
- b) Lácteos, frutas y cereales
- c) Pan, embutidos y lácteos
- d) Lácteos, frutas y proteínas

16. **¿Cuál es tu principal fuente de alimentos?**

- a) Supermercados
- b) Tiendas cercanas al domicilio
- c) Mercados
- d) Centros comerciales

17. **¿Qué crees que debe contener una pirámide nutricional?**

- a) Proteínas, grasas, frutas, verduras y carbohidratos
- b) Minerales, frutas y verduras

c) Proteínas, aminoácidos y frutas

d) No sé

18. **¿Cuántas raciones de frutas y vegetales recomiendan los expertos para consumir al día?**

a) Una de fruta y una de verdura

b) Tres de frutas y dos de verduras

c) Tres de verduras y tres o más de frutas

d) No sé