



UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS
MAESTRÍA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU RELACIÓN CON EL SOBREPESO Y
OBESIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA DE SEXTO Y NOVENO
SEMESTRE DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**Trabajo de Titulación presentado en conformidad con los requisitos
establecidos para optar por el título de Magister en Nutrición y Dietética**

Autora: María José Ortiz Báez

Año: agosto 2023

RESUMEN

Un estilo de vida poco saludable influye directamente en la salud de cada persona, esto es uno de las principales causas de obesidad a nivel mundial; por esta razón es necesario crear una cultura de consumo de alimentos saludables. Varios estudios demuestran que el consumo de alimentos saludables previene el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles y prolongan la longevidad. Los hábitos alimentarios se adquieren desde la niñez de acuerdo al entorno que lo rodea tanto familiar, cultural y social. Si bien es cierto lo expuesto anteriormente influye en los hábitos de cada persona, existen ciertas situaciones que alteran seriamente los hábitos adquiridos en estudiantes universitarios por enfrentarse a una alta carga horaria que conlleva a tener poco tiempo para poder alimentarse.

El presente estudio tiene como objetivo determinar los hábitos alimenticios de los estudiantes de medicina de sexto y noveno semestre de la Universidad Técnica del Norte y su relación con el sobrepeso y obesidad. Es un estudio de tipo transversal, mediante una encuesta compuesta por preguntas de hábitos, preferencias y frecuencia de los alimentos; y mediante el uso de medidas antropométricas como el índice de masa corporal (IMC) para la evaluación nutricional.

Palabras Clave: Hábitos nutricionales, índice de masa corporal, estudiantes de medicina.

ABSTRACT

An unhealthy lifestyle directly influences the health of each person, this is one of the main causes of obesity worldwide; For this reason, it is necessary to create a culture of healthy food consumption. Studies show that the consumption of healthy foods prevents the development of chronic noncommunicable diseases

and prolong longevity. Eating habits are acquired from childhood according to the surrounding family, cultural and social environment. Although the above is true, it influences the habits of each person, there are certain situations that seriously alter the habits acquired in university students due to facing a high workload that leads to having little time to eat.

The objective of this study is to determine the eating habits of sixth and ninth semester medical students at the Universidad Técnica del Norte and their relationship with overweight and obesity. It is a cross-sectional study, using a survey composed of questions about food habits, preferences and frequency; and by using anthropometric measures such as body mass index (BMI) for nutritional assessment.

Keywords: Nutritional habits, body mass index, medical students.

Tabla de contenido

1. Introducción	6
2. Conceptualización	6
3. Justificación	7
4. Planteamiento del problema	9
5. Hipótesis	10
a. Hipótesis general	10
b. Hipótesis específica	10
6. Objetivos	10
i. Objetivo general	10
ii. Objetivo específico	10
7. Marco teórico	10
8. Marco metodológico	15
8.1 Alcance de la investigación	15
8.2 Diseño de la investigación	15
8.3 Instrumento de recolección de datos	15
9. Diseño de la muestra	16
9.1 Selección del universo	16
9.2 Criterios de inclusión	16
9.3 Criterios de exclusión	17
9.4 Variables de estudio (Anexo 1)	17
10. Resultados	17
11. Conclusiones	20
12. Recomendaciones	20
13. Referencias	21

14. Anexos	23
14.1 Anexo 1	23
14.2 Anexo 2	25

1. Introducción

El aumento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad a nivel mundial se encuentran relacionados con malos hábitos alimentarios que traen consigo afectación al estado de salud a largo plazo como el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. Por esta razón radica la importancia de este estudio.

La dieta juega un papel importante en la salud humana y la prevención de enfermedades. Sin embargo, las elecciones dietéticas implican no solo qué alimentos y nutrientes se consumen, sino también por qué, cómo y en qué circunstancias. Centrarse en los hábitos alimentarios nos permite observar la complejidad de los determinantes socio-conductuales, económicos, ambientales y culturales de la dieta humana.

Las barreras comunes para una alimentación saludable son la falta de tiempo, la comodidad, los refrigerios poco saludables, el estrés y los altos precios de los alimentos saludables; es por eso que obliga a las personas en adquirir alimentos que sean fáciles de adquirir con poco o nada de valor nutricional que generalmente es la comida rápida. Por lo tanto, este estilo de vida que se lleva en estos últimos años aumenta sustancialmente la prevalencia de obesidad y sobrepeso en la población adulta joven, representando una amenaza para la salud humana por ser un factor de riesgo para enfermedades crónicas no trasmisibles como diabetes, hipertensión, dislipidemia entre otras.

Se decidió realizar esta investigación ya que existen pocos estudios acerca de los hábitos alimenticios de los estudiantes de medicina relacionados con el Índice de masa corporal, tampoco se ha indagado en los factores que pueden influenciar en la alimentación de los mismos.

2. Conceptualización

- **Estado nutricional:** es la relación entre la ingesta de alimentos y las necesidades energéticas diarias de cada individuo.

- **Nutrición:** se refiere a todos los alimentos que se utilizan para transformarse como nutrientes en el organismo con el fin de cubrir las necesidades energéticas de cada persona.
- **Hábitos alimentarios:** es el conjunto de conductas alimentarias adquiridas por cada persona de manera repetitiva con respecto a la elección de los alimentos a ser consumidos.
- **Antropometría:** es un método que se utiliza para medir la composición corporal del cuerpo humano.
- **Índice de masa corporal:** conocido como índice de Quelet, es una fórmula matemática dividiendo el peso en kg y la estatura, con el fin de determinar de manera indirecta el estado nutricional de una persona y se relaciona con el porcentaje de grasa corporal.
- **Sobrepeso:** según la OMS es cuando presenta un IMC entre 25 a 29.9 kg/m².
- **Obesidad:** acumulación anormal de grasa presentando un riesgo para adquirir enfermedades crónicas no transmisibles. Según la OMS se considera obesidad con IMC >30 kg/m².

3. Justificación

La obesidad es un problema de salud pública mundial complejo y multifacético que afecta a personas de todas las edades, géneros, razas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) cataloga a la obesidad como una epidemia por triplicar su prevalencia durante los últimos años y ser la quinta causa de muerte a nivel mundial, la obesidad. (Aguilera, 2019)

Una de las principales causas de obesidad son los cambios en la dieta, respecto a la cantidad y calidad de los alimentos, aumentando el consumo de productos animales, grasas saturadas y harinas refinadas en la dieta; disminuyendo u omitiendo las porciones diarias de frutas y verduras.

Los estudiantes se encuentran expuestos a hábitos alimentarios poco saludables que conlleva a un aumento de peso. Existen algunos factores que se encuentra en

los estudiantes universitarios que se relacionan con los hábitos alimentarios, entre ellos se observa que la mayoría de los estudiantes no suelen vivir con sus familiares, otros no disponen de las condiciones económicas suficientes para satisfacer sus necesidades alimenticias, los horarios estrechos de clases, el estrés académico alteran su estilo de vida considerablemente y afecta su forma de alimentarse, optando por consumir comida rápida por el poco tiempo que disponen, adoptando hábitos alimentarios inadecuados. (Qi Xie, 2020)

En un estudio realizado en Polonia observó que los estudiantes de medicina por su carga académica, desarrollan ciertos comportamientos alimentarios tales como no desayunar, comer a deshoras, alto consumo de comida rápida y bebidas azucaradas, contribuyendo a aumentar el riesgo a desarrollar enfermedades crónicas no trasmisibles a corto plazo. (Anna K. Mazurek-Kusiak, 2021)

En otro estudio realizado en Perú, en el cual comparó los hábitos alimentarios de estudiantes de medicina de primer semestre y sexto semestre, se encontró que la mayoría de estudiantes no consumen las porciones adecuadas de frutas y verduras y que conforme siguen subiendo de semestre aumentan el consumo de comida rápida, gaseosas y alcohol; esto se da por su alta carga académica porque pasan la mayor parte del tiempo en sus prácticas hospitalarias, donde este tipo comidas y bebidas son más accesibles para el estudiante tanto económicamente y por el tiempo que disponen. (Cristina Torres, 2016)

Se ha demostrado que la dieta es un factor modificable muy importante en la obesidad, por lo tanto, llevar una dieta de bebidas gaseosas, frituras, alimentos con grasas saturadas y bajo consumo o nulo de granos integrales, frutas y verduras; afectan directamente el índice de masa corporal (IMC), por lo tanto, es importante actuar en estos factores para disminuir la prevalencia de sobrepeso y obesidad en este grupo poblacional. Esto se puede lograr mediante la intervención directamente en las universidades para promover una alimentación saludable desde los primeros semestres mediante charlas educativas. (Lemamsha, 2022)

4. Planteamiento del problema

La dieta es uno de los pilares fundamentales para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, los hábitos alimentarios permiten ver los determinantes socio conductuales, económicos y ambientales de cada uno de las personas.

En el Ecuador el 64,68% de la población presenta sobrepeso y obesidad, generalmente es porque consumen más energía de las que gastan, dando como resultado un desequilibrio energético.

Actualmente los estudiantes presentan un estilo de vida lleno de alto de niveles de estrés que causan varios problemas de salud originados por inadecuados hábitos alimentarios, falta de estilo de vida sana, aumento de comida rápida, sedentarismo; esto influye en el aumento de sobrepeso y obesidad.

La OMS reporta que en los adolescentes los principales factores de riesgo para obesidad y sobrepeso son el aumento de grasas y azúcares, dieta rica en calorías vacías y el sedentarismo en este grupo de población.

Varios estudios han determinado que una dieta equilibrada más actividad física influye positivamente a evitar el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, es por eso que la alimentación y la actividad física es un pilar importante a tomar en cuenta. La falta de tiempo, largas horas de estudio o clases, comodidad, ignorancia al momento de escoger alimentos nutritivos hacen que las personas elijan alimentos ricos en grasas y carbohidratos pobres en fibra que conlleva a aumentar la prevalencia de sobrepeso y obesidad.

La presente investigación tiene como fin el correlacionar los malos hábitos alimenticios a desarrollar obesidad y sobrepeso en los estudiantes de medicina de la universidad técnica del norte, tras la revisión bibliográfica se observa poco sustento bibliográfico, por lo que es importante estudiarlo para poder tomar medidas preventivas.

5. Hipótesis

a. Hipótesis general

Los malos hábitos alimenticios se relacionan con el desarrollo de obesidad y sobrepeso en los estudiantes de medicina de la universidad técnica del norte.

b. Hipótesis específica

- Los hábitos nutricionales de los estudiantes de medicina de sexto y noveno semestre se relacionan con el desarrollo de sobrepeso u obesidad.
- Los estudiantes de medicina de sexto y noveno semestre presentan hábitos alimenticios poco saludables.

6. Objetivos

i. Objetivo general

Evaluar la relación entre los hábitos alimenticios y la presencia de sobrepeso y obesidad en los estudiantes de medicina de sexto y noveno semestre de la universidad técnica del norte

ii. Objetivo específico

- Identificar los factores que influyen a los malos hábitos alimenticios en los estudiantes de medicina.
- Determinar el estado nutricional en los estudiantes de medicina mediante el cálculo del IMC.
- Asociar los malos hábitos alimenticios con el desarrollo de sobrepeso u obesidad en los estudiantes de medicina.

7. Marco teórico

HÁBITOS ALIMENTARIOS

Se define como hábitos alimentarios a las conductas que adquiere un individuo durante su día a día, con respecto a la selección, preparación y consumo de alimentos. Esto está relacionado por la parte familiar, social, económica y cultural

de cada persona en determinada región; a partir de esto crea un patrón de consumo por determinados alimentos, incorporándolos en su dieta de manera frecuente para cumplir con sus necesidades energéticas diarias recomendada o por tener las ganas de cierto alimento. (Jorge Barriguete, 2017)

Estos factores están directamente relacionados a los estilos de vida, los hábitos se adquieren desde la niñez, sin embargo, el factor social tiene un peso muy grande en el cambio de estos hábitos. Se ha demostrado que los adolescentes tienden a cambiar su estilo de vida principalmente por su falta de tiempo, su ritmo de vida acelerado, alta carga académica y estrés de la vida universitaria, además de la publicidad que existe sobre la comida rápida; todo esto condiciona a cambiar sus conductas alimentarias predominando una dieta alta en azúcar y grasas saturadas.

Teniendo en cuenta esto, es importante saber que la dieta juega un papel fundamental en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, el conocer los hábitos alimentarios permite realizar prevención primaria desde edades tempranas y evitar repetir patrones inadecuados en la edad adulta.

En un estudio publicado en la Nutrition Journal acerca de la obesidad y los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios, reportó que los estudiantes se encuentran expuestos a un estilo de vida poco saludables por el consumo de comida rápida y bebidas azucaradas, lo que conlleva al aumento de peso. (Abdallah Al-Rethaiaa, 2010)

Hábitos alimentarios en el Ecuador

Ecuador está constituido por tener una gran variedad de alimentos de acuerdo a cada una de las regiones en la que uno se encuentre. La dieta del Ecuador se caracteriza por ser alto en carbohidratos, a pesar de tener gran cantidad de producción de frutas, verduras y legumbres estas no son consumidas de manera frecuente. (Moreno, 2013)

El problema de la dieta en el ecuatoriano es el consumo de una porción alta de carbohidratos sobretodo de arroz, tubérculos como la papa y granos; además, las

proteínas como el pollo o carne son de bajo consumo, sobretodo en la población rural.

Factores que influyen los hábitos alimentarios

Existen varios factores que son responsables de los hábitos alimenticios, como se dijo anteriormente esto se va formando desde la niñez y la familia es responsable del desarrollo de adquirir buenos hábitos, sin embargo, estos pueden verse afectados por cambios sociales, académicos y laborales. Un ejemplo de esto es el cambio del colegio a la universidad, afectando drásticamente el estilo de vida por la alta carga académica que demanda la vida universitaria y el poco tiempo que se dispone para comer.

- Factor social
- Factor económico
- Factor familiar
- Publicidad
- Independencia
- Factor académico

Sobrepeso y obesidad

Según la OMS define obesidad como “acumulación excesiva o anormal de tejido adiposo que presenta un riesgo para la salud”, utilizando el índice de masa corporal (IMC) para catalogar obesidad o sobrepeso. Un IMC de 25 a 29.9 kg/m² se considera sobrepeso y un IMC >30 kg/m² como obesidad.

En la actualidad la obesidad se considera como una epidemia mundial, siendo una enfermedad crónica que ha ido aumentando su prevalencia en adultos, adolescentes y niños. El 30% de la población mundial tiene obesidad o sobrepeso, la OMS predice que para el 2025 1 de cada 5 personas tendrá obesidad. En el Ecuador la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos de 19 a 59 años es del 64.68%, esto es debido a la dieta rica en carbohidratos y el sedentarismo que se caracteriza en este país. (Vinueza, 2022)

La obesidad se ha convertido en un problema de salud pública por el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles como Diabetes mellitus, hipertensión, dislipidemias, enfermedades cardíacas, entre otras.

Existen varios factores que promueven a desarrollar obesidad en la población como el consumo de alimento con alto contenido calórico, alimentos con grasas saturadas, consumir más calorías de su ingesta diaria recomendada, estilo de vida sedentario, el comer rápidamente, los factores culturales, sociales y económicos.

En un estudio realizado en estudiantes de medicina en Camerun, reporta que los estudiantes presentan malos hábitos alimentarios por diversos factores, el primero es por la alta tasa de migración realizar sus estudios universitarios lo que le obliga a vivir solo o con amigos; tienen comidas irregulares omitiendo varias comidas especialmente el desayuno, la mayoría de estudiantes tenían una dieta baja en fibra y alta en bebidas azucaradas, alcohol y frituras. Todo esto se vio influenciado por la falta de tiempo por su alta carga académica y prácticas hospitalarias. (Bede, 2020)

Conductas relacionadas a sobrepeso

Un estudio realizado en México sobre las conductas alimenticias reporta que existen ciertos factores que promueven al desarrollo de sobrepeso u obesidad, se detalla a continuación:

- **Nutrición:** el saltarse comidas, el consumo de comidas con bajo valor nutricional y alto en grasas saturadas o azúcares, es el factor más importante que influye en el desarrollo de comorbilidades.
- **Consumo de refrescos envasados:** los estudiantes optan por el consumo de estas bebidas en lugar del consumo de agua sola, al consumir estas bebidas no generan saciedad por lo que les obliga al consumo de más bebidas como esta, dando como resultado el consumo de grandes calorías.
- **Bajo consumo de frutas y verduras:** esto conlleva a tener un bajo aporte nutricional, es importante el consumo de estos ya que aporta saciedad y fibra en las necesidades nutricionales diarias. Al no saciarse lleva a la persona a consumir alimentos con calorías vacías como los dulces.

- **Baja actividad física:** el no realizar actividad física se vuelve un riesgo directamente proporcional a presentar sobrepeso u obesidad.

Abordaje de una alimentación saludable

En un estudio publicado en Obesity reviews propuso 10 objetivos estratégicos que ayudan a prevenir la obesidad: (Barquera, 2013)

1. Promover la actividad física entre la población mexicana en los ámbitos escolar, laboral, comunitario y de recreación a través de la colaboración de los sectores público, privado y social
2. Aumentar la disponibilidad, accesibilidad y consumo de agua potable simple
3. Reducir las grasas y azúcares en las bebidas
4. Aumentar la ingesta diaria de frutas y verduras, legumbres, cereales integrales y fibra aumentando su disponibilidad y accesibilidad y promoviendo su consumo
5. Mejorar la capacidad del público para tomar decisiones informadas sobre una dieta adecuada a través de etiquetas útiles y fáciles de entender, promoviendo así la alfabetización nutricional y de salud.
6. Promover y proteger la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida y la alimentación complementaria adecuada posteriormente
7. Reducir el consumo de azúcares y otros edulcorantes calóricos añadidos a los alimentos y aumentar la disponibilidad y accesibilidad de los edulcorantes bajos en calorías o sin calorías.
8. Reducir el consumo diario de grasas saturadas y minimizar el consumo de grasas trans de fuentes comerciales
9. Educar al público sobre el control de los tamaños de las porciones recomendadas en los alimentos preparados en el hogar y en los alimentos procesados permitidos y animar a los restaurantes y puntos de venta de alimentos a ofrecer porciones más pequeñas.

10. Reducir la ingesta diaria de sodio reduciendo la cantidad de sodio agregado en los alimentos y aumentando la disponibilidad y accesibilidad de productos bajos en sodio o sin sodio

8. Marco metodológico

8.1 Alcance de la investigación

Este estudio tiene como objetivo el observar la relación que existe el tener malos hábitos alimentarios para desarrollar sobrepeso u obesidad

8.2 Diseño de la investigación

Es un estudio cuantitativo observacional y transversal, el cual se toma en cuenta los hábitos y preferencias respecto a la alimentación de los estudiantes. Tiene como fin poder observar la relación que tiene la dieta con el desarrollo de comorbilidades.

Este estudio es netamente observacional ya que como investigadora no se intervino en ninguno de los factores, únicamente se registraron los datos y es transversal porque se estudió en un tiempo determinado con el fin de conocer los hábitos y el estado nutricional de los estudiantes de medicina.

8.3 Instrumento de recolección de datos

La recolección de datos se realizó mediante encuestas para evaluar los hábitos alimentarios de los estudiantes y la determinación del IMC para valorar el estado nutricional de los estudiantes.

Los instrumentos que se usaron fueron hoja de encuestas, instrumentos para realizar la antropometría en los estudiantes como el tallímetro y balanza para calcular el IMC en los estudiantes.

En la encuesta se indagó la frecuencia de los alimentos que consumen los estudiantes, el tipo de alimentos que consumen, la frecuencia del consumo de frutas y verduras, las veces que comen en un día.

La antropometría es un método que permite conocer las dimensiones del cuerpo.

El IMC es utilizado para valorar el estado nutricional de una persona como desnutrición, sobrepeso u obesidad.

El proceso de la recolección de datos se realizó de la siguiente manera:

1. Obtención de la lista de los estudiantes de medicina de sexto y noveno semestre de la Universidad Técnica del Norte.
2. Aplicar los criterios de inclusión y exclusión en los estudiantes.
3. Realizar la encuesta a los participantes del estudio.
4. Toma de las medidas antropométricas en los estudiantes, se tomaron en ayunas con ayuda de una balanza digital y tallímetro.
5. Los resultados del IMC de cada estudiante se registró en un Excel.
6. Determinar el porcentaje de estudiantes que presenten normopeso, sobrepeso u obesidad.
7. Relacionar las conductas alimentarias de cada participante con su IMC respectivamente.

9. Diseño de la muestra

9.1 Selección del universo

Los participantes de este estudio fueron todos los estudiantes de medicina que se encuentran en sexto y noveno semestre de la Universidad Técnica del Norte. Tomando los criterios de inclusión y exclusión fueron 30 estudiantes de sexto semestre y 50 estudiantes de noveno semestre, en total 80 estudiantes. Se excluyó a 4 estudiantes de sexto semestre y 3 de noveno semestre ya que se encuentran repitiendo semestre o están en lactancia.

9.2 Criterios de inclusión

- ❖ Estudiantes de medicina de la Universidad Técnica del norte.

- ❖ Estudiantes que se encuentren cursando únicamente sexto y noveno semestre.
- ❖ Edad entre 20 a 27 años

9.3 Criterios de exclusión

- ❖ Estudiantes que están tomando materias de varios semestres.
- ❖ Estudiantes que se encuentran embarazadas o en lactancia.
- ❖ Mayores a 27 años.

9.4 Variables de estudio (Anexo 1)

9.4.1 Variable dependiente

- ❖ Hábitos alimenticios

9.4.2 Variable independiente

- Estado nutricional
 - Talla
 - Peso
 - IMC
 - Encuesta
- Factores que influyen en los hábitos
 - Falta de tiempo
 - Estrés
 - Migración
 - Factor social

10. Resultados

La muestra de este estudio usando los criterios de inclusión y exclusión fue con 80 estudiantes de sexto y noveno semestre medicina de la Universidad Técnica del Norte que se encontraban matriculados en el periodo semestral de abril – agosto del 2023. Una vez seleccionada la muestra se realizó la encuesta a los estudiantes

en la cual intentaba recopilar los hábitos alimentarios de cada uno de ellos y cuales han sido los posibles factores que pudieron influir en cambiar sus hábitos. Posteriormente se continuó tomando las medidas antropométricas para calcular el IMC y catalogar a los estudiantes si presentan sobrepeso u obesidad.

Los datos recopilados en las encuestas arrojaron que respecto al sexo la población que se evaluó a 40 mujeres y 40 hombres, de los cuales el 56% de los estudiantes viven solos, el 3% vive con amigos y el 41% vive con su familia. La migración hacia otra ciudad para estudiar les obliga a vivir solos o con amigos durante su formación universitaria, esto es un factor que influye a cambiar los hábitos nutricionales.

En relación a la pregunta que se realizó respecto a si sus hábitos alimentarios han cambiado después de ingresar a la universidad, el 87% reportó que sus hábitos han cambiado notablemente. Esto se ha dado por varios factores que influyen en este cambio tales como la falta de tiempo por la carga académica, el estrés que conlleva la universidad, por la migración que les obliga a vivir solos y en poco porcentaje por la influencia social. Estos resultados demuestran que estos factores influyen directamente a los cambios de hábitos.

En cuanto a los tiempos de comida como el desayuno y el almuerzo reporta que el 56% de estudiantes desayunan 1 a 3 veces por semana, el 25% nunca desayunan, el 16% desayunan 4 a 5 veces por semana y el 6% desayunan diariamente. Esto puede darse por los horarios de la universidad que empiezan temprano y no tienen tiempo para prepararse el desayuno. Respecto al almuerzo el 75% de estudiantes no tienen tiempo para almorzar, mientras que el 25% reporta que si lo tienen; además, únicamente el 4% de estudiantes llevan el almuerzo a la universidad.

Los alimentos que más consumen los estudiantes universitarios reporta que el 60% consume comida chatarra para saciar el hambre por 4 a 5 veces por semana y el 19% lo hacen diariamente. Entre esta comida chatarra son frituras que contienen alto contenido calórico con bajo contenido nutricional, el 60% de los estudiantes consumen por lo menos 4 a 5 veces por semana. Las bebidas azucaradas también forman parte de la dieta de los estudiantes por lo menos 1 a 3 veces por semana

ingieren estas bebidas. El consumo de frutas y verduras no es muy frecuente en los estudiantes, únicamente el 14% lo hacen diariamente. Estos resultados se deben porque la comida rápida y bebidas azucaradas se encuentra en cantidades en la cafetería de la universidad y sus alrededores, esto también es por el bajo costo que tienen los mismos; otro punto en contra es que no se encuentra variedad de comida saludable que contenga alto contenido de frutas y verduras o si existe presentan precios exuberantes, por lo que obliga a los estudiantes consumir comida con bajo valor nutricional.

Finalmente, tras realizar las medidas antropométricas en los estudiantes demuestra que el 5% presenta bajo peso, el 37% se encuentra en su peso normal, el 40% tiene sobrepeso y el 18% tiene obesidad. Esto se ha visto influenciada a los cambios alimentarios que presentan los estudiantes al ingresar a su vida universitaria, generalmente por implementar en su dieta el alto consumo de comida chatarra y bebidas azucaradas, dejando de lado los alimentos con alto valor nutricional como las frutas y verduras.

En conclusión, estos resultados nos dan a conocer que los estudiantes han cambiado sus hábitos alimentarios desde que ingresaron a la universidad, esto está fuertemente relacionado por la falta de tiempo y el estrés por la alta carga académica y las rotaciones hospitalarias que presentan, seguido por vivir solo asociada a la falta de motivación de preparar los alimentos y de manera saludable.

Además, las barreras para adquirir una alimentación saludable son los precios exuberantes de las comidas saludables, falta de variedad de estos alimentos, fácil acceso a la comida rápida y con precios bajos, saltarse comidas y esto promueve consumir comida chatarra para pasar el hambre.

Todos estos resultados están directamente proporcionada a desarrollar sobrepeso u obesidad, lo que conlleva a presentar un riesgo mayor a desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles en edades adultas. Es por eso que es necesario tomar medidas preventivas mediante charlas informativas acerca de buenos hábitos alimentarios y brindar información necesaria en la cafetería de la universidad acerca

de una alimentación saludable y lo fácil que es realizarla y ofrecerla de manera económica.

11. Conclusiones

- Los hábitos alimentarios inadecuados guardan relación con el sobrepeso y obesidad, convirtiéndose en un factor de riesgo importante a desarrollar Enfermedades crónicas no transmisibles.
- Existe poca información sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes de medicina, sin embargo, estos estudios demuestran una fuerte relación con la aparición de obesidad en los estudiantes universitarios.
- Las mayores barreras para una nutrición adecuada son: falta de tiempo para preparar comidas saludables y de recursos económicos, incapacidad para preparar comidas y conocimiento limitado de los principios de una alimentación saludable.
- La mayoría de los estudiantes no realizan las 3 comidas principales diarias, generalmente se saltan el desayuno y en poca proporción el almuerzo; esto se da por la falta de tiempo lo que les obliga a consumir comida rápida para saciar el hambre.
- Las frutas y verduras es lo que menos consumen en su dieta, priorizando el consumo de frituras y bebidas azucaradas. Esto es debido a que en la cafetería de la universidad y restaurantes de sus alrededores es lo que más ofrecen y es más económico.

12. Recomendaciones

- Una dieta rica en frutas y verduras se ha convertido en el factor de riesgo modificable más importante para reducir en desarrollo de obesidad y posteriormente enfermedades crónicas no transmisibles.
- Se observó que un porcentaje bastante marcado de estudiantes tienen sobrepeso u obesidad, por lo tanto, se recomienda tomar acciones inmediatas respecto a promover una buena educación nutricional.

- Realizar promoción sobre una alimentación saludable mediante charla a los estudiantes de ciencias de la salud, además incluir en la malla curricular la materia de nutrición para que obtengan conocimientos generales sobre la importancia de tener buenos hábitos alimenticios.
- Brindar charlas informativas a las cafeterías de la universidad con el propósito de que conozca que alimentos son nutritivos y de bajo costo para implementar como opción en el menú y así garantizar una alimentación saludable en los estudiantes.
- Difundir opciones de platos saludables, económicos y fáciles de realizarlos por medio de spots publicitarios como en la cartelera de la facultad y redes sociales.

13. Referencias

- Hamdi Lemamsha, G. R. (2022). Investigating the Association between Unhealthy Dietary Habits and Obesity among Libyan Adults. *International journal of environmental research and public health*, 19(3).
- Katarzyna Eufemia Przybyłowicz, A. D. (2022). Eating Habits and Disease Risk Factors. *Nutrients*, 14(15).
- Qi Xie, M.-l. H.-b.-q. (2020). Effect of eating habits on obesity in adolescents: a study among Chinese college students. *The Journal of international medical research*, 48(3)
- Abdallah Al-Rethaiaa, A.-E. F.-S. (2010). Obesity and eating habits among college students in Saudi Arabia: a cross sectional study. *Nutritional Journal*.
- Barquera, S. (2013). Mexico attempts to tackle obesity: the process, results, push backs and future challenges. *Obesity Reviews*.
- Bede, F. (2020). Dietary habits and nutritional status of medical school students: the case of three state universities in Cameroon. *The Pan African Medical Journal*.

Jorge Barrigüete, S. V. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Revista Española Nutrición Comunitaria*.

Moreno, M. (2013). *HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL SOBREPESO Y OBESIDAD EN LOS TRABAJADORES DE LAS ESTACIONES DEL TERMINAL MARÍTIMO ONSHORE Y OFFSHORE DE ESMERALDAS DE OCP*.

Vinueza, A. (2022). Estado nutricional de los adultos ecuatorianos y su distribución según las características sociodemográficas. Estudio transversal. *Nutrición Hospitalaria*

14. Anexos

14.1 Anexo 1

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIÓN	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADOR	ESCALA
DEPENDIENTE HÁBITOS ALIMENTICIOS	Según la OMS son conductas adquiridas del consumo de alimentos que van adoptando paulatinamente con respecto a los gustos y preferencias. Cumplen un rol importante en la salud del individuo, esto está condicionado por varios factores como familiares.	Consumo de frutas	Cantidad de frutas que come diariamente	Numero de porciones que consume al día	Nominal
		Consumo de verduras	Cantidad de verduras que come diariamente	Numero de porciones que consume al día	Nominal
		Consumo de frituras	Calorías vacías y bajo índice nutricional	Numero de porciones que consume al día	Nominal
		Consumo de gaseosas	Bebidas altas en azúcar	Numero de bebidas que consume al día	Nominal
		Número de comidas diarias	Se considera buena alimentación al consumo mínimo de 3 comidas diarias (desayuno, almuerzo, merienda)	Numero de alimentos que consume diariamente	Nominal
		Consumo de dulces	Bajo índice nutricional, alto en calorías	Numero de dulces que consume al día	Nominal
INDEPENDIENTE	Es la relación de la ingesta de	Índice de masa corporal	Indicador en el que determina de	Normopeso Sobrepeso	Nominal

ESTADO NUTRICIONAL	alimentos frente a los requerimientos energéticos diarios de un determinado individuo.		manera indirecta el porcentaje de grasa corporal en una persona.	Obesidad	
FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS HÁBITOS	Factores que influyen en una persona a adquirir cierto hábito alimentario, puede ser bueno o malo.	Factor social	Entorno que rodea al individuo y permite adquirir ciertos hábitos		Nominal
		Migración	Traslado de un lugar a otro puede variar en la alimentación	Estudiantes que viven solos.	Nominal
		Estrés	Tensión mental por alta carga académica		Nominal

14.2 Anexo 2

ENCUESTA

HÁBITOS ALIMENTARIOS

1. GÉNERO:

- Masculino ___
- Femenino ___

2. SEMESTRE

- Sexto ___
- Noveno ___

3. ¿Con quién vive actualmente?

- Solo ___
- Con familia ___
- Con amigos ___

4. ¿Usted se prepara sus alimentos diariamente?

- Si ___
- No ___

5. ¿Cree que sus hábitos han cambiado desde el ingreso a la universidad?

- Si ___
- No ___

6. ¿Con que frecuencia desayuna?

- Nunca ___
- 1 – 3 veces/semana ___
- 4 – 5 veces/semana ___
- Diario ___

7. ¿Tiene tiempo para almorzar durante la semana?

- Si ___
- No ___

8. ¿Lleva su almuerzo a la universidad?

- Si ___
- No ___

9. ¿La falta de tiempo afecta el consumo de sus alimentos?

- Si ___
- No ___

10. ¿Con qué frecuencia consume comida chatarra para calmar el hambre?

- Nunca ___
- 1 – 3 veces/semana ___
- 4 – 5 veces/semana ___
- Diario ___

11. ¿Con qué frecuencia consume gaseosas?

- Nunca ___
- 1 – 3 veces/semana ___
- 4 – 5 veces/semana ___
- Diario ___

12. ¿Con qué frecuencia consume frutas?

- Nunca ___
- 1 – 3 veces/semana ___
- 4 – 5 veces/semana ___
- Diario ___

13. ¿Con qué frecuencia consume verduras?

- Nunca ___
- 1 – 3 veces/semana ___
- 4 – 5 veces/semana ___
- Diario ___

14. ¿Cuántas veces consume frituras?

- Nunca ___
- 1 – 3 veces/semana ___
- 4 – 5 veces/semana ___

- Diario ___

**15. ¿Cuál cree usted que es el factor que influyó en el cambio de sus hábitos?
(puede escoger más de una opción)**

- Falta de tiempo ___
- Estrés ___
- Vivir solo ___
- Influencia social ___
- Mejorar la apariencia física ___
- Otro ___