



## *Hábitos alimentarios y su repercusión sobre la salud en discentes de medicina*

### *Eating habits and their impact on health in medical students*

### *Hábitos alimentares e o seu impacto na saúde dos estudantes de medicina*

Carlos Benjamín Machuca-Martínez <sup>I</sup>  
[cmachuca3@utmachala.edu.ec](mailto:cmachuca3@utmachala.edu.ec)  
<https://orcid.org/0009-0003-6122-7145>

Diego Andres Chiriboga-Ramon <sup>II</sup>  
[dchiribog2@utmachala.edu.ec](mailto:dchiribog2@utmachala.edu.ec)  
<https://orcid.org/0009-0004-1323-6714>

Karla Paulette Romero-Saldaña <sup>III</sup>  
[kromero15@utmachala.edu.ec](mailto:kromero15@utmachala.edu.ec)  
<https://orcid.org/0009-0007-4434-1228>

Christian Jose Gomez-Espinoza <sup>IV</sup>  
[cgomez5@utmachala.edu.ec](mailto:cgomez5@utmachala.edu.ec)  
<https://orcid.org/0009-0002-2651-730X>

Víctor Euclides Briones-Morales <sup>V</sup>  
[vbriones@utmachala.edu.ec](mailto:vbriones@utmachala.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0002-2394-4624>

**Correspondencia:** [cmachuca3@utmachala.edu.ec](mailto:cmachuca3@utmachala.edu.ec)

Ciencias de la Salud  
Artículo de Investigación

\* **Recibido:** 01 de julio de 2024 \* **Aceptado:** 20 de agosto de 2024 \* **Publicado:** 30 de septiembre de 2024

- I. Estudiante de Medicina Penúltimo Semestre, Universidad Técnica de Machala, Ecuador.
- II. Estudiante de Medicina Penúltimo Semestre, Universidad Técnica de Machala, Ecuador.
- III. Estudiante de Medicina Penúltimo Semestre, Universidad Técnica de Machala, Ecuador.
- IV. Estudiante de Medicina Penúltimo Semestre, Universidad Técnica de Machala, Ecuador.
- V. Docente, Tutor Carrera de Medicina, Anestesiólogo, Intensivista, Universidad Técnica de Machala, Ecuador.

## Resumen

En Ecuador, altos índices de obesidad entre jóvenes reflejan un patrón preocupante de mala alimentación caracterizado por un alto consumo de azúcares simples. Este problema es notable entre estudiantes universitarios, quienes enfrentan desafíos académicos y niveles elevados de estrés que afectan sus hábitos alimentarios. El objetivo del estudio fue evaluar la influencia de la conducta alimentaria en la salud de estudiantes de medicina de la Universidad Técnica de Machala. Se realizó un estudio descriptivo transversal con enfoque mixto, que incluyó una revisión bibliográfica, encuestas, exámenes antropométricos, y de laboratorio. La muestra consistió en 50 estudiantes de cuarto, quinto y sexto ciclo. Los resultados revelaron que la mayoría de los estudiantes tienen hábitos alimentarios inadecuados, con una alta prevalencia de consumo de carbohidratos y bebidas azucaradas, además de horarios de comida irregulares. Un 58% de los participantes tenía un peso normal, 30% padecía de sobrepeso, y 10% de obesidad. Se encontraron niveles elevados de colesterol y triglicéridos, especialmente en hombres. El estudio concluye que los hábitos alimentarios de los estudiantes son poco saludables y contribuyen a problemas de peso y alteraciones bioquímicas, incrementando el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles.

**Palabras Clave:** Dieta; Nutrición; Estudiante universitario; Salud; Obesidad.

## Abstract

In Ecuador, high obesity rates among young people reflect a worrying pattern of poor nutrition characterized by a high consumption of simple sugars. This problem is notable among university students, who face academic challenges and high levels of stress that affect their eating habits. The objective of the study was to evaluate the influence of eating behavior on the health of medical students at the Technical University of Machala. A descriptive cross-sectional study with a mixed approach was conducted, which included a bibliographic review, surveys, anthropometric and laboratory tests. The sample consisted of 50 students from the fourth, fifth and sixth cycles. The results revealed that most of the students have inadequate eating habits, with a high prevalence of carbohydrate and sugary drink consumption, as well as irregular meal times. 58% of the participants had a normal weight, 30% were overweight, and 10% were obese. High levels of cholesterol and triglycerides were found, especially in men. The study concludes that students' eating habits are unhealthy and contribute to weight problems and biochemical alterations, increasing the risk of chronic non-communicable diseases.

**Keywords:** Diet; Nutrition; University student; Health; Obesity.

## **Resumo**

No Equador, as elevadas taxas de obesidade entre os jovens reflectem um padrão preocupante de má nutrição caracterizado pelo elevado consumo de açúcares simples. Este problema é notável entre os estudantes universitários, que enfrentam desafios académicos e elevados níveis de stress que afetam os seus hábitos alimentares. O objetivo do estudo foi avaliar a influência do comportamento alimentar na saúde dos estudantes de medicina da Universidade Técnica de Machala. Foi realizado um estudo transversal descritivo de abordagem mista, que incluiu revisão bibliográfica, inquéritos, exames antropométricos e laboratoriais. A amostra foi constituída por 50 alunos do quarto, quinto e sexto ciclo. Os resultados revelaram que a maioria dos estudantes apresenta hábitos alimentares inadequados, com elevada prevalência de consumo de hidratos de carbono e bebidas açucaradas, bem como horários irregulares para as refeições. 58% dos participantes tinham peso normal, 30% tinham excesso de peso e 10% eram obesos. Foram encontrados níveis elevados de colesterol e triglicéridos, principalmente nos homens. O estudo conclui que os hábitos alimentares dos estudantes não são saudáveis e contribuem para problemas de peso e alterações bioquímicas, aumentando o risco de doenças crónicas não transmissíveis.

**Palavras-chave:** Dieta; Nutrição; Estudante universitário; Saúde; Obesidade.

## **Introducción**

La alimentación es proporcional a la calidad de vida de un ser humano, ya que provee los nutrientes necesarios para satisfacer adecuadamente las necesidades metabólicas del organismo. Un informe alimentario indica el estado de salud de un individuo.

A nivel global, la calidad del estado nutricional se ha visto comprometida, por las variaciones en la ingesta de alimentos, con un incremento de ultra procesados, bebidas con un contenido alto de azúcar y comida chatarra, desplazando a los alimentos saludables necesarios para una adecuada nutrición. Como resultado de estas conductas, las tasas de individuos con sobrepeso y obesidad han presentado un aumento, que a su vez significa un incremento en el riesgo de desarrollar múltiples patologías asociadas al compromiso metabólico, desde diabetes, enfermedades de tipo cardiovascular, hasta una amplia variedad de enfermedades crónicas donde se incluye el cáncer.

La OMS estima que alrededor del mundo 605 millones de personas poseen un grado de obesidad, sin contar que más de 1.900 millones de individuos adultos se encuentran en un estado de sobrepeso a causa del elevado consumo de alimentos con un gran contenido calórico caracterizado por un alto contenido de grasas y carbohidratos simples, por otra parte la actividad física se ha reducido debido al crecimiento de la ciudad, el uso de vehículos motorizados, etc. (Torres-Zapata, 2021).

En Ecuador, la prevalencia de condiciones como el sobrepeso y obesidad para el año 2012, se clasificó de acuerdo con grupos etarios, en el de 19 a 29 años fue de 46.4%, en la población adulta fue de 62.8%, predomina en las mujeres respecto a los hombres, estas tasas aumentan de forma relativa con el nivel económico. El 29,9% de la población ecuatoriana mantuvo un alto consumo de carbohidratos; en los jóvenes de 10 a 19 años, el 81,5% reporta consumir alimentos con un contenido alto de azúcares simples. Se destaca que la ingesta excesiva de este nutriente aumenta con el paso de los años. (Wilson Rojas et al., 2018).

Desde la perspectiva universitaria, los estudiantes de medicina enfrentan demandas académicas intensas y altos niveles de estrés, lo que puede influir significativamente en sus hábitos alimenticios. Las costumbres alimentarias de los alumnos son un punto de interés debido a su gran impacto sobre la salud y/o el rendimiento académico. Las largas horas de estudio, las prácticas clínicas y actividades extracurriculares pueden llevar a una alimentación desequilibrada y al consumo de comidas rápidas y poco saludables. Además, la presión académica puede resultar en omisión de comidas, consumo excesivo de cafeína y horarios de comida irregulares.

Aunque los alumnos de medicina tienen un conocimiento teórico sobre los beneficios de una alimentación saludable, su vida cotidiana no refleja estos principios, lo que puede agravar su estado nutricional y elevar de forma significativa el riesgo de desarrollo de múltiples enfermedades crónicas.

Es crucial investigar y entender estos patrones alimenticios, ya que una dieta inadecuada puede aumentar la predisposición a enfermedades, afectar la concentración y el rendimiento académico, y tener consecuencias graves a largo plazo. Al identificar y abordar los problemas nutricionales específicos de los estudiantes de medicina, se pueden desarrollar estrategias para promover hábitos alimenticios más saludables y mejorar su bienestar general.

Esta investigación se justifica en la premisa de que los universitarios enfrentan altos niveles de demanda en tiempo y capacidades cognitivas, además del estrés, que requieren sacrificios como cambios en horarios habituales. Estos factores los hacen vulnerables, ya que sus hábitos

alimenticios impactan directamente en su estado nutricional. Esto es crítico para su salud y rendimiento académico, con hábitos poco saludables que conducen a malas prácticas alimenticias. Investigaciones recientes han mostrado que los universitarios de carreras de la salud tienen conocimientos sobre hábitos saludables, pero sólo un pequeño porcentaje los practica. Esto se atribuye a las exigentes cargas académicas y la falta de tiempo, lo que afecta su rendimiento y aprendizaje. ((Maza Avila et al., 2022).

El objetivo consiste en evaluar la incidencia de la conducta alimentaria sobre la salud de discentes de IV, V y VI ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Técnica de Machala partiendo de la información recogida del análisis de encuestas y pruebas complementarias.

## **Metodología**

Estudio descriptivo de tipo transversal, enmarcado en el paradigma positivista, con enfoque mixto. Combina técnicas cuantitativas y cualitativas para abordar el problema de investigación. La elaboración del estudio se estructuró en dos fases. La primera consistió en una revisión bibliográfica centrada en el tema objeto de estudio, cuya búsqueda se realizó con el empleo de filtros y operadores booleanos que permitieron la obtención de información precisa a partir de bases de datos académicas como PubMed y Google Scholar. La segunda fase implicó la administración de una encuesta al grupo de participantes involucrados, estructurada con preguntas cerradas en un cuestionario, la aplicación de técnicas antropométricas, en complemento con exámenes de laboratorio (Colesterol total y triglicéridos) que se llevó a cabo recolectando muestras para laboratorio de cada participante.

Se trata de un estudio de tipo básico, con un diseño no experimental. La definición del tema de estudio se desarrolló mediante la metodología DQP/CEA/EDREPA que permitió darle un enfoque integral.

Para recopilar la información, se emplearon herramientas informáticas como Microsoft Excel® 2019, que facilitó la organización de los datos adquiridos conforme al objetivo establecido. El procesamiento y análisis del material obtenido se realizó tras conseguir las autorizaciones correspondientes cumpliendo con las normativas de la institución en la que se realizó el estudio, efectuado a partir del software estadístico SPSS que favoreció el análisis de variables y la ilustración de los resultados.

La investigación se llevó a término en la carrera de Medicina de la UTMACH, situada en Machala, específicamente en la Avenida Panamericana. La población participante consistió en académicos matriculados en el IV, V y VI ciclo de la carrera de medicina. Se seleccionó una muestra de 50 alumnos de manera aleatoria, asegurando una representación equitativa de diferentes edades, géneros y nivel académico.

## **Resultados y discusión**

La dieta es un componente esencial en el mantenimiento del homeostasis, y clave en la profilaxis de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). ((Przybyłowicz & Danielewicz, 2022) La conducta alimentaria implica la acción y preferencia de una persona hacia determinado grupo de alimentos, preparación y cantidades ingeridas. (Mahfouz et al., 2024) Por otra parte, los hábitos alimenticios son un concepto en el que se incluyen aquellos patrones o rutinas asociadas con la alimentación, tanto individuales como colectivas, desde el “qué”, “cómo” y “por qué” de lo que consumimos, hasta la forma en la que obtenemos, almacenamos, uso y desecho de los alimentos. ((Bede et al., 2020; Maza Avila et al., 2022; Przybyłowicz & Danielewicz, 2022).

De esta forma, el método que le permite a una persona obtener nutrientes a través de los alimentos es dependiente de sus hábitos alimentarios específicos, los mismos que se establecen en período de infancia, donde se ven influidos por el ambiente familiar y escolar, hasta la vida adulta.(Wilson Rojas et al., 2018; Wolińska et al., 2023; Zuhair et al., 2024) Sin embargo, tienden a modificaciones de acuerdo a la necesidad de adaptación del individuo, en el caso de universitarios se ven obligados a realizar cambios a su cotidianidad, y es por esto que pueden considerarse como una población vulnerable desde varios aspectos, incluido el nutricional.(Lua & Wan Putri Elena, 2012; Wilson Rojas et al., 2018) Algunos de los factores que pueden incidir sobre los hábitos de la población universitaria involucran el horario de cátedras, la economía que determina la calidad/disponibilidad de alimentos, influencia social, los altos niveles de estrés atribuibles a la carga académica y la reducción de sueño.(Bede et al., 2020; Maza Avila et al., 2022) Un suceso que tuvo y sigue teniendo mucha repercusión sobre la población, en general, es el confinamiento por la Covid-19, que por obvias razones requirió de cambios como ajustes en estilo de vida, distanciamiento social, cambios en la dieta, y demás.(Nestel & Mori, 2022; Przybyłowicz & Danielewicz, 2022; Wolińska et al., 2023).

Desde esta perspectiva, aunque es lógico pensar que una población con un elevado nivel educativo es consciente de su conducta alimentaria, no se presenta en la mayor parte de los casos, e incluso se ha reportado una alta tendencia a desarrollar hábitos alimenticios poco saludables, que al mismo tiempo se relacionan con muchos riesgos para la salud. (Maza Avila et al., 2022) De modo que, los trastornos de tipo alimentario pueden ser catalogados como la “señal” de problemas a largo plazo, que además incluyen predictores como una alimentación con carencia de orden, falta de satisfacción corporal, y un bajo nivel de autocompasión. (Budhiwianto et al., 2023; Jahrami et al., 2024) De hecho, una nutrición apropiada es uno de los pilares para el mantenimiento íntegro funcional y estructural neuronal, y la potenciación capacidades cognitivas. (Ibarra Mora et al., 2019).

El estado nutricional es un concepto en el que se ve inmersa la salud de una persona, determinada de forma relativa por los alimentos ingeridos, el empleo de sus nutrientes, y se obtiene a partir de datos que se derivan de estudios de carácter físico, bioquímico y de la dieta. Es un parámetro que puede ser evaluado mediante técnicas antropométricas (Peso, talla, IMC), que hacen posible clasificar estados de malnutrición como la desnutrición y la nutrición en exceso, cada uno con trastornos individuales donde se ven implícitas una amplia variedad de alteraciones, desde enfermedades de origen carencial u oportunista, enfermedades crónicas no transmisibles, hasta incluso el cáncer. Una mala alimentación eleva la tasa de morbilidad y la de mortalidad en todos los grupos etarios. ((Bede et al., 2020; Mogre et al., 2023; Ntentie et al., 2022).

La correlación entre el estado nutricional y hábitos alimenticios es fundamental para entender cómo las elecciones y comportamientos relacionados con la dieta afectan directamente la salud de los individuos. Los hábitos alimentarios determinan la calidad y cantidad de nutrientes que el cuerpo recibe, lo cual se refleja su estado de salud relacionado con la nutrición. Un desequilibrio en la nutrición debido a deficiencia o exceso puede llevar a diversas condiciones de salud, trastornos metabólicos como la obesidad, la malnutrición, y las enfermedades crónicas no transmisibles, donde se incluye el cáncer. (Bede et al., 2020).

Por ejemplo, el consumo desmesurado de bebidas azucaradas y alimentos ultra procesados, contribuye en el aumento de peso, en el del riesgo para enfermedad cardiovascular, diabetes y ciertos tipos de cáncer. Estos patrones dietéticos inadecuados, a menudo adoptados en la etapa universitaria, pueden afectar su estado de salud, pese a tener conocimientos sobre nutrición, pueden no aplicar estos principios por factores externos. (Bede et al., 2020).

Evaluar las conductas alimenticias, así como su impacto en el perfil nutricional de cada joven de la carrera de medicina; es crucial para identificar áreas de intervención y desarrollar estrategias que promuevan un estado de alimentación óptimo y saludable. Esta correlación no solo tiene implicaciones para la salud actual de estos futuros profesionales de la salud, sino también para su capacidad de influir positivamente en la salud de sus futuros pacientes. Promover buenos hábitos alimentarios y una nutrición adecuada durante la formación universitaria puede resultar provechoso en la prevención de enfermedades, contribuyendo a una mejor calidad de vida, a nivel individual y poblacional. ((Bede et al., 2020).

Con base en las encuestas realizadas, de una muestra de 50 individuos, con edades de 18 a 23 años, la población estuvo integrada por un 40% (n= 20) quinto ciclo, un 30% (n= 15) sexto ciclo y el 30% (n=15) de cuarto ciclo, dentro de los cuáles predominó el sexo femenino (58%).

A continuación, se presentan otros detalles con respecto a las preguntas de la encuesta.

De acuerdo a los motivos que favorecen una alimentación inadecuada; la mitad de los estudiantes encuestados (50%) mencionan que la principal razón es la escasa disponibilidad de tiempo, un 34% lo atribuye al estrés, y un 16% indica que sus problemas relacionados con la alimentación se deben a la falta de recursos económicos.

El peso de los encuestados no es relevante de manera aislada, pero es esencial para calcular el índice de masa corporal junto con la estatura, lo que ayuda a clasificarlos en diferentes categorías. Este cálculo es útil inicialmente para evaluar la condición corporal y los riesgos asociados. Aproximadamente el 50% de los encuestados tuvieron un peso promedio de 50-60 kg, 27 % sobrepasó los 70 kg, y un 18% entre 40 y 50 kg.

Al indagar sobre la procedencia y/o preparación de los alimentos, en el 58% de los casos estudiados, es un familiar el responsable de la preparación de alimentos. El 24% compra sus alimentos. El 18% prepara sus propios alimentos, sugiriendo una posible limitación de tiempo para otras actividades cotidianas como la academia. La procedencia de los alimentos consumidos es importante para una nutrición y prevención de enfermedades alimentarias, puesto que está descrito que la mayoría de las enfermedades de origen alimentario son una consecuencia del manejo incorrecto de los productos para la ingesta, en cualquiera de los procesos implicados desde su obtención. (Przybyłowicz & Danielewicz, 2022).

Según la frecuencia de ingestas por día, el 20% de los participantes come dos veces al día, el 66% tres veces, y el 14% más de tres veces. En total, el 86% de los encuestados se ajusta al rango de

dos a tres ingestas diarias, siendo tres veces al día la más frecuente. La mayoría de los estudiantes sigue un patrón de tres comidas diarias, algo habitual, pero la calidad de la dieta depende de factores como la puntualidad y la distribución de nutrientes, además de que el estrés derivado de la academia puede promover modificaciones en la conducta alimentaria. ((Urbanetto et al., 2019) La relación entre el número de ingestas y el IMC aún no se detalla de forma precisa. A pesar de ello, algunos estudios describen que los individuos que comen 1 o 2 veces/día se asocia con un índice de masa corporal relativamente más bajo, al compararse con el grupo que come 3 veces/día. En adición a esto, también se halló una relación desfavorable entre la frecuencia de la alimentación y la presencia de obesidad abdominal de forma prevalente. ((Lam Cabanillas et al., 2022).

En función del horario para la ingesta, el 52% de los encuestados reporta mantener horarios irregulares debido a la distribución de sus horas de clase y dificultades de transporte, el 24% tiene tiempo suficiente para comer gracias a traslados rápidos, y el 24% restante no dispone de tiempo adecuado para alimentarse. Tener un horario regular para comer es esencial para un metabolismo eficiente y la correcta asimilación de nutrientes. Por otra parte, un horario inhabitual podría asociarse a numerosas alteraciones metabólicas, que llevarían a un desequilibrio en la constitución corporal, favoreciendo así al sobrepeso y la obesidad. ((“Enfermedades transmitidas por Alimentos (Etas); Una Alerta para el Consumidor”, 2021).

Según las preferencias con los productos alimentarios, predomina el consumo de carbohidratos sobre los otros grupos en el 68% de los encuestados. Un 20% prioriza las proteínas. En el 8%, predomina el consumo de lípidos. Solo un 4% muestra interés en la ingesta de vitaminas y minerales, probablemente a través de suplementos. Lo más importante a destacar en este contexto es que pese a que los hidratos de carbono son una de las principales fuentes en la producción de energía, su consumo desmedido también se vincula a estados de obesidad y trastornos asociados. Por otro lado, también se ha visto una relación de forma prevaeciente entre las afecciones de la integridad psicológica y el sueño, con la falta de seguimiento a las recomendaciones dietéticas con relación a vegetales, productos lácteos, y alimentos azucarados. (Ramón-Arbués et al., 2019).

Dentro de los hallazgos en las preferencias de líquidos en el momento de las comidas, el 40% de la muestra se inclina a los jugos procesados, el 36% opta por el agua, un 22% gaseosas, y 2% zumos. Un buen estado de hidratación es esencial para mantener funciones corporales desde el estado cognitivo, el rendimiento físico y diversos sistemas. ((Salas Salvadó et al., 2020) No obstante, se evidencia que la ingesta regular y en cantidades considerables de bebidas con un

elevado contenido de azúcar, destacándose el jarabe de maíz debido a su alta composición de fructosa, se relacionan con el incremento del peso, que deriva en otros trastornos como el desarrollo de resistencia a la insulina, el almacenamiento de tejido graso a nivel visceral, incluyéndose el incremento de colesterol y triglicéridos, y los factores de riesgo cardiovascular. ((Ramírez-Vélez et al., 2016).

Según los cuadros secundarios a la ingesta que los encuestados describen haber presentado en algún momento, el 42 % reporta molestias gastrointestinales, como acidez estomacal, indigestión, náuseas o vómitos. Un 26% menciona dolor abdominal o epigástrico como su principal malestar. El 18% de los encuestados pérdida de apetito, y el 14% no reporta ninguna afección relacionada. En determinados casos, como en el expendio de alimentos de forma ambulante, se ha descrito que se mantienen deficiencias en cuestión de salubridad con altas cifras de patógenos microbianos, atribuyéndose a malas prácticas de higiene, aumentando el riesgo de desarrollo de enfermedades del tracto gastrointestinal, principalmente de carácter infeccioso. (Mejia et al., 2021).

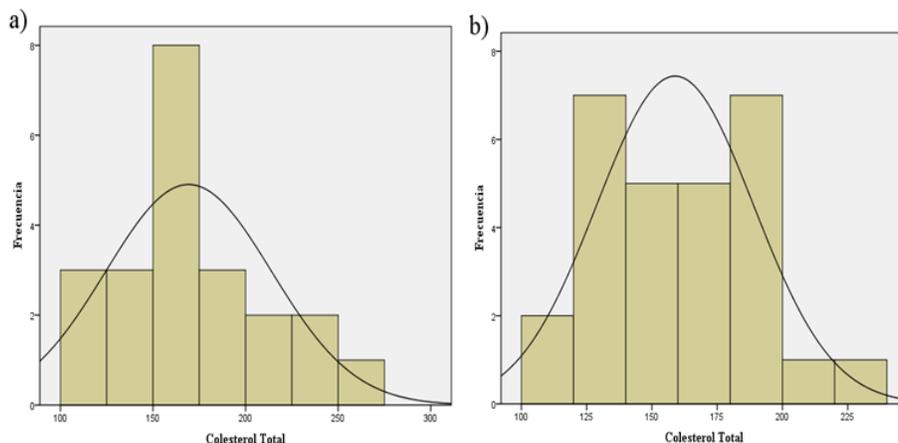
*Tabla 1: Cálculo del IMC de la población estudiada*

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>% validez</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
Válido	Peso normal	29	50,9	58,0	58,0
	Sobrepeso	15	26,3	30,0	88,0
	Obesidad	5	8,8	10,0	98,0
	Bajo peso	1	1,8	2,0	100,0
	Total	50	87,7	100,0	
Total		50	100,0		

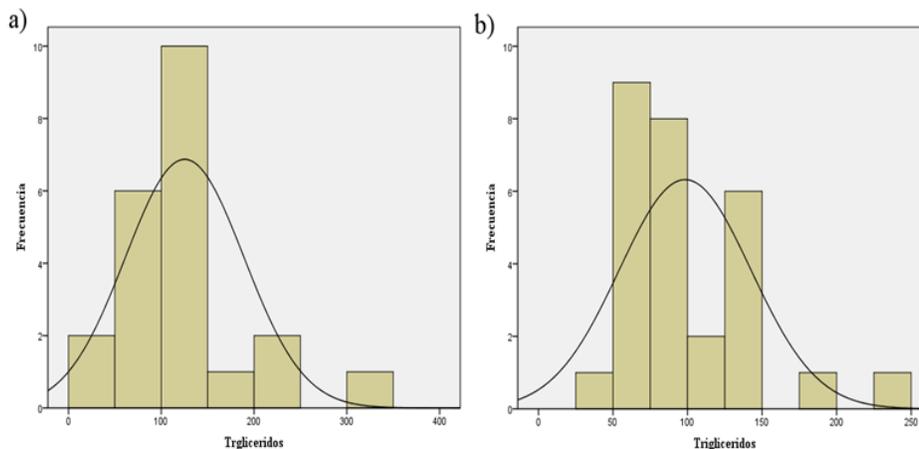
Del análisis del Índice de Quetelet (IMC) en la muestra, el 58% tiene un peso normal, el 30% está en sobrepeso y el 10% padece obesidad. Solo el 2% se encuentra en la categoría de bajo peso. Además, hay una variación IMC entre ambos sexos: en hombres, el promedio es de 26.4, con un valor máximo de 34.06, un 20% de sobrepeso y un 10% de obesidad. En mujeres, el promedio del IMC es de 22.89, con un valor máximo de 27, indicando un 10% de sobrepeso y un 2% de bajo peso. De forma general, el 42 % presenta una alteración en el peso corporal, una cifra significativa considerando el tamaño relativamente pequeño de la muestra en comparación con otros estudios. El sobrepeso y la obesidad representan los factores de riesgo predominantes en esta población. Estos problemas pueden ser resultado de hábitos alimenticios inadecuados, como el consumo

excesivo de lípidos e hidratos de carbono, horarios irregulares para las comidas y el estrés asociado con la vida académica. Aunque el IMC no distingue adecuadamente la masa corporal libre de grasa, se ha evidenciado que el índice de morbilidad/mortalidad incrementa proporcionalmente según el grado de obesidad sin distinción de sexos. (Carmona & Sánchez, 2018).

**Figura 1:** Promedio de colesterol total en la muestra estudiada. (a) Promedio de colesterol total en hombres; (b) promedio de colesterol total en mujeres.



**Figura 2:** Promedio de triglicéridos en la muestra estudiada. (a) Promedio de triglicéridos en hombres; (b) promedio de triglicéridos en mujeres.



En base a los informes de los exámenes complementarios realizados a los estudiantes participantes, se ha encontrado que el promedio de colesterol en hombres es de 162.22 mg/dL, con un valor máximo registrado de 255 mg/dL. En mujeres, el promedio de colesterol es de 158.91 mg/dL, con un valor máximo de 232 mg/dL. Respecto a los triglicéridos, el promedio en hombres es de 125.1

mg/dL, con un valor máximo de 301.3 mg/dL, mientras que en mujeres es de 98.22 mg/dL, con valor máximo de 241.7 mg/dL. Los datos revelan que los hombres presentan una mayor incidencia de niveles elevados de triglicéridos y colesterol. Las cifras se registran normales en la mayoría de los casos, sin embargo, es importante actuar de forma prematura sobre esta clase de grupos vulnerables, en vista de patrones alimentarios negativos, que, en adición a estados sedentarios, favorecen el desarrollo de dislipidemias, con ello el potencial aterogénico, y los trastornos cardiovasculares a largo plazo.

### **Conclusión**

El estudio concluye que la alimentación de los estudiantes implicados no es adecuada para mantener un estado óptimo de salud, ya que los hábitos alimentarios adoptados como forma de adaptación a la academia resultan poco beneficiosos, y a la vez se reflejan en los trastornos del peso, además de variaciones negativas en parámetros bioquímicos, alteraciones que a mediano o largo plazo serán directamente proporcionales al aumento de la incidencia de las ECNT en esta población, e individuos en contextos parecidos. Se hace evidente la necesidad de implementar estrategias para fomentar una mejor gestión del tiempo, el manejo del estrés, una alimentación de calidad con la guía de un profesional en nutrición, y un estilo de vida más saludable en la comunidad estudiantil, con el respectivo seguimiento de quienes conforman el departamento sanitario de la institución, considerando que una intervención oportuna reduciría la incidencia de trastornos, con un impacto beneficioso en el tiempo.

### **Referencias**

1. Bede, F., Cumber, S. N., Nkfusai, C. N., Venyuy, M. A., Ijang, Y. P., Wepngong, E. N., & Nguti Kien, A. T. (2020). Dietary habits and nutritional status of medical school students: the case of three state universities in Cameroon. *Pan African Medical Journal*, 35. <https://doi.org/10.11604/pamj.2020.35.15.18818>
2. Budhiwianto, S., Bennett, C. J., Bristow, C. A., & Dart, J. (2023). Global Prevalence of Eating Disorders in Nutrition and Dietetic University Students: A Systematic Scoping Review. *Nutrients*, 15(10), 2317. <https://doi.org/10.3390/nu15102317>

3. Carmona, W., & Sánchez, A. (2018). Índice de masa corporal: ventajas y desventajas de su uso en la obesidad. Relación con la fuerza y la actividad física. *Nutrición Clínica en Medicina*, 12, 128–139.
4. Enfermedades transmitidas por Alimentos (Etas); Una Alerta para el Consumidor. (2021). *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(2), 2284–2298. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v5i2.433](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i2.433)
5. Ibarra Mora, J., Hernández Mosqueira, C. M., & Ventura-Vall-Llovera, C. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 292–301. <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.4.804>
6. Jahrami, H., Saif, Z., Trabelsi, K., Ghazzawi, H., Pandi-Perumal, S. R., & Seeman, M. V. (2024). An Umbrella Review and a Meta-analysis of Metaanalyses of Disordered Eating Among Medical Students. *ALPHA PSYCHIATRY*, 25(2), 165–174. <https://doi.org/10.5152/alphapsychiatry.2024.241515>
7. Lam Cabanillas, E. R., Hilario Vásquez, K. J., Huamán Salirrosas, L. M., Ipanaqué Sánchez, J. C., Jiménez Rosales, Y. F., & Huamán Saavedra, J. J. (2022). Relationship between the meal frequency and timing with overweight and obesity in trujillan adults. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 22(3), 471–477. <https://doi.org/10.25176/RFMH.v22i3.4744>
8. Lua, P. L., & Wan Putri Elena, W. D. (2012). The impact of nutrition education interventions on the dietary habits of college students in developed nations: a brief review. *The Malaysian journal of medical sciences : MJMS*, 19(1), 4–14.
9. Mahfouz, A. A., Alsaleem, S. A., Alsaleem, M. A., & Ghazy, R. M. (2024). Prevalence of Obesity and Associated Dietary Habits among Medical Students at King Khalid University, Southwestern Saudi Arabia. *Medicina*, 60(3), 347. <https://doi.org/10.3390/medicina60030347>
10. Maza Avila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (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>

11. Mejia, C. R., Cruz, B., Vargas, M., & Verastegui Diaz, L. A. (2021). Consumo de alimentos en comederos ambulantes como factor de riesgo para síntomas dispépticos en estudiantes de medicina. *Revista colombiana de Gastroenterología*, 36(3), 322–326. <https://doi.org/10.22516/25007440.653>
12. Mogre, V., Amoore, B. Y., & Gaa, P. K. (2023). A scoping review of nutrition education interventions to improve competencies, lifestyle and dietary habits of medical students and residents. *Journal of Nutritional Science*, 12, e31. <https://doi.org/10.1017/jns.2023.16>
13. Nestel, P. J., & Mori, T. A. (2022). Dietary patterns, dietary nutrients and cardiovascular disease. *Reviews in Cardiovascular Medicine*, 23(1), 1. <https://doi.org/10.31083/j.rcm2301017>
14. Ntentie, F. R., Angie Mbong, M.-A., Tonou Tchunte, B. R., Biyegue Nyangono, C. F., Wandji Nguedjo, M., Bissal, C., Souavourbe, P., Avom-Me Mbida, F., & Enyong Oben, J. (2022). Malnutrition, Eating Habits, Food Consumption, and Risk Factors of Malnutrition among Students at the University of Maroua, Cameroon. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2022, 1–10. <https://doi.org/10.1155/2022/1431743>
15. Przybyłowicz, K. E., & Danielewicz, A. (2022). Eating Habits and Disease Risk Factors. *Nutrients*, 14(15), 3143. <https://doi.org/10.3390/nu14153143>
16. Ramírez-Vélez, R., Ojeda, M. L., Tordecilla, M. A., Peña, J. C., & Meneses, J. F. (2016). El consumo regular de bebidas azucaradas incrementa el perfil lipídico-metabólico y los niveles de adiposidad en universitarios de Colombia. *Revista Colombiana de Cardiología*, 23(1), 11–18. <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2015.04.006>
17. Ramón-Arbués, E., Martínez Abadía, B., Granada López, J. M., Echániz Serrano, E., Pellicer García, B., Juárez Vela, R., Guerrero Portillo, S., & Saéz Guinoa, M. (2019). Eating behavior and relationships with stress, anxiety, depression and insomnia in university students. *Nutrición Hospitalaria*. <https://doi.org/10.20960/nh.02641>
18. Salas Salvadó, J., Maraver Eizaguirre, F., Rodríguez-Mañas, L., Saenz de Pipaón, M., Vitoria Miñana, I., & Moreno Aznar, L. (2020). The importance of water consumption in health and disease prevention: the current situation. *Nutrición Hospitalaria*. <https://doi.org/10.20960/nh.03160>

19. Torres-Zapata, A. E. (2021). Nutritional and educational intervention to reduce malnutrition due to excess in university students. *Horizonte Sanitario*, 20(3), 369–373. <https://doi.org/10.19136/hs.a20n3.4152>
20. Urbanetto, J. de S., Rocha, P. S. da, Dutra, R. C., Maciel, M. C., Bandeira, A. G., & Magnago, T. S. B. de S. (2019). Estresse e sobrepeso/obesidade em estudantes de enfermagem. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 27. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2966.3177>
21. Wilson Rojas, E., Jicela Andrade, M., Sarmiento S, N. G., & L Casapulla, S. (2018). Nutritional quality of food consumed by students in the university cafeterias as a risk factor for non-communicable chronic diseases. *Integrative Food, Nutrition and Metabolism*, 5(6). <https://doi.org/10.15761/IFNM.1000236>
22. Wolińska, I. A., Kraik, K., Poręba, R., Gać, P., & Poręba, M. (2023). Environmental factors of obesity before and after COVID-19 pandemic: a review. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1213033>
23. Zuhair, H. M. U., Fatima, K., Hussain, U., & Ayub, A. (2024). Assessment of eating habits, lifestyle and physical activity among medical and dental students of Faisalabad Medical University. *Pakistan journal of medical sciences*, 40(3Part-II), 473–476. <https://doi.org/10.12669/pjms.40.3.7323>