

Condición nutricional y hábitos de vida en estudiantes universitarios del área de la salud

Nutritional status and lifestyle habits in university students in the health field

Moguel-Ceballos, Juan Eduardo^{1*}; Zarza-García, Addy Leticia¹; Zúñiga-Juárez, Margarita¹; Torres-Zapata, Angela¹; Torres-Zapata, Ángel Esteban¹

¹Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Autónoma del Carmen, Campeche, México

Recibido: 25/05/2025 | Aceptado: 12/06/2025 | Publicado: 27/06/2025

Correspondencia*: macronutriente@hotmail.com

Cómo citar este artículo: Moguel-Ceballos, J. E., Zarza-García, A. L., Zúñiga-Juárez, M., Torres-Zapata, A. & Torres-Zapata, A. E. (2025). Condición nutricional y hábitos de vida en estudiantes universitarios del área de la salud. *Dékau Perú*, 2(2), 22-30. <https://doi.org/10.55996/dekape.v2i2.336>

RESUMEN

La malnutrición por exceso aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas. En universitarios, los malos hábitos causan sobrepeso. Se necesitan intervenciones sociales y personales para promover estilos de vida saludables y prevenir riesgos futuros. El estudio analiza la asociación entre el estado nutricional y hábitos de vida en estudiantes de salud. El estudio fue cuantitativo, no experimental, descriptivo y correlacional, centrado en analizar el estado nutricional y estilos de vida, seleccionados mediante muestreo aleatorio. Se usó el IMC para evaluar el estado nutricional y el cuestionario FANTASTICO para estilos de vida. Las mediciones antropométricas siguieron protocolos ISAK. La ética se respetó con consentimiento informado y confidencialidad. Los datos se analizaron con SPSS, aplicando pruebas descriptivas e inferenciales. La muestra de 328 estudiantes de salud mostró alta prevalencia de sobrepeso (45.12%) y obesidad (24.39%), con un IMC promedio de 26.07. En estilos de vida, la mayoría tuvo desempeño bueno (53.66%), con media de 69.58 puntos en la escala FANTASTICO. Se encontró correlación moderada positiva entre IMC y estilo de vida ($r=0.291$), con diferencias significativas entre grupos (ANOVA $p=0.00015$), indicando que mejores estilos de vida se asocian a un IMC ligeramente más alto.

Palabras clave: Estilos de vida; salud pública; obesidad; universitarios

ABSTRACT

Excessive malnutrition increases the risk of chronic diseases. Among university students, poor habits cause obesity. Social and personal interventions are needed to promote healthy lifestyles and prevent future risks. This study analyzes the association between nutritional status and lifestyle habits in health students. The study was quantitative, non-experimental, descriptive, and correlational, focusing on analyzing nutritional status and lifestyle habits. Participants were selected through random sampling. The BMI was used to assess nutritional status, and the FANTASTICO questionnaire was used for lifestyles. Anthropometric measurements followed ISAK protocols. Ethics were respected with informed consent and confidentiality. Data was analyzed using SPSS, applying descriptive and inferential tests. The sample of 328 health students showed a high prevalence of overweight (45.12%) and obesity (24.39%), with an average BMI of 26.07. Regarding lifestyle habits, the majority performed well (53.66%), with a mean of 69.58 points on the FANTASTICO scale. A moderate positive correlation was found between BMI and lifestyle ($r=0.291$), with significant differences between groups (ANOVA $p=0.00015$), indicating that better lifestyles are associated with a slightly higher BMI.

Keywords: Lifestyles; public health; obesity; university students

1. INTRODUCCIÓN

La creciente incidencia de sobrepeso y obesidad a nivel mundial representa un desafío crítico para la salud pública, afectando tanto a adultos como a niños y adolescentes, y aumentando la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, ciertos tipos de cáncer y trastornos osteoarticulares (Rodríguez-Rosas et al., 2021). Esta problemática, ligada a factores socioeconómicos y ambientales, es más frecuente en zonas urbanas y en poblaciones con mejor nivel económico (Brito Cruz et al., 2025). En el contexto universitario, estudios como el realizado en la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma evidencian alteraciones nutricionales en sus estudiantes, asociadas a hábitos poco saludables como el consumo de comida rápida y la omisión del desayuno. Esto se alinea con múltiples investigaciones que revelan que gran parte de los jóvenes universitarios llevan estilos de vida que afectan negativamente su bienestar integral, resaltando la importancia de promover prácticas saludables que incluyan una alimentación balanceada, actividad física regular, abstinencia de sustancias nocivas, sexualidad responsable y manejo del estrés para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida (Castro Galarza et al., 2023).

Los estilos de vida, definidos por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la forma en que las personas viven resultado de la interacción entre sus condiciones sociales y decisiones personales, son fundamentales para la salud (Torres-Zapata et al., 2018). Estos hábitos, que se repiten en el tiempo, pueden influir de manera positiva o negativa en el estado nutricional y la salud física y mental. Modificar conductas perjudiciales requiere intervenciones prolongadas que incluyan no solo a los individuos sino también a sus entornos sociales. Prácticas poco saludables como la inactividad física, el consumo excesivo de alcohol y tabaco, así como dietas ricas en alimentos procesados, están directamente relacionadas con el aumento de enfermedades crónicas como diabetes, cáncer y trastornos cardiovasculares. En países de Latinoamérica, estas problemáticas se acentúan debido a la prevalencia de sobrepeso, obesidad y sedentarismo, lo que contribuye a que las enfermedades cardiovasculares y metabólicas sean las principales causas de mortalidad (Gil Ramos. et al., 2020).

El ingreso a la vida universitaria representa una etapa crítica de cambios que suelen reflejarse en la adopción de hábitos alimentarios poco saludables, caracterizados por el consumo frecuente de alimentos ultra procesados y una baja ingesta de frutas y verduras. La presión académica, el estrés, la falta de organización del tiempo y el sedentarismo, junto con factores socioculturales y económicos, afectan negativamente la nutrición y el estado de salud de los estudiantes, favoreciendo la aparición de sobrepeso y obesidad, factores de riesgo para las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) (Deossa et al., 2021). La obesidad, entendida como una enfermedad metabólica multifactorial e inflamatoria, ha alcanzado prevalencias superiores al 30% en adultos en países como México y Colombia, lo que evidencia la magnitud de esta problemática. La evaluación del estado nutricional requiere el uso de indicadores complementarios como el índice de masa corporal (IMC), el porcentaje de grasa corporal y el perímetro de cintura, para una valoración más precisa (Pérez Jaimes et al., 2022).

El estrés, reconocido por su impacto en múltiples sistemas fisiológicos, metabólicos e inmunológicos, se considera un factor clave en el desarrollo de enfermedades físicas y mentales, incluyendo diabetes, enfermedades cardiovasculares y depresión (Chávez-Mendoza et al., 2021). La población universitaria es especialmente vulnerable a este factor debido a la adaptación al entorno académico y las demandas que este conlleva. Dado que los estilos de vida se configuran en esta etapa, el estrés puede influir negativamente en la adopción de hábitos saludables, afectando el bienestar general y condicionando el riesgo de enfermedades crónicas.

El estilo de vida, entendido como el conjunto de comportamientos y condiciones que definen la forma de vivir, está estrechamente vinculado con el estado nutricional y la salud integral. Entre los estudiantes universitarios, especialmente en la adolescencia tardía, se observa una tendencia al aumento del sobrepeso y obesidad, resultado de patrones de vida poco saludables influenciados por múltiples factores personales, sociales y culturales (Apaza-Ahumada et al., 2023). En Latinoamérica y el Caribe, donde los jóvenes constituyen una proporción significativa de la población, sus necesidades específicas de salud son a menudo subestimadas, aunque es crucial fomentar estilos de vida saludables para prevenir problemas nutricionales y enfermedades crónicas en el futuro (Romero et al., 2021).

El presente estudio se plantea evaluar la condición nutricional y los hábitos de vida en estudiantes universitarios del área de la salud, con el fin de identificar factores de riesgo y patrones que permitan diseñar estrategias de promoción y prevención adecuadas. La hipótesis sostiene que los estudiantes presentan alteraciones en su estado nutricional relacionadas con hábitos de vida poco saludables. Los objetivos incluyen determinar el estado nutricional mediante indicadores antropométricos y analizar el estilo de vida, con la finalidad de aportar información relevante para la mejora del bienestar integral en este grupo poblacional.

2. MATERIALES Y MÉTODOS

2.1. Diseño de investigación

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, descriptivo, de corte transversal y alcance correlacional, orientado a analizar el estado nutricional y los estilos de vida de estudiantes universitarios del área de la salud.

2.2. Población y muestra

La población objetivo del estudio estuvo conformada por aproximadamente 2,243 estudiantes universitarios inscritos en programas educativos del área de la salud, ubicada en el sureste de México. Para la selección de participantes se aplicó un muestreo probabilístico aleatorio simple, utilizando la fórmula correspondiente para poblaciones finitas. A partir de este procedimiento, se determinó un tamaño muestral de 328 estudiantes, considerando un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%. Los criterios de inclusión contemplaron a estudiantes inscritos regularmente en el ciclo escolar 2024, pertenecientes alguna carrera del área de la salud, que aceptaron participar voluntariamente mediante consentimiento informado. Se excluyó a quienes no mantenían un estatus académico regular o manifestaron su negativa a participar.

2.3. Instrumentos y recolección de datos

Para evaluar la condición o estado nutricional de los participantes se siguió la metodología de Torres-Zapata et al. (2018), donde se utilizó el IMC, el cual fue registrado en la cédula de evaluación del estado nutricional (FO-FCS-LEEN-01) del Laboratorio de Evaluación del Estado Nutricional (LEEN), perteneciente a la Facultad de Ciencias de la Salud de la institución de estudio. Este instrumento ha sido validado por el Cuerpo Académico de Nutrición Aplicada y Educación, garantizando la confiabilidad de los datos recabados.

Las mediciones antropométricas fueron realizadas por personal capacitado del laboratorio, siguiendo los protocolos estandarizados de la *International Society for the Advancement of Kinanthropometry* (ISAK). Para determinar el peso corporal, se utilizó una báscula electrónica de piso marca Tanita (modelo TBF 410GS), con una capacidad máxima de 200 kg y una precisión

mínima de 100 g. La estatura se midió mediante un estadiómetro de pared, con un rango de 0 a 220 cm y una precisión de 1 mm.

Con base en los valores obtenidos de peso y talla, se calculó el IMC mediante la fórmula $IMC = \text{peso (kg)} / \text{talla}^2 \text{ (m}^2\text{)}$, siguiendo los criterios establecidos por la OMS. La clasificación del estado nutricional se realizó de acuerdo con los rangos de referencia que se presentan en la tabla 1.

Tabla 1. Clasificación del estado nutricional según el IMC

IMC (kg/m²)	Diagnóstico
< 18.5	Bajo peso (BP)
18.5 – 24.9	Peso normal (PN)
25.0 – 29.9	Sobrepeso (SP)
30.0 – 34.9	Obesidad (OB)

La evaluación de los estilos de vida de los participantes se realizó a través del cuestionario FANTASTICO, una herramienta validada y desarrollada por el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster en Hamilton, Ontario (Canadá). Este instrumento está conformado por 25 ítems que exploran nueve dimensiones interrelacionadas de la vida física, emocional y social de los individuos: Familia y amigos (F), Actividad física y social (A), Nutrición (N), Tabaquismo u otras toxicidades (T), Consumo de alcohol (A), Sueño y manejo del estrés (S), Tipo de personalidad y nivel de satisfacción (T), Imagen interna (I), Control sobre la salud (C) y Organización personal (O). Cada pregunta ofrece tres opciones de respuesta, las cuales se califican con un puntaje entre 0 y 2. La puntuación total se obtiene mediante una escala tipo Likert que abarca un rango de 0 a 100 puntos. Según la calificación obtenida, el estilo de vida se clasifica en cinco niveles: menos de 39 puntos indica que existe peligro (EP); de 40 a 59 se considera malo (M); entre 60 y 69, regular (R); de 70 a 84, bueno (B); y entre 85 y 100, excelente (E) (Espinoza Burgos et al., 2024).

2.4. Aspectos éticos

Dado que el estudio no implicó la realización de experimentos con muestras humanas ni biológicas, no fue necesario someterlo a la evaluación de un comité de ética institucional; no obstante, contó con la aprobación del Cuerpo Académico de Nutrición Aplicada y Educación, bajo el folio NAE-08/2024. A cada estudiante se le explicó de manera clara y detallada el propósito y los procedimientos del estudio, enfatizando que su participación era voluntaria y condicionada a la firma del consentimiento informado. Los participantes pudieron retirarse en cualquier momento sin sufrir consecuencias. Para proteger su privacidad, la información recolectada fue almacenada de forma segura y solo estuvo disponible para los investigadores responsables, cumpliendo estrictamente con las normativas éticas y legales vigentes. Estas acciones garantizan el respeto a la integridad de los participantes y aseguran que los datos se utilicen únicamente para análisis estadístico y generación de conocimiento científico destinado a mejorar el bienestar de la comunidad estudiantil.

2.5. Diseño estadístico

La base de datos fue elaborada utilizando una hoja de cálculo en Excel, y posteriormente, la información fue procesada con el software estadístico SPSS versión 24. Se realizó un análisis estadístico descriptivo para las variables del estudio. Para identificar diferencias significativas entre grupos, se aplicaron pruebas t de Student (asumiendo varianzas desiguales) y análisis de varianza (ANOVA de dos factores). Además, se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson para evaluar la relación entre el estilo de vida y el índice de masa corporal (IMC). También se aplicó la prueba F para comparar la homogeneidad de las varianzas entre ambas variables.

3. RESULTADOS

La muestra total estuvo conformada por 328 estudiantes universitarios del área de la salud, sin pérdidas durante el proceso de selección, conforme a la fórmula utilizada para su obtención. De ellos, el 68.29 % (n=224) fueron mujeres y el 31.71 % (n=104) hombres.

Los resultados obtenidos muestran una distribución diversa del IMC en la población analizada. La mayoría de los individuos se encuentran en las categorías de sobrepeso (45.12%) y obesidad (24.39%), mientras que un porcentaje mucho menor presenta peso normal (2.44%). La media del IMC general es de 26.07, con una desviación estándar de 5.80, lo que indica una considerable dispersión de los datos. En cuanto a la forma de las distribuciones, se observa asimetría positiva en las categorías de bajo peso (1.11) y obesidad (2.10), lo que sugiere una concentración de valores en el extremo inferior y una cola más larga hacia valores más altos. Asimismo, la curtosis elevada en la obesidad (4.93) refleja una distribución más picuda que la normal. Las medidas de tendencia central (media, mediana y moda) son bastante similares entre sí en cada categoría, aunque con ligeras diferencias. En conjunto, estos datos revelan una tendencia preocupante hacia el sobrepeso y la obesidad, lo que podría tener implicaciones importantes para la salud de esta población (Tabla 2).

Tabla 2. Condición nutricional

Estadísticos	Población	BP (<18.5)	PN (18.5-24.9)	SP (25-29.9)	OB (>30)
Media	26.07	17.75	21.51	27.23	33.98
Error típico	0.32	0.17	0.14	0.15	0.51
Mediana	25.5	17.75	21.4	26.9	32.85
Moda	29.5	18.2	19.6	29.5	34.2
Desviación estándar	5.80	0.48	1.71	1.42	4.57
Varianza de la muestra	33.68	0.23	2.91	2.00	20.89
Curtosis	2.01	-2.80	-1.31	-1.15	4.93
Coeficiente de asimetría	1.11	0.00	0.25	0.34	2.10
Rango	32.4	0.9	5.4	4.5	19.7
Mínimo	17.3	17.3	19.1	25	30
Máximo	49.7	18.2	24.5	29.5	49.7
Suma	8549.6	142	3184	2505.6	2718
Cuenta	328	8	148	92	80
%	100	2.44	45.12	28.05	24.39
Nivel de confianza (95.0%)	0.63	0.40	0.28	0.29	1.02

En relación con los resultados sobre el estilo de vida, se obtuvo una media general de 69.58 puntos (DE = 11.98). La mayoría de los estudiantes se ubicó en la categoría de desempeño bueno (53.66%), seguida por regular (24.39%) y excelente (6.10%). Solo el 15.85% presentó un desempeño bajo, correspondiente a las categorías malo y existe peligro. Las medias aumentaron de forma progresiva desde 33.25 puntos en la categoría existe peligro hasta 87.00 en la excelente. La distribución general mostró una ligera asimetría negativa y una curtosis cercana a la normal, con una mayor concentración de puntajes altos en el grupo excelente (Tabla 3).

Tabla 3. Estilos de vida de acuerdo a la escala FANTASTICO

Estadísticos	Población	EP (0-39)	M (40-59)	R (60-69)	B (70-84)	E (85-100)
Media	69.58	33.25	51.09	64.50	76.18	87.00
Error típico	0.66	0.56	0.89	0.28	0.34	0.36
Mediana	71	32.5	54	66	76	86
Moda	80	32	54	66	80	86
Desviación estándar	11.98	1.58	5.87	2.54	4.46	1.59
Varianza de la muestra	143.56	2.50	34.50	6.43	19.90	2.53
Curtosis	0.93	-0.69	-0.93	-1.13	-1.33	0.26
Coeficiente de asimetría	-0.97	0.90	-0.59	-0.33	0.02	1.40
Rango	58	4	18	8	14	4
Mínimo	32	32	40	60	70	86
Máximo	90	36	58	68	84	90
Suma	22822	266	2248	5160	13408	1740
Cuenta	328	8	44	80	176	20
%	100	2.44	13.41	24.39	53.66	6.10
Nivel de confianza (95.0%)	1.30	1.32	1.79	0.56	0.66	0.74

En la tabla 4 se presenta un resumen de los estadísticos asociativos entre las variables de estudio.

Tabla 4. Estadísticos de asociación entre el estilo de vida e IMC

Prueba/Análisis	Estadístico	Resultado	Interpretación
Correlación (Pearson)	$r = 0.291$	Correlación positiva moderada entre estilo de vida e IMC	A medida que mejora el estilo de vida, el IMC tiende a aumentar levemente
ANOVA de dos factores	$F = 14.67, p = 0.00015$	Diferencias estadísticamente significativas entre grupos	El IMC varía significativamente según la categoría de estilo de vida
Prueba F (varianzas)	$F = 1.08, p = 0.24$	No hay diferencia significativa en las varianzas	Las varianzas de los grupos son estadísticamente similares
Prueba t (varianzas desiguales)	$t = -3.23, p(2 \text{ colas}) = 0.0013$	Diferencia significativa en las medias	La media del IMC difiere significativamente entre categorías de estilo de vida
Media de estilo de vida saludable (codificada)	Media = 2.52		Corresponde aproximadamente al nivel regular a bueno
Media del IMC (codificado)	Media = 2.74		Corresponde aproximadamente al rango de sobrepeso

4. DISCUSIÓN

El tránsito a la vida universitaria conlleva cambios que suelen reflejarse en una alimentación desequilibrada, sedentarismo y altos niveles de estrés, condiciones que favorecen el desarrollo de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles. Estos problemas de salud se ven influenciados por múltiples factores como el entorno social, el nivel de educación nutricional y los patrones de comportamiento cotidianos (Deossa et al., 2021). En este sentido, el estilo de vida comprende tanto los hábitos individuales como los aspectos socioculturales que configuran la manera de vivir, y cuando este resulta inadecuado, puede desencadenar consecuencias negativas para la salud, como el aumento de la mortalidad y la carga económica en los sistemas sanitarios (García-García et al., 2022). Por ello, fomentar conductas saludables desde la formación universitaria, especialmente en estudiantes del área de la salud, es esencial para prevenir estos riesgos y generar un impacto positivo a largo plazo.

Los resultados del presente estudio revelan una correlación positiva moderada ($r = 0.291$) entre el estilo de vida y el IMC, lo cual indica que a medida que los estudiantes reportan un mejor estilo de vida, el IMC tiende a aumentar levemente. Este resultado difiere de lo encontrado por Chávez-Mendoza et al. (2021), quienes identificaron una relación inversamente proporcional entre el estilo de vida y la masa grasa ($r = -0.237$) así como la grasa visceral ($r = -0.185$), lo que sugiere que estilos de vida más saludables tienden a asociarse con menor acumulación de grasa. Este contraste podría explicarse por la diferencia en las variables consideradas dentro del estilo de vida, o por la posible presencia de masa muscular en estudiantes físicamente activos que eleva el IMC sin implicar necesariamente exceso de grasa.

Los resultados del ANOVA de dos factores ($F = 14.67$, $p = 0.00015$) mostraron diferencias estadísticamente significativas en el IMC según la categoría de estilo de vida, lo cual respalda parcialmente lo reportado por Apaza-Ahumada et al. (2023), quienes también encontraron relación entre el IMC y dimensiones del estilo de vida como la percepción corporal, consumo de alcohol y calidad del sueño. No obstante, Pech Gómez et al. (2022) contradicen esta asociación al señalar que no encontraron relación significativa entre los niveles de estilo de vida y las categorías de IMC en su muestra estudiantil.

La prueba t de student reveló una diferencia significativa en las medias del IMC entre categorías de estilo de vida ($t = -3.23$, $p = 0.0013$), lo que reafirma la heterogeneidad en la condición nutricional dentro del grupo de estudiantes según sus hábitos. Estos resultados coinciden con lo propuesto por Romero et al. (2021), quienes también encontraron relaciones significativas entre el IMC y variables como alimentación ($p = 0.010$) y actividad física ($p = 0.006$). De manera complementaria, Rodríguez Leyton et al. (2023) enfatizan que los estilos de vida y alimentación impactan directamente sobre indicadores como el peso y la distribución de grasa corporal, influyendo en el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2.

En el presente estudio, la media del estilo de vida codificada fue de 2.52, lo cual corresponde a un estilo de vida clasificado entre regular y bueno, mientras que el IMC medio fue de 2.74, ubicándose dentro del rango de sobrepeso. Esta discrepancia pone en evidencia una posible percepción errónea del estilo de vida saludable o una interpretación parcial del mismo por parte de los estudiantes. Resultados similares fueron descritos por Castro Galarza et al. (2023), quienes encontraron que un alto porcentaje de estudiantes tenía un estilo de vida malo (38.89%) o muy deficiente (26.67%), pero que, paradójicamente, el 76.67% presentaba un estado nutricional normal. Esta desconexión podría deberse a factores contextuales, como las condiciones socioeconómicas o el entorno universitario, que podrían dificultar la sostenibilidad de hábitos saludables a pesar del conocimiento teórico de los estudiantes del área de la salud.

En cuanto a las conductas específicas, estudios como el de Yaguachi Alarcón et al. (2018) muestran que el consumo frecuente de alcohol y bebidas azucaradas está asociado con incrementos en el peso corporal y en la distribución abdominal de grasa, mientras que el consumo de alimentos ultra procesados se asocia con un aumento del índice cintura/cadera. Estos comportamientos podrían estar influyendo en los resultados de IMC observados, a pesar de una aparente mejora en ciertos aspectos del estilo de vida.

León-Govea et al. (2024) argumentan que la percepción del estado de salud es un predictor significativo del estilo de vida, con diferencias por género y carrera académica. Este hallazgo sugiere que la autopercepción del bienestar puede desempeñar un papel central en la adopción o mantenimiento de hábitos saludables, lo cual podría explicar algunas de las inconsistencias encontradas entre la autoevaluación del estilo de vida y las medidas objetivas del estado nutricional.

CONCLUSIONES

El estudio evidencia una preocupante prevalencia de sobrepeso y obesidad entre los estudiantes universitarios del área de la salud. Aunque la mayoría reportó un estilo de vida entre regular y bueno, los niveles de IMC indican una discordancia entre la percepción y la realidad de sus hábitos saludables. La correlación positiva moderada entre el estilo de vida y el IMC sugiere que no todos los comportamientos saludables se reflejan en una adecuada condición nutricional, posiblemente por factores como la dieta, el sedentarismo o una interpretación limitada del concepto de salud integral. Las pruebas estadísticas aplicadas confirmaron diferencias significativas en el IMC según el estilo de vida, lo cual destaca la necesidad de fortalecer estrategias educativas que promuevan una comprensión más profunda y práctica de los hábitos saludables, especialmente en futuros profesionales del área de la salud, quienes tienen el potencial de ser agentes de cambio en la promoción del bienestar.

FINANCIAMIENTO

Los autores no recibieron ningún patrocinio para llevar a cabo este estudio.

CONFLICTO DE INTERESES

No existe ningún tipo de conflicto de interés relacionado con la materia del trabajo.

CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES

Conceptualización: Torres-Zapata, Angela

Curación de datos: Moguel-Ceballos, Juan Eduardo, Zúñiga- Juárez, Margarita

Análisis formal: Torres-Zapata, Ángel Esteban

Investigación: Zúñiga- Juárez, Margarita

Metodología: Torres-Zapata, Ángel Esteban

Software: Zarza-García, Addy Leticia

Redacción - borrador original: Moguel-Ceballos, Juan Eduardo

Redacción - revisión y edición: Torres-Zapata, Ángel Esteban, Zarza-García, Addy Leticia

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Apaza-Ahumada, M. G., Valdivia-Barra, T. P., Huilca-Maldonado, H. R., Ticona-Arapa, H. C., Chambi-Condori, N., & Zela Payi, N. O. (2023). Estilos de Vida y su relación con el Índice de Masa Corporal en Estudiantes Universitarios de la zona altiplánica del Perú. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 43(4). <https://doi.org/10.12873/434ticona>
- Brito Cruz, T. del J., Torres Zapata, Á. E., Acuña Lara, J. P., Castillo Ortega, S. E., & Zarza-García, A. L. (2025). Alimentación y rendimiento académico: Un estudio en universitarios estudiantes de nutrición. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v12i3.4647>
- Castro Galarza, C. R., García Huamaní, R., Ricra Echevarría, C. R., Fretel Quiroz, N. M., Inga Huayllani, G., & Álvarez Gamarra, L. K. (2023). Estilo de vida y estado nutricional en estudiantes de una universidad pública peruana. *Revista Vive*, 6(17), 482–490. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v6i17.239>
- Chávez-Mendoza, K. G., Camino-Belizario, M. A., Calle Rojas, C. M., Villalba-Condori, K. O., Vinelli-Arzuviaga, D., & Mejía, C. R. (2021). Asociación entre estado nutricional, estilo de vida y estrés académico en estudiantes universitarios: Un caso de estudio. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 41(4). <https://doi.org/10.12873/414chavez-mendoza>

- Deossa, G., Segura, M., & Restrepo, L. (2021). Evaluación del estado nutricional y estilo de vida en universitarias de Nutrición y Dietética de Mexico y Colombia. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 1–7.
- Espinoza Burgos, Á., Yaguachi Alarcón, R. A., Rosado Álvarez, M., Altamirano Morán, N., Nieve Arroyo, S., García Córdova, F., Peralta Machado, D., & Peralta Zúñiga, G. (2024). Estilos de vida de estudiantes universitarios: retorno de la virtualidad a la presencialidad. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 44(1). <https://doi.org/10.12873/441yaguachi>
- García-García, J. A., Garza-Sanchez, R. I., & Cabello-Garza, M. L. (2022). Dimensiones de los estilos de vida saludable durante el confinamiento por COVID-19 en población mexicana. *PROSPECTIVA. Revista de Trabajo Social e Intervención Social*, 249–270. <https://doi.org/10.25100/prts.v0i34.11671>
- Gil Ramos, J., Zamora Intriago, I. E., Moreira Vines, R. Y., & Espinoza Lucas, M. R. (2020). Prevalencia del estado nutricional y estilos de vida de estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Ecuador. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v35i1.2286>
- León-Govea, P., Uribe-Alvarado, I., & Argüello-Gutiérrez, C. (2024). ANÁLISIS DEL ESTILO DE VIDA Y ESTADO GENERAL DE SALUD DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Enfermería Investiga*, 9(4), 4–14. <https://doi.org/10.31243/ei.uta.v9i4.2655.2024>
- Pech Gómez, V. B., Barradas Castillo, M. del R., Cruz Bojórquez, R. M., Aranda González, I. I., & Lendecky Grajales, Á. C. (2022). Caracterización del estilo de vida y su relación con el Índice de Masa Corporal en estudiantes de la Licenciatura en Nutrición. *RESPYN Revista Salud Pública y Nutrición*, 21(2), 30–38. <https://doi.org/10.29105/respyn21.2-4>
- Pérez Jaimes, A. K., Estrada Reyes, C. U., Cruz, T. del J., Acevedo, G. E., & Torres Zapata, Á. E. (2022). Asociación del índice de alimentación saludable con los estilos de aprendizaje en adultos de 20 a 40 años. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(2), 503–508.
- Rodríguez-Rosas, C., Zapata-Gerónimo, D., Acuña-Lara, J. P., Torres-Zapata, A. E., & Castillo Trejo, D. A. (2021). Prevalencia de obesidad de peso normal en estudiantes universitarios en Ciudad del Carmen, Campeche, México. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(274), 64–76. <https://doi.org/10.46642/efd.v25i274.2345>
- Rodríguez Leyton, M., Parody Muñoz, A., Henríquez Coronado, C., Rodríguez Pérez, K. A., & Sánchez Majana, L. (2023). Lifestyles and diet related to nutritional status and DM2 risk in young women from two Colombian universities. *Revista de La Facultad de Medicina Humana*, 23(3), 7–14. <https://doi.org/10.25176/RFMH.v23i3.5805>
- Romero, C. T., Calle, L., Vázquez Calle, A., Romero, L., & Ramírez Coronel, A. A. (2021). Estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes. *Pro Sciences: Revista de Producción, Ciencias e Investigación*, 5(40), 272–283. <https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol5iss40.2021pp272-283>
- Torres-Zapata, A. E., Escalante García, Y., Rivera Domínguez, J., Solís Cardouwer, O. C., Guadarrama López, C. E., & Moguel Ceballos, J. E. (2018). Perfil nutricional en estudiantes de nuevo ingreso de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Autónoma del Carmen. *Multidisciplinary Health Research*, 2(3). <https://doi.org/10.19136/mhr.a2n3.1945>
- Yaguachi Alarcón, R. A., Reyes López, M. F., & Poveda Loo, C. L. (2018). Influencia de estilos de vida en el estado nutricional de estudiantes universitarios. *Perspectivas En Nutrición Humana*, 20(2), 145–156. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v20n2a03>