



RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ESTUDIANTES DE GASTRONOMÍA

Jessica Mercedes Mendoza Balcazar
Maestría en Nutrición y Dietética con mención en Nutrición Comunitaria,
Universidad Estatal de Milagro, Ecuador.
jessica.mendoza@uleam.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-9896-1683>

Gabriela Janeth Sión Saltos
Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí
gabriela.sion@uleam.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-4299-706X>

Cristopher Sabal Mendoza Balcazar
Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí
Cristophersabalmendobalcazar@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0001-4261-8760>

Berna Paola Zambrano Azúa
Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí
berna.zambnrano@uleam.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0001-4456-8234>

Autor para correspondencia: jessica.mendoza@uleam.edu.ec

Recibido: 09/08/2025

Aceptado: 20/09/2025

Publicado: 29/09/2025

RESUMEN

Los hábitos alimentarios y el estilo de vida determinan la salud de las personas, especialmente en etapas formativas del nivel universitario. En este contexto, el presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre hábitos alimentarios y el Índice de Masa Corporal (IMC) en estudiantes de Gastronomía de la Universidad Laica Eloy Alfaro. Se trató de una investigación cuantitativa, descriptiva-correlacional, donde se aplicó una encuesta a una muestra de 120 estudiantes, extraída de una población de 351. El cuestionario incluyó variables relacionadas con la frecuencia de comidas, consumo de frutas y verduras, ingesta de alimentos ultra procesados, hidratación diaria, práctica de actividad física, peso y estatura para el cálculo del IMC, mediante la fórmula $IMC = \text{Peso (kg)} / [\text{Estatura (m)}]^2$. El análisis de datos se realizó mediante el software SPSS, aplicando técnicas descriptivas y correlacionales para establecer relaciones significativas entre variables. Los resultados mostraron una



tendencia significativa hacia valores elevados de IMC, predominando el sobrepeso y la obesidad leve en un amplio grupo de participantes. Se identificó una fuerte compensación positiva entre el consumo frecuente de alimentos altamente procesados, el sedentarismo y un IMC superior al promedio, respaldada estadísticamente por un coeficiente de Pearson de $r = 0,68$ ($p < 0,001$). Se evidencia discrepancia entre los conocimientos nutricionales de los estudiantes y su aplicación en la vida diaria. Se concluye que existe una relación directa entre los hábitos alimentarios poco saludables y el aumento del IMC, lo cual justifica la necesidad de estrategias educativas y preventivas dentro del ámbito universitario.

Palabras clave: Alimentación, Estudiantes universitarios, Gastronomía, Hábitos alimentarios, Índice de masa corporal, Salud.

RELATIONSHIP BETWEEN EATING HABITS AND BODY MASS INDEX IN GASTRONOMY STUDENTS

ABSTRACT

Eating habits and lifestyle determine people's health, especially in the formative stages of the university level. In this context, the present study aimed to determine the relationship between eating habits and Body Mass Index (BMI) in Gastronomy students at the Eloy Alfaro Lay University. It was a quantitative, descriptive-correlational research, where a survey was applied to a sample of 120 students, extracted from a population of 351. The questionnaire included variables related to meal frequency, fruit and vegetable consumption, intake of ultra-processed foods, daily hydration, physical activity, weight and height for the calculation of BMI, using the formula $BMI = \text{Weight (kg)} / [\text{Height (m)}]^2$. Data analysis was performed using SPSS software, applying descriptive and correlational techniques to establish meaningful relationships between variables. The results showed a significant trend towards high BMI values, with overweight and mild obesity predominating in a large group of participants. A strong positive trade-off was identified between frequent consumption of highly processed foods, sedentary lifestyle, and above-average BMI, statistically supported by a Pearson coefficient of $r = 0.68$ ($p < 0.001$). There is a discrepancy between the nutritional knowledge of the students and its application in daily life. It is concluded that there is a direct relationship between unhealthy eating habits and increased BMI, which justifies the need for educational and preventive strategies within the university environment.

Keywords: Food, University students, Gastronomy, Eating habits, Body mass index, Health.



I. INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios representan un factor crucial en la determinación de la salud integral y el bienestar físico de las personas. Particularmente en la etapa universitaria, estos hábitos suelen cambiar drásticamente debido a factores como la independencia, horarios irregulares, limitaciones económicas y estrés académico. Estos cambios, si no son correctamente gestionados, pueden conducir rápidamente al desarrollo de problemas nutricionales como sobrepeso, obesidad o incluso desnutrición.

En años recientes, varios estudios han demostrado que la vida universitaria propicia ambientes donde prevalece un alto consumo de alimentos ultraprocesados, comidas rápidas, y una notable disminución en el consumo de frutas, verduras y alimentos saludables en general (Brito *et al.*, 2025; Claudia *et al.*, 2022). Estos hábitos alimentarios poco saludables están frecuentemente relacionados con la falta de tiempo, la preferencia por alimentos convenientes, económicos y sabrosos, así como con la falta de conocimiento o conciencia suficiente sobre nutrición equilibrada.

Además, la carrera de Gastronomía posee características particulares que exacerbando potencialmente estos riesgos nutricionales. Los estudiantes tienen acceso continuo a diversos tipos de alimentos y preparaciones culinarias, lo que facilita comportamientos alimenticios poco saludables debido a la tentación constante de probar platos ricos en calorías y grasas saturadas (Sánchez-Rivas *et al.*, 2021).

La exposición constante a alimentos altamente calóricos y la presión por degustar diversos platillos en talleres y prácticas académicas aumenta la vulnerabilidad de estos estudiantes hacia un aumento significativo en su Índice de Masa Corporal.

Asimismo, investigaciones recientes señalan que, aunque existe un nivel aceptable de conocimiento sobre nutrición entre estudiantes de carreras afines, es común observar



que dicho conocimiento no siempre se traduce en comportamientos alimentarios adecuados (Becerra-Bulla *et al.*, 2016; Fuentes *et al.*, 2025). Esta desconexión entre teoría y práctica nutricional representa un reto importante (Montilla *et al.*, 2020), especialmente en estudiantes de gastronomía, quienes podrían, idealmente, ser modelos ejemplares de prácticas alimentarias saludables.

Es fundamental destacar que las implicaciones del sobrepeso y la obesidad en la juventud universitaria no se limitan únicamente a la salud física, sino que también tienen repercusiones en la salud emocional y académica. Diversos estudios han documentado una correlación entre altos niveles de IMC y disminución en el rendimiento académico, problemas de autoestima y trastornos emocionales (Brito *et al.*, 2025).

Ante estos desafíos, es crucial investigar con mayor detalle las dinámicas específicas que se desarrollan en contextos universitarios, especialmente en programas académicos como la Gastronomía, donde existe una interacción diaria e intensa con la alimentación. Este conocimiento permitirá desarrollar estrategias preventivas y educativas que fomenten hábitos alimentarios equilibrados, promuevan una conciencia crítica sobre la nutrición y mejoren la calidad de vida de los estudiantes universitarios.

Este estudio busca precisamente contribuir en esta línea, proporcionando información clave sobre cómo los estudiantes de gastronomía gestionan su alimentación y cómo esta gestión impacta directamente en su estado nutricional medido a través del Índice de Masa Corporal (IMC). Por tanto, la importancia de esta investigación radica en su potencial para ofrecer bases sólidas que permitan diseñar intervenciones específicas y efectivas en la promoción de hábitos alimenticios saludables dentro del ámbito universitario, específicamente en carreras vinculadas con la alimentación.



I.I. Planteamiento del problema

La transición a la vida universitaria suele conllevar cambios significativos en los hábitos alimentarios de los estudiantes, debido a factores relacionados al estrés académico, la falta de tiempo y el acceso limitado a opciones alimenticias saludables. Esta situación se torna aún más crítica en carreras como Gastronomía, donde la exposición constante a alimentos hipercalóricos incrementa el riesgo de adoptar prácticas alimenticias inadecuadas.

Algunos investigadores (Hernández-Gallardo *et al.*, 2021; Pérez *et al.*, 2024), han puesto en evidencia una correlación directa entre el consumo frecuente de alimentos refinados, el sedentarismo y el incremento en el Índice de Masa Corporal (IMC) en poblaciones estudiantiles; sin embargo, persiste una desconexión preocupante entre el conocimiento teórico que poseen los estudiantes sobre nutrición y su aplicación práctica en el día a día, lo que plantea un desafío importante para los centros de enseñanza en cuanto al diseño de estrategias preventivas y formativas que promuevan una cultura alimentaria saludable desde el ámbito académico.

La transición a la vida universitaria representa un momento determinante para la consolidación de hábitos alimentarios, los cuales influyen directamente en el estado nutricional de los estudiantes. En carreras como Gastronomía, esta situación adquiere una dimensión crítica por la constante exposición a alimentos hipercalóricos. A pesar de que los estudiantes poseen conocimientos teóricos sobre nutrición, no siempre logran aplicarlos, lo que genera una desconexión entre el saber y el hacer. Esta disonancia plantea un desafío para las instituciones educativas, que deben diseñar estrategias formativas orientadas a fomentar una cultura alimentaria saludable desde la formación académica.

A pesar de poseer conocimientos técnicos sobre nutrición, los estudiantes no siempre logran aplicarlos en su vida cotidiana, lo que genera una disonancia entre teoría y



práctica. Por tanto, esta investigación se justifica en la necesidad de comprender los factores que inciden en dicha incoherencia, así como en la urgencia de diseñar estrategias que promuevan una cultura alimentaria más saludable desde el ámbito formativo. De esta manera, se busca contribuir a la prevención de sobrepeso y obesidad, problemas crecientes en el entorno universitario que afectan el rendimiento académico y la calidad de vida de los futuros profesionales de la gastronomía.

El objetivo general de este estudio fue determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal (IMC) en estudiantes de la carrera de Gastronomía de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Para lograr este propósito, se establecen tres objetivos específicos: en primer lugar, identificar los patrones de consumo alimentario predominantes entre los estudiantes, incluyendo la frecuencia de comidas, el tipo de alimentos ingeridos y los niveles de hidratación; en segundo lugar, calcular el índice de masa corporal de los participantes mediante la recolección de datos antropométricos estandarizados; y en tercer lugar, analizar la relación entre los hábitos alimentarios, la práctica de actividad física y los valores de IMC, con el fin de detectar posibles asociaciones que orienten futuras intervenciones en el ámbito educativo y nutricional.

En este contexto, se propuso realizar un estudio que permitiera identificar cómo los hábitos alimentarios y factores de estilo de vida influyen en el estado nutricional de los estudiantes de Gastronomía, evaluado mediante el Índice de Masa Corporal (IMC).

Se planteó como hipótesis que existe una relación significativa entre hábitos alimentarios inadecuados y un índice de masa corporal elevado en estudiantes de la carrera de Gastronomía. Específicamente, se espera encontrar que aquellos estudiantes con mayor frecuencia en el consumo de alimentos procesados, menor ingesta de frutas y verduras y escasa actividad física presentan valores de IMC superiores al promedio, lo que evidenciaría una tendencia hacia el sobrepeso u obesidad en este segmento



poblacional. Comprobar esta relación permitiría sustentar el diseño de estrategias educativas y preventivas desde el ámbito universitario, orientadas a promover una cultura alimentaria más saludable.

I.II. Antecedentes conceptuales de la investigación

Los hábitos alimentarios son definidos como el conjunto de conductas aprendidas que rigen la selección, preparación y consumo de alimentos, influenciados por factores culturales, económicos, sociales y psicológicos. En el contexto universitario, estos hábitos se ven alterados por la independencia del entorno familiar, los horarios irregulares, la presión académica y la facilidad de acceso a alimentos altamente procesados.

Araneda-Flores et al. (2024) aseguran que los entornos universitarios propician un ambiente obesogénico, caracterizado por la disponibilidad limitada de opciones saludables y la predominancia de alimentos de bajo valor nutricional, lo que incide negativamente en el estado nutricional de los estudiantes.

Por su parte, el IMC es uno de los indicadores antropométricos más utilizados a nivel mundial para estimar el estado nutricional de las personas, ya que ayuda a clasificar a los individuos según su peso en relación con su estatura. No obstante, este indicador suele verse afectado por múltiples variables, entre ellas el tipo y la calidad de la dieta, la actividad física y los patrones de consumo.

Aviles-Peralta et al. (2023) y Padilla et al. (2024) afirman que, aunque muchos estudiantes universitarios poseen conocimientos básicos sobre nutrición, estos no siempre se reflejan en sus decisiones alimentarias, lo cual genera una brecha entre el saber y el hacer nutricional, particularmente en carreras donde la alimentación es una dimensión central del proceso formativo.



II. METODOLOGÍA

El estudio se diseñó bajo un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo-correlacional, que permitió identificar patrones de comportamiento alimentario y correlacionarlos con indicadores de salud nutricional específicos, como el IMC.

Se diseñó una encuesta basada en la aplicación de un cuestionario estructurado compuesto por 10 preguntas que abordaban variables demográficas (edad y sexo), hábitos alimentarios (frecuencia y tipo de alimentos consumidos), hidratación, actividad física, datos antropométricos (peso y estatura) y autopercepción sobre su estado nutricional.

El cuestionario, según recomiendan Pisco et al. (2019) y Ponce et al. (2020), fue validado previamente por tres expertos en nutrición para garantizar su pertinencia y confiabilidad. Se realizó una prueba piloto con un grupo de 8 estudiantes para ajustar preguntas ambiguas y asegurar claridad y precisión en las respuestas.

Para la recopilación de datos, se realizaron visitas presenciales a las aulas durante las jornadas académicas regulares, previa autorización de las autoridades universitarias y consentimiento de los participantes. Para determinar el Índice de Masa Corporal, se empleó la fórmula recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que establece $IMC = \text{Peso (kg)} / [\text{Estatura (m)}]^2$.

El peso corporal fue medido utilizando una balanza digital calibrada disponible en el laboratorio de gastronomía de la Uleam, y la estatura con un estadiómetro portátil siguiendo protocolos internacionales de medición antropométrica.

Esta metodología ha sido ampliamente utilizada y validada en estudios recientes enfocados en la evaluación nutricional en poblaciones universitarias (Ravasco *et al.*, 2010; Maza-Ávila *et al.*, 2022; Vargas *et al.*, 2022; López, 2023; Ruiz & Gómez, 2024).



En cuanto al análisis estadístico, se utilizó el software SPSS. Los datos recopilados fueron tabulados y analizados inicialmente con técnicas descriptivas (frecuencias absolutas y porcentajes), posteriormente se aplicó el análisis inferencial mediante la correlación de Pearson para determinar la magnitud y dirección de la relación entre variables relacionadas con hábitos alimentarios y el IMC. Además, se realizaron pruebas adicionales de normalidad (Kolmogorov-Smirnov) para asegurar la idoneidad de los datos para análisis paramétricos.

La población objetivo estuvo conformada por 351 estudiantes de la carrera de Gastronomía. La muestra se integró por 120 estudiantes que aceptaron participar voluntariamente en el estudio, lo cual corresponde a un 34% del total. Aunque se trata de un muestreo no probabilístico por conveniencia, el tamaño de la muestra se considera adecuado y representativo, ya que supera el mínimo estimado para estudios descriptivo-correlacionales en poblaciones universitarias, garantizando así una aproximación válida a la realidad del grupo investigado.

III. RESULTADOS

El análisis de los datos recopilados permitió identificar patrones significativos en los hábitos alimentarios y la condición nutricional de los estudiantes participantes. Del total de 120 encuestados, el 65 % manifestó consumir alimentos ultraprocesados más de tres veces por semana, lo cual evidencia una tendencia preocupante hacia elecciones alimentarias poco saludables.

Por otro lado, únicamente el 25 % declaró consumir frutas y verduras al diario, mientras que el 30 % indicó hacerlo rara vez o nunca.

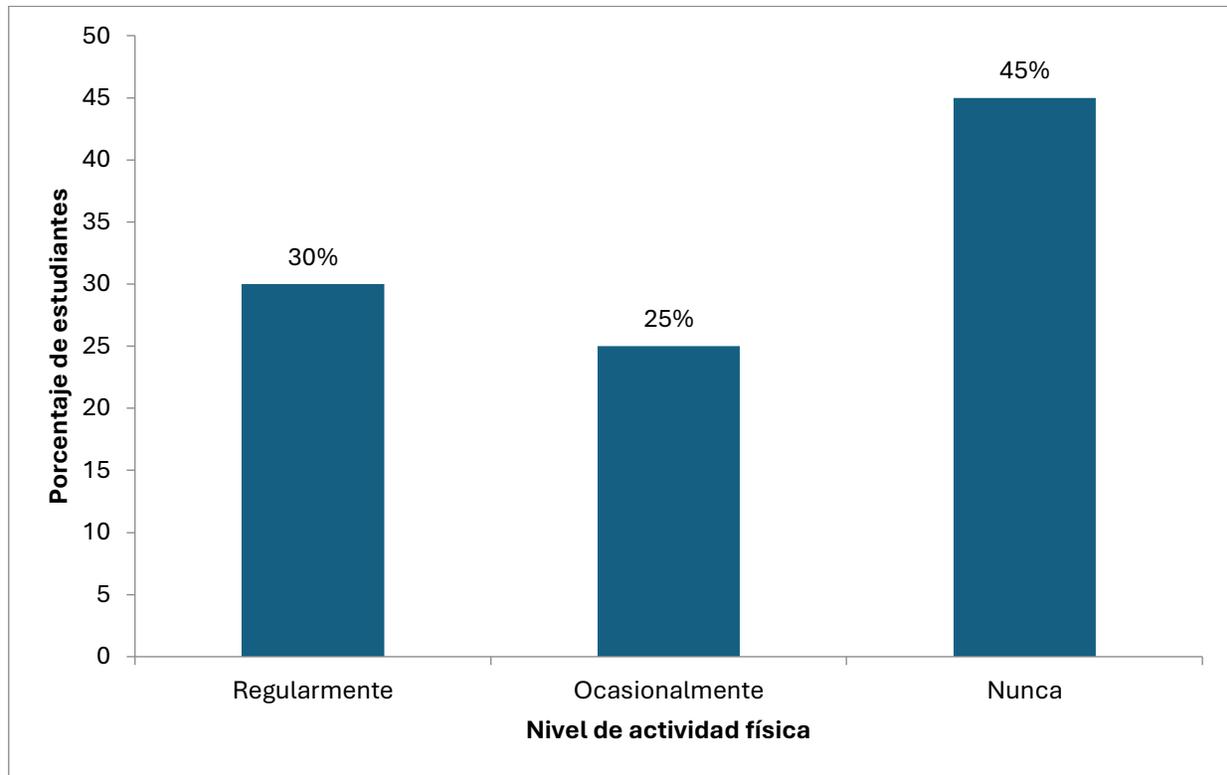


Figura 1. Distribución de frecuencia de actividad física realizada por los participantes.

En cuanto a la práctica de actividad física, se observó que el 58% de los estudiantes no realiza ejercicio de forma regular. Esta situación se refleja en la figura 1, que muestra la distribución de frecuencia de actividad física entre los participantes.

La figura 2 complementa este hallazgo al evidenciar que los estudiantes esencialmente inactivos presentan un Índice de Masa Corporal (IMC) promedio más elevado que aquellos que sí incorporan actividad física en su rutina. Estos resultados refuerzan la relación negativa entre sedentarismo y estado nutricional.

La figura 2, también evidencia que los estudiantes que no realizan actividad física tienden a presentar un IMC más elevado que aquellos que sí la practican regularmente, lo cual refuerza la influencia del sedentarismo sobre la salud nutricional.

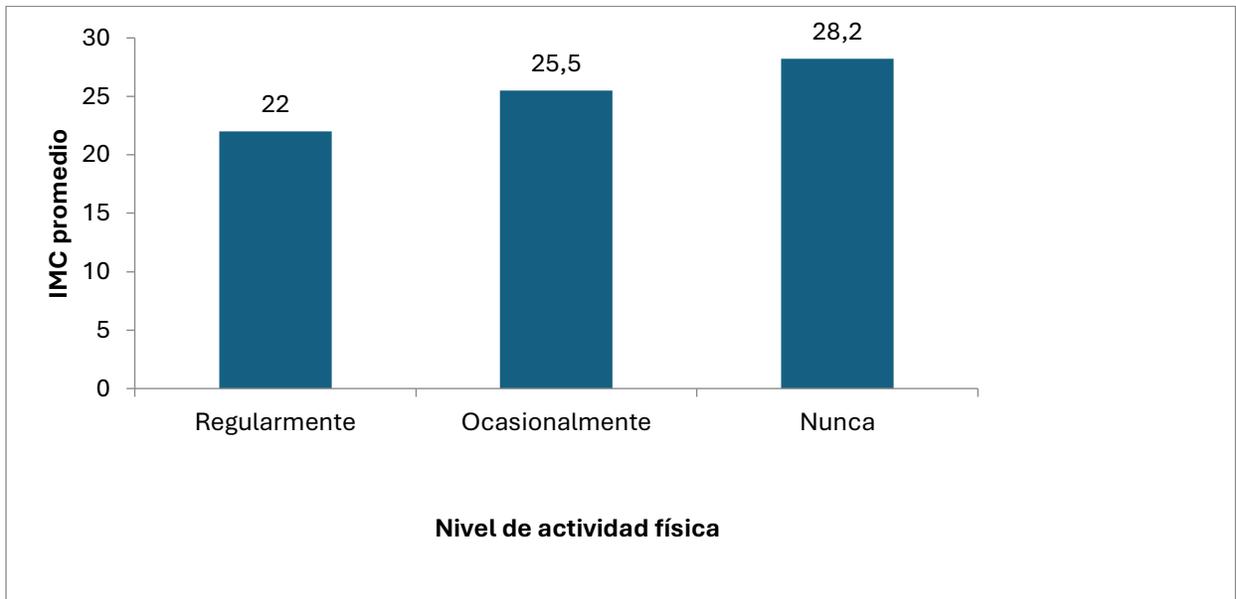


Figura 2. Índice de Masa Corporal promedio según nivel de actividad física.

La distribución del IMC en la muestra reveló que el 45% de los estudiantes presentaba sobrepeso u nivel de obesidad, el 40% se encontraba en un rango de peso normal y el 15% mostraba indicios de bajo peso. Esta tendencia se resume en la figura 3, en la que se observa una mayor prevalencia de condiciones asociadas al exceso de peso corporal.

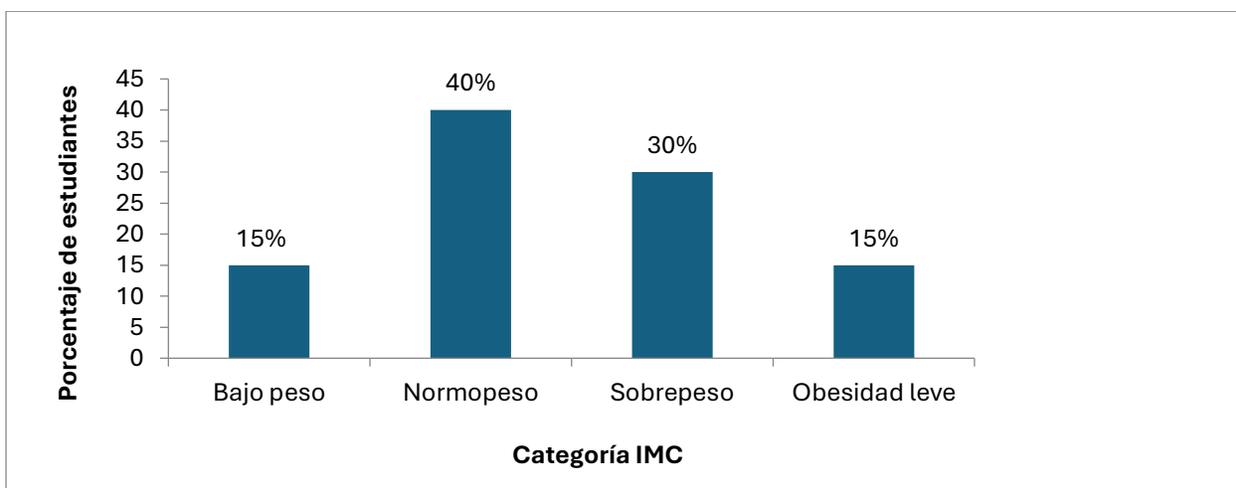


Figura 3. Distribución porcentual del IMC en estudiantes de Gastronomía.



En relación con la alimentación, se elaboró un gráfico comparativo (figura 4) que contrasta la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados con la ingesta de alimentos saludables como frutas y verduras. El gráfico evidencia una predominancia significativa del consumo del primero de los anteriores productos mencionados frente a los alimentos naturales, lo que subraya la necesidad de promover intervenciones nutricionales específicas para esta población estudiantil.

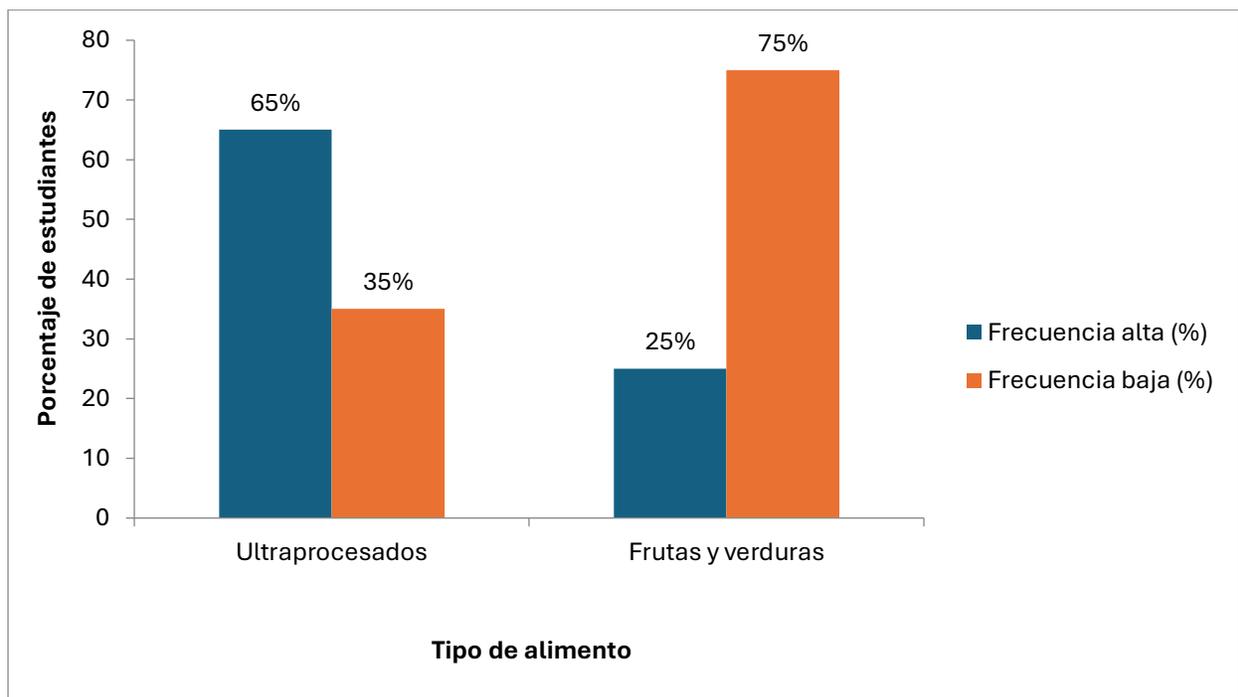


Figura 4. Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados vs saludables

Previamente a los análisis inferenciales, se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov para verificar la distribución de las variables cuantitativas. Tanto el IMC como la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados presentaron distribuciones normales ($p > 0,05$), lo que validó el uso de estadísticas paramétricas en el análisis correlacional (figura 5).

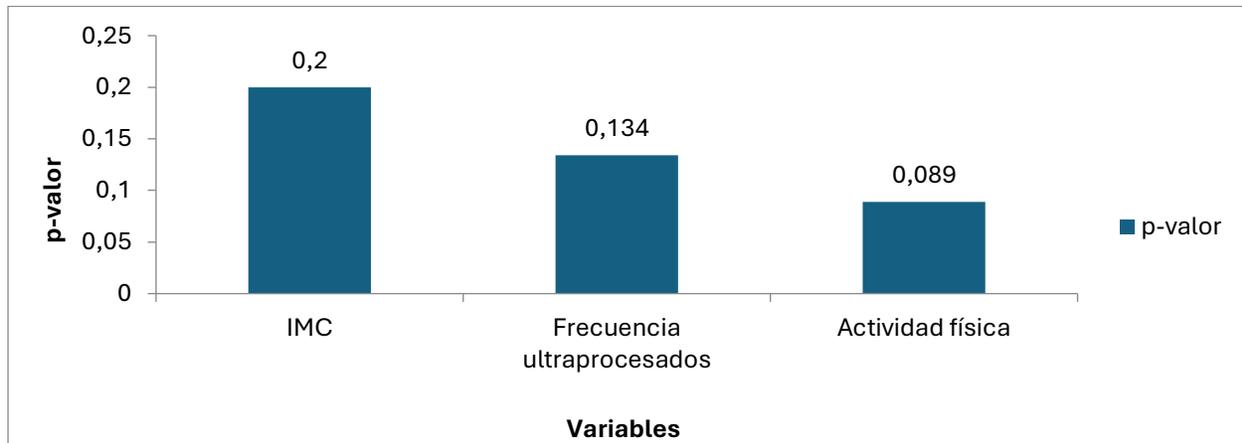


Figura 5. Prueba de normalidad (Kolmogórov-Smirnov).

El análisis inferencial, realizado mediante la prueba de evaluación de Pearson, reveló una asociación positiva significativa ($r = 0,68$; $p < 0,001$) entre la frecuencia del consumo de alimentos ultra procesados, la baja actividad física y valores elevados de IMC. Esta relación lineal queda ilustrada en la figura 6, que representa gráficamente la magnitud del vínculo entre ambas variables.

Este resultado es consistente con estudios previos como los de Brito et al. (2025) y Claudia et al. (2022), quienes también identificaron una correlación significativa entre el consumo de alimentos no saludables y altos índices de IMC.

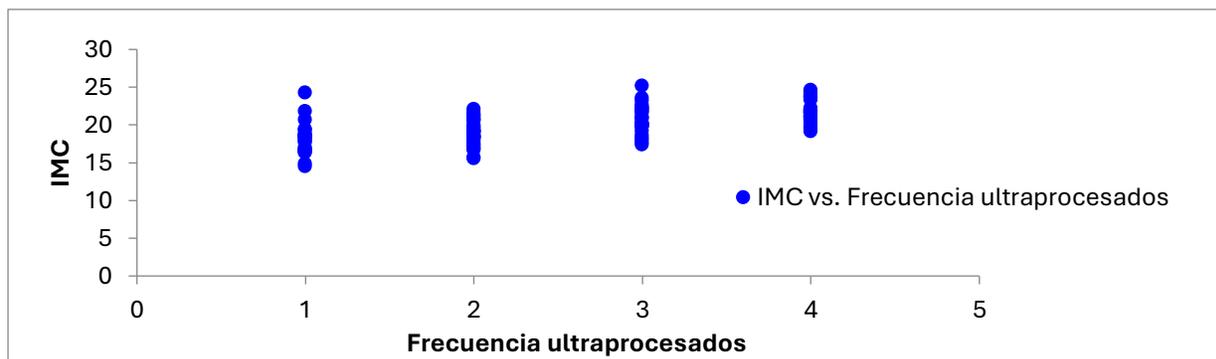


Figura 6. Correlación entre consumo de alimentos ultraprocesados y el índice de masa corporal (IMC).



Asimismo, la figura 7 muestra la tendencia ascendente del IMC promedio en función de la frecuencia de consumo de productos altamente procesados. A mayor frecuencia de ingesta, mayor fue el valor promedio de IMC entre los participantes, lo que refuerza el papel de la alimentación como factor clave en la composición corporal de los estudiantes.

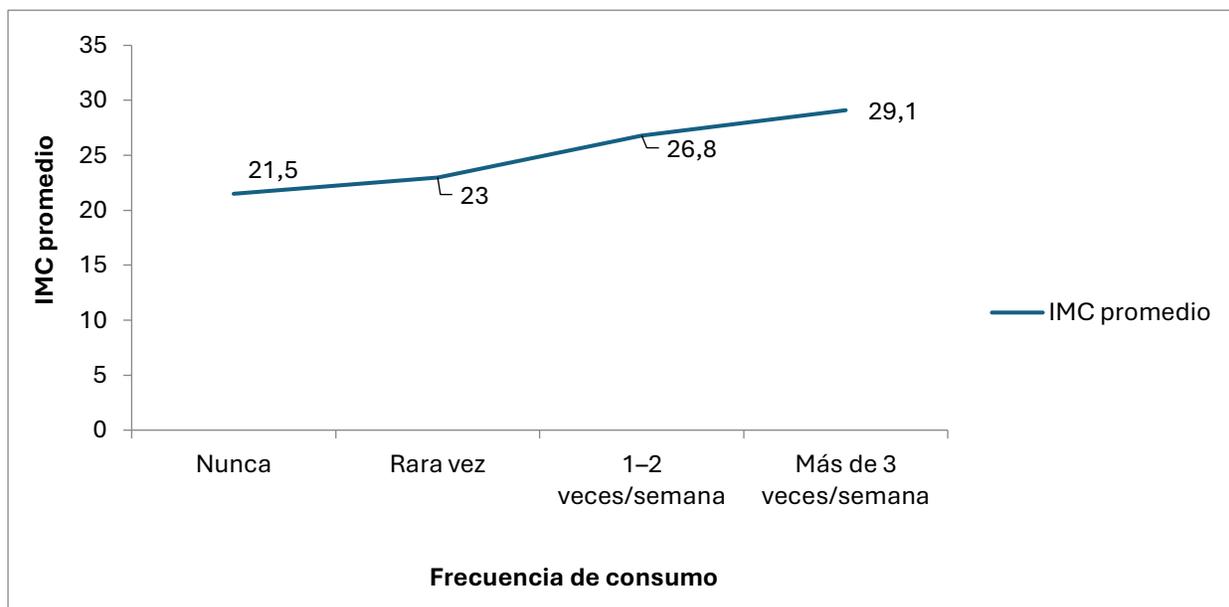


Figura 7. Tendencia del IMC según frecuencia de consumo de ultraprocesados

Un aspecto relevante identificado en el estudio fue la discrepancia entre el conocimiento nutricional teórico y su aplicación práctica. Aunque el 80 % de los encuestados manifestó poseer conocimientos adecuados sobre nutrición, solo el 30 % reconoció aplicarlos de manera constante en su alimentación cotidiana.

Esta brecha se refleja en la figura 8, la cual evidencia visualmente la disonancia entre lo que los estudiantes saben y lo que realmente practican. Este hallazgo es similar al de otras investigaciones (Fuentes et al., 2025), que también han documentado la falta de correspondencia entre la educación recibida nutricional y las decisiones alimentarias



adoptadas en la vida diaria, quienes además señalan la brecha persistente entre la educación nutricional recibida y la adopción real de hábitos alimentarios saludables.

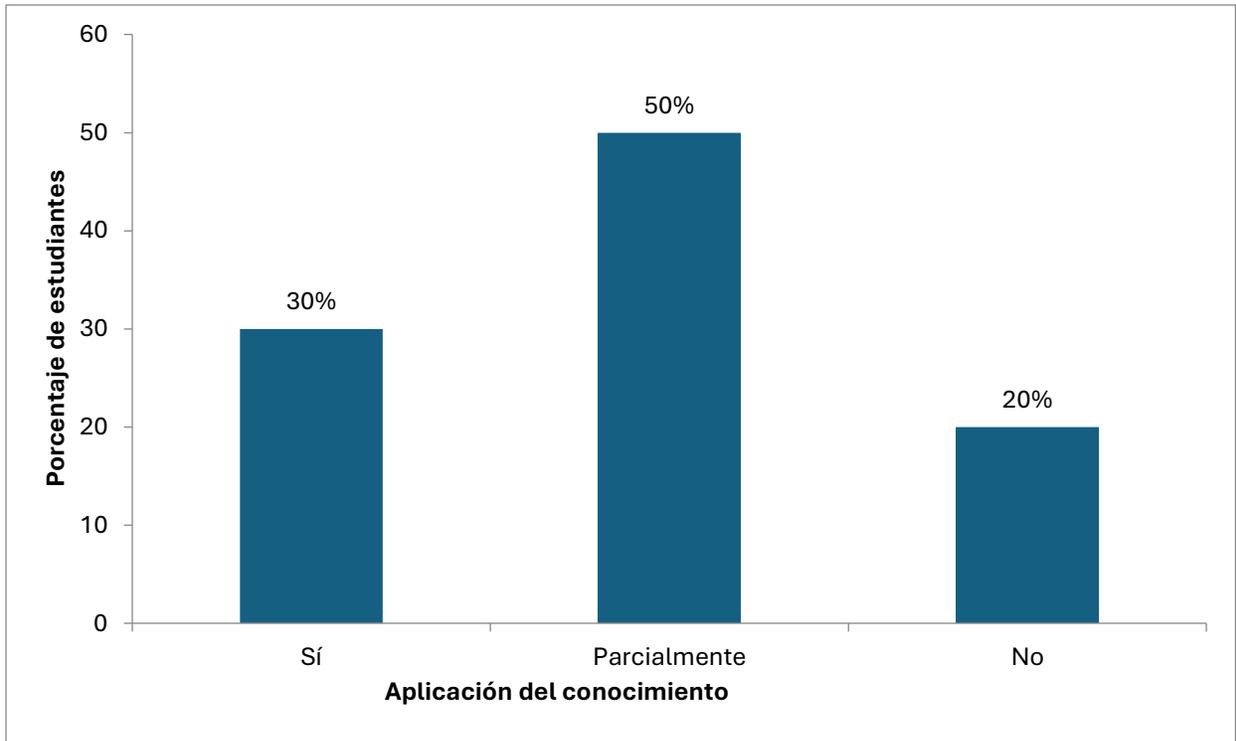


Figura 8. Aplicación de conocimientos nutricionales en la dieta diaria.

Estos resultados concuerdan con lo reportado por Fuentes et al. (2025) quienes señalan la brecha persistente entre la educación nutricional recibida y la adopción real de hábitos alimentarios saludables.

Los hábitos alimentarios identificados reflejan claramente patrones que predisponen a los estudiantes de gastronomía al riesgo nutricional de sobrepeso y obesidad. La alta exposición a alimentos ricos en grasas y azúcares y la poca actividad física contribuyen significativamente a estos resultados. Por lo tanto, se sugiere implementar estrategias educativas y programas específicos dentro del currículo académico que motiven cambios positivos en los hábitos alimentarios.



IV. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en esta investigación confirman que existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios inadecuados y un índice de masa corporal elevado en estudiantes universitarios de la carrera de Gastronomía.

La prevalencia del consumo frecuente de alimentos ultraprocesados, la baja ingesta de frutas y verduras, así como la escasa práctica de actividad física, explican en gran medida la alta proporción de estudiantes con sobrepeso u nivel de obesidad. Este hallazgo valida la hipótesis planteada y se alinea con las tendencias observadas en otras poblaciones universitarias.

Diversos estudios han documentado asociaciones similares. Por ejemplo, Claudia et al. (2022) identificaron en estudiantes de medicina una relación directa entre el consumo de alimentos refinados, la falta de ejercicio físico y el aumento del IMC. De manera complementaria, Vilugrón et al. (2024) destacaron que los estudiantes universitarios presentan una marcada preferencia por productos ultraprocesados, lo que impacta negativamente su estado nutricional. En consonancia, Castillo et al. (2022) señalan que el nivel de sedentarismo en la población universitaria se incrementa de manera significativa tras la pandemia de COVID-19, afectando indicadores como el peso corporal, la resistencia física y la energía diaria.

Un aspecto especialmente preocupante identificado en este estudio fue la marcada discrepancia entre el conocimiento teórico que poseen los estudiantes sobre alimentación saludable y su implementación práctica. Aunque una amplia mayoría manifestó tener una formación básica en nutrición, solo una fracción reconoció aplicarla de manera habitual en su vida cotidiana.



Este desfase, también reportado por Fuentes et al. (2025), revela una problemática común en entornos educativos: el conocimiento no siempre se traduce en acción, debido a la influencia de factores psicosociales, ambientales y de estilo de vida. La presión académica, los horarios extensos, el entorno culinario calórico de la carrera y la falta de tiempo para planificar una dieta saludable podrían ser elementos explicativos de esta contradicción.

Asimismo, Morales et al. (2016) sostienen que los estilos de vida universitarios están marcados por comportamientos poco saludables, entre ellos el consumo nocturno de alimentos, la irregularidad en los horarios de comida y la falta de rutinas físicas, los cuales se reflejan directamente en el riesgo de presentar sobrepeso u obesidad. Estos elementos, presentes en la población estudiada, deben ser considerados al momento de diseñar estrategias de intervención contextualizadas.

Sin embargo, este estudio presenta ciertas limitaciones que deben reconocerse. En primer lugar, el tipo de muestreo no fue probabilístico por conveniencia, lo cual puede limitar la capacidad de generalización de los resultados a toda la población universitaria. También, los datos fueron recolectados mediante autoinforme, lo que implica un posible mensaje de memoria o de deseabilidad social en las respuestas. Tampoco se incluyen variables complementarias como la salud mental, la calidad del sueño o el nivel de estrés, las cuales podrían estar relacionadas con los hábitos alimentarios.

A pesar de estas limitaciones, los hallazgos aportan evidencia útil para el diseño de políticas institucionales y programas educativos orientados a mejorar la salud nutricional en contextos universitarios. En particular, se recomienda que las carreras vinculadas con la alimentación, como Gastronomía, integren contenidos prácticos y formativos sobre nutrición aplicada, planificación de menús saludables y autocuidado alimentario. Asimismo, sería conveniente promover entornos académicos que faciliten



el acceso a opciones saludables y fomenten la práctica de la actividad física, no como un complemento opcional, sino como parte de la formación integral del estudiante.

Finalmente, futuras investigaciones podrían ampliar esta línea de estudio incorporando un enfoque más holístico del bienestar estudiantil, considerando variables como la salud mental, las adicciones, la dinámica del entorno familiar y académico, así como los hábitos de descanso. Esta perspectiva permitiría comprender de manera más profunda los determinantes del estado nutricional en jóvenes universitarios y fortalecer el diseño de intervenciones más efectivas.

V. CONCLUSIONES

Los hallazgos de esta confirman la existencia de una relación directa y estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios inadecuados y un índice de masa corporal elevado en estudiantes universitarios de la carrera de Gastronomía. La elevada frecuencia en el consumo de alimentos ultraprocesados, la baja ingesta de frutas y verduras y la escasa práctica de actividad física fueron los principales factores asociados a esta tendencia, lo cual concuerda con la literatura.

Además, se evidencia una preocupante discrepancia entre el conocimiento nutricional que poseen los estudiantes y su aplicación en la vida diaria. Esta brecha entre saber y hacer pone de manifiesto que la formación teórica no garantiza por sí sola la adopción de hábitos saludables, especialmente en un entorno académico donde prevalece la exposición constante a alimentos de alta densidad calórica.

Estos resultados permiten concluir que el sobrepeso y la obesidad leve constituyen un problema emergente de salud pública en el entorno universitario, con implicaciones no solo físicas, sino también académicas y emocionales. En consecuencia, se hace necesaria la implementación de estrategias institucionales que promuevan estilos de

vida saludables desde el currículo formativo, incluyendo actividades prácticas de nutrición, orientación alimentaria y espacios que incentivan la actividad física regular.

Igualmente, se recomienda a las universidades el desarrollo de campañas de sensibilización, la mejora del entorno alimentario en el campus y la incorporación de políticas que faciliten el acceso a opciones saludables para la comunidad estudiantil. Tales acciones no solo contribuirían al bienestar integral del alumnado, sino también al fortalecimiento del perfil profesional de los futuros gastrónomos, quienes deben ser agentes promotores de una alimentación consciente y equilibrada.

En última instancia, se sugiere que futuras investigaciones amplíen el enfoque hacia dimensiones complementarias como la salud mental, los niveles de estrés, la calidad del sueño o la autopercepción corporal, con el fin de abordar de manera integral los factores que influyen en el estado nutricional de los estudiantes universitarios.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Araneda-Flores, J., Toledo, Á., Inzunza, C., Córdova, C., & Pinheiro, A. C. (2024). Ambiente alimentario alrededor de establecimientos educacionales municipalizados de la ciudad de Chillán. *Revista chilena de nutrición*, 51(6), 446-452. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182024000600446&script=sci_arttext&tlng=en

Aviles-Peralta, Y. A., Hernández Somarriba, L. L., Rojas-Roque, C., Rodríguez, E., & Ríos-Castillo, I. (2023). Nivel de conocimiento sobre nutrición y su asociación con las prácticas alimentarias y la obesidad entre estudiantes universitarios. *Revista chilena de nutrición*, 50(2), 147-158. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182023000200147&script=sci_arttext



- Becerra-Bulla, F., Pinzón-Villate, G., Vargas-Zarate, M., Martínez-Marín, E. M., & Callejas-Malpica, E. F. (2016). Cambios en el estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. Bogotá, DC 2013. *Revista de la Facultad de Medicina*, 64(2), 249-256. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=
- Brito Paredes, P. A., Marengo Romero, A. C., Marriaga Rodríguez, M. M., & Suárez Leal, X. P. (2025). Impacto del sedentarismo en la salud mental de los jóvenes de la Universidad Simón Bolívar. Ediciones Universidad Simón Bolívar. <https://bonga.unisimon.edu.co/items/faa6a873-2679-43e7-9c59-8924702c25aa>
- Castillo, J. M., Flores, E. B., & Carlos, Ò. S. (2022). Cambios en los estilos de vida de los jóvenes universitarios durante la pandemia de COVID 19. *TOPOFILIA*, (24), 312-329. <https://topofilia.buap.mx/index.php/topofilia/article/view/264>
- Claudia, A. Y., Leily, C. F., & Jorge, H. S. J. (2022). Índice de masa corporal en estudiantes de medicina: Relación con estrés, hábitos alimenticios y actividad física. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 22(2), 359-366. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2308-05312022000200359&script=sci_arttext&tlng=en
- Fuentes, L. G., Cortés, L. E., López, M. D. S. C., Granados, L. I. Q., & Reyes, I. L. (2025). Estudio de los hábitos alimenticios y conocimientos nutricionales de escolares de la escuela Primaria Josué Mirlo del Estado de México: Study of eating habits and nutritional knowledge of schoolchildren at the Josué Mirlo Elementary School in the State of Mexico. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 6(3), 3398-3411. <http://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/4202>

- Hernández-Gallardo, D., Arencibia-Moreno, R., Linares-Girela, D., Murillo-Plúa, D. C., Bosques-Cotelo, J. J., & Linares-Manrique, M. (2021). Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 27(1), 13. DOI:10.14642/RENC.2021.27.1.5349
- López, E. S. J., Orué, J. G. R., Carrasco, F. S., Álvarez, R. H. G., & Riveros, M. A. H. (2023). Índice de Masa Corporal y su relación con las Competencias Motrices. *Qantu Yachay*, 3(1), 12-23. <https://revistas.une.edu.pe/index.php/QantuYachay/article/view/40>
- Maza-Ávila, 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), 110-140. <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/4861>
- Montilla Pacheco, A. de J., Tovar Pérez, I. del V., & Pacheco Gil, H. A. (2020). Cuantificación de pectinas en la pulpa del fruto de tres especies de tuna (*Opuntioideae*, *Cactaceae*). *La Técnica. Revista De Las Agrociencias*. ISSN 2477-8982, 10(1), 25-32. https://doi.org/10.33936/la_tecnica.v0i23.1875
- Morales, M. I. A., Delgado, V. P., & Bonilla, J. A. M. (2016). Influencia de la actividad física y los hábitos nutricionales sobre el riesgo de síndrome metabólico. *Enfermería global*, 15(4), 209-234. <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/236351>
- Padilla, P. R., Cárdenas-Quintana, H., Gutiérrez-Asencios, S. S., & Delgado-López, V. (2024). Composición corporal, hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes universitarios. Lima-Perú. *Nutrición clínica y dietética*



hospitalaria, 44(2).

<https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/526>

Pérez, J. A. E., Rateike, L. A., & Ramirez, S. M. G. (2024). Aculturación dietética: Explorando el impacto de las creencias culturales en los hábitos alimentarios a través de una revisión sistemática. *International Journal of Professional Business Review: Int. J. Prof. Bus. Rev.*, 9(3), 16.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9399285>

Pierre Enriquez, J., & Hernandez-Santana, A. (2021). Intervenciones nutricionales en la mejora de la cultura alimenticia y sostenibilidad en hondureños de primer año universitario. *Revista de Salud Pública*, 23(3), 1.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=

Pisco, C. I. M., Pacheco, A. D. J. M., & Pisco, L. L. M. (2019). Perspectivas y potencialidades del cantón Manta para la implementación de un plan de marketing turístico. *TURYDES Turismo y Desarrollo Local Sostenible*, 12(26).

Ponce, V. C., Pacheco, A. D. J. M., Reyes, S. B., & Barberán, L. C. (2020). Planeación Financiera Empresarial, Aproximación a su Estudio desde una Revisión Bibliográfica: Business Financial Planning, Approach to your Study from a Bibliographic Review. *Revista de Ciencias Sociales y Económicas*, 4(2), 1-25.

Ravasco, P., Anderson, H., & Mardones, F. (2010). Métodos de valoración del estado nutricional. *Nutrición hospitalaria*, 25, 57-66.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112010000900009&script=sci_arttext

Vilugrón, F., Cortés, M., Valenzuela, J., Rojas, C., & Gutiérrez, P. (2023). Obesidad, estigma relacionado con el peso y su asociación con la percepción de la calidad



de vida en estudiantes universitarios chilenos. *Nutrición Hospitalaria*, 40(3), 543-550. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112023000400012&script=sci_arttext&tlng=en

Yaguachi-Alarcón, R. A., Reyes-López, M. F., & Poveda-Loor, C. L. (2018). Influencia de estilos de vida en el estado nutricional de estudiantes universitarios. *Perspectivas en nutrición humana*, 20(2), 145-156. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=