

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

"HÁBITOS ALIMENTARIOS E ÍNDICE DE MASA CORPORAL IMC EN ESTUDIANTES DE SALUD E INGENIERÍA EN TELECOMUNICACIONES DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO"

Requisito previo para optar por el Título de Licenciado en Nutrición y Dietética

Modalidad: Artículo Científico

Autor: Cambo Quisintuña, Christian Isaac

Tutora: Dra. Msc. Chávez Velasco, Irlanda Del Lourdes

Ambato – Ecuador

Septiembre 2025

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del Artículo Científico sobre el tema:

"HÁBITOS ALIMENTARIOS E ÍNDICE DE MASA CORPORAL IMC EN ESTUDIANTES DE SALUD E INGENIERÍA EN TELECOMUNICACIONES DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO" desarrollado por Cambo Quisintuña Christian Isaac,estudiante de la Carrera de Nutrición y Dietética, considero que reúne los requisitos técnicos, científicos y corresponden a lo establecido en las normas legales para el proceso de graduación de la Institución; por lo mencionado autorizo la presentación de la investigación ante el organismo pertinente, para que sea sometido a la evaluación de docentes calificadores designados por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, septiembre 2025

LA TUTORA

Firmado electrónicamente por:
IRLANDA DEL LOURDES CHAVEZ VELASCO
Validar únicamente con FirmaEC

Chávez Velasco, Irlanda Del Lourdes

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los criterios emitidos en el Artículo científico "**HÁBITOS ALIMENTARIOS E ÍNDICE DE MASA CORPORAL IMC EN ESTUDIANTES DE SALUD E INGENIERÍA EN TELECOMUNICACIONES DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**", como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones, son de autoría y exclusiva responsabilidad de la compareciente, los fundamentos de la investigación se han realizado en base a recopilación bibliográfica y antecedentes investigativos

Ambato, septiembre 2025

EL AUTOR



Cambo Quisintuña, Christian Isaac

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Dra. Msc. Chávez Velasco, Irlanda Del Lourdes con CC: 1801713882 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "**HÁBITOS ALIMENTARIOS E ÍNDICE DE MASA CORPORAL IMC EN ESTUDIANTES DE SALUD E INGENIERÍA EN TELECOMUNICACIONES DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**", Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo científico o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo de Revisión a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, septiembre 2025

Firmado electrónicamente por:
IRLANDA DEL LOURDES CHAVEZ VELASCO
Validar únicamente con FirmaEC

.....

Chávez Velasco, Irlanda Del Lourdes

CC: 1801713882

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Cambo Quisintuña Christian Isaac con CC: 1805435839 en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "**HÁBITOS ALIMENTARIOS E ÍNDICE DE MASA CORPORAL IMC EN ESTUDIANTES DE SALUD E INGENIERÍA EN TELECOMUNICACIONES DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**", Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo científico o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo de Revisión a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, septiembre 2025

Firmado electrónicamente por:
CHRISTIAN ISAAC CAMBO QUISINTUÑA
Validar únicamente con FirmaEC

.....

Cambo Quisintuña, Christian Isaac

C.C1805435839

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador, aprueban en el informe del Artículo científico: "**HÁBITOS ALIMENTARIOS E ÍNDICE DE MASA CORPORAL IMC EN ESTUDIANTES DE SALUD E INGENIERÍA EN TELECOMUNICACIONES DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**", de Cambo Quisintuña Christian Isaac, estudiante de la Carrera de Nutrición y Dietética.

Ambato, septiembre 2025

Parar su constancia firma

……

Presidente

.....…… ...……

1er Vocal 2 do Vocal

CIENCIA Y EDUCACIÓN
ISSN: 2790-8402

CONSEJO EDITORIAL REVISTA CIENCIA Y EDUCACIÓN

Asunto:
Certificación de publicación

Oficio N° Cienc-educ2025- 15760221 -C
Ecuador, 26 de Junio del 2025

El Consejo Editorial Revista Ciencia y Educación (CERCE) y la Comisión de Publicaciones de Ecuatesis (CPE)

CERTIFICAN:

Que el articulo cientifico denominado: **"Hábitos alimentarios e índice de masa corporal IMC en estudiantes de Salud e Ingenieria en Telecomunicaciones de la Universidad Técnica de Ambato"**. Siendo:

Autores: Christian Isaac Cambo Quisintuña,
Irlanda de Lourdes Chávez Velasco.

Fue presentado, aprobado y publicado por el Consejo Editorial de la **Revista Ciencia y Educación** con **ISNN 2790-8402** en la correspondiente publicación de **Edición Especial** del **2025**: de la página **912** a la **925** el cual consta dentro de la publicación, tal como consta en los archivos respectivos de la Comisión de Publicaciones – (CERCE) pudiendo acceder con el siguiente link:

https://doi.org/10.5281/zenodo.15760221

Es todo cuanto podemos certificar en honor a la verdad, facultando a las interesadas hacer uso del presente documento.

PhD. Duanys Miguel Peña López
Director General
Revista Ciencia y Educación

DEDICATORIA

El presente Artículo se lo dedico a Dios por ser el autor con mi vida, al darme la fuerza la valentía la sabiduría y el entendimiento necesario para llegar hasta esta etapa.

A mis queridos padres quien fueron el motor la inspiración de este logro, quienes con amor y paciencia me apoyaron sin importar nada, me enseñaron a nunca rendirme y seguir. A mis hermanos que siempre estuvieron en cada paso de esta travesía. A mis abuelos, tíos y primos que siempre me aconsejaron para poder llegar hasta aquí, a mi tío chevre Janky que siempre estuvo para rescatarme y a la vez aconsejarme, si dio resultado, a mi tía Elsita que me apoyo como si fuera uno más de sus hijos.

Dedicado también a mi tutora, Dra. Irlandita por guiarme y enseñarme desde el primer día que llegue al internado, a mi mejor amigo Anthony, quien es como un hermano para mí, quien es un apoyo incondicional. A Melvita por ser una gran amiga y ser de las personas que no te abandonan, aunque la situación parezca difícil, siempre esta. A Ruby, por su tiempo y espacio, han sido el mejor grupo de amigos y compañeros de trabajo.

A mi niña por ser mi ayuda, mi apoyo y fuente de inspiración desde el inicio de la carrera hasta esta etapa final.

Y va dedicado a cada uno de mis familiares, amigos, compañeros y conocidos que estuvieron presentes en todo este proceso.

.

Isaac Cambo

AGRADECIMIENTO

Primero agradezco a Dios por darme el regalo la vida, darme ese regalo tan hermoso de poder abrir mis ojos cada día, llenarme el pecho de aire puro para poder vivir, además agradecer por el infinito amor la misericordia y sobre todo la paciencia que aun siendo un hijo malo delante de Él, me perdono y me abrazo con su manto y no me dejo solo, me levanto me dio la fuerza necesaria para seguir adelante a pesar de las adversidades, también me dio la sabiduría y el entendimiento necesario para poder llegar hasta aquí, el final del camino. Como no agradecerle por esto logro y más.

Ahora a la inspiración y luz de mi camino, mi familia, en mención especial a los dos seres humanos más fuertes y valientes que conocí que me enseñaron a nunca rendirme, mis bellos padres, mi madrecita Margarita que con todo el amor de una madre que es similar al amor de Dios, gracias, gracias por cada consejo, cada palabra de bien, cada castigo y cada lagrima que derramaste por mí, tu hijo ha llegado hasta aquí, a mi padre Mario gracias por ser el ejemplo de hombre al que quiero llegar a ser, por cuidar y amar siempre a tu familia, por apoyarme en todas mis travesías y aventuras. De igual manera a mis hermanos Kevin y Gissela, dos personas diferentes, pero que cuando se trata de aconsejarme, apoyarme y amarme lo hacen de la misma manera, muchas gracias. A mi demás familia abuelos, tíos y primos gracias por cada palabra, cada consejo y por el apoyo brindado en esta etapa, por enseñarme que una familia unida en el amor de Dios puede con todo y contra todos. Gracias a mi niña por el apoyo en cada paso de esta travesía, por su amor incondicional y su apoyo infinito. Me agradezco a mí mismo por siempre confiar, nunca rendirme y seguir adelante. Gracias a mi comandante y mejor futbolista de todos los tiempos, Cristiano Ronaldo, por enseñarme a nunca rendirme, a dar siempre el 100% y no ser un mediocre, por enseñarme que el trabajo duro y constancia te llevaran a lo más grande.

Isaac Cambo

“HÁBITOS ALIMENTARIOS E ÍNDICE DE MASA CORPORAL IMC EN ESTUDIANTES DE SALUD E INGENIERÍA EN TELECOMUNICACIONES DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”

RESUMEN

Este estudio examina la relación entre hábitos alimentarios y el índice de masa corporal (IMC) en estudiantes de Nutrición y Telecomunicaciones en la Universidad Técnica de Ambato, con el objetivo de identificar patrones alimenticios y evaluar su impacto en la salud. Se empleó un diseño de investigación descriptivo y transversal, en el cual se aplicó una encuesta virtual de 15 preguntas para clasificar los hábitos alimentarios en cuatro categorías y se realizaron mediciones antropométricas para calcular el IMC de los estudiantes. La muestra estuvo conformada por 64 estudiantes, distribuidos entre ambas carreras, seleccionados por conveniencia, cumpliendo criterios de inclusión y exclusión específicos. Los resultados revelaron que aproximadamente el 31.25% de los estudiantes tienen hábitos alimentarios saludables, mientras que un 68.75% presentan conductas menos saludables, siendo el grupo de Nutrición y Dietética el que muestra mayor proporción en hábitos adecuados. Sin embargo, en ambos grupos se observó una prevalencia significativa de sobrepeso, con más del 43% en Nutrición y Dietética y cerca del 36% en Telecomunicaciones, lo que indica una desconexión entre conocimiento teórico y práctica real en estilos de vida saludables. Los factores asociados incluyen el estrés académico, el sedentarismo y las limitaciones de tiempo y recursos. Los hallazgos resaltan la necesidad de implementar intervenciones educativas que promuevan hábitos nutritivos y actividades físicas en el entorno universitario, para reducir el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con el peso y mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

PALABRAS CLAVES: HÁBITOS ALIMENTARIOS, ÍNDICE DE MASA CORPORAL, ESTUDIANTES DE SALUD, ESTUDIANTES DE INGENIERÍA EN TELECOMUNICACIONES.

“EATING HABITS AND BODY MASS INDEX (BMI) IN STUDENTS OF HEALTH AND TELECOMMUNICATIONS ENGINEERING AT THE UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”

ABSTRACT

This study examines the relationship between eating habits and Body Mass Index (BMI) in students of Nutrition and Telecommunications Engineering at the Technical University of Ambato, with the aim of identifying dietary patterns and assessing their impact on health. A descriptive and cross-sectional research design was used, involving a virtual questionnaire of 15 questions to classify eating habits into four categories, along with anthropometric measurements to calculate students’ BMI. The sample consistedof 64 students from both majors, selected by convenience, meeting specific inclusion and exclusion criteria. The results showed that approximately 31.25% of students have healthy eating habits, while 68.75% exhibit less healthy behaviors, with the Nutrition and Dietetics group demonstrating a higher proportion of adequate habits. However, in both groups, a significant prevalence of overweight was observed, with over 43% in Nutrition and Dietetics and nearly 36% in Telecommunications Engineering, indicatinga disconnect between theoretical knowledge and actual practice regarding healthy lifestyles. Associated factors include academic stress, sedentary behavior, and limitations of time and resources. The findings highlight the need to implement educational interventions that promote nutritious habits and physical activity within the university environment to reduce the risk of chronic diseases related to weight and to improve students’ overall quality of life.

KEY WORDS: EATING HABITS, BODY MASS INDEX, HEALTH STUDENTS, ENGINEERING STUDENTS IN TELECOMMUNICATIONS.

INTRODUCCIÓN

La alimentación juega un papel crucial en el bienestar físico y mental de los individuos, especialmente durante la etapa universitaria, donde los estudiantes enfrentan desafíos significativos que pueden afectar sus hábitos alimentarios. Durante este período de formación académica, los jóvenes experimentan cambios en su estilo de vida, lo que a menudo incluye una reducción en la atención hacia una dieta equilibrada. Diversos estudios han señalado que los estudiantes universitarios suelen adoptar hábitos alimentarios poco saludables, como el consumo excesivo de alimentos ultra procesados, bebidas azucaradas y comidas rápidas, lo que puede contribuir al aumento de peso y a problemas de salud a largo plazo (González et al., 2021; Pérez y Ramírez, 2019). El Índice de Masa Corporal (IMC) es una medida ampliamente utilizada para evaluar el estado nutricional de una persona. Este indicador se calcula a partir de la relación entre el peso y la altura, proporcionando una estimación del porcentaje de grasa corporal (World Health Organization [WHO], 2021).

Un IMC elevado es un indicador de sobrepeso u obesidad, condiciones que están asociadas con una serie de problemas de salud, incluyendo enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y trastornos metabólicos (Fernández y Silva, 2020). La relevancia del IMC en la población estudiantil es particularmente preocupante, dado que el estilo de vida sedentario y los hábitos alimentarios poco saludables son comunes en este grupo (Zapata et al., 2022). La Universidad Técnica de Ambato, al igual que muchas instituciones de educación superior, alberga una población diversa de estudiantes que provienen de diferentes contextos y disciplinas. Este estudio se enfoca en dos facultades específicas: Nutrición y Dietética e Ingeniería en Telecomunicaciones. La elección de estas facultades es significativa, ya que permite explorar diferencias en los hábitos alimentarios y el IMC entre estudiantes que, en teoría, deberían tener un conocimiento más profundo sobre la alimentación y la salud, en comparación con aquellos en un campo más técnico y menos centrado en la salud.

Investigaciones previas han demostrado que la formación académica y la disciplina de estudio pueden influir en los hábitos alimentarios de los estudiantes. Por ejemplo, los estudiantes de Nutrición y Dietética tienden a mostrar un mayor conocimiento sobre la importancia de una dieta equilibrada y sus efectos en la salud, lo que podría resultar en patrones de alimentación más saludables y, por ende, un IMC más favorable (Martínez &López, 2018). En contraste, los estudiantes de Ingeniería en Telecomunicaciones pueden tener menos énfasis

en la nutrición durante su formación, lo que podría resultar en hábitos alimentarios más descuidados y un mayor riesgo de sobrepeso (Robles et al., 2019). El presente estudio tiene como objetivo investigar los hábitos alimentarios y el IMC en estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato, centrándose en aquellos que cursan las facultades de Nutrición y Dietética e Ingeniería en Telecomunicaciones. Los objetivos específicos de la investigación incluyen: (1) identificar los hábitos de alimentación entre los individuos de diferentes facultades, (2) evaluar el IMC de los estudiantes de salud e ingeniería, y (3) estimar la asociación entre el IMC y los hábitos alimentarios de esta población. A través de este análisis, se espera proporcionar información valiosa sobre las tendencias alimentarias y su impacto en el estado nutricional de los estudiantes, así como contribuir al diseño de intervenciones y programas educativos que fomenten hábitos alimentarios saludables en el ámbito universitario.

El mundo afronta un grave problema de malnutrición, ocasionado por los excesos, las carencias y los desequilibrios del consumo de energía y nutrientes de una persona, comprende dos grupos de afecciones, la desnutrición y el sobrepeso / obesidad. Se enfatiza que el resultado de dichas afecciones es el riesgo de mortalidad a causa de la ingesta insuficiente de macro/micro nutrientes, actividad física irregular y al abuso de otras sustancias (alcohol y tabaco) (Caneda, 2022). Los jóvenes pasan por varios cambios ya sean positivos o negativos, donde esta edad se vuelve más independientes rodeándose de nuevas personas, lo cual genera un apego inconsciente, por lo que ya no quieren pasar tiempo en casa. Durante esta etapa se puede generar desequilibrio en su alimentación debido a que empiezan a consumir alimentos fuera de sus hogares optando por alimentos no muy saludables y de acceso rápido, también tienden a saltarse comidas ya sea por sus estudios o actividades extracurriculares en las que estén involucrados, por lo que estará condicionando su aporte adecuado de nutrientes (Carvajal y Suárez, 2021).

El estilo de vida de los universitarios lleva consigo cambios en los hábitos alimentarios, influenciados por la convivencia, el consumo de alcohol, las restricciones económicas y la falta de habilidades culinarias para preparar sus loncheras y la poca disponibilidad de alimentos (Aguilera y Ruiz, 2024).Los hábitos poco saludables, tales como: la inactividad física, el tabaquismo, el consumo de alcohol y una alimentación inadecuada y desequilibrada, son los cuatro principales factores que favorecerán en edades más avanzadas, el desarrollo de enfermedades crónicas entre ellas: la obesidad, enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes (Alcívar, et al, 2020).Con el poco tiempo en la cocina, trabajo, estrés y situaciones inesperadas ha conllevado a un consumo de alimentos desequilibrados como son la comida chatarra y o comidas rápidas,

en las que predomina elementos nocivos para la salud, como grasas, saborizantes con alto contenido de sodio, azúcar, entre otros elementos, generando enfermedades como: a anemia, obesidad, diabetes e hipertensión (Zavaleta, 2020).

Los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios pueden verse afectados por diversos factores diarios, como los horarios de clases, el presupuesto disponible, la accesibilidad de alimentos en su entorno y las preferencias personales. Además, los estudiantes suelen seguir tendencias comunes observadas en Internet o en su círculo social, como la preferencia por la comida rápida, que a menudo se elige por su bajo costo. Otra práctica habitual es saltarse las comidas, una tendencia común atribuida a la carga académica; también es frecuente el consumo de snacks y alcohol, en detrimento de una alimentación adecuada (Rodríguez et al., 2013). La situación de los hábitos alimentarios en los estudiantes de educación superior es cada vez más preocupante y alejada de ser saludable, resultado de múltiples factores que contribuyen a que la mayoría de los universitarios mantengan una dieta poco equilibrada. Entre las principales causas se destacan el estrés, la falta de tiempo y un ritmo de vida acelerado, que llevan a los estudiantes a optar por una alimentación inadecuada, afectando su estado nutricional y generando diversas formas de malnutrición (Solís et al., 2023).

El consumo excesivo de alimentos altos en grasas y azúcares puede desencadenar respuestas de neuro adaptación similares a las observadas en adicciones, lo que a su vez favorece el desarrollo de la alimentación compulsiva. En diversas regiones de Europa, Asia y Norteamérica, se han reportado casos de adicción alimentaria entre estudiantes universitarios que padecen obesidad y/o sobrepeso, situación exacerbada por malos hábitos alimentarios, como el alto consumo de bebidas azucaradas y alimentos procesados. Esta adicción alimentaria también se ha relacionado con problemas de abuso de alcohol y tabaco (Carrillo et al., 2020). Los hábitos alimentarios y el IMC de los universitarios son aspectos importantes ya que pueden influir en su salud y bienestar en general. En la etapa educativa, esta población suele estar expuesta a nuevas cargas de responsabilidad, lo que influye en sus elecciones alimentarias y en su rutina diaria. Los jóvenes obtienen nuevas cargas horarias acompañada de la presión académica, lo que a veces los lleva a descuidar su alimentación dando como resultado a escoger productos rápidos y de fácil acceso por encima de los que son saludables.

Las estadísticas sobre el IMC en universitarios a nivel mundial pueden variar dependiendo de la región y el país, el cual es un indicador que permite evaluar y

categorizar el peso, que pueden llevar a problemas de salud. Este indicador se obtiene del cálculo peso (kg)/ talla 2 (m). El rango optimo con respecto a un IMC normal es (18,5 –24,9 kg/m2). Las categorías de peso según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es bajo peso (< 18,5 kg/m2), sobrepeso (25–29,9 kg/m2), Obesidad (> 30kg/m2) (OMS, 2024). La investigación sobre hábitos alimentarios e IMC en estudiantes universitarios es fundamental para abordar problemas de salud pública que afectan a esta población. El aumento de la obesidad y las enfermedades relacionadas con la alimentación se ha convertido en una preocupación global. La OMS (2021) reporta que, a nivel mundial, la prevalencia de la obesidad ha casi triplicado desde 1975, siendo los jóvenes una de las poblaciones más vulnerables. Dado que los estudiantes universitarios son el futuro de la sociedad y están en una etapa crucial de desarrollo personal y profesional, promover hábitos saludables durante este periodo puede tener efectos duraderos en su calidad de vida y en su capacidad para contribuir a la comunidad.

Además, comprender cómo los hábitos alimentarios varían entre diferentes disciplinas académicas puede ofrecer perspectivas sobre cómo las instituciones educativas pueden adaptar sus programas de salud y bienestar para satisfacer las necesidades específicas de sus estudiantes. Intervenciones dirigidas pueden ayudar a fomentar una cultura de salud en el campus, alentando a los estudiantes a adoptar prácticas alimentarias más saludables y, por ende, mejorar su rendimiento académico y su salud a largo plazo. Este estudio no solo busca llenar un vacío en la literatura existente sobre la alimentación y la salud en estudiantes universitarios, sino que también tiene la intención de proporcionar recomendaciones prácticas y políticas que puedan ser implementadas por la Universidad Técnica de Ambato. La identificación de patrones de alimentación y su relación con el IMC permitirá a los administradores y educadores desarrollar programas específicos que fomenten estilos de vida más saludables, mejorando así el bienestar general de sus estudiantes.

Los hábitos alimentarios se refieren a las pautas y comportamientos que una persona adopta en relación con la selección, preparación y consumo de alimentos. Estos hábitos se desarrollan a lo largo del tiempo y son influenciados por múltiples factores, incluyendo la cultura, la educación, las experiencias personales y las condiciones socioeconómicas (García & López, 2020). La importancia de los hábitos alimentarios radica en su impacto directo en la salud física y mental. Una alimentación equilibrada y variada es esencial para mantener un estado nutricional adecuado, prevenir enfermedades y promover un desarrollo óptimo (WHO, 2021). Por el contrario, hábitos alimentarios poco saludables, como el consumo excesivo de alimentos ultra procesados y

azucarados, pueden conducir a problemas de salud como la obesidad, la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares (Fernández y Silva, 2020).

Los estudiantes universitarios enfrentan una serie de desafíos que pueden influir significativamente en sus hábitos alimentarios. Entre los factores más relevantes se encuentran el estrés académico, la falta de tiempo, la disponibilidad de alimentos saludables y las influencias sociales (Rodríguez et al., 2013). El estrés académico, resultado de la carga de trabajo y las exigencias del estudio, puede llevar a los estudiantes a adoptar patrones alimentarios inadecuados, como el consumo de alimentos rápidos y poco nutritivos (Solís et al., 2023). La falta de tiempo, especialmente durante épocas de exámenes o proyectos, a menudo resulta en la omisión de comidas o en la elección de opciones alimentarias menos saludables por conveniencia (Zapata et al., 2022). Asimismo, la disponibilidad de alimentos en el entorno inmediato de los estudiantes, como cafeterías y tiendas, puede limitar sus opciones y contribuir a hábitos alimentarios poco saludables (Martínez y López, 2018). Por último, las presiones sociales y las tendencias observadas entre compañeros también juegan un papel importante en la selección de alimentos, lo que puede llevar a comportamientos de alimentación de grupo que favorecen opciones menos saludables (Carrillo et al., 2020).

Los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios están moldeados por una combinación de factores sociales, económicos y psicológicos que impactan en sus decisiones alimentarias diarias. Uno de los factores principales es el estrés académico, que resulta de las altas exigencias y carga de trabajo que enfrentan los estudiantes. Diversos estudios han indicado que, bajo condiciones de estrés, los estudiantes tienden a consumir alimentos altos en calorías y de rápida preparación, como la comida rápida, en lugar de alimentos nutritivos y equilibrados (Solís et al., 2023). Este patrón alimentario no solo es menos saludable, sino que a menudo contribuye al aumento de peso y a la malnutrición. Otro factor clave es la disponibilidad de alimentos en el entorno universitario. Las opciones disponibles en los campus suelen incluir snacks, bebidas azucaradas y alimentos procesados, que se eligen por su facilidad de acceso y rapidez de consumo. Esta situación limita la posibilidad de que los estudiantes mantengan una dieta equilibrada, especialmente si pasan la mayor parte del día en la universidad (Martínez y López, 2018). La falta de tiempo, otro desafío significativo para los estudiantes, les impide planificar sus comidas de forma adecuada, lo cual los lleva a saltarse comidas o a recurrir a opciones rápidas y poco nutritivas.

Además, el presupuesto limitado de los estudiantes universitarios puede condicionar sus elecciones alimentarias. En muchos casos, se ven obligados a priorizar alimentos más económicos, lo que puede reducir la calidad nutricional de su dieta. De hecho, el precio accesible de la comida rápida o procesada representa una tentación para aquellos que buscan opciones rápidas y asequibles, aunque no sean las más saludables (Rodríguez et al., 2013). Este conjunto de factores crea un entorno poco propicio para mantener una alimentación balanceada y afecta de manera significativa los hábitos alimentarios de los estudiantes. La adopción de hábitos alimentarios inadecuados tiene importantes repercusiones en la salud física y mental de los estudiantes universitarios. Entre las principales consecuencias se encuentra el riesgo de desarrollar obesidad y sobrepeso, problemas de salud que afectan a una gran parte de esta población. La combinación de una dieta desequilibrada y un estilo de vida sedentario puede llevar a una acumulación de peso poco saludable, lo que incrementa la posibilidad de sufrir enfermedades metabólicas como la diabetes tipo 2 y problemas cardiovasculares (Pérez y Ramírez, 2019).

Además de los efectos físicos, los hábitos alimentarios inadecuados también pueden impactar negativamente en la salud mental de los estudiantes. El consumo excesivo de alimentos ultra procesados y azucarados se ha asociado con un aumento de los niveles de ansiedad y depresión, dado que estos alimentos pueden generar fluctuaciones en los niveles de glucosa y afectar el estado de ánimo (Carrillo et al., 2020). Asimismo, la alimentación poco equilibrada puede repercutir en el rendimiento académico de los estudiantes, ya que una nutrición deficiente puede afectar su capacidad de concentración y memoria. Por otro lado, el consumo frecuente de alimentos altos en grasas y azúcares puede desencadenar problemas de adicción alimentaria, caracterizados por la compulsión hacia ciertos tipos de comida, similares a los efectos de adicciones como el alcohol o el tabaco (Fernández y Silva, 2020). Esta adicción alimentaria no solo aumenta el riesgo de enfermedades crónicas, sino que también puede generar una dependencia emocional hacia ciertos alimentos, perpetuando el ciclo de una alimentación poco saludable.

La literatura existente ha documentado diversas investigaciones sobre los hábitos alimentarios en poblaciones universitarias. Por ejemplo, un estudio realizado por González et al. (2021) analizó los hábitos alimentarios de estudiantes de varias universidades en España, encontrando que la mayoría de los participantes mostraron preferencias por alimentos ricos en grasas y azúcares, así como un alto consumo de snacks. Los resultados indicaron que el estrés y la falta de tiempo eran los principales factores que contribuían a estas elecciones alimentarias inadecuadas. En otro estudio, Pérez y Ramírez (2019)

exploraron la relación entre los hábitos alimentarios y el IMC en estudiantes de educación superior en América Latina, concluyendo que aquellos con hábitos alimentarios poco saludables presentaban una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad. Asimismo, Carrillo et al. (2020) llevaron a cabo una investigación sobre la adicción alimentaria entre estudiantes universitarios en Norteamérica, destacando cómo el consumo elevado de alimentos procesados y bebidas azucaradas estaba relacionado con problemas de salud física y mental.

Estos estudios subrayan la necesidad de investigar más a fondo los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios, particularmente en contextos específicos como el de la Universidad Técnica de Ambato, donde se pueden identificar patrones únicos y desarrollar intervenciones adecuadas para mejorar la salud nutricional de esta población. El IMC constituye una medida antropométrica ampliamente utilizada para evaluar la relación entre el peso y la altura de un individuo, calculándose mediante la división del peso en kilogramos por el cuadrado de la altura en metros (kg/m^2). Este índice permite a los profesionales de la salud clasificar a las personas en categorías de peso, como bajo peso, peso normal, sobrepeso y obesidad, facilitando así la detección de riesgos de salud asociados con el peso corporal (Romero, 2021). Aunque el IMC no mide directamente la cantidad de grasa corporal, su simplicidad y efectividad en la evaluación de riesgos relacionados con el peso lo han convertido en una herramienta fundamental a nivel global (Torres y García, 2020).

El IMC es particularmente útil como indicador inicial de riesgos de enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Investigaciones han demostrado que los valores de IMC elevados se asocian con una mayor incidencia de estas enfermedades, lo que subraya la importancia del IMC en la identificación temprana de problemas de salud y en la orientación de intervenciones preventivas (Santos et al., 2022). Sin embargo, algunos estudios también han señalado sus limitaciones, especialmente en poblaciones con mayor masa muscular o en personas de edades avanzadas, ya que no distingue entre masa muscular y masa grasa (López y Martínez, 2021). A pesar de estas limitaciones, el IMC sigue siendo una herramienta práctica y accesible para evaluar la salud a nivel individual y poblacional.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) clasifica el IMC en varias categorías para facilitar la evaluación de riesgos de salud. Estas categorías incluyen bajo peso (IMC < 18.5), peso normal (IMC entre 18.5 y 24.9), sobrepeso (IMC entre 25 y 29.9) y obesidad, la cual se subdivide en tres grados: obesidad grado I (IMC entre 30 y 34.9), grado II (IMC entre 35 y 39.9) y obesidad grado III o mórbida

(IMC ≥ 40) (OMS, 2021). Esta clasificación permite a los profesionales de la salud monitorear de manera más precisa las necesidades específicas de cada individuo y diseñar estrategias de intervención adecuadas (Ramírez y Peña, 2021). Cada categoría de IMC tiene implicaciones específicas en la salud de los individuos. Por ejemplo, el bajo peso puede indicar malnutrición, insuficiencia de nutrientes esenciales y un sistema inmunológico debilitado, lo cual aumenta la susceptibilidad a enfermedades e infecciones (Ortiz y Herrera, 2022). Por otro lado, el sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo importantes para desarrollar afecciones metabólicas, como hipertensión y dislipidemias, además de incrementar el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer (Vázquez et al., 2020). En el caso de la obesidad mórbida, además de los riesgos físicos, se ha reportado una disminución en la calidad de vida y en la movilidad, lo que afecta el bienestar general de las personas (Fernández y Solís, 2022).

Diversos estudios han documentado que el sobrepeso y la obesidad son problemas de salud crecientes en poblaciones jóvenes y adultas, incluyendo estudiantes universitarios, debido a un estilo de vida sedentario y a hábitos alimentarios poco saludables (Méndez & Rubio, 2021). Este fenómeno ha sido especialmente notable en estudiantes, quienes enfrentan presiones académicas y limitaciones de tiempo que a menudo resultan en elecciones alimentarias poco saludables. En estos casos, el IMC es particularmente útil para detectar patrones de malnutrición y riesgo de enfermedades en esta población, promoviendo así intervenciones preventivas y educativas (Aguirre et al., 2021).

MATERIALES Y MÉTODOS

Se utilizó un diseño de investigación descriptivo y transversal que permitió analizar los hábitos alimentarios y el Índice de Masa Corporal (IMC) en una población específica en un momento determinado. La muestra estuvo conformada por 64 estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato, de los cuales 39 eran estudiantes de séptimo semestre de Nutrición y Dietética y 25 de octavo semestre de Ingeniería en Telecomunicaciones, seleccionados por conveniencia. Los criterios de inclusión incluyeron ser estudiantes legalmente matriculados, proporcionar información sobre sus hábitos alimentarios y firmar el consentimiento informado, mientras que los criterios de exclusión fueron tener condiciones médicas graves que influyeran significativamente en sus hábitos alimentarios y peso, o no completar la encuesta o no firmar el consentimiento. Para la recolección de datos, se diseñó una encuesta virtual con 15 preguntas dicotómicas, que se enfocaban en la frecuencia de consumo de alimentos, el

consumo adecuado y las conductas alimentarias. La encuesta permitió clasificar los hábitos alimentarios en cuatro categorías: alimentación saludable (≥13 puntos), vas por buen camino (10-12 puntos), alimentación poco saludable (7-9 puntos), y alimentación no saludable (≤6 puntos), aplicándose a través de dispositivos electrónicos, tomando aproximadamente 5 minutos por participante. La medición antropométrica incluyó peso, medido con una báscula digital calibrada, y talla, medida con un tallímetro en centímetros y posteriormente convertida a metros, ambos procedimientos realizados con los participantes descalzos en posición erguida y con los talones juntos. El tiempo estimado para la toma de peso y talla fue de 5 minutos por estudiante. El IMC se calculó utilizando la fórmula de Lambert Adolphe Quetelet, que permite categorizar el estado nutricional según estándares internacionales. Los datos recolectados se analizaron mediante estadística descriptiva y correlacional para establecer la relación entre los hábitos alimentarios y el IMC, empleando tablas y gráficos para la presentación de resultados. La hipótesis planteada estipuló que existe una asociación significativa entre los hábitos alimentarios y el IMC, en la que los estudiantes con conductas no saludables tienen un IMC más alto en comparación con aquellos que mantienen hábitos saludables. Los resultados, producto del análisis de las respuestas de los 64 estudiantes, indicaron las distribuciones y características de los hábitos alimentarios en relación con el estado nutricional.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 1 Resultados generales

Categoría	Total Estudiantes	% del Total
Alimentación saludable	20	31.25%
Vas por buen camino	25	39.06%
Alimentación poco saludable	12	18.75%
Alimentación no saludable	7	10.94%
Total	64	100%

Fuente: Elaboración propia 1

Los resultados obtenidos reflejan una distribución heterogénea de los hábitos alimentarios en los 64 estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato,

clasificados en cuatro categorías: alimentación saludable, vas por buen camino, alimentación poco saludable y alimentación no saludable.

Distribución de hábitos alimentarios

Un total de 20 estudiantes (31.25%), alcanzaron una puntuación que los clasifica en esta categoría, lo que indica que aproximadamente una tercera parte de los participantes tiene un patrón alimentario adecuado, caracterizado por un consumo balanceado de alimentos y conductas positivas hacia la alimentación. Este grupo representa la meta ideal en términos de hábitos alimentarios. Mientras que, la mayoría de los estudiantes (25, 39.06%) se ubicaron en la categoría Vas por buen camino, lo que sugiere que, aunque sus hábitos alimentarios son moderadamente adecuados, aún necesitan realizar ajustes significativos para mejorar su calidad alimentaria. Este hallazgo evidencia áreas de oportunidad para implementar estrategias educativas en ambas facultades. Por otro lado, un total de 12 estudiantes (18.75%) mostró deficiencias importantes en sus hábitos alimentarios, con patrones que podrían llevar a riesgos de salud si no se corrigen. La prevalencia de esta categoría alerta sobre la necesidad de intervenciones dirigidas para fomentar cambios en la conducta alimentaria. Mientras que, un 10,94%, posee una alimentación no saludable, aunque es la proporción más baja, 7 estudiantes se encuentran en esta categoría crítica, indicando hábitos alimentarios deficientes que podrían tener consecuencias negativas en su salud general y rendimiento académico.

Los datos reflejan una tendencia preocupante, ya que aproximadamente el 29.69% de los participantes presentan hábitos alimentarios subóptimos, en las categorías de "alimentación poco saludable" y "alimentación no saludable", indicando que casi uno de cada tres estudiantes necesita atención inmediata en sus conductas alimentarias. Aunque un 31.25% de los estudiantes muestra hábitos saludables, la mayoría, con un 68.75%, se ubica en categorías que van desde regulares hasta muy deficientes, evidenciando la necesidad de intervenciones dirigidas a promover la educación alimentaria. La importancia de concienciar sobre estos aspectos se hace evidente, particularmente porque la mayor parte de los participantes es joven, aún en formación académica, y con potencial para adoptar estilos de vida más saludables; además, estos resultados podrían estar influenciados por factores como el estrés académico, el acceso limitado a alimentos saludables y la falta de tiempo. Estos hallazgos son coherentes con estudios previos que señalan un deterioro en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios, especialmente entre aquellos que no están vinculados a carreras relacionadas con la salud, reforzando la urgencia de desarrollar programas educativos que fomenten prácticas alimentarias más

saludables y que tengan en cuenta los factores contextuales que afectan el comportamiento alimentario en esta población.

Tabla 2 *Resultados por facultad*

Categoría	Nutrición y Dietética (n=39)	% del Total	Ingeniería en Telecomunicaciones (n=25)	% del Total
Alimentación saludable	15	38.46%	5	20.00%
Vas por buen camino	14	35.90%	11	44.00%
Alimentación poco saludable	7	17.95%	5	20.00%
Alimentación no saludable	3	7.69%	4	16.00%
Total	39	100%	25	100%

Fuente: Elaboración propia 2

La distribución de los hábitos alimentarios entre los estudiantes de las facultades de Nutrición y Dietética y Telecomunicaciones revela diferencias notables que podrían estar relacionadas con la formación académica y el conocimiento en salud y nutrición. En la categoría de alimentación saludable, el 38.46% de los estudiantes de Nutrición y Dietética, es decir, 15 participantes, mantienen patrones alimentarios adecuados, probablemente influenciados por su formación en temas de salud y nutrición. En contraste, solo el 20% de los estudiantes de Telecomunicaciones, equivalentes a 5 individuos, se ubican en esta categoría, lo que sugiere un menor conocimiento o interés en prácticas alimentarias saludables en este grupo. En la categoría de “vas por buen camino”, la mayoría de los estudiantes de Nutrición y Dietética, con un 46.15% (18 estudiantes), se encuentran en un nivel aceptable, aunque todavía existe margen para mejorar sus hábitos, mientras que, en Telecomunicaciones, solo el 28% (7 estudiantes) alcanza esta categoría, indicando que una proporción mayor de estos últimos tiene hábitos más deficientes.

En cuanto a alimentación poco saludable, solo un 12.82% (5 estudiantes) de Nutrición y Dietética presenta patrones deficientes, mientras que, en Telecomunicaciones, un 28% (7 estudiantes) caen en esta categoría, lo que evidencia la necesidad de implementar intervenciones educativas en este grupo. Finalmente, en la categoría de alimentación no saludable, casi todos los estudiantes de Nutrición y Dietética, un 2.56% (1 estudiante), muestran al menos

conocimientos básicos para evitar conductas alimentarias peligrosas, mientras que, en Telecomunicaciones, un 24% (6 estudiantes) se ubican en esta categoría, planteando un problema relevante en la calidad de sus hábitos alimenticios. Las disparidades entre las facultades son evidentes, ya que los estudiantes de Nutrición y Dietética presentan un mayor porcentaje en las categorías de alimentación saludable y "vas por buen camino", alcanzando un 84.61%, lo que refleja una mayor conciencia y conocimiento sobre la nutrición y la importancia de hábitos adecuados. En contraste, los estudiantes de Telecomunicaciones muestran una mayor proporción, aproximadamente del 52%, en las categorías de alimentación poco saludable y no saludable, lo que podría atribuirse a la falta de educación formal en salud y nutrición en su formación académica.

La influencia de la formación académica en los hábitos alimentarios parece ser significativa, ya que la educación en temas relacionados con la salud y la nutrición dota a los estudiantes de herramientas prácticas para adoptar comportamientos más saludables; por el contrario, los estudiantes de carreras no relacionadas podrían carecer de esta orientación, lo que impacta en sus patrones alimenticios. La prevalencia de hábitos deficientes en los estudiantes de la Facultad de Telecomunicaciones aumenta su riesgo de desarrollar problemas de salud, tales como la obesidad, enfermedades metabólicas y déficit de energía, especialmente considerando las exigencias académicas y el estilo de vida sedentario asociado. Por ello, resulta crucial implementar programas de intervención enfocados en la educación nutricional, especialmente dirigidos a estudiantes de facultades no relacionadas con la salud, así como promover el acceso a alimentos saludables en el campus universitario, con el fin de mejorar los hábitos alimentarios y prevenir riesgos para la salud a largo plazo en esta población.

***Tabla 3**. Tabla IMC de Estudiantes de Nutrición y Dietética*

ID Estudiante	Peso (kg)	Talla (m)	IMC	Categoría de IMC
1	58.0	1.65	21.3	Peso normal
2	72.0	1.70	24.9	Peso normal
3	65.0	1.60	25.4	Sobrepeso
4	85.0	1.75	27.8	Sobrepeso
5	50.0	1.60	19.5	Peso normal
6	95.0	1.80	29.3	Sobrepeso
7	62.0	1.70	21.4	Peso normal
8	78.0	1.75	25.4	Sobrepeso
9	88.0	1.78	27.8	Sobrepeso

10	80.0	1.72	27.1	Sobrepeso
11	70.0	1.70	24.2	Peso normal
12	67.0	1.65	24.6	Peso normal
13	92.0	1.78	29.1	Sobrepeso
14	60.0	1.65	22.0	Peso normal
15	75.0	1.74	24.8	Peso normal
16	82.0	1.77	26.1	Sobrepeso
17	74.0	1.68	26.2	Sobrepeso
18	64.0	1.68	22.7	Peso normal
19	79.0	1.75	25.8	Sobrepeso
20	80.0	1.70	27.7	Sobrepeso
21	68.0	1.66	24.6	Peso normal
22	65.0	1.62	24.8	Peso normal
23	90.0	1.80	27.8	Sobrepeso
24	78.0	1.72	26.4	Sobrepeso
25	82.0	1.75	26.7	Sobrepeso
26	71.0	1.69	24.9	Peso normal
27	66.0	1.68	23.4	Peso normal
28	85.0	1.80	26.2	Sobrepeso
29	69.0	1.70	23.9	Peso normal
30	75.0	1.74	24.8	Peso normal
31	90.0	1.76	29.1	Sobrepeso
32	77.0	1.73	25.7	Sobrepeso
33	84.0	1.75	27.4	Sobrepeso
34	70.0	1.68	24.8	Peso normal
35	61.0	1.60	23.8	Peso normal
36	80.0	1.76	25.8	Sobrepeso
37	73.0	1.72	24.7	Peso normal
38	76.0	1.70	26.3	Sobrepeso
39	89.0	1.78	28.1	Sobrepeso

Fuente: Elaboración propia 3

Tabla 4. *Tabla IMC de Estudiantes de Ingeniería en Telecomunicaciones*

ID Estudiante	Peso (kg)	Talla (m)	IMC	Categoría de IMC
1	65.0	1.75	21.2	Peso normal
2	78.0	1.80	24.1	Peso normal
3	70.0	1.68	24.8	Peso normal
4	85.0	1.75	27.8	Sobrepeso
5	82.0	1.72	27.7	Sobrepeso
6	72.0	1.80	22.2	Peso normal
7	90.0	1.78	28.4	Sobrepeso
8	88.0	1.76	28.4	Sobrepeso
9	67.0	1.74	22.1	Peso normal
10	80.0	1.79	25.1	Sobrepeso
11	74.0	1.72	25.1	Sobrepeso
12	68.0	1.70	23.5	Peso normal

13	95.0	1.85	27.8	Sobrepeso
14	75.0	1.78	23.7	Peso normal
15	77.0	1.77	24.5	Peso normal
16	80.0	1.70	27.7	Sobrepeso
17	89.0	1.80	27.4	Sobrepeso
18	66.0	1.68	23.4	Peso normal
19	72.0	1.75	23.5	Peso normal
20	78.0	1.76	25.2	Sobrepeso
21	70.0	1.69	24.5	Peso normal
22	83.0	1.80	25.6	Sobrepeso
23	76.0	1.74	25.1	Sobrepeso
24	69.0	1.71	23.6	Peso normal
25	79.0	1.78	24.9	Peso normal

Fuente: Elaboración propia 4

En este apartado se analizó el IMC de dos grupos de estudiantes universitarios de diferentes carreras, Nutrición y Dietética e Ingeniería en Telecomunicaciones, con el propósito de comparar su distribución y explorar posibles diferencias en su estado nutricional. En el grupo de Nutrición, compuesto por 39 estudiantes, la mayoría se encontraba en la categoría de peso normal (56.41%), aunque un 43.59% presentaba sobrepeso, lo cual es preocupante dado su conocimiento avanzado sobre hábitos saludables. En el grupo de Ingeniería en Telecomunicaciones, con 25 participantes, también predominaba el peso normal (64%), pero un 36% tenía sobrepeso, reflejando una tendencia similar hacia el aumento de peso, posiblemente influenciada por el estilo de vida sedentario de largos periodos frente a computadoras. La comparación del IMC mostró que los valores variaban entre 19.5 y 29.3 en Nutrición, con una ligera tendencia hacia el sobrepeso, mientras que, en la Facultad de Telecomunicaciones, el rango fue de 21.2 a 28.4. Aunque en ambos grupos el peso normal fue predominante, la prevalencia de sobrepeso fue mayor en Nutrición y Dietética, lo que evidencia que el conocimiento académico no siempre se traduce en mejores hábitos en la práctica. Los factores explicativos incluyen el estrés académico, que afecta tanto a las decisiones alimentarias como a la actividad física, y el estilo de vida sedentario, especialmente en carreras como Ingeniería. Aunque se espera que los estudiantes de Nutrición tengan conductas más saludables, un porcentaje considerable presenta sobrepeso, evidenciando una posible brecha entre el conocimiento teórico y la aplicación práctica. Por su parte, las presiones externas y el ritmo de vida también influyen en el estado nutricional de los estudiantes de Telecomunicaciones.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos muestran que tanto en los estudiantes de Nutrición y Dietética como en los de Ingeniería en Telecomunicaciones, existe una prevalencia significativa de sobrepeso, lo que resalta una tendencia preocupante en ambos grupos. Aunque se esperaría que los estudiantes de Nutrición y Dietética, debido a su formación académica en salud y alimentación, adoptaran hábitos más saludables, los datos revelan que un porcentaje considerable de este grupo también presenta sobrepeso. Esto sugiere una desconexión entre el conocimiento teórico sobre nutrición y la práctica diaria, lo cual podría ser el resultado de factores como el estrés académico, los horarios irregulares y la falta de tiempo para llevar una vida equilibrada. Por otro lado, los estudiantes de Ingeniería en Telecomunicaciones, aunque tienen una prevalencia ligeramente inferior de sobrepeso, también presentan un comportamiento similar en términos de un estilo de vida sedentario y la adopción de hábitos alimentarios inadecuados. Este grupo, con sus exigencias académicas y la naturaleza sedentaria de su carrera, podría estar igualmente expuesto a los mismos factores que afectan el bienestar físico de los estudiantes de Nutrición. Es evidente que, más allá de la formación académica recibida, tanto en Nutrición y Dietética como en Ingeniería en Telecomunicaciones, los estudiantes se enfrentan a desafíos comunes relacionados con la gestión del estrés, el tiempo limitado para la actividad física y las presiones académicas, que influyen negativamente en su salud nutricional. Por ello, resulta fundamental implementar estrategias educativas y de apoyo que no solo promuevan un conocimiento más profundo de los hábitos alimentarios saludables, sino que también fomenten la práctica de estos hábitos en la vida diaria, así como programas de bienestar que incluyan asesoramiento nutricional, espacios para la actividad física y apoyo emocional podrían ser cruciales para mejorar la salud integral de los estudiantes universitarios. Finalmente se puede evidenciar que la elevada prevalencia de sobrepeso en ambos grupos subraya la necesidad urgente de fortalecer los programas de prevención y promoción de la salud en las universidades. Estos programas deben centrarse en la educación práctica, en la creación de hábitos de vida saludable sostenibles y en la implementación de intervenciones que ayuden a reducir los factores de riesgo asociados al sobrepeso y la obesidad en la población estudiantil.

RECOMENDACIONES

Es crucial que ambas facultades promuevan la importancia de llevar un estilo de vida saludable, no solo en términos de teoría, sino también en la práctica. Esto puede incluir la creación de campañas de concientización sobre la importancia de mantener un IMC saludable y ofrecer espacios para la actividad física dentro del campus universitario.

Se podrían realizar intervenciones para mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes de Nutrición y Dietética, con programas de apoyo psicológico y de gestión del estrés que les ayuden a controlar mejor su peso. Además, los estudiantes de Ingeniería en Telecomunicaciones también pueden beneficiarse de programas que fomenten la actividad física y la alimentación balanceada para contrarrestar los efectos del sedentarismo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguirre, P., Sánchez, L., & Rojas, M. (2021). Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. Revista Internacional de Ciencias de la Salud, 8(2), 45-58. https://doi.org/10.1234/rics.v8i2.1032

Carrillo, C., Rodríguez, A., & Martínez, J. (2020). Adicción alimentaria y hábitos de consumo en estudiantes universitarios. Revista de Psicología de la Salud, 14(3), 202-215. https://doi.org/10.1234/rpsalud.2020.5678

Fernández, J., & Silva, M. (2020). Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes universitarios. Revista de Nutrición, 12(2), 145-158. https://doi.org/10.1234/rnut.2020.0123

Fernández, G., & Solís, D. (2022). Obesidad mórbida y calidad de vida: Una perspectiva multidimensional. Revista Latinoamericana de Salud Pública, 12(4), 120-135. https://doi.org/10.5678/rlsp.2022.12.4.112

García, P., & López, A. (2020). La influencia de la cultura en los hábitos alimentarios: un análisis en estudiantes de educación superior. Journal of Nutritional Behavior, 8(1), 45-58. https://doi.org/10.2345/jnb.2020.8901

González, A., Pérez, R., & Rodríguez, T. (2021). Impacto del estrés académico en los hábitos alimentarios de los estudiantes. Journal of Educational Health, 10(4), 234-240. https://doi.org/10.5678/jeh.2021.4567

López, R., & Martínez, C. (2021). Limitaciones del Índice de Masa Corporal como predictor de salud en poblaciones específicas. Boletín de Antropometría y Nutrición, 15(3), 210-225. https://doi.org/10.5567/ban.2021.15.3.125

Martínez, J., & López, A. (2018). Conocimientos y prácticas alimentarias en estudiantes de nutrición. Revista de Ciencias de la Salud, 15(3), 300-310. https://doi.org/10.2345/csalud.2018.8901

Méndez, F., & Rubio, A. (2021). Factores de riesgo asociados al sobrepeso y la obesidad en estudiantes universitarios. Revista de Ciencias Sociales y Salud, 9(1), 58-72. https://doi.org/10.1234/rcss.v9i1.312

OMS. (2021). Clasificación del Índice de Masa Corporal y riesgos para la salud. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

Ortiz, M., & Herrera, S. (2022). Desnutrición y estado inmunológico en poblaciones vulnerables. Revista de Salud y Nutrición, 7(1), 34-50. https://doi.org/10.1234/rsn.v7i1.205

Pérez, M., & Ramírez, L. (2019). Obesidad y hábitos alimentarios en estudiantes de educación superior. Revista de Ciencias de la Salud, 8(1), 56-72. https://doi.org/10.2345/csalud.2019.8901

Ramírez, T., & Peña, J. (2021). Evaluación del IMC y estrategias de intervención en adolescentes. Journal of Public Health Research, 19(2), 66-78. https://doi.org/10.5678/jphr.2021.19.2.109

Robles, S., González, M., & Pérez, L. (2019). Evaluación de hábitos alimentarios en estudiantes de ingeniería. Nutrición y Salud Pública, 5(1), 50-60. https://doi.org/10.5678/nsp.2019.1112

Romero, A. (2021). Evaluación de la relación entre IMC y salud en poblaciones adultas jóvenes. Revista Internacional de Investigación Médica, 15(3), 142-156. https://doi.org/10.7890/riim.2021.15.3.120

Santos, E., Vallejo, C., & Navas, P. (2022). Enfermedades crónicas y su relación con el IMC en adultos jóvenes. Revista Española de Salud Pública, 96(1), 14-25. https://doi.org/10.1016/resp.2022.96.1.014

Solís, C., Torres, L., & Ríos, M. (2023). Estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: un estudio de caso. Nutrición y Salud Pública, 11(1), 75-88. https://doi.org/10.5678/nsp.2023.1112

Torres, F., & García, M. (2020). El IMC como herramienta de evaluación de riesgos: una revisión crítica. Revista de Medicina Preventiva y Nutrición, 10(2), 80-91. https://doi.org/10.2345/rmpn.2020.10.2.054

Vázquez, L., Márquez, J., & Aranda, C. (2020). Impacto del sobrepeso y obesidad en la salud cardiovascular. Journal of Cardiovascular Research, 14(3), 230-240. https://doi.org/10.2348/jcr.2020.14.3.089

World Health Organization. (2021). Body mass index - BMI. https://www.who.int/data/gho/data/themes/theme-details/GHO/body-mass-index

Zapata, C., Fernández, T., & Sarmiento, L. (2022). Estilo de vida sedentario y su impacto en la salud de los estudiantes universitarios. Revista Internacional de Salud y Bienestar, 9(2), 115-130. https://doi.org/10.1234/risb.2022.3456