

<https://doi.org/10.69639/arandu.v13i3.2506>

Hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes universitarios de las Universidades Estatales del Ecuador: Estudio transversal

Dietary habits and nutritional status of university students at state universities in Ecuador: a cross-sectional study

Raúl Ricky Minchala Hidalgo

rminchalah@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0008-6043-5600>

Universidad Estatal de Milagro UNEMI

Milagro – Ecuador

Ángel César Mendoza Hidalgo

amendozah1@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-3088-3775>

Universidad Estatal de Milagro UNEMI

Milagro – Ecuador

Carmen Rosario Hidalgo Lopez

carmen.hidalgo@educacion.gob.ec

<https://orcid.org/0009-0006-1593-2099>

Universidad Estatal de Milagro UNEMI

Milagro – Ecuador

Raúl Tancredo Minchala Santander

rminchalas@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-8272-2194>

Universidad Estatal de Milagro UNEMI

Milagro – Ecuador

Artículo recibido: 10 julio 2026- Aceptado para publicación: 16 agosto 2026
Conflictos de intereses: Ninguno que declarar.

RESUMEN

Objetivo: Valorar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes universitarios de las universidades estatales del Ecuador, identificando su asociación con los patrones de alimentación, los estilos de vida y el sobrepeso. Metodología: Se realizó un estudio observacional, cuantitativo, analítico y de corte transversal, con datos de 720 estudiantes universitarios de las universidades estatales del Ecuador. A partir de las variables sociodemográficas, antropométricas, hábitos alimentarios y estilos de vida, se procedió a la estadística descriptiva e inferencial. Las asociaciones entre variables se valoraron mediante pruebas de chi-cuadrado, correlaciones, pruebas de comparación de medias y modelos de regresión, considerando un nivel de significación de $p < 0,05$. Resultados: El 57,8% de los estudiantes tenía normopeso; el 37,9% presentó sobrepeso u obesidad. Se observó una relación inversa entre el Índice de Alimentación Saludable y el índice de masa corporal, mientras que el consumo de alimentos ultraprocesados

mostró una relación positiva con el exceso de peso. Los resultados mostraron que los estudiantes presentan patrones alimentarios intermedios, que se caracterizan por la coexistencia de prácticas saludables y conductas alimentarias de riesgo propia de un proceso de transición nutricional. Conclusiones: El exceso de peso es uno de los principales problemas nutricionales de la población universitaria estudiada. La promoción de hábitos alimentarios saludables y estilos de vida activos debe ser una prioridad en las universidades estatales del Ecuador mediante estrategias integrales de educación, prevención y seguimiento nutricional.

Palabras clave: hábitos alimentarios, estado nutricional, estudiantes universitarios, índice de masa corporal, Ecuador

ABSTRACT

Objective: To evaluate the dietary habits and nutritional status of students enrolled in Ecuadorian public universities and to determine the relationship between dietary patterns, lifestyle factors, and excess body weight. **Methods:** A quantitative, analytical, cross-sectional study was conducted using a database of 720 university students from public universities in Ecuador. Sociodemographic, anthropometric, dietary, and lifestyle variables were analyzed through descriptive and inferential statistics. Associations between variables were assessed using chi-square tests, correlation analyses, mean comparison tests, and regression models, adopting a significance level of $p < 0.05$. **Results:** Overall, 57.8% of the students had normal weight, whereas 37.9% were classified as overweight or obese. An inverse relationship was observed between the Healthy Eating Index and body mass index, while the consumption of ultra-processed foods was positively associated with excess body weight. The findings revealed intermediate dietary patterns characterized by the coexistence of healthy behaviors and nutritional risk practices, reflecting an ongoing nutritional transition among university students. **Conclusions:** Excess body weight represents one of the main nutritional challenges among students attending Ecuadorian public universities. Strengthening institutional strategies aimed at promoting healthy eating behaviors, active lifestyles, and continuous nutritional monitoring is essential to reduce future chronic disease risk and improve students' overall health.

Keywords: dietary habits, nutritional status, university students, body mass index, Ecuador

Todo el contenido de la Revista Científica Internacional Arandu UTIC publicado en este sitio está disponible bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 International. 

INTRODUCCIÓN

La vida universitaria representa una etapa de transición y de grandes cambios en la autonomía personal, la responsabilidad académica, las relaciones sociales y la organización de la vida cotidiana, de forma que durante estas etapas gran parte de los jóvenes dejan atrás la forma de alimentarse que había sido la habitual en el hogar y empiezan a realizar de forma autónoma la elección, la compra, la preparación y el consumo de los alimentos, hábitos que pueden favorecer en muchos casos la adopción de prácticas no saludables (omisión de las comidas principales, elevado consumo de comida rápida, escasa ingesta de frutas y verduras, aumento del consumo de productos ultraprocesados y bebidas azucaradas, irregularidad en cuanto a horarios de alimentación,...) Dadas las características de la población universitaria, esta constituye un grupo con una alta facilidad para la aparición de alteraciones en los hábitos alimentarios que pueden perdurar hasta la edad adulta (Almoraie et al., 2024)

Los hábitos alimentarios constituyen un conjunto de prácticas relativas a la frecuencia, la cantidad, la variedad y la forma de consumo de los alimentos. La evidencia también indica que la calidad de la alimentación durante la etapa universitaria influye sobre el estado nutricional y el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en la vida adulta (Olatona et al., 2023). De la misma manera, el establecimiento de hábitos de consumo saludables presenta una asociación directa con la capacidad que posean los estudiantes para acceder, entender e interpretar adecuadamente la información científica confiable relacionada con la alimentación, así como con la salud, competencias que se corresponden con los procesos de alfabetización que se producen en el marco de la formación universitaria (Torres Illescas et al., 2024). Las conductas alimentarias no dependen solo de la capacidad o del conocimiento nutricional, sino que también intervienen factores económicos, culturales, familiares, psicológicos y ambientales. En el contexto universitario, la carga que supone el tipo de estudios que lleva a cabo el estudiante, con horarios extensos, la escasa disponibilidad de alimentos saludables, el precio de los alimentos, el hecho de no residir en el hogar de la familia, y la influencia de los iguales también pueden condicionar el tipo de consumo realizado. Una reciente revisión puso de manifiesto que, entre otras, el estrés académico, la disponibilidad de recursos económicos, la situación de vivir de forma independiente y las características del ambiente alimentario en las universidades eran determinantes relevantes de la alimentación del alumnado (Almoraie et al., 2024).

Una serie de distintas investigaciones llevadas a cabo en población universitaria han observado, entre otros muchos, el patrón alimentario en relación a alejamiento de las recomendaciones nutricionales. Las principales conductas observadas han sido el muy escaso consumo diario de frutas y verduras, la sustitución del desayuno, la eliminación de exposiciones a comidas completas con refrigerios, el consumo sistemático de productos fritos, así como también el elevado consumo de alimentos ricos en azúcar, grasas o sodio. En un grupo de

estudiantes universitarios chinos, por caso, menos de la mitad consumía verduras de forma cotidiana y sólo un 18,2 % comunicaba consumir diariamente fruta (Liu et al., 2025). De manera análoga, diferentes estudios realizados en varios países evidencian una escasa adhesión a pautas saludables como la dieta mediterránea, así como un consumo inadecuado de frutas y verduras entre los estudiantes universitarios (Ünal & Özenoğlu, 2024) (Sansone et al., 2025).

El estado nutricional es resultado de la interacción entre la ingesta alimentaria, el coste energético, la actividad física, el metabolismo de cada uno/a y diferentes condicionantes sociales y de salud. En la comunidad científica son muchos los estudios poblacionales en los que se ha adoptado el índice de masa corporal como uno de los indicadores más utilizados para clasificar la población en bajo peso, normopeso, sobrepeso y obesidad. A pesar de que el propio índice de masa corporal no puede separar directamente la masa grasa de la masa muscular, su uso conduce a poder establecer tendencias en poblaciones y, también, grupos con más riesgo de padecer enfermedades metabólicas. En universitarios/as, la coexistencia de bajo peso, sobrepeso y obesidad señala la existencia de una doble carga de malnutrición; es el caso de la aparición simultánea de déficits y excesos de nutrición. La frecuencia de la alteración del peso entre los estudiantes universitarios depende del país de procedencia, del sexo, del nivel socioeconómico, del área de estudio y de los criterios utilizados para valorar el estado nutricional. Un estudio llevado a cabo en un ámbito universitario observó que algo más de una quinta parte de la muestra presentaba sobrepeso y que la calidad de las costumbres alimentarias se relacionaba de manera significativa con el índice de masa corporal (Pudjijuniarto et al., 2024). Así todo, los datos de Arabia Saudita y otros ámbitos presentaban frecuencias de sobrepeso y obesidad relevantes y los efectos de las diferencias por sexo en la conducta de consumo de frutas, alimentos fritos y azucarados confirmaban los hallazgos previos (Woodman et al., 2024).

La relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional es una interrelación compleja y no siempre se da de forma lineal. El consumo de comida rápida y de zumos azucarados, productos fritos, alimentos energéticamente densos, etc., puede aumentar la ingesta calórica total y favorecer el exceso de peso. De acuerdo con lo descrito en el artículo de Benaich et al. (2020), se observó que la existencia de determinados hábitos relacionado con un incremento en el consumo de comida rápida, de papas fritas o de bebidas azucaradas, adquirirían asociarse con una mayor probabilidad de un estado de sobrepeso u obesidad en estudiantes de educación superior. Asimismo, otros estudios han observado también asociaciones en la frecuencia de consumo de grupos de alimentos, la diversidad de la dieta, y las categorías del IMC (Mogeni & Ouma, 2022).

Por otro lado, no todas las investigaciones han encontrado asociaciones estadísticamente significativas entre la calidad global de la alimentación y los parámetros antropométricos. Un estudio reciente no hallaba ninguna relación significativa entre las puntuaciones de calidad de la dieta y las diferentes dimensiones antropométricas analizadas después de ajustar los modelos por

diferentes posibles factores de confusión (Ghahfarokhi et al., 2024). Esto es coherente con la idea de que el estado nutricional no sólo depende de las prácticas alimentarias, sino que debe ser abordado tomando en cuenta otros componentes del estilo de vida, como la actividad física y el sedentarismo, el sueño, la salud mental, el abuso de alcohol y tabaco y ciertos factores socioeconómicos.

La actividad física y el sedentarismo son importantes determinantes del balance energético y de la composición corporal. Los estudiantes en el ámbito universitario suelen permanecer largos períodos plástificados frente a la pantalla de un ordenador o de un teléfono móvil para realizar distintas actividades de carácter académico y recreativo. Esta situación puede suponer un disminución del gasto energético y un incremento del aumento de peso, sobre todo en combinación con una alimentación de baja calidad. También se ha evidenciado que la forma de alimentarse y la actividad física están relacionadas con el IMC, si bien la dirección y la magnitud de estas relaciones pueden variar en función de los diferentes grupos de las personas (Pudjijuniarto et al., 2024). Por lo tanto, la evaluación del estado nutricional universitario debe realizarse desde una dimensión global y no sólo desde el análisis del consumo alimentario.

El sueño, a su vez, es otro de los factores fuertemente relacionado con la alimentación y el estado nutricional. Los horarios cambiantes, las evaluaciones de corte académico, el uso de pantallas de forma diurna por la noche e incluso la vida social pueden afectar la duración del sueño y la calidad de este. Así, la inadecuada calidad del sueño ha estado asociada a la práctica de tener una cena con una importante ingesta, el cambio de la cena por snacks o el consumo de alimentos justo antes de dormir (Al-Jawarneh et al., 2025). También se han mostrado asociaciones entre la cena nocturna, el consumo de ultra-procesados, el uso digital, el IMC y la duración del sueño (Eroğlu et al., 2025). Por otra parte, las condiciones económicas limitan, junto a los hábitos de consumo, el acceso a la obtención estable de alimentos suficientes, variados y nutritivos. La inseguridad alimentaria entre los estudiantes de grado se asoció con la dificultad de mantener una dieta de alta calidad, así como con unos hábitos de consumo de alimentos saludables y un uso de estrategias de alimentación condicionadas por el presupuesto del que se dispone (Shi et al., 2021). Una investigación internacional reveló que aproximadamente un tercio de los estudiantes universitarios se vio afectado por inseguridad alimentaria, también asociada con el estado de la actividad física y otros hábitos de vida (Witkowiak et al., 2024). Una vez más, estos resultados muestran la importancia de incluir variables socioeconómicas en la evaluación del estado de la nutrición en este segmento de la población.

En Ecuador, la diversidad geográfica, cultural y socioeconómica podría llevar a la existencia de relevantes diferencias en los patrones de alimentación de los estudiantes universitarios. Las universidades estatales agrupan a los jóvenes provenientes de diferentes provincias, áreas rurales y urbanas y estratos socioeconómicos, alguno de los cuales tienen que desplazarse a sus hogares, trabajar o depender de becas. A pesar de la relevancia de este grupo, la

evidencia existente sobre hábitos alimentarios y estado nutricional en los estudiantes de universidades estatales ecuatorianas sigue siendo muy escasa y fragmentada. También escasean las investigaciones realizadas con muestras grandes y comparando características sociodemográficas, hábitos alimentarios, estilos de vida e indicadores antropométricos.

En este sentido, el presente estudio tiene como finalidad dar a conocer los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de universidades del Ecuador; así como identificar la relación de los hábitos alimentarios con las variables sociodemográficas y de estilos de vida asociados con el exceso de peso. La generación de evidencia asociada con esta población permitirá reconocer grupos vulnerables y proporcionarles información como base para el diseño de los programas universitarios de educación nutricional, promoción de la actividad física, prevención del sobrepeso y mejora de los entornos alimentarios institucionales.

Pese a que hay trabajos dispersos sobre la alimentación universitaria en el Ecuador, la mayoría (un 75%) están realizados en una sola institución o provincia y con una muestra pequeña y con escaso cruce de las variables antropométricas, alimenticias y de estilos de vida; por tanto, permanece el vacío de evidencia nacional que permita tener una visión de conjunto de la situación de los hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de universidades estatales, lo que justificaría el desarrollo del presente estudio.

Métodos y Recursos

Se llevó a cabo un estudio observacional de corte cuantitativo, con un diseño no experimental, de alcance analítico, y de tipo transversal cuyo objetivo fue evaluar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de universidades estatales del Ecuador. Este tipo de diseño permite estimar la frecuencia de los diferentes patrones alimentarios y analizar la asociación entre las variables antropométricas, sociodemográficos, de estilo de vida y otros en un solo momento de observación, convirtiéndose en una de las metodologías más aplicadas en las investigaciones epidemiológicas realizadas en el conjunto de la población universitaria (Benaich et al., 2020; Woodman et al., 2024).

La población objeto de estudio estuvo constituida por estudiantes que cursaban carreras en las universidades estatales del Ecuador. La investigación se aplicó a partir de la base de datos correspondiente a 720 estudiantes, de los cuales cada unidad de análisis correspondió a cada uno de los participantes. La muestra está constituida por estudiantes de varias provincias, varios tipos de carreras y semestres académicos, con lo cual se logró alcanzar una gran representación de las características sociodemográficas y nutricionales de la población universitaria. Se recabó la selección de los participantes mediante un muestreo no probabilístico, por conveniencia. Se incorporaron estudiantes matriculados en universidades estatales del Ecuador en el año académico 2025–2026 que se adhirieron de forma voluntaria al estudio, además de haber completado el cuestionario de recolección de datos. Se excluyeron los registros sin información (que fuera

incompleta, inconsistente o poco pertinente) para el cálculo de las variables antropométricas y de los índices que se emplearon para el análisis.

La base de datos emergió en base a aproximadamente 150 variables, alineadas en forma de dimensiones de características sociodemográficas, de estado nutricional, de hábitos alimentarios, de actividad física, de comportamiento sedentario, de calidad del sueño, de bienestar psicológico, de alfabetización nutricional, de otro tipo de indicadores del estilo de vida, los cuales también constituyeron la base de datos. La variable dependiente principal fue el estado nutricional basado en el índice de masa corporal (IMC) calculado a partir del peso y de la talla de los estudiantes. El IMC fue clasificado posteriormente como bajo peso, normopeso, sobrepeso y obesidad. Como indicadores antropométricos secundarios se consideraron el perímetro de cintura, la relación cintura-talla y el riesgo cardiometabólico. El IMC sigue siendo uno de los indicadores más frecuentemente empleados para evaluar el estado nutricional en los estudios epidemiológicos realizados con estudiantes universitarios, dado que permite comparar poblaciones y estimar la prevalencia del exceso de peso (Liu et al., 2025; Pudjijuniarto et al., 2024). Las variables que se incluyeron como independientes fueron sexo, edad, universidad, carrera, semestre, residencia, nivel socioeconómico, ocupación, beca, horas de clase y variables asociadas a los hábitos alimentarios, que fueron las siguientes: número de comidas al día, frecuencia de desayuno, consumo de frutas y verduras, ingesta de agua, consumo de bebida azucarada, comida rápida, snacks industrializados y consumo de alcohol. También se incluyeron variables de actividad física, sedentarismo, duración del sueño y bienestar psicológico.

Con el fin de evaluar de forma integral los comportamientos relacionados con la alimentación y el estilo de vida, la base de datos contempló distintas escalas multidimensionales que permitieron construir también diferentes indicadores sintéticos: Índice de Alimentación Saludable, Índice de Consumo de Ultraprocesados, Índice Global de Hábitos Saludables, Índice de Riesgo del Estilo de Vida, Índice de Actividad Física, Índice de Calidad del Sueño, Alfabetización Nutricional. La implementación de índices compuestos es útil para poder estudiar de forma conjunta varias dimensiones asociadas a la alimentación así como al estilo de vida, logrando así una evaluación más exigente a la hora de determinar el riesgo nutricional (Ghahfarokhi et al., 2024).

Los datos fueron organizados en la matriz de datos, en la que cada fila corresponde a un estudiante y cada columna describe una variable. La base de datos se validó con anterioridad al análisis estadístico, llevando a cabo un procedimiento con el objetivo de detectar registros incompletos, valores atípicos, errores de codificación y discrepancias.

Las variables cuantitativas fueron validadas mediante medidas de tendencia central y de dispersión, mientras que las variables cualitativas se comprobaron utilizando tablas de frecuencias y distribuciones porcentuales. La caracterización de los hábitos alimentarios se realizó conforme a la frecuencia de consumo de los principales grupos de alimentos, siendo práctica habitual la

descripción de patrones de consumo en este tipo de población (Mogeni & Ouma, 2022). El análisis estadístico se llevó a cabo con distintas fases. En primer lugar, se realizó un análisis descriptivo de todas las variables que forman parte de la investigación, calculándose las variables cuantitativas por medio de la media, desviación estándar, mediana, rango intercuartílico, valores mínimo y máximo, y las variables cualitativas se describieron mediante frecuencias absolutas y porcentajes. En segundo lugar, las variables continuas se evaluaron por medio de pruebas de normalidad para la elección correspondiente de la prueba inferencial. Para la comparación de variables cuantitativas entre dos grupos independientes se utilizó la prueba t de Student o la prueba U de Mann–Whitney, según se requería. Se realizaron comparaciones mediante análisis de varianza (ANOVA) o la prueba de Kruskal–Wallis si se trataba de tres o más grupos. Las asociaciones entre las variables categóricas se probaron mediante la prueba de chi-cuadrado de Pearson, mientras que para la relación entre variables cuantitativas se usaron coeficientes de correlación de Pearson o de Spearman, según el comportamiento de los datos.

Con el fin de encontrar factores asociados al exceso de peso, se estableció un modelo de regresión logística binaria, en la que como variable dependiente se tomó la existencia de sobrepeso u obesidad y como variables independientes los principales factores sociodemográficos, antropométricos y respecto a los hábitos alimentarios y de estilo de vida. De forma complementaria, se elaboró un modelo de regresión lineal múltiple tomando el IMC como variable dependiente y como variable independiente el resto de los factores. El enfoque analítico ha sido muy utilizado en estudios recientes sobre estado nutricional y prácticas dietéticas en estudiantes universitarios (Woodman et al., 2024; Liu et al., 2025).

Para las escalas multidimensionales se hizo uso de la evaluación de la consistencia interna del coeficiente alfa de Cronbach y, cuando correspondió, de su estructura factorial mediante el índice Kaiser–Meyer–Olkin (KMO) y la esfericidad de Bartlett. En todos los análisis se consideró un nivel de significación estadística de $p < 0,05$, con intervalos de confianza del 95 %.

La investigación se llevó a cabo según los principios éticos que fundamentan la Declaración de Helsinki de la investigación con personas. Todos los participantes informaron su consentimiento antes de responder a las preguntas del cuestionario, previo a la exposición de los objetivos del estudio, la naturaleza académica de la investigación y la naturaleza científica del uso de los datos. La participación fue voluntaria, anónima y confidencial, así como el derecho de los estudiantes a dejar el estudio cuando lo deseen sin ninguna consecuencia.

En el transcurso de esta recogida no se recopiló información que pudiese relacionarse con la identificación de las personas participantes, la base de datos fue anonimizada antes del tratamiento de la información y los resultados se presentaron en forma agregada sin comprometer la privacidad y la confidencialidad de la información. La naturaleza del estudio fue observacional en tanto en cuanto no implicó intervención sobre los participantes y en el que el nivel de riesgo era mínimo, por procedimientos que comprometieran la integridad física o psicológica de los

estudiantes. La información objeto de tratamiento fue utilizada únicamente a fin de realizar investigación científica, respetando los principios de confidencialidad, protección de datos y uso responsable de la información.

RESULTADOS

Se estudiaron los registros referidos a 720 alumnos adscritos a universidades estatales del Ecuador. La edad de las personas participantes se situó entre los 17 y 26 años, con una media de $19,95 \pm 1,84$ años, lo que pone de manifiesto que se trata de una población eminentemente joven correspondiente a los primeros años de la formación universitaria. En lo referente al sexo el 56,4 % ($n = 406$) correspondía a mujeres y el 43,6 % ($n = 314$) a hombres, evidenciando una ligera predominancia del sexo femenino sobre el masculino en la muestra. La distribución del alumnado entre las universidades que participaron fue homogénea con una representación equilibrada entre las instituciones participantes en la base de datos, lo que permite la caracterización nacional del comportamiento alimentario y del estado nutricional de los estudiantes del sistema público de educación superior. Las características generales de la población en la que se ha trabajado quedan reflejadas en la Tabla 1.

Tabla 1

Características sociodemográficas y estado nutricional de los estudiantes universitarios ($n = 720$)

Variable	Categoría	n	%
Sexo	Masculino	314	43,6
	Femenino	406	56,4
Edad (años)	Media $\pm$ DE	$19,95 \pm 1,84$	—
Estado nutricional	Bajo peso	31	4,3
	Normopeso	416	57,8
	Sobrepeso	253	35,1
	Obesidad	20	2,8
Exceso de peso	Sí	273	37,9
	No	447	62,1

Nota. DE = desviación estándar. El exceso de peso corresponde a la suma de sobrepeso y obesidad.

La evaluación antropométrica evidenció que el 57,8 % ($n = 416$) presentó normopeso, mientras que el 35,1 % ($n = 253$) fue clasificado con sobrepeso y el 2,8 % ($n = 20$) con obesidad. Por otra parte, el 4,3 % ($n = 31$) presentó bajo peso.

En conjunto, el 37,9 % de la población universitaria presentó exceso de peso (sobrepeso u obesidad).

El análisis de la distribución del estado nutricional según sexo mostró patrones similares entre hombres y mujeres. Entre las mujeres predominó el normopeso (236 estudiantes), seguido por sobrepeso (142), bajo peso (18) y obesidad (10). En los hombres también predominó el normopeso (180 estudiantes), seguido por sobrepeso (111), bajo peso (13) y obesidad (10).

La prueba de chi-cuadrado no evidenció diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres respecto a la clasificación del IMC ($\chi^2 = 0,39$; $p = 0,94$). Las asociaciones entre el estado nutricional y las principales variables sociodemográficas se presentan en la Tabla 3.

Tabla 2

Asociación entre el estado nutricional y el sexo de los estudiantes universitarios (n = 720)

Variable	Categoría	χ^2	p
Sexo	Masculino / Femenino	0,39	0,94

Nota. χ^2 = estadístico de chi-cuadrado de Pearson. p = nivel de significancia estadística. Se consideró significancia estadística cuando $p < 0,05$.

La base de datos permitió construir diferentes índices que sintetizan las principales dimensiones relacionadas con la alimentación y el estilo de vida.

El Índice de Alimentación Saludable presentó una media de $3,02 \pm 0,55$. El Índice de Consumo de Ultraprocesados registró una media de $2,97 \pm 0,60$.

El Índice Global de Hábitos Saludables alcanzó una media de $3,01 \pm 0,28$, mientras que el Índice de Riesgo del Estilo de Vida presentó una media de $2,97 \pm 0,31$. La proximidad entre ambos indicadores evidencia que la población estudiada combina comportamientos protectores con prácticas potencialmente perjudiciales para la salud, configurando un perfil de riesgo moderado. Los principales indicadores relacionados con los hábitos alimentarios y el estilo de vida se presentan en la Tabla 2.

Tabla 3

Indicadores de hábitos alimentarios, estilo de vida y correlación con el índice de masa corporal

Indicador	Media $\pm$ DE
Índice de Alimentación Saludable	$3,02 \pm 0,55$
Índice de Consumo de Ultraprocesados	$2,97 \pm 0,60$
Índice Global de Hábitos Saludables	$3,01 \pm 0,28$
Índice de Riesgo del Estilo de Vida	$2,97 \pm 0,31$

Nota. Los valores se presentan como media $\pm$ desviación estándar (DE). Los índices fueron calculados a partir de las dimensiones relacionadas con los hábitos alimentarios y el estilo de vida incluidas en el instrumento aplicado a los estudiantes.

Tabla 4*Correlación entre IMC e índices*

Correlaciones	r
IMC – Alimentación saludable	-0,12
IMC – Ultraprocesados	0,14
IMC – Índice Global	-0,12
IMC – Riesgo del estilo de vida	0,11

Nota. IMC = índice de masa corporal; r = coeficiente de correlación (Pearson o Spearman, según la distribución de los datos); p = nivel de significancia estadística. Se consideró significancia estadística cuando $p < 0,05$.

La correlación observada en el análisis de correlación mostró que el índice de masa corporal se vio asociado de manera indirecta con el Índice de Alimentación Saludable ($r = -0,12$) y el Índice Global de Hábitos Saludables ($r = -0,12$) determinándose así asociadas con baja magnitud. No obstante, presenta una tendencia común en la que una mejor alimentación se asocia ligeramente con un IMC más bajo.

Contrariamente, el IMC se relacionó positivamente con el Índice de Consumo de Ultraprocesados ($r = 0,14$) y con el Índice de Riesgo del Estilo de Vida ($r = 0,11$) pudiendo indicar que una alta ingesta de productos ultraprocesados y la mejora del comportamiento con signos de mala salud tienden a acompañar valores más altos de IMC.

DISCUSIÓN

El indicado trabajo de investigación estudió hábitos de alimentación y el estado nutricional de estudiantes de universidades estatales de Ecuador, lo cual aporta información actualizada acerca de una población poco estudiada a nivel nacional. Los resultados determinaron que, si bien el normopeso fue la condición predominante, el 37,9 % de los estudiantes presentó exceso de peso, los cuales tuvieron una adherencia intermedia a hábitos alimentarios saludables (con un consumo moderado de alimentos ultraprocesados). Las distintas asociaciones halladas entre el IMC, la calidad de la alimentación y los indicadores del estilo de vida corroboran que el estado nutricional de los universitarios es consecuencia del mantenimiento de una serie de factores conductuales y ambientales.

Las prevalencias de exceso de peso que fueron detectadas coinciden con las tendencias de las investigaciones en distintas partes del mundo. Las investigaciones llevadas a cabo en Marruecos, Indonesia, Arabia Saudita y China señalan que el sobrepeso y la obesidad son una de las principales problemáticas nutricionales que afectan a la población de estudiantes universitarios, hallándose asociadas al cambio en las pautas alimentarias y la disminución de la actividad física, aunque se incrementa el comportarse como una persona sedentaria (Benaich et

al., 2020; Pudjijuniarto et al., 2024; Woodman et al., 2024; Liu et al., 2025). Aunque los contextos socioculturales son diferentes, la coincidencia de los hallazgos presenta la evidencia suficiente como para suponer que la transición nutricional que se ha evidenciado en Ecuador se integra dentro de un fenómeno global que está caracterizado por un aumento en la presencia de factores de riesgo desde las etapas más tempranas de la vida adulta.

Los indicadores vinculados a la alimentación permiten conocer este comportamiento. El Índice de Alimentación Saludable evidenció puntuaciones intermedias de este índice, mientras que el Índice de Consumo de Ultraprocesados evidenció un consumo moderado de este tipo de productos. Los resultados obtenidos hacen referencia a que los estudiantes comparten simultáneamente prácticas alimentarias favorables y hábitos que exacerban el riesgo nutricional, aplicándose a un patrón alimentario mixto propio de poblaciones en transición nutricional. Este comportamiento también ha sido descrito por Olatona et al. (año), quienes reportan que la coexistencia de hábitos saludables con prácticas alimentarias de riesgo es frecuente en estudiantes universitarios. Resultados similares fueron comunicados por Almoraie et al. (2024), quienes indican que la combinación de alimentos frescos y ultra- procesados es un comportamiento habitual a nivel universitario como consecuencia de la presión académica, la disponibilidad de alimentos que pueden ser preparados rápidamente y la falta de tiempo para coordinar las comidas.

La progresiva incorporación de alimentos ultraprocesados en la dieta universitaria podría estar vinculada, además, a cambios en el entorno alimentario donde hay amplia disponibilidad de bebidas azucaradas, productos ultraprocesados y comidas rápidas que favorecen su consumo habitual; especialmente en estudiantes que pasan la mayor parte del tiempo en el campus. A partir de las aportaciones de diversas autoras se mantiene la posición de que el coste económico, la accesibilidad y la comodidad de consumirlos son aspectos que determinan la toma de decisiones (Mogeni & Ouma, 2022). Si bien el presente estudio no relacionó específicamente estas variables, los resultados observados son congruentes con este contexto y evidencian la necesidad de crear espacios universitarios que fomenten opciones de alimentación más saludable. Esta necesidad de fortalecer los entornos alimentarios universitarios también ha sido destacada por Olfert et al. (año), quienes señalan que la disponibilidad de alimentos saludables dentro de los campus constituye un factor determinante para mejorar la calidad de la dieta de los estudiantes.

Las correlaciones halladas entre el IMC y los índices elaborados corroboran la relevancia de la calidad alimentaria en el estado nutricional. Existió una relación inversamente proporcional entre el IMC y el Índice de Alimentación Saludable y entre este y el Índice Global de Hábitos Saludables, mientras que el Índice de Riesgo del Estilo de Vida y el consumo de alimentos ultraprocesados mostraron correlación positiva con el IMC. A pesar de que la magnitud de dichas correlaciones fue baja, su dirección concuerda con la evidencia internacional, sugiriendo que mejores hábitos alimentarios tienden a asociarse con perfiles antropométricos favorables. Resultados comparables fueron descritos por Rafrat et al. (año), quienes encontraron que una

mayor calidad de la dieta se asocia con mejores indicadores antropométricos en población universitaria. Por lo tanto, la promoción de una alimentación positiva en la etapa universitaria puede ser un recurso para prevenir la aparición tanto de sobrepeso como de obesidad, además de conseguir una reducción en las posibilidades de padecer enfermedades crónicas en las etapas sucesivas del ciclo de vida. Los resultados obtenidos se asemejan a otras investigaciones que han mostrado una relación entre el consumo frecuente de alimentos ultraprocesados, comida rápida y bebidas azucaradas con un mayor riesgo de sobrepeso y obesidad (Alhashemi et al., 2022; Benaich et al., 2020). con sus conclusiones sobre la alta ingesta de comida basura y la bebida azucarada que podían incrementar las posibilidades de tener sobrepeso u obesidad, al igual que también dieron a conocer Mogeni y Ouma (2022) con su estudio en el cual la mayor calidad de dieta se relaciona con mejores indicadores antropométricos. Aun así, las conclusiones de Ghahfarokhi et al. (2024) afirman que esas relaciones podrían disminuir tras el control de otros factores relacionados con el estilo de vida; esos resultados apuntan a la multifactorialidad del estado nutricional y a la necesidad de interpretar esos resultados desde una visión holística. El hallazgo de la falta de diferencias estadísticamente significativas en la distribución del estado nutricional entre varones y mujeres también es un hallazgo relevante. Si bien según algunos estudios es superior la prevalencia de exceso de peso en varones, y según otros es superior en mujeres, la evidencia internacional sigue siendo heterogénea, dependiendo, parece, de factores culturales y socioeconómicos y medioambientales que tiene cada población (Woodman et al., 2024). Hallazgos similares fueron reportados por Dekan et al. (2022), quienes también observaron que las diferencias antropométricas entre estudiantes universitarios dependen de múltiples variables sociodemográficas y del contexto institucional. En nuestro estudio la similitud observada puede explicarse bien por la exposición de ambos sexos a un mismo contexto universitario, caracterizado por la existencia de determinados patrones alimentarios, por unas cargas académicas y un estilo de vida, también comparables. Esto quiere decir que las estrategias de promoción de la salud institucional deberían priorizar a toda la población universitaria más allá del sexo, priorizando una intervención preventiva de alcance colectivo.

Los resultados también deben tomarse en consideración con otros componentes del estilo de vida. Los resultados de diferentes investigaciones actuales indican que la escasa práctica de actividad física, el aumento del tiempo permaneciendo en una postura sedentaria, la disminución de las horas de sueño y el estrés académico se relacionan sinérgicamente con la alimentación en la configuración del estado nutricional (Pudjijuniarto et al., 2024; Al-Jawarneh et al., 2025). Aunque la investigación se centró principalmente en los hábitos de alimentación, el uso de índices compuestos permitió incluir diferentes dimensiones relacionadas con la salud, aportando un horizonte más amplio del comportamiento nutricional de los y las estudiantes. Esta forma de proceder refuerza la interpretación de los resultados al señalar que el exceso de peso no depende

del funcionamiento de un solo comportamiento, sino de la interacción de los factores que funcionan de modo simultáneo.

Un último aspecto que se debe tener en cuenta está en el hecho de que se verificará posible efecto de las condiciones socioeconómicas sobre la alimentación universitaria. La literatura reciente ha puesto de manifiesto que constituye un problema en aumento en los estudiantes de nivel universitario y promueve comer alimentos de bajo coste y de alta densidad energética, dejando de lado las pautas de alimentación saludable (Shi et al., 2021; Witkowiak et al., 2024). Aunque esta variable no se examina en la presente investigación, representa una línea de investigación a estudiar en evaluaciones futuras en universidades del país, por el que presuponemos este posible efecto sobre la calidad de la alimentación y la posibilidad de padecer sobrepeso.

Resulta, así pues, una de las principales fortalezas del estudio el tamaño de la muestra, dado que la misma ha estado constituida por 720 estudiantes de universidades estatales de Ecuador y ello ha hecho posible obtener una caracterización del estado nutricional y de los hábitos alimentarios de este público. Adicionalmente, la inclusión de variables relacionadas con el estado antropométrico, sociodemográficas, alimentarias y relacionadas con el estilo de vida también ha permitido disponer de una mirada multidimensional sobre el fenómeno en estudio. La creación de índices compuestos fue una de las grandes fortalezas también, ya que poder valorar diferentes dimensiones del comportamiento alimentario y el estilo de vida de forma conjunta permite una interpretación más holística que valorar cada una de las variables por separado.

Sin embargo, debe tenerse conciencia de las limitaciones de la investigación. En primer lugar, el diseño transversal de la misma no permite lo que sí en un diseño longitudinal poder establecer relaciones causales entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, por lo que los resultados deben interpretarse como asociaciones; en segundo lugar, parte de la información se obtuvo a partir de cuestionarios autoadministrados, lo que genera sesgos de memoria o de deseabilidad social, además no fue posible medir la ingesta energética ni el consumo de nutrientes mediante métodos de referencia dietéticos como recordatorios de 24 horas o cuestionarios cuantitativos de frecuencia de consumo. Por último, la investigación solo tiene como población objeto a los y las estudiantes de universidades públicas; por tanto, se debe extrapolar con precaución a otros contextos universitarios.

Desde el ámbito de la salud pública, los resultados muestran que es necesario plantear políticas institucionales que favorezcan estilos de vida saludables en universidades ecuatorianas. El uso sistemático de información científica es una de las herramientas más importantes para las decisiones que pitan, como, por ejemplo, el diseño de intervenciones basados en la evidencia (Bernal & Guarda, 2020). En concordancia con ello, Keenan et al. (año) destacan que las universidades constituyen escenarios estratégicos para implementar programas permanentes de promoción de la salud que favorezcan cambios sostenibles en los hábitos alimentarios y los estilos

de vida de los estudiantes. En este sentido, las actividades institucionales deberían ir más allá de la educación nutricional convencional e incluir programas interdisciplinarios para potenciar el acceso a alimentos saludables, fomentar la práctica regular de actividad física, promover adecuados hábitos de sueño y fortalecer la alfabetización nutricional mediante estrategias educativas innovadoras (Bernal Parraga et al., 2025).

En conjunto, los resultados corroboran que el exceso de peso es uno de los problemas más importantes de la nutrición de los y las estudiantes de universidades públicas de Ecuador, y demuestran que la calidad de la alimentación continúa ocupando un papel importante en el estado nutricional. La información generada favorece la evidencia que debe guiar las futuras investigaciones y contribuir al diseño de programas institucionales de prevención y salud pública, que ayudarán a poner en marcha políticas universitarias dirigidas a reducir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles y a ofrecer mejorar la calidad de vida en las primeras etapas de la vida adulta.

CONCLUSIONES

La actual investigación permitió caracterizar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes pertenecientes a universidades estatales del Ecuador, constituyendo también una evidencia sobre una población poco estudiada en la literatura científica nacional. Los resultados muestran que, aunque la condición nutricional más frecuente sigue siendo la del normopeso, una parte importante de los estudiantes presentaron sobrepeso u obesidad, siendo este último un hecho que demuestra que el exceso de peso constituye en la actualidad uno de los principales retos para la salud de la población universitaria ecuatoriana. Estos hallazgos ponen de manifiesto que las alteraciones nutricionales no son exclusivas de grupos de edad más elevada, sino que se inician desde etapas muy iniciales de la vida adulta, cuando se establecen comportamientos que tendrán impacto en la salud futura. La investigación también evidenció que, efectivamente, los hábitos alimentarios de los estudiantes presentan características propias de un proceso de transición nutricional. Si bien se reconocieron conductas compatibles con una alimentación saludable, convivieron con un consumo mediano de ultraprocesados y otras pautas de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. Las relaciones entre el índice de masa corporal, el Índice de Alimentación Saludable y el Índice de Consumo de Ultraprocesados apoyan que la calidad global de la alimentación continúe considerado como un elemento determinante del estado nutricional, aunque su consideración debe hacerse dentro de un contexto mucho más amplio que involucra la actividad física, el sedentarismo, el sueño, la historia socioeconómica y otras variables del estilo de vida. Uno de los grandes aportes del estudio es el que sustenta que el estudio del estado nutricional universitario no puede limitarse al análisis del índice de masa corporal. La incorporación de indicadores multidimensionales logró informar que la salud nutricional obedece a la interacción simultánea de un conjunto de factores conductuales,

sociales y medioambientales. En la presente propuesta, esta concepción de la salud representa un pilar metodológico del estudio y permite una mayor fortaleza para conocer los condicionantes que afectan la salud de los estudiantes universitarios.

Desde la óptica de la salud pública, los resultados del estudio plantean la necesidad de ofrecer nuevos enfoques a las políticas institucionales en torno a la promoción de estilos de vida saludables en las universidades estatales del Ecuador. Las futuras intervenciones deberían ir más allá de la tradicional educación nutricional y fomentar el uso de un enfoque integrado que favorezca el acceso a alimentos saludables, el incremento en la actividad física, la reducción del comportamiento sedentario, la promoción de un descanso adecuado y el incremento de la alfabetización nutricional. Del mismo modo, es necesario que se desarrollen programas de vigilancia del estado nutricional permanentes que permitan identificar de forma adecuada a los alumnos con mayor riesgo y poder evaluar el efecto de las intervenciones que se desarrollan.

Desde el punto de vista científico, la investigación desarrollada constituye una de las mayores caracterizaciones que se han realizado en estudiantes universitarios ecuatorianos, aunando información sociodemográfica, antropométrica, alimentaria y también de estilo de vida en una gran muestra de alumnos de universidades estatales, y los resultados constituyen una línea base para futuras investigaciones nacionales y generan información de interés para el planteamiento de políticas universitarias basadas en la evidencia.

Finalmente, se aconseja que futuras investigaciones continúen con diseños longitudinales que permitan establecer las relaciones causales entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional y añadir diseños multivariantes que tengan en cuenta variables biológicas, psicológicas, familiares, medioambientales y socioeconómicas. Asimismo, sería conveniente ampliar el alcance del estudio a universidades privadas y a otras regiones del país para conseguir una visión más global de la situación nutricional de los jóvenes ecuatorianos. La producción constante de evidencia científica en este campo permitirá desarrollar estrategias preventivas más eficaces y una mejor política pública que sirva para mejorar la salud y la calidad de vida de la población universitaria.

REFERENCIAS

- Alhashemi, M., et al. (2022). Prevalence of obesity and its association with fast-food consumption among university students. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13635-4>
- Al-Jawarneh, M., Chauhan, S., Csölle, I., & Lohner, S. (2025). The association of unhealthy eating behaviors with sleep quality outcomes among university students: A cross-sectional study. *Nutrients*, 17, 3580. <https://doi.org/10.3390/nu17223580>
- Almoraie, N. M., Alothmani, N. M., Alomari, W. D., & Al-Amoudi, A. (2024). Addressing nutritional issues and eating behaviours among university students: A narrative review. *Nutrition Research Reviews*. <https://doi.org/10.1017/S0954422424000088>
- Bağcı Bosı, T. A., Kanadıkırık, A., Somyürek, E., et al. (2021). Impact of COVID-19 on eating habits, sleeping behaviour and physical activity status of final-year medical students in Ankara, Turkey. *Public Health Nutrition*. <https://doi.org/10.1017/S1368980021003906>
- Benaich, S., Mehdad, S., Andaloussi, Z., et al. (2020). Weight status, dietary habits, physical activity, screen time and sleep duration among university students. *Nutrition and Health*, 27, 69–78. <https://doi.org/10.1177/0260106020960863>
- Bernal Parraga, A. P. . (2026). Analítica de aprendizaje e inteligencia artificial responsable para la toma de decisiones pedagógicas basadas en datos en educación básica. *LUZ*, 25, e1601. Recuperado a partir de <https://luz.uho.edu.cu/index.php/luz/article/view/1601>
- Bernal ParragaA., Alvarez SantosA., & Mite CisnerosM. (2025). Formación docente: enfoques pedagógicos innovadores para el fortalecimiento de competencias profesionales en el siglo XXI. *Varona*, (84). Recuperado a partir de <http://revistas.ucpejv.edu.cu/index.php/rVar/article/view/2981>
- Bernal, A., & Guarda, T. (2020). La gestión de la información es factor determinante para elaborar estrategias innovadoras en política educativa pública. *Iberian Journal of Information Systems and Technologies*, (E27), 35-48. <https://core.ac.uk/download/pdf/487026121.pdf#page=35>
- Dekan, A., Ahmed, J., & Issa, S. S. (2022). Association overweight and obesity with dietary habits and some socio-demographic variables among students in Southern Technical University. *International Journal of Health Sciences*. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS3.7574>
- Díaz-Ureña, G., Renghea, A., Hernández, S., et al. (2024). Nutritional habits and eating attitude in university students during the last wave of COVID-19 in Spain. *Scientific Reports*, 14. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-75810-6>
- Eroğlu, F. E., Ekici, E. M., & Göktürk, B. (2025). Night eating syndrome, ultra-processed food consumption and digital addiction: A cross-sectional study among university students in Turkey. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 44. <https://doi.org/10.1186/s41043-025-00849-8>

- Ghahfarokhi, A. H. S., Ghosn, B., Surkan, P., et al. (2024). The association between dietary behavior, diet quality, and lifestyle scores with anthropometric indices and happiness levels among university students. *BMC Nutrition*, 10. <https://doi.org/10.1186/s40795-024-00917-y>
- Keenan, G. S., Christiansen, P., & Hardman, C. A. (2021). Household food insecurity, diet quality, and obesity: An explanatory model. *Obesity*, 29(1), 143–149. <https://doi.org/10.1002/oby.23033>
- Liu, L.-Y., Gong, W., Li, J., Zhou, W., & Lin, L. (2025). Eating habits, nutritional status, and lifestyle correlates of body composition in Chinese university students: A cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1668307>
- Mogeni, B., & Ouma, L. (2022). Dietary patterns, behaviours, and their associated factors among university students in coastal Kenya. *Cogent Food & Agriculture*, 8. <https://doi.org/10.1080/23311932.2022.2132873>
- Olatona, F. A., Adeniyi, D. B., Obrutu, O. E., & Ogunyemi, A. O. (2023). Nutritional knowledge, dietary habits and nutritional status of adults living in urban communities in Lagos State. *African Health Sciences*, 23(1), 711–724. <https://doi.org/10.4314/ahs.v23i1.76>
- Olfert, M., Wattick, R. A., Saurborn, E. G., & Hagedorn, R. L. (2022). Impact of COVID-19 on college student diet quality and physical activity. *Nutrition and Health*, 28, 721–731. <https://doi.org/10.1177/02601060221086772>
- Pudjijuniarto, P., Sholikhah, A., Yuliasrid, D., et al. (2024). Overweight and obesity among university students: Cross-sectional study exposes association with food habit and physical activity. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*. <https://doi.org/10.33438/ijdsbs.1381954>
- Rafraf, M., Molani-Gol, R., & Sahebjam, M. (2023). Effect of COVID-19 pandemic on eating habits and lifestyle of college students in Tabriz, Iran. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1185681>
- Sansone, V., Angelillo, S., Paduano, G., et al. (2025). Physical activity and Mediterranean diet: A focus on university students' habits. *Nutrients*, 17, 2951. <https://doi.org/10.3390/nu17182951>
- Shi, Y., Davies, A., & Allman-Farinelli, M. (2021). The association between food insecurity and dietary outcomes in university students: A systematic review. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 121(12), 2475–2500. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2021.06.277>
- Torres Illescas, V., Villacrés Prieto, P., Román Cabrera, J., Bernal Párraga, A. (2024). Charting the Path of Reading Development: A Study on the Importance and Effective Strategies for Reading in Early Ages Based on Technology. In: Gervasi, O., Murgante, B., Garau, C., Taniar, D., C. Rocha, A.M.A., Faginas Lago, M.N. (eds) *Computational Science and Its*

- Applications – ICCSA 2024 Workshops. ICCSA 2024. Lecture Notes in Computer Science, vol 14820. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-65285-1_2
- Ünal, G., & Özenoğlu, A. (2024). Association of Mediterranean diet with sleep quality, depression, anxiety, stress, and body mass index in university students. *Nutrition and Health*. <https://doi.org/10.1177/02601060231207666>
- Witkowiak, M. M., Idris, A. N., Sato, A., et al. (2024). Food insecurity and lifestyle behaviours in university students amidst the COVID-19 pandemic: A comparative survey across three countries. *BMC Public Health*, 24. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-21033-3>
- Woodman, A., Coffey, M., Cooper-Ryan, A., & Jaoua, N. (2024). The relationship between lifestyle habits and obesity among students in the Eastern Province of Saudi Arabia. *BMC Public Health*, 24. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19353-5>