



Artículo de Investigación

Obesidad en Estudiantes de Ingeniería ¿Es la Mala Alimentación el Problema? Caso Universidad Estatal de Milagro, Ecuador

Obesity in Engineering Students: Is Poor Nutrition the Problem? The Case of the State University of Milagro, Ecuador

Allisson Lisbeth Ibarra Castro¹  , Marx Jair Naranjo Mendoza¹  ,
Alexis Fernando Paredes Correa¹  , Sheyla Angeline Peralta Loo¹  ,
Micaela Dagmar Roman Padilla¹  , Mauricio Alfredo Guillen Godoy¹  

¹ Universidad Estatal de Milagro, Cda. Universitaria – Km. 1.5 vía Milagro – Virgen de Fátima, Milagro, Ecuador

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historial del artículo

Recibido: 15/03/2025

Aceptado: 20/04/2025

Publicado: 09/05/2025

Palabras clave:

alimentación no saludable, obesidad, estudiantes universitarios, comida rápida, actividad física

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 03/15/2025

Accepted: 04/20/2025

Published: 05/09/2025

Keywords:

unhealthy eating, obesity, university students, fast food, physical activity

INFORMAÇÕES DO ARTIGO

Histórico do artigo:

Recebido: 15/03/2025

Aceito: 20/04/2025

Publicado: 09/05/2025

RESUMEN

Este estudio analiza el impacto de la alimentación no saludable en la prevalencia de la obesidad en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Ingeniería en la Universidad Estatal de Milagro (UNEMI), con el objetivo principal de determinar cómo las elecciones alimentarias influyen en los índices de obesidad en esta población estudiantil. Se empleó una metodología basada en una entrevista aplicada a 25 estudiantes, donde se exploraron percepciones sobre los hábitos alimentarios, la disponibilidad de tiempo, los factores económicos y la oferta alimentaria dentro del campus. A partir de este proceso, se reconocieron patrones, coincidencias y diferencias entre las respuestas de los participantes. Los resultados revelan un conocimiento general sobre los efectos negativos del consumo de grasas trans y saturadas, sin que esto implique una modificación significativa en las decisiones alimenticias. La falta de educación nutricional y campañas preventivas dentro de la universidad, junto con la oferta limitada y de bajo valor nutricional, influyen en la preferencia por alimentos ultra procesados. Además, el presupuesto limitado y las exigencias académicas dificultan el acceso a una alimentación saludable. Se concluye que existe una relación clara entre el consumo de alimentos procesados y la obesidad en los estudiantes, influenciada por factores propios del entorno universitario.

ABSTRACT

This study analyzes the impact of unhealthy eating on the prevalence of obesity among students in the Faculty of Engineering at the State University of Milagro (UNEMI), with the main objective of determining how food choices influence obesity rates in this student population. A methodology based on interviews with 25 students was used, exploring perceptions about eating habits, time availability, economic factors, and the food options available on campus. Through this process, patterns, similarities, and differences in participants' responses were identified. The results reveal general awareness of the negative effects of consuming trans and saturated fats, without significant changes in eating behavior. The lack of nutritional education and preventive campaigns within the university, along with the limited and low-nutritional-value food supply, contribute to a preference for ultra-processed foods. Additionally, limited budgets and academic demands hinder access to healthy food. The study concludes that there is a clear relationship between processed food consumption and obesity among students, influenced by university-related factors.

Palavras-chave:

Alimentação não saudável, obesidade, estudantes universitários, fast food, atividade física

RESUMO

Este estudo analisa o impacto da alimentação não saudável na prevalência da obesidade entre estudantes da Faculdade de Ciências da Engenharia da Universidade Estadual de Milagro (UNEMI), com o objetivo principal de determinar como as escolhas alimentares influenciam os índices de obesidade nesta população estudantil. Utilizou-se uma metodologia baseada em entrevistas com 25 estudantes, nas quais foram exploradas percepções sobre hábitos alimentares, disponibilidade de tempo, fatores econômicos e a oferta alimentar dentro do campus. A partir desse processo, identificaram-se padrões, semelhanças e diferenças nas respostas dos participantes. Os resultados revelam um conhecimento geral sobre os efeitos negativos do consumo de gorduras trans e saturadas, sem que isso implique mudanças significativas nos hábitos alimentares. A ausência de educação nutricional e campanhas preventivas na universidade, juntamente com uma oferta alimentar limitada e de baixo valor nutricional, influencia a preferência por alimentos ultraprocessados. Além disso, o orçamento limitado e as exigências acadêmicas dificultam o acesso a uma alimentação saudável. Conclui-se que existe uma relação clara entre o consumo de alimentos processados e a obesidade entre os estudantes, influenciada por fatores do ambiente universitário.

Cómo citar

Ibarra Castro, A. L., Naranjo Mendoza, M. J., Paredes Correa, A. F., Peralta Loor, S. A., Roman Padilla, M. D., & Guillen Godoy, M. A. (2025). Obesidad en Estudiantes de Ingeniería ¿Es la Mala Alimentación el Problema? Caso Universidad Estatal de Milagro, Ecuador. *SAGA: Revista Científica Multidisciplinar*, 2(2), 387-396. <https://doi.org/10.63415/saga.v2i2.116>



Esta obra está bajo una licencia internacional Creative Commons de Atribución No Comercial 4.0

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, la obesidad ha surgido como uno de los mayores desafíos de salud pública a nivel global. Según la Organización Mundial de la Salud (2024), la prevalencia de la obesidad se ha triplicado desde 1975, alcanzando en 2022 una tasa alarmante donde el 16% de los adultos a partir de los 18 años sufren de obesidad, afectando tanto a países desarrollados como en vías de desarrollo. Este fenómeno se ha transformado en una epidemia silenciosa, con consecuencias graves para la salud, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, y diversos tipos de cáncer, la obesidad es particularmente preocupante en las poblaciones jóvenes, donde los hábitos alimenticios adquiridos durante la adolescencia y la juventud pueden reflejar un ciclo de mala nutrición y problemas de salud en la vida adulta. (Sinchiguano et al., 2022)

Un estudio realizado en estudiantes universitarios de Quito reveló una prevalencia del 18.3% de sobrepeso y 3.8% de obesidad, estos resultados son inferiores a los reportados en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición

(ENSANUT, 2018), que mostró una prevalencia de sobrepeso del 33.0% y de obesidad del 13.4% en la población general ecuatoriana de 19 a 29 años. Estos datos reflejan la necesidad de intervenciones para mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios en Ecuador

La transición hacia la vida adulta independiente, combinada con la presión académica y la falta de tiempo, crea un entorno para la adopción de hábitos alimenticios poco saludables (Alcívar y Zamora, 2024). Este fenómeno es evidente en las universidades de América Latina, donde la disponibilidad de alimentos ultra procesados y la falta de opciones saludables en las universidades son factores que contribuyen al aumento de la obesidad entre los estudiantes (Hidalgo et al., 2022). La Universidad Estatal de Milagro (UNEMI) no es una excepción, en la Facultad de Ciencias de la Ingeniería (FACI), un número significativo de estudiantes muestra una inclinación preocupante hacia el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares y sodio, elementos clave que

intensifican el riesgo de obesidad (Cortés, 2021).

La obesidad es una condición multifactorial que ha adquirido dimensiones epidémicas a nivel mundial, afectando a personas de todas las edades y condiciones sociales (Escobar y Cabrera, 2022). En el caso de los estudiantes universitarios, y particularmente de quienes cursan carreras de alta exigencia académica como la ingeniería, esta problemática adquiere características específicas asociadas al estilo de vida, la alimentación y los niveles de actividad física (Maza et al., 2022). Durante la etapa universitaria, los jóvenes atraviesan un periodo de transición hacia la adultez en el cual asumen mayores responsabilidades, experimentan cambios en sus rutinas y enfrentan presiones académicas que pueden repercutir negativamente en sus hábitos alimenticios y de autocuidado (Reyes y Oyola, 2020; Sánchez et al., 2022).

Diversos estudios han señalado que los estudiantes universitarios tienden a adoptar patrones alimentarios desequilibrados, caracterizados por un alto consumo de productos ultraprocesados, comidas rápidas, bebidas azucaradas y un bajo consumo de frutas, verduras y alimentos naturales, esta tendencia se ve acentuada por factores como la falta de tiempo, la organización inadecuada del horario, la presión académica y, en muchos casos, la necesidad de ajustarse a presupuestos económicos limitados (Castiblanco et al., 2023). Estos elementos se conjugan para generar un entorno que favorece elecciones alimenticias poco saludables y que, sostenidas en el tiempo, pueden derivar en un aumento del peso corporal y eventualmente en obesidad (Cuadra et al., 2021).

El entorno social y económico también incide en esta problemática, el acceso a alimentos sanos muchas veces está condicionado por el poder adquisitivo, haciendo que los estudiantes opten por alternativas más económicas, pero menos saludables, no obstante, el aspecto económico no actúa de manera homogénea; hay quienes, pese a contar con recursos, mantienen una alimentación deficiente por costumbre o comodidad (Mendoza et al., 2021). En este sentido, la obesidad no puede ser atribuida

exclusivamente a la mala alimentación, sino entendida como el resultado de una combinación de factores individuales, institucionales y sociales que se articulan en el contexto universitario (Namdar-Irani, 2021).

Desde una perspectiva teórica, la obesidad en estudiantes puede analizarse bajo el modelo ecológico de la salud, que considera múltiples niveles de influencia sobre el comportamiento humano: individual, interpersonal, organizacional, comunitario y político (Meneses et al., 2023). Bajo este enfoque, no solo se debe responsabilizar al estudiante por sus elecciones, sino también considerar el papel de la institución educativa en la creación de entornos que favorezcan estilos de vida saludables, esto implica desde la planificación de horarios más flexibles, hasta la implementación de campañas de concienciación, programas de educación nutricional y la mejora de la oferta alimentaria en los espacios universitarios (Castiblanco et al., 2023).

El presente estudio se enfoca en analizar el impacto de la alimentación no saludable en la prevalencia de la obesidad en los estudiantes de la FACI. Se parte de la hipótesis de que la alta prevalencia de obesidad en esta población está directamente relacionada con el consumo frecuente de alimentos ultra procesados y la falta de conciencia sobre los riesgos asociados a una dieta desequilibrada. Al entender los factores que impulsan estas decisiones alimenticias, se espera aportar una visión crítica sobre la relación entre la disponibilidad de opciones alimenticias en las universidades y la elección de los estudiantes, contribuyendo así a concientizar a los estudiantes para que se pueda mitigar el impacto de la obesidad en la población estudiantil de la UNEMI.

METODOLOGÍA

El estudio se enmarca en un enfoque cualitativo, desde una perspectiva crítico-interpretativa y de corte transversal, con el objetivo de identificar la relación entre la alimentación no saludable con la prevalencia de obesidad en estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Ingeniería de la Universidad Estatal de Milagro (UNEMI). La población objetivo estuvo conformada por

estudiantes de Biotecnología, Ingeniería en Software, Ingeniería Industrial, Ingeniería en Alimentos e Ingeniería Ambiental. Se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, seleccionando a 25 estudiantes mayores de 18 años que aceptaron participar voluntariamente, estaban matriculados y completaron en su totalidad la entrevista.

Se diseñó una entrevista digital titulada "Percepciones sobre el impacto de la alimentación no saludable en la obesidad en estudiantes de la F.A.C.I de la Universidad Estatal de Milagro". Esta constó de ocho preguntas abiertas orientadas a explorar percepciones individuales sobre los hábitos alimenticios, disponibilidad de tiempo para comer entre clases, consumo de alimentos procesados, factores económicos y calidad de la oferta alimentaria dentro del campus universitario.

La entrevista fue distribuida mediante Google Forms, permitiendo que los participantes respondieran en el momento que les resultara más conveniente. Previamente se les explicó el objetivo del estudio, asegurando confidencialidad y participación voluntaria. El

consentimiento fue registrado a través del ingreso con el correo institucional.

Las respuestas a las preguntas abiertas fueron analizadas mediante una lectura interpretativa, identificando unidades de significado relacionadas con los objetivos del estudio. A partir de este proceso, se reconocieron patrones, coincidencias y diferencias entre las respuestas de los participantes, lo cual permitió una visión más detallada sobre cómo el contexto universitario influye en las decisiones alimentarias y su relación con la obesidad.

RESULTADOS

A través del análisis cualitativo de entrevistas aplicadas a los estudiantes, se identificaron ocho categorías principales que agrupan las percepciones y experiencias relacionadas con el tiempo disponible, los hábitos alimenticios, el factor económico, el conocimiento nutricional y la oferta alimentaria dentro del campus. A continuación, se presentan los hallazgos organizados en dos tablas, junto con su análisis correspondiente.

Tabla 1

Factores personales y económicos que inciden en la alimentación de los estudiantes

Categoría/Código Principal	Subcódigo	Descripción del contenido	Ejemplos de respuestas asociadas
1. Tiempo disponible para almorzar	Influencia negativa	La falta de tiempo lleva a elecciones poco saludables o a saltarse comidas.	"No hay suficiente tiempo para alimentarnos", "El tiempo no alcanza y compro lo que puedo rápido."
	Organización del horario	El horario determina si se puede planificar mejor la alimentación.	"Dependiendo de la jornada, los estudiantes pueden almorzar temprano o comprarse un almuerzo antes de entrar a clases."
2. Hábitos alimenticios en tiempo libre	Comida rápida por conveniencia	Se consume comida chatarra por ser rápida y accesible.	"Comida chatarra ya que es la más rápida.", "Durante el tiempo libre... recurro a comidas rápidas."
	Intentos de alimentación saludable	Algunos tratan de comer sano en lo posible.	"Yo como más lo que es frutas... me ayudo a cuidarme."

Categoría/Código Principal	Subcódigo	Descripción del contenido	Ejemplos de respuestas asociadas
3. Influencia del factor económico	Accesibilidad económica	Se eligen alimentos más baratos, aunque poco saludables.	“El factor económico influye de manera drástica...”, “Muchos estudiantes priorizan opciones económicas.”
	No determinante	En algunos casos, se considera que no es el factor más decisivo.	“No creo que sea un papel importante... comerían algo afuera.”

Los resultados muestran que uno de los factores más influyentes en la alimentación de los estudiantes es el tiempo disponible para almorzar. La falta de tiempo genera un impacto negativo en la calidad de la alimentación, obligando a los estudiantes a optar por comidas rápidas o incluso a saltarse tiempos de comida. Asimismo, se evidencia que la organización del horario académico condiciona la posibilidad de planificar una alimentación adecuada, ya que jornadas extensas o cambiantes afectan la rutina alimentaria.

En cuanto a los hábitos durante el tiempo libre, muchos estudiantes recurren a comida

rápida por conveniencia, aunque algunos intentan mantener prácticas saludables incluyendo frutas y otros alimentos nutritivos. Esto indica una dualidad entre el deseo de cuidar la alimentación y la facilidad de acceso a opciones poco saludables. Por otro lado, la influencia económica también desempeña un papel importante. Aunque una mayoría considera que los recursos limitados obligan a priorizar alimentos más económicos, otros estudiantes perciben que el aspecto económico no es siempre determinante, sugiriendo que la disponibilidad de opciones y la conciencia alimentaria también inciden.

Tabla 2

Conocimiento nutricional y percepción de la oferta alimentaria en la universidad

Categoría/Código Principal	Subcódigo	Descripción del contenido	Ejemplos de respuestas asociadas
4. Percepción de los alimentos ultraprocesados	Impacto en la salud	Se asocian con obesidad, enfermedades cardíacas, diabetes, etc.	“Pueden causar enfermedades cardíacas.”, “Perjudiciales para la salud.”
	Falta de nutrientes	No proporcionan beneficios nutricionales.	“No tienen los nutrientes adecuados para el organismo.”
	Ausente o insuficiente	Se percibe escasa información o programas al respecto.	“No he visto ningún programa...”, “Hace falta educación alimentaria.”
5. Educación y conciencia sobre alimentación saludable	Presente pero no aplicada	Hay información, pero no se traduce en acción.	“Muchos saben qué es lo correcto, pero no lo practican.”
	Propuesta de mejora	Se sugieren charlas o campañas educativas.	“Deberían dar charlas sobre comida saludable.”

Categoría/Código Principal	Subcódigo	Descripción del contenido	Ejemplos de respuestas asociadas
6. Conocimiento sobre grasas trans y saturadas	Efectos negativos	Consciencia de su impacto en enfermedades.	“Aumenta riesgo de enfermedades cardíacas.”, “Ocasionalmente enfermedades.”
	Falta de información	Algunos estudiantes admiten no saber sobre el tema.	“No sabría cómo responder esto porque no estoy informado.”
7. Opinión sobre los alimentos del campus	No promueven salud	Se critican las opciones disponibles por ser poco saludables.	“La mayoría es comida chatarra.”, “Solo buscan satisfacer el hambre.”
	Ofrecen algunas opciones sanas	Hay una mezcla de comida saludable y chatarra.	“Ofrecen alimentos sanos y también comida rápida.”
8. Impacto del horario universitario en la alimentación	Decisiones alimenticias condicionadas	El horario obliga a elegir opciones rápidas y poco saludables.	“Por falta de tiempo uno consume comida chatarra.”, “Los horarios afectan mucho mis decisiones alimenticias.”

Los estudiantes muestran una percepción crítica hacia los alimentos ultraprocesados, identificándolos como perjudiciales para la salud y carentes de valor nutricional. Esto sugiere un nivel básico de conciencia sobre los efectos negativos del consumo habitual de estos productos, lo cual es consistente con las preocupaciones sobre la obesidad. En lo que respecta a la educación alimentaria, se revela una carencia significativa de programas institucionales, así como una falta de aplicación práctica del conocimiento adquirido. Aunque algunos estudiantes afirman tener información sobre alimentación saludable, esta no se traduce necesariamente en hábitos efectivos, lo cual evidencia una brecha entre el saber y el hacer. Se propone, por parte de los propios estudiantes, la necesidad de implementar campañas y charlas educativas.

El conocimiento sobre grasas trans y saturadas es limitado; si bien algunos estudiantes reconocen sus efectos negativos en la salud, otros admiten desconocer el tema por completo. Este hallazgo refuerza la necesidad de una intervención educativa estructurada. Finalmente, la opinión sobre la oferta alimentaria en el campus es mayormente negativa. Se percibe una predominancia de comida chatarra y escasas opciones realmente

saludables. Además, el horario universitario vuelve a emerger como un condicionante importante, ya que obliga a los estudiantes a elegir opciones rápidas y poco nutritivas, perpetuando hábitos que contribuyen a la obesidad.

DISCUSIÓN

A partir de los hallazgos del estudio, se evidencia que los estudiantes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Estatal de Milagro poseen conocimientos generales sobre los efectos negativos del consumo excesivo de grasas saturadas y trans, como el aumento de peso, la acumulación de grasa corporal y la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, este conocimiento no es suficiente para modificar su comportamiento alimentario. Esta contradicción entre el conocimiento y la práctica ha sido señalada también por Lapo et al. (2020), quienes identificaron que un 24.25 % de los estudiantes universitarios consumían alimentos con grasas trans cinco o más veces a la semana, siendo más propensos a desarrollar enfermedades relacionadas con la dieta.

Por otra parte, los estudiantes manifestaron que existe una deficiente educación nutricional

desde la universidad, y señalaron la ausencia de campañas preventivas o programas educativos sobre la obesidad. Este aspecto coincide con lo señalado por Iglesias et al. (2013), quienes destacan que los universitarios son una población especialmente vulnerable a los desequilibrios nutricionales debido a malos hábitos como el consumo de comidas rápidas, saltarse tiempos de comida o alimentarse a deshoras, prácticas que también se observaron en la población estudiada.

A pesar de su conocimiento sobre los riesgos de consumir grasas no saludables, los estudiantes indicaron que la oferta alimentaria dentro del campus es limitada y poco nutritiva, lo que los lleva a optar por alimentos grasos. Esta situación se ve agravada por las exigencias académicas y la falta de tiempo, lo que impide una planificación adecuada de la dieta.

De igual manera, Catalán et al. (2015) sostiene que más allá de la cantidad de grasa consumida, es la calidad la que impacta directamente en la salud, siendo las grasas saturadas un factor clave en el desarrollo de enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 1 y 2, síndrome metabólico, obesidad y algunos tipos de cáncer.

En conjunto, se permite afirmar que el objetivo del estudio fue alcanzado, ya que se identificó claramente la relación entre el consumo de grasas trans y saturadas con la obesidad en los estudiantes universitarios, considerando tanto factores individuales como contextuales. El entorno institucional, la escasa intervención educativa en salud y las limitaciones en la oferta alimentaria condicionan las decisiones dietéticas de los estudiantes, contribuyendo al riesgo de desarrollar sobrepeso u obesidad.

Los resultados obtenidos en relación con el segundo objetivo manifiestan que factores como el tiempo limitado para almorzar entre clases, el bajo presupuesto y la disponibilidad de alimentos rápidos, tienen un impacto significativo en las decisiones alimenticias de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Estatal de Milagro, conduciéndolos a preferir alimentos

procesados y ultra procesados. Estos factores evidencian un alto porcentaje de estudiantes que opta por consumir estos productos debido a su bajo costo, rápida disponibilidad y fácil acceso dentro del entorno universitario, a pesar de reconocer sus efectos negativos para la salud.

La Revisión sistemática de Marti et al. (2021) refuerza esta teoría, al señalar que el consumo elevado de alimentos ultra procesados reemplaza el consumo de alimentos nutritivos, incrementando la ingesta calórica diaria. Martí detectó que el 75% de los estudios revisados establecieron una relación directa entre el consumo de estos productos y el aumento de obesidad, situación que se ve reflejada en nuestra muestra, donde los estudiantes reconocen que estos alimentos, por su alto contenido calórico, contribuyen significativamente al incremento de peso.

Desde un enfoque ambiental, la Teoría del entorno alimentario de Adam Drewnowski y Specter (2004) explica que la disponibilidad y accesibilidad de alimentos ultra procesados en entornos como universidades facilita las elecciones alimenticias. Este hallazgo coincide con nuestros resultados, ya que el 88% de los estudiantes indica que la falta de tiempo y la accesibilidad influyen en su preferencia por alimentos procesados y ultra procesados, reforzando hábitos poco saludables en su alimentación diaria.

Asimismo, los resultados se relacionan con el estudio de Bravo et al. (2020), realizado en estudiantes universitarios de Chimborazo, quienes, a pesar de conocer los riesgos de consumir comida rápida, continúan con este hábito debido a razones económicas y la amplia disponibilidad de estos productos. De manera parecida, en nuestra investigación, el 84% de los estudiantes reconoce que las barreras económicas son un factor decisivo que limita su capacidad de elegir alimentos más saludables, incrementando así el consumo de alimentos ultra procesados.

Dicho esto, la evidencia recopilada refleja que el consumo de alimentos procesados y ultra procesados en la población universitaria está profundamente influenciado por factores económicos, de tiempo y ambientales.

CONCLUSIONES

Los resultados del estudio evidencian que, aunque los estudiantes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Estatal de Milagro tienen conocimientos generales sobre los efectos negativos del consumo de grasas trans y saturadas, este conocimiento no se demuestra en hábitos alimenticios saludables. La limitada oferta alimentaria dentro de la universidad, las exigencias académicas y la ausencia de educación nutricional influyen significativamente en sus decisiones alimenticias, lo que permite concluir que el objetivo uno fue cumplido al identificar cómo estas grasas contribuyen al riesgo de obesidad en esta población, lo que sugiere la necesidad de educar a la población universitaria sobre los riesgos de las grasas trans y saturadas, fomentando elecciones alimenticias más saludables que ayuden a reducir el riesgo de obesidad en los estudiantes y a su vez prevenir otras complicaciones de salud a largo plazo.

Se evidencio a través de este estudio que el consumo frecuente de alimentos procesados y ultra procesados entre los estudiantes de la Facultad de Ingeniería se relaciona con factores como el tiempo limitado para comer entre clases, restricciones económicas y la alta disponibilidad de estos productos en el entorno universitario. Estos factores condicionan negativamente sus decisiones alimentarias, favoreciendo el desarrollo de obesidad, por lo que el objetivo dos fue alcanzado ya que se identificó los tipos de alimentos que generan este riesgo y los factores que lo promueven. Según lo mencionado, se evidencia la necesidad de proponer e implementar estrategias que sirvan no solo para promover mejores hábitos alimenticios, sino que también ofrezcan soluciones prácticas que se ajusten a las limitaciones económicas y de tiempo que enfrentan los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcívar, L. L., y Zamora, V. B. (2024). Estrategia educativa para prevenir la obesidad en estudiantes de la Educación Básica Superior. *MQR Investigar*, 8(1), 151-167. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.1.2024.151-167>
- Bravo, A. M., López, S. J., Velasco, M. L., y Miranda, M. F. (2020). Comercialización, consumo y valor nutricional de la comida rápida, en los estudiantes universitarios, caso: carrera de agroindustria de la facultad de ciencias pecuarias/Marketing, consumption and nutritional value of rapid food, in university students. *KnE Engineering*, 5(2), 94-106. <https://doi.org/10.18502/keg.v5i2.6225>
- Castiblanco, A., Fontalvo, H., y Pertuz, K. (2023). Revisión sistemática del impacto de la cultura saludable en estudiantes universitarios. *Biociencias*, 18(2), 105-116. <https://doi.org/10.18041/2390-0512/biociencias.2.11544>
- Cortés, L. C. (2021). La alimentación saludable en los alumnos. *Vida Científica Boletín Científico De La Escuela Preparatoria*, 49(17), 9-12. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa4/article/view/6626>
- Cuadra, M., Timaná, D., Guitiérrez, H., Gutiérrez, J., y Chávez, T. (2021). Hábitos sobre consumo de alimentos en los estudiantes de ingeniería de una universidad de Trujillo. *Revista de investigación estadística*, 3(1), 32-42. <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/REDIES/article/view/3655>
- Drewnowski, A., y Specter, S. E. (2004). The American journal of clinical nutrition. *he American journal of clinical nutrition*, 79(1), 6-16. <https://doi.org/10.1093/ajcn/79.1.6>
- ENSANUT. (2018). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición*. INEC. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/ENSANUT_2018/Principales%20resultados%20ENSANUT_2018.pdf
- Escobar, S. M., y Cabrera, V. F. (2022). Hábitos alimentarios como riesgo nutricional en estudiantes de enfermería. *Revista UniNorte de Medicina y Ciencias de la Salud*, 11(2), 180-190. <https://investigacion.uninorte.edu.py/wp-content/uploads/MED-1102-12.pdf>
- Hidalgo, K. P., Tisalema, E. L., Freire, J. P., y Jácome, M. P. (2022). Sobrepeso y obesidad en los adolescentes. *Revista Vive*, 5(14), 619-625.

- <https://doi.org/10.33996/revistavive.v5i14.174>
- Iglesias, M. T., Mata, G., Pérez, A., Hernández, S., García-Chico, R., y Papadaki, C. (2013). Estudio nutricional en un grupo de estudiantes universitarios madrileños. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 33(1), 23-30. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4196080>
- Lapo, R. D., Arévalo, H. S., Ayala, P. S., y Guillen, G. M. (2020). Consumo de grasas trans y su Incidencia en la Desnutrición en Estudiantes Universitarios del Sistema de Educación Superior (Cantón Milagro). *Anatomía Digital*, 3(1), 70-81. <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v3i1.1178>
- Marti, A., Calvo, C., y Martínez, A. (2021). Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 38(1), 177-185. <https://doi.org/10.20960/nh.03151>
- Maza, F., Caneda, M., y Vivas, A. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 1-31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Mendoza, A., Solano, Y., y Socorro, R. (2021). Hábitos alimenticios en la población estudiantil de las ciencias de la salud y del comportamiento de la Fes Zaragoza, UNAM. *Psic-Obesidad*, 7(28). <https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2017.7.28.80734>
- Meneses, E., Ochoa, C., Burciaga, E., Gómez, R., Salgado, J., Peña, T., . . . otros, e. (2023). Abordaje multidisciplinario del sobrepeso y la obesidad en adultos. *Med Int Méx*, 39(2), 329-366. <https://doi.org/10.24245/mim.v39i2.8511>
- Namdar-Irani, M. (2021). *Combate contra la obesidad y sobrepeso - Iniciativas del sector privado en América Latina y el Caribe. Santiago de Chile*. FAO. <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/2c6c7992-6fea-4bb0-8664-d446800af5ab/content>
- OMS. (1 de marzo de 2024). *Obesidad y sobrepeso*. Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Reyes, S., y Oyola, M. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Rev Chil Nutr*, 47(1), 67-72. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>
- Sánchez, S., González, K., Avelino, S., y Hernández, Z. (2022). Consumo de alimentos ultraprocesados y su relación con sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. *UVserva*(13), 244-252. <https://doi.org/10.25009/uvs.vi13.2831>
- Sanhueza, C. J., Durán, A. S., y Torres, G. J. (2015). Los ácidos grasos dietarios y su relación con la salud. *Nutrición Hospitalaria*. *Nutrición Hospitalaria*, 32(3), 1362-1375. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112015000900054&script=sci_arttext
- Sinchiguano, B., Sinchiguano, Y., Vera, E., y Peña, S. (2022). Prevalencia y factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en Ecuador. *Reciamuc*, 6(4), 75-87. [https://doi.org/10.26820/reciamuc/6.\(4\).octubre.2022.75-87](https://doi.org/10.26820/reciamuc/6.(4).octubre.2022.75-87)

DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.



DERECHOS DE AUTOR

Ibarra Castro, A. L., Naranjo Mendoza, M. J., Paredes Correa, A. F., Peralta Loor, S. A., Roman Padilla, M. D., & Guillen Godoy, M. A. (2025)



Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo la licencia Creative Commons de Atribución No Comercial 4.0, que permite su uso sin restricciones, su distribución y reproducción por cualquier medio, siempre que no se haga con fines comerciales y el trabajo original sea fielmente citado.



El texto final, datos, expresiones, opiniones y apreciaciones contenidas en esta publicación es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la revista.