

Artículo de Investigación

Caracterización de los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de nuevo ingreso

Characterization of eating habits in newly admitted university students

Caracterização dos hábitos alimentares em estudantes universitários ingressantes



Rosa Imelda Chan-Canul¹  , Carmen Cecilia Lara-Gamboa¹  ,
Darinca Marcella Hernandez-González¹  , Alejandra Karina Pérez-Jaimes²  ,
Margarita Zuñiga Juarez³  , Juana Patricia Acuña Lara³  

¹ Universidad Autónoma de Campeche, San Francisco de Campeche, Campeche, México

² Universidad Autónoma del Estado de México, México

³ Universidad Autónoma del Carmen, Ciudad del Carmen, Campeche, México

Recibido: 2026-01-15 / **Aceptado:** 2026-02-20 / **Publicado:** 2026-03-02

RESUMEN

Los hábitos alimentarios adquiridos durante el ingreso a la vida universitaria influyen de manera significativa en la salud y el bienestar a corto y largo plazo, especialmente en estudiantes del área de la salud. El objetivo del estudio fue caracterizar los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios de nuevo ingreso de la Licenciatura en Nutrición de una institución de educación superior del sureste de México. Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo, no experimental y transversal en 84 estudiantes de nuevo ingreso. Se aplicó un cuestionario tipo Likert validado, que incluyó datos sociodemográficos y la auto percepción de hábitos alimentarios. El análisis se realizó mediante estadística descriptiva, expresando los resultados en frecuencias y porcentajes. La edad promedio fue de 18.7 años, con predominio del sexo femenino (72.61%). Tanto hombres como mujeres presentaron un IMC promedio de 22.7 kg/m², clasificado como normopeso. En la auto percepción de los hábitos alimentarios se identificaron prácticas favorables, como el bajo uso de alimentos precocinados y la convivencia social durante las comidas; sin embargo, se observaron áreas de oportunidad en la planificación alimentaria y la variabilidad en la selección de alimentos. Los estudiantes de nuevo ingreso presentan un estado nutricional adecuado, pero hábitos alimentarios heterogéneos. El ingreso a la universidad constituye una etapa clave para fortalecer conductas alimentarias saludables y promover estrategias tempranas de prevención y promoción de la salud.

Palabras clave: hábitos alimentarios, estudiantes universitarios, estado nutricional, alimentación saludable

ABSTRACT

Dietary habits acquired during university life significantly influence short- and long-term health and well-being, especially among health sciences students. The objective of this study was to characterize the dietary habits of newly enrolled Nutrition students at a higher education institution in southeastern Mexico. A quantitative, descriptive, non-experimental, and cross-sectional study was conducted with 84 newly enrolled students. A validated Likert-type questionnaire was administered, which included sociodemographic data and self-perception of dietary habits. The analysis was performed using descriptive statistics, expressing the results as frequencies and percentages. The average age was 18.7 years, with a predominance of females (72.61%). Both men and women presented an average BMI of 22.7 kg/m², classified as normal weight. In the self-perception of dietary habits, favorable practices were identified, such as low consumption of pre-cooked foods and social interaction during meals; However, areas for improvement were observed in food planning and variability in food choices. New students present adequate nutritional status, but heterogeneous eating habits. Entering university is a key stage for strengthening healthy eating behaviors and promoting early health prevention and promotion strategies.

Keywords: eating habits, university students, nutritional status, healthy eating

RESUMO

Os hábitos alimentares adquiridos durante o ingresso na vida universitária influenciam de maneira significativa a saúde e o bem-estar a curto e longo prazo, especialmente em estudantes da área da saúde. O objetivo do estudo foi caracterizar os hábitos alimentares de estudantes universitários ingressantes do curso de Licenciatura em Nutrição de uma instituição de ensino superior do sudeste do México. Realizou-se um estudo quantitativo, descritivo, não experimental e transversal com 84 estudantes ingressantes. Foi aplicado um questionário validado do tipo Likert, que incluiu dados sociodemográficos e a autopercepção dos hábitos alimentares. A análise foi realizada por meio de estatística descritiva, expressando os resultados em frequências e porcentagens. A idade média foi de 18,7 anos, com predominância do sexo feminino (72,61%). Tanto homens quanto mulheres apresentaram um IMC médio de 22,7 kg/m², classificado como peso normal. Na autopercepção dos hábitos alimentares foram identificadas práticas favoráveis, como o baixo consumo de alimentos pré-preparados e a convivência social durante as refeições; entretanto, observaram-se oportunidades de melhoria no planejamento alimentar e variabilidade na seleção de alimentos. Os estudantes ingressantes apresentam estado nutricional adequado, porém hábitos alimentares heterogêneos. O ingresso na universidade constitui uma etapa-chave para fortalecer comportamentos alimentares saudáveis e promover estratégias precoces de prevenção e promoção da saúde.

Palavras-chave: hábitos alimentares, estudantes universitários, estado nutricional, alimentação saudável

Forma sugerida de citar (APA):

Chan-Canul, R. I., Lara-Gamboa, C. C., Hernández-González, D. M., Pérez-Jaimes, A. K., Zúñiga Juárez, M., & Acuña Lara, J. P. (2026). Caracterización de los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *Revista Científica Multidisciplinar SAGA*, 3(1), 315-323. <https://doi.org/10.63415/saga.v3i1.343>



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

INTRODUCCIÓN

Las enfermedades no transmisibles (ENT) constituyen padecimientos crónicos de larga evolución, influenciados por factores genéticos, ambientales y conductuales, entre los que destacan el estilo de vida y los hábitos alimentarios. Estas enfermedades, que incluyen las cardiovasculares, el cáncer, las respiratorias y la diabetes, representan un importante problema de salud pública, especialmente en países de ingresos medios y bajos. Factores como dietas poco saludables, sedentarismo y consumo de tabaco y alcohol han favorecido el aumento de la obesidad, considerada una pandemia y uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de ENT, particularmente en México, donde estas enfermedades figuran entre las principales causas de morbilidad y mortalidad (Mancilla et al., 2020; Sánchez-Domínguez et al., 2025).

El sobrepeso y la obesidad se han incrementado de manera sostenida a nivel mundial y mantienen una estrecha relación con la adopción de estilos de vida poco saludables.

En el contexto universitario, la transición a esta etapa suele propiciar modificaciones desfavorables en los hábitos alimentarios y en la práctica de actividad física, influenciadas por el estrés académico, el sedentarismo y diversos factores sociales, culturales y económicos (Jurado-González et al., 2025). Estas conductas favorecen la aparición de alteraciones nutricionales y enfermedades metabólicas, situación especialmente evidente en países de Latinoamérica, lo que subraya la necesidad de fomentar estilos de vida saludables que contribuyan a la prevención y al bienestar integral a largo plazo (Matos-Ceballos et al., 2023; Moguel et al., 2025).

Los hábitos alimentarios se adquieren inicialmente en el entorno familiar; sin embargo, al iniciar la vida universitaria, muchos jóvenes desarrollan mayor independencia y asumen la responsabilidad de su alimentación. Esta autonomía suele estar condicionada por la disponibilidad y accesibilidad de alimentos en el entorno escolar, así como por factores económicos, sociales, culturales y ambientales (Avram et al., 2025). La amplia oferta de productos poco

saludables y la limitada educación nutricional influyen de manera significativa en estas elecciones, favoreciendo dietas desequilibradas y conductas alimentarias que incrementan el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, lo que evidencia la importancia de promover entornos y políticas que favorezcan una alimentación adecuada (Martínez et al., 2021).

Durante el ingreso a la universidad, muchos estudiantes se distancian de su entorno familiar, que previamente garantizaba una alimentación equilibrada, lo que propicia cambios negativos en sus hábitos. En este contexto, la elevada prevalencia de sobrepeso, obesidad, malnutrición y sedentarismo en la población universitaria se asocia con la sobrecarga académica, la falta de tiempo, las restricciones económicas, el fácil acceso a alimentos de baja calidad nutricional, la limitada práctica de actividad física y el consumo de sustancias como alcohol, tabaco y bebidas estimulantes, incrementando el riesgo de enfermedades metabólicas y afectando la salud a largo plazo (Osorio, 2022).

Desde una perspectiva nutricional, los hábitos alimentarios adecuados permiten cubrir las necesidades de energía, micronutrientes e hidratación, favoreciendo el correcto funcionamiento físico y el bienestar psicológico (O'Leary et al., 2025). La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce a la alimentación saludable como un componente esencial de la salud a lo largo del ciclo de vida, ya que los hábitos poco saludables adquiridos desde la adolescencia se asocian con la aparición de obesidad y enfermedades crónicas como las cardiovasculares y la diabetes. En la población universitaria, factores como el estrés, los aspectos psicológicos y la falta de tiempo dificultan el mantenimiento de una dieta equilibrada, incluso entre estudiantes del área de la salud (Bayomy et al., 2024).

El hábito alimentario comprende el conjunto de conductas relacionadas con la elección, preparación y consumo de alimentos. De acuerdo con la OMS, los procesos de urbanización y el incremento en la

disponibilidad de alimentos procesados han transformado los patrones de alimentación, promoviendo el consumo de productos con alto contenido calórico, grasas, azúcares y sodio (Yun et al., 2018). Estas prácticas suelen consolidarse durante la adultez joven y se asocian con una doble problemática nutricional, caracterizada por deficiencias de micronutrientes y la presencia de sobrepeso u obesidad, lo que incrementa el riesgo de enfermedades no transmisibles desde etapas tempranas de la vida (Cortez et al., 2025).

En México, los hábitos alimentarios adquieren especial relevancia debido a la elevada prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos jóvenes. Diversos estudios han evidenciado la presencia de estilos de vida poco saludables incluso entre estudiantes del área de la salud, lo que resalta la necesidad de analizar los hábitos alimentarios en el ámbito universitario y reconocer a la universidad como un entorno estratégico para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades (Silva et al., 2025).

Este panorama se enmarca en un proceso de transición epidemiológica y nutricional, caracterizado por patrones alimentarios occidentales altos en grasas y azúcares, sedentarismo y cambios en los estilos de vida. Los estudiantes universitarios resultan particularmente vulnerables debido a la omisión de tiempos de comida, el consumo frecuente de alimentos de preparación rápida y la baja actividad física. La autonomía en la elección de alimentos, sumada a entornos alimentarios poco favorables y a una educación nutricional insuficiente, refuerza estos comportamientos, lo que hace prioritario impulsar estrategias de educación y prevención orientadas a mejorar los hábitos alimentarios, la salud y el desempeño académico de la población joven (Hernández et al., 2020; Torres-Zapata et al., 2021).

La formación universitaria integral no solo implica el desarrollo académico, sino también el bienestar físico y mental de los estudiantes. Una nutrición adecuada permite satisfacer necesidades básicas esenciales para el aprendizaje, mientras que hábitos alimentarios

inadecuados afectan la salud a corto y largo plazo. Factores socioculturales, económicos y personales influyen de manera significativa en la alimentación, por lo que las universidades deben promover entornos y estrategias de educación nutricional que fomenten estilos de vida saludables y favorezcan el rendimiento académico (Brito et al., 2025).

Con base en lo anterior, el objetivo del presente estudio fue caracterizar los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de nuevo ingreso pertenecientes a la Licenciatura en Nutrición de una institución de educación superior ubicada en el sureste de México.

METODOLOGÍA

Se realizó un estudio con enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, observacional y transversal, con un alcance descriptivo, orientado a la caracterización de los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. La población estuvo conformada por estudiantes inscritos en la Licenciatura en Nutrición que se imparte en la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Campeche, durante el ciclo escolar 2022. La muestra incluyó a los estudiantes que cumplieron con los criterios de selección y aceptaron participar de manera voluntaria en el estudio.

Se incluyeron estudiantes de nuevo ingreso que asistieron a clases durante el periodo de recolección de datos y que aceptaron participar completando el instrumento de evaluación. Se excluyeron aquellos que no pertenecían al primer ingreso, que no otorgaron su consentimiento o que estuvieron ausentes durante la aplicación del cuestionario. Asimismo, se eliminaron los cuestionarios incompletos o con información inconsistente que impidiera su análisis.

Para la recolección de la información se utilizó un cuestionario estructurado con escala tipo Likert, validado previamente por Lapo et al., (2019), diseñado para medir la auto percepción de los hábitos alimentarios en

población universitaria. El instrumento se conformó por dos ámbitos: el primero incluyó los datos generales del estudiante (edad, sexo, peso y estatura) y el segundo estuvo integrado por 14 ítems relacionados con los hábitos alimentarios, con opciones de respuesta en una escala de cinco niveles, donde 1 correspondió a “siempre” y 5 a “nunca”. El cuestionario cuenta con validez de contenido y adecuada confiabilidad, reportadas por su autor.

La aplicación del instrumento se realizó de manera presencial durante las clases habituales de los estudiantes, en una sola sesión, sin interrupciones y bajo condiciones homogéneas, durante la misma semana del mes de septiembre de 2022. El cuestionario fue autoadministrado, garantizando la participación voluntaria de los estudiantes.

El análisis de los datos se llevó a cabo mediante hojas de cálculo de Excel para Windows. Se aplicó estadística descriptiva para las variables sociodemográficas, mientras que las variables cualitativas se expresaron en frecuencias y porcentajes, permitiendo la caracterización de los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de nuevo ingreso.

RESULTADOS

Para la evaluación de los hábitos alimentarios, el análisis se estructuró en dos ámbitos: datos generales de los estudiantes y auto percepción de los hábitos alimentarios.

Características generales de la población estudiada

La muestra estuvo conformada por 84 estudiantes universitarios de nuevo ingreso a la Licenciatura en Nutrición, con una edad promedio de 18.7 años. Como se observa en la Tabla 1, predominó el sexo femenino (72.61%) frente al masculino (27.38%). En relación con las variables antropométricas, tanto hombres como mujeres presentaron valores promedio similares de peso, estatura e índice de masa corporal (IMC), ubicándose ambos grupos en la categoría de normopeso.

Tabla 1
Características sociodemográficas y antropométricas de los estudiantes

Variable	Hombres (n=23)	Mujeres (n=61)
Edad promedio (años)	18.7	18.7
Peso promedio (kg)	59.7	59.8
Estatura promedio (m)	1.60	1.60
IMC promedio (kg/m ²)	22.7	22.7
Clasificación IMC	Normopeso	Normopeso

Fuente: Autor (2026)

Auto percepción de los hábitos alimentarios

El segundo ámbito evaluó la auto percepción de los estudiantes sobre sus hábitos alimentarios mediante 14 ítems con escala tipo Likert. En la Tabla 2 se presentan los resultados relacionados con las habilidades culinarias y el consumo social de alimentos. El 39.1% de los hombres indicó que casi siempre les gusta cocinar, mientras que entre las mujeres se observó una distribución más equilibrada, ya que el 31% refirió que siempre y otro 31% que algunas veces disfruta cocinar. Asimismo, el 52% de los hombres y el 40.9% de las mujeres señalaron que algunas veces se consideran excelentes cocineros.

En cuanto al reconocimiento social asociado a la cocina, como se muestra en la

Tabla 2, el 26.08% de los hombres y el 24% de las mujeres indicaron que casi siempre consideran importante el reconocimiento de sus habilidades culinarias para su autoestima. Respecto a la innovación culinaria, el 30.4% de los hombres reportó que casi siempre busca nuevas formas de preparar alimentos, frente al 4.4% de las mujeres. El consumo de alimentos fuera del hogar fue reportado como algunas veces por el 47.8% de los hombres y el 37.7% de las mujeres.

Además, la Tabla 2 muestra que compartir alimentos en el entorno universitario es una práctica frecuente, ya que el 56% de los hombres y el 42.6% de las mujeres señalaron que siempre disfrutan compartir una comida con amigos dentro de la universidad.

Tabla 2
Auto percepción de hábitos alimentarios relacionados con la cocina y el consumo social

Ítem	Hombres (%)	Mujeres (%)	Respuesta predominante
Le gusta cocinar	39.1	31.0	Casi siempre / Siempre
Se considera excelente cocinero(a)	52.0	40.9	Algunas veces
Reconocimiento culinario y autoestima	26.08	24.0	Casi siempre
Busca nuevas formas de cocinar	30.4	4.4	Casi siempre
Comer fuera como hábito	47.8	37.7	Algunas veces
Compartir comida con amigos	56.0	42.6	Siempre

Fuente: Autor (2026)

En relación con la selección y planificación de los alimentos, los resultados se presentan en la Tabla 3. El 52% de los hombres indicó que casi siempre compra alimentos que le resultan familiares, mientras que el 40.9% de las mujeres refirió hacerlo algunas veces. El uso de alimentos precocinados fue bajo, ya que el 39.13% de los hombres señaló que casi nunca

los utiliza, mientras que el 37.7% de las mujeres indicó hacerlo algunas veces.

Asimismo, como se observa en la Tabla 3, el 39.13% de los hombres reportó que algunas veces utiliza mezclas preparadas, mientras que el 49% de las mujeres afirmó nunca utilizarlas. En cuanto a la planificación de la alimentación, el 60.8% de los hombres y el 29.5% de las

mujeres señalaron que algunas veces planifican la cena durante la hora del almuerzo. De igual forma, el 39.13% de los hombres y el 36% de las mujeres indicaron que algunas veces planifican sus comidas con uno o dos

días de anticipación. Finalmente, la Tabla 3 muestra que el 36% de las mujeres manifestó que siempre le agrada mantener sus hábitos alimentarios, frente al 4.3% de los hombres.

Tabla 3
Auto percepción de hábitos relacionados con planificación y selección de alimentos

Ítem	Hombres (%)	Mujeres (%)	Respuesta predominante
Compra alimentos familiares	52.0	40.9	Casi siempre / Algunas veces
Uso de alimentos precocinados	39.13	37.7	Casi nunca / Algunas veces
Uso de mezclas preparadas	39.13	49.0	Algunas veces / Nunca
Uso de alimentos congelados	39.13	39.34	Algunas veces / Casi nunca
Planificación de la cena	60.8	29.5	Algunas veces
Planificación anticipada	39.13	36.0	Algunas veces
Agrado por mantener hábitos	4.3	36.0	Siempre

Fuente: Autor (2026)

DISCUSIÓN

Los resultados del presente estudio muestran que los estudiantes universitarios de nuevo ingreso a la Licenciatura en Nutrición presentan, en promedio, un estado nutricional adecuado, con valores de IMC clasificados como normopeso tanto en hombres como en mujeres. Este hallazgo es consistente con lo reportado en otros estudios realizados en población universitaria del área de la salud, donde se observa que, durante los primeros semestres, los estudiantes aún conservan un estado nutricional dentro de rangos normales, probablemente asociado a hábitos adquiridos en el entorno familiar previo al ingreso universitario (Cortez et al., 2025; Moguel et al., 2025). Sin embargo, diversos autores advierten que esta condición tiende a modificarse conforme avanza la trayectoria académica, incrementando el riesgo de sobrepeso y obesidad (Osorio, 2022).

El predominio del sexo femenino observado en la muestra coincide con lo reportado en estudios realizados en licenciaturas del área de la salud, particularmente en Nutrición, donde la matrícula femenina suele ser mayoritaria (Brito et al., 2025; Bayomy et al., 2024). Este patrón ha sido descrito como un fenómeno recurrente en programas de formación en salud, lo que puede influir en la interpretación

de los hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la alimentación.

Respecto a la auto percepción de los hábitos alimentarios, los resultados muestran que una proporción importante de los estudiantes manifiesta interés por la preparación de alimentos y el acto de cocinar, especialmente entre los hombres, quienes reportaron con mayor frecuencia la búsqueda de nuevas formas de preparar comidas. Estos resultados contrastan parcialmente con lo reportado por Lapo et al. (2019) en estudiantes universitarios de Guayaquil, donde se observó una menor implicación en actividades culinarias y una mayor dependencia de alimentos preparados fuera del hogar. Esta diferencia podría explicarse por el perfil académico de la población del presente estudio, al tratarse de estudiantes de Nutrición, quienes desde el inicio de su formación muestran mayor interés por aspectos relacionados con la alimentación.

El consumo de alimentos fuera del hogar reportado como una práctica ocasional coincide con lo descrito en estudios realizados en México y otros países de Latinoamérica, donde los jóvenes universitarios tienden a alternar la alimentación en casa con el consumo de alimentos adquiridos en el entorno universitario, condicionado principalmente por la disponibilidad de tiempo y la accesibilidad económica (Martínez et al., 2021; Silva et al.,

2025). Asimismo, la alta frecuencia de consumo social de alimentos dentro de la universidad observada en este estudio concuerda con lo señalado por Silva et al. (2025), quienes destacan que la alimentación en los estudiantes universitarios cumple una función social relevante, más allá de la satisfacción de necesidades nutricionales.

En relación con la selección y planificación de los alimentos, los resultados muestran que los estudiantes, especialmente los hombres, tienden a comprar alimentos familiares, lo cual coincide con lo reportado por Hernández et al. (2020), quienes señalan que los jóvenes universitarios suelen replicar patrones alimentarios aprendidos en el hogar durante las primeras etapas de la vida universitaria. El bajo uso de alimentos precocinados y mezclas preparadas encontrado en este estudio difiere de lo reportado en investigaciones realizadas en población universitaria general, donde se observa un mayor consumo de este tipo de productos (Mancilla et al., 2020; Osorio, 2022). Esta diferencia podría atribuirse nuevamente al perfil académico de los participantes y a una mayor conciencia sobre la calidad de los alimentos.

La planificación de la alimentación reportada como una práctica ocasional coincide con los hallazgos de Bayomy et al. (2024) y Martínez et al. (2021), quienes identifican que, aunque los estudiantes reconocen la importancia de planificar sus comidas, factores como la carga académica, el estrés y la falta de tiempo limitan la adopción de esta conducta de manera sistemática. Asimismo, el mayor agrado por mantener hábitos alimentarios observado en las mujeres es congruente con lo reportado por Brito et al. (2025), quienes señalan una mayor preocupación por la alimentación y el autocuidado en estudiantes del sexo femenino.

Los resultados refuerzan la evidencia de que los estudiantes universitarios de nuevo ingreso constituyen un grupo clave para la promoción de hábitos alimentarios saludables, ya que, si bien presentan condiciones nutricionales adecuadas, también muestran conductas que podrían modificarse negativamente a lo largo

de su formación académica. En este sentido, diversos estudios han demostrado que las intervenciones educativas tempranas y los programas institucionales orientados a la promoción de la salud pueden contribuir a prevenir la aparición de malnutrición por exceso y mejorar la calidad de vida de los estudiantes universitarios (Torres-Zapata et al., 2021; Moguel et al., 2025).

El estudio presenta limitaciones relacionadas con su diseño transversal, que impide establecer relaciones causales, así como con el tamaño y tipo de muestra, limitada a estudiantes de nuevo ingreso de la Licenciatura en Nutrición, lo que restringe la generalización de los resultados. El predominio del sexo femenino y el uso de instrumentos de auto percepción pueden introducir sesgos de deseabilidad social. Futuras investigaciones deberían considerar diseños longitudinales, ampliar la población a otras carreras y semestres, incorporar métodos objetivos de evaluación dietética y analizar el impacto de intervenciones educativas para fortalecer hábitos alimentarios saludables en la población universitaria.

CONCLUSIONES

Los estudiantes universitarios de nuevo ingreso a la Licenciatura en Nutrición presentan, en promedio, un estado nutricional adecuado, con valores de IMC clasificados como normopeso; sin embargo, la auto percepción de sus hábitos alimentarios evidencia patrones heterogéneos en la preparación, selección y planificación de los alimentos. Aunque se identifican prácticas favorables, como el bajo uso de alimentos precocinados y la convivencia social durante las comidas, persisten áreas de oportunidad relacionadas con la planificación alimentaria y la consolidación de hábitos saludables. Estos resultados confirman que el ingreso a la vida universitaria representa una etapa clave para fortalecer conductas alimentarias adecuadas y orientar acciones de promoción de la salud desde los primeros semestres de la formación profesional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Avram, C., Nyulas, V., Onisor, D., Georgescu, I. M., Szakacs, J., & Ruta, F. (2025). Food behavior and lifestyle among students: The influence of the university environment. *Nutrients*, 17(1), 12. <https://doi.org/10.3390/nu17010012>
- Bayomy, H., Alruwaili, S., Alsayer, R., Alanazi, N., Albalawi, D., Al Shammari, K., & Moussa, M. (2024). Eating habits of students of health colleges and non-health colleges at the Northern Border University in the Kingdom of Saudi Arabia. *PLOS ONE*, 19(10), e0312750. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0312750>
- Brito, T., Torres, Á., Acuña, J., Castillo, S., & Zarrza-García, A. (2025). Alimentación y rendimiento académico: Un estudio en universitarios estudiantes de nutrición. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 12(3). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v12i3.4647>
- Cortez, W., Araujo-Sáenz, A., Velasco-Silveyra, J., & Urquidez-Romero, R. (2025). Hábitos alimentarios y su relación con factores de riesgo fisiológicos en estudiantes universitarios. *Biocencia*, 27, e2542. <https://doi.org/10.18633/biocencia.v27.2542>
- Hernández, D., Prudencio, M., Téllez, I., Ruvalcaba, J., Beltrán, M., López, L., & Reynoso, J. (2020). Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de la Licenciatura en Farmacia. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(3), 295–306. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3256>
- Jurado-González, P., López-Toledo, S., Bach-Faig, A., & Medina, F.-X. (2025). Barriers and enablers of healthy eating among university students in Oaxaca de Juárez: A mixed-methods study. *Nutrients*, 17(7), 1263. <https://doi.org/10.3390/nu17071263>
- Lapo, M., Campoverde, R., Garzón, D., Xu, P., & Benítez, B. (2019). Evaluación de los hábitos alimentarios de los jóvenes universitarios de la ciudad de Guayaquil. *Empresarial*, 13(2), 2–16. <https://doi.org/10.23878/empr.v13i2.161>
- Mancilla, N., Monárrez, V., & Mendoza Orgaz, A. (2020). Caracterización del consumo de alimentos en estudiantes universitarios y la relación con enfermedades no transmisibles. *Anuario de Investigación UM*, 1(1), 5–7. <http://anuarioinvestigacion.um.edu.mx/index.php/anuarioium/article/view/72>
- Martínez, V., Sandoval, J., & Aranzana, M. (2021). Acceso a los alimentos y hábitos alimentarios de jóvenes universitarios, Estado de México. *RESPYN Revista Salud Pública y Nutrición*, 20(3), 36–45. <https://doi.org/10.29105/respyn20.3-5>
- Matos-Ceballos, J., Moguel-Ceballos, J. E., Brito-Cruz, T. del J., Torres-Zapata, Á. E., Rodríguez-Rosas, C., & Prieto-Noa, J. (2023). Prevalencia de anemia en alumnos de nuevo ingreso a la universidad del área de salud. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 6(1). <https://doi.org/10.62452/t5t0z241>
- Moguel, J., Zarza, A., Zúñiga, M., Torres, A., & Torres, Á. (2025). Condición nutricional y hábitos de vida en estudiantes universitarios del área de la salud. *Dékau Perú*, 2(2), 22–30. <https://doi.org/10.55996/dekape.v2i2.336>
- O’Leary, M., Mooney, E., & McCloat, A. (2025). The relationship between nutrition knowledge and dietary intake of university students: A scoping review. *Dietetics*, 4(2), 16. <https://doi.org/10.3390/dietetics4020016>
- Osorio, P. (2022). Conducta alimentaria, hábitos y enfermedades de estudiantes universitarios en Bolivia. *Universidad, Ciencia y Sociedad*, 23(2), 1–3. <https://doi.org/10.61070/ucs.v23i2.16>
- Sánchez-Domínguez, J., Brito-Cruz, T., Zarza-García, A., Villanueva-Echavarría, R., Acevedo-Olvera, G., & Torres-Zapata, Á. (2025). Estrés escolar, salud nutricional y rendimiento académico en estudiantes universitarios: Un estudio multicéntrico. *Revista InveCom*, 6(3), 1–11. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17201733>
- Silva, A., Rodríguez, M., López, I., & Ramos, E. (2025). Análisis de los hábitos alimentarios y las dinámicas sociales en los estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(5), 5552–5571. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i5.19897
- Torres-Zapata, Á., Zapata-Gerónimo, D., Brito-Cruz, T., & Moguel-Ceballos, J. (2021). Nutritional and educational intervention to reduce malnutrition due to excess in university students. *Horizonte Sanitario*,

20(3), 369–373.
<https://doi.org/10.19136/hs.a20n3.4152>
Yun, T., Ahmad, S., & Quee, D. (2018). Dietary
habits and lifestyle practices among

university students in Universiti Brunei
Darussalam. *Malaysian Journal of
Medical Sciences*, 25(3), 56–66.
<https://doi.org/10.21315/mjms2018.25.3.6>

DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.



DERECHOS DE AUTOR

Chan-Canul, R. I., Lara-Gamboa, C. C., Hernández-González, D. M., Pérez-Jaimes, A. K., Zúñiga Juárez, M., & Acuña Lara, J. P. (2026)



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.