

Hábitos alimenticios y estado nutricional según Índice de Masa Corporal en estudiantes universitarios – 2023

Eating habits and nutritional status according to Body Mass Index in university students – 2023

Vilma Amparo Junchaya Yllescas ^{1,a}, Aracely Janett Maravi Cabrera ^{1,b},
 Karen Janet Ayala Guevara ^{1,c}, Johan Edgar Ruiz Espinoza ^{1,d}

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y estado nutricional según Índice de Masa Corporal (IMC) en estudiantes universitarios. **Material y Métodos:** Este estudio sigue un diseño correlacional transversal, de tipo descriptivo, prospectivo y no experimental. Se utilizó la técnica de encuesta con una confiabilidad de 0,848 con alfa de Cronbach, para medir los hábitos alimentarios utilizando una muestra probabilística de 372 estudiantes de diferentes semestres de la Facultad de Farmacia y Bioquímica mediante un cuestionario adaptado. Se utilizaron métodos observacionales y mediciones antropométricas para evaluar el estado nutricional de los estudiantes. **Resultados:** El 79 % son mujeres y el 76,1 % son solteros, de los cuales el 26,9 % son oriundos de Huancayo, seguido del 12,6 % de Huancavelica. En cuanto al lugar de nacimiento, el 27,7 % nació en Huancayo, seguido del 13,4% en Huancavelica, el 59,1% de ellos trabajan y estudian; el 48,4% presentan un índice de masa corporal dentro de los límites normales, el 31,7 % tiene sobrepeso y el 12,6 % obesidad. Al describir sus hábitos alimentarios, el 68,5 % elige cocinar las comidas, el 62,6 % come fruta y/o jugo entre horas y el 75,5 % come arroz con frijoles y/o garbanzos o arvejas, el 76,4% de la población opta por desayunar en casa, el 43,5 % de la población bebe refrescos envasados en la cena, el 50,3 % come ocasionalmente entre horas, el 42,2 % bebe poca cantidad de líquido, una media de 500 ml por 1 litro y un 54% de los estudiantes universitarios tiene una práctica de hábitos alimentarios modo regular, mientras que el 18% son malos. **Conclusiones:** La correlación estadística entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional del IMC en estudiantes universitarios es baja.

Palabras clave: Conducta alimentaria, estado nutricional, índice de masa corporal, estudiantes, universidades.

¹ Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt. Huancayo, Perú.

^a Docente, Magister, Químico Farmacéutico. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5035-2157>

^b Docente, Magister, Químico Farmacéutico. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2068-3924>

^c Docente, Magister, Químico Farmacéutico. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3812-2359>

^d Docente, Magister, Químico Farmacéutico. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2538-7956>

INVESTIGACIÓN ORIGINAL / ORIGINAL RESEARCH

SUMMARY

Objective: To determine the relationship between eating habits and nutritional status according to Body Mass Index (BMI) in university students. **Material and Methods:** This study follows a cross-sectional, descriptive, prospective and non-experimental correlational design. The survey technique was used with a reliability of 0.848 with Cronbach's alpha, to measure eating habits using a probability sample of 372 students from different semesters of the Faculty of Pharmacy and Biochemistry by means of an adapted questionnaire. Observational methods and anthropometric measurements were used to evaluate the nutritional status of the students. **Results:** 79 % were women and 76.1 % were single, of which 26.9 % were from Huancayo, followed by 12.6 % from Huancavelica. Regarding place of birth, 27.7 % were born in Huancayo, followed by 13.4 % in Huancavelica, 59.1 % of them work and study; 48.4 % have a body mass index within normal limits, 31.7 % are overweight and 12.6 % obese. When describing their eating habits, 68.5% choose to cook their meals, 62.6% eat fruit and/or juice between meals and 75.5% eat rice with beans and/or chickpeas or peas, 76.4% of the population chooses to eat breakfast at home, 43.5% of the population drinks bottled soft drinks at dinner, 50.3% eat occasionally between meals, 42.2% drink a small amount of liquid, an average of 500 ml per 1 liter, and 54% of university students have regular eating habits, 50.3% eat occasionally between meals, 42.2% drink a small amount of liquid, an average of 500 ml per 1 liter and 54% of university students have a regular eating habits, while 18% are bad. **Conclusions:** The statistical correlation between eating habits and IMC nutritional status in university students is low.

Key words: Feeding Behavior, Nutritional Status, Body Mass Index, students, universities.

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera la salud nutricional como una máxima prioridad para la población. La desnutrición puede reducir el rendimiento, la energía y la concentración, mientras que comer en exceso puede aumentar el riesgo de enfermedades crónicas (1).

Los hábitos alimentarios han cambiado en los últimos años. Los cambios en el estilo de vida y las limitaciones de tiempo tienen un impacto negativo en el mantenimiento de una dieta adecuada. La mayoría de las personas tienen hábitos alimentarios poco saludables y eligen comida rápida que contiene exceso de grasa, sal, calorías, azúcar y carbohidratos. Si hay falta de nutrientes y demasiados elementos nocivos, afectará las funciones normales del cuerpo y, por tanto, afectará la salud en general. Además, existe un mayor riesgo de padecer determinadas enfermedades, como hipertensión arterial, diabetes, infecciones respiratorias y enfermedades

digestivas, que están directamente relacionadas con los hábitos alimentarios (2).

Actualmente, alrededor de un tercio de la población mundial sufre algún tipo de desnutrición. Más del 40% de los adultos (equivalente a 2.200 millones de personas) tienen sobrepeso o son obesos, y las dietas poco saludables causan al menos 8 millones de muertes cada año. La desnutrición es la principal causa de enfermedades relacionadas con la nutrición y puede provocar la muerte en los casos más graves (3).

La desnutrición puede ser causada por una ingesta calórica excesiva o insuficiente y una absorción desequilibrada de diversos nutrientes. Por tanto, una nutrición adecuada no se limita a la ingesta de calorías, sino que también depende del tipo de dieta y de las necesidades individuales del individuo. Daniela Marabolí dice que cambiar el plan de alimentación, consumir demasiadas calorías, picar frecuentemente y elegir alimentos poco saludables pueden provocar sobrepeso u obesidad. Por otro lado, si la dieta es insuficiente se puede producir desnutrición (4).

INVESTIGACIÓN ORIGINAL / ORIGINAL RESEARCH

MATERIAL Y METODOS

Este estudio sigue un diseño descriptivo, prospectivo y no experimental, correlación transversal, variable 1 (hábitos alimentarios) y variable 2 (estado nutricional) utilizando una muestra probabilística de 372 estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de diferentes semestres. Para medir la variable 1: hábitos alimentarios se utilizó la técnica de encuesta, el instrumento utilizado fue un cuestionario que permite valorar los patrones alimentarios de estudiantes universitarios con base en Álvarez G. y Bendesú.

En el presente estudio se utilizó la escala de Staninos, la cual fue aprobada por el coeficiente α de Combrach, con una confiabilidad α de 0,848 y alta consistencia interna (tabla 1) . El cuestionario contiene introducción, presentación e instrucciones, así como datos personales generales y específicos. El cuestionario incluía preguntas cerradas de opción múltiple diseñadas para medir diversos factores geográficos, culturales, sociales, económicos y educativos asociados con los patrones dietéticos. Además, el cuestionario permite determinar el tipo, frecuencia y lugar de consumo de alimentos. Esta variable se clasificará según los siguientes criterios:

Categorización de la variable:

Malo de 0 a 68 puntos

Regular de 69 a 77 puntos

Bueno de 78 a 85 puntos

Tabla 1. Alfa de Cronbach del cuestionario aplicado

Alfa de Cronbach	Nº de elementos
0,848	15

Asimismo, para medir la variable 2: estado nutricional, se utilizaron métodos observacionales para recolectar datos antropométricos de los estudiantes. Utilice una báscula y un estadiómetro para medir el índice de masa corporal (IMC) como parte del diagnóstico del estado nutricional. Los resultados obtenidos se registran en el Formulario de Monitoreo del Estado Nutricional. El peso se mide en kilogramos (kg) y la altura en metros (m). Estos datos se utilizan para calcular el índice de masa corporal según los parámetros establecidos

por los Institutos Nacionales de Salud. El IMC se divide en las siguientes categorías (tabla 2):

Fue utilizado la estadística descriptiva expresada en el uso de tablas y gráficos.

Tabla 2. Categorías de IMC.

Peso	Clasificación
$< 16 \text{ kg/m}^2$	Delgadez III
$\geq 16 \text{ kg/m}^2$	Delgadez II
$> 16 \text{ kg/m}^2$	Delgadez I
$\geq 18,5 \text{ kg/m}^2$	Normal
$25 \geq \text{kg/m}^2$	Sobrepeso
$30 \geq \text{kg/m}^2$	Obesidad I
$35 \geq \text{kg/m}^2$	Obesidad II
$40 \geq \text{kg/m}^2$	Obesidad III

RESULTADOS

Al observar las características sociodemográficas de los estudiantes universitarios, se encontró que el 79% de ellos son mujeres frente al 21% hombres. Además, el 76,1% son solteros, el 12,9% están casados y el 11% viven juntos, de los cuales el 26,9% señala que son de Huancayo, el porcentaje más representativo, seguido de Huancavelica en el 12,6%, 12,1 % de Jauja respectivamente. En cuanto al lugar de nacimiento, se encontró que el 27,7% de los encuestados dijo haber nacido en Huancayo, el porcentaje más representativo, seguido de Huancavelica con el 13,4%, Jauja con el 12,1%. En cuanto a la situación actual, el 59,1% de los estudiantes afirmó estar trabajando y estudiando, mientras que el 40,9% eran solo estudiantes. Además, en este grupo, el 48,4% de los estudiantes tenía un índice de masa corporal

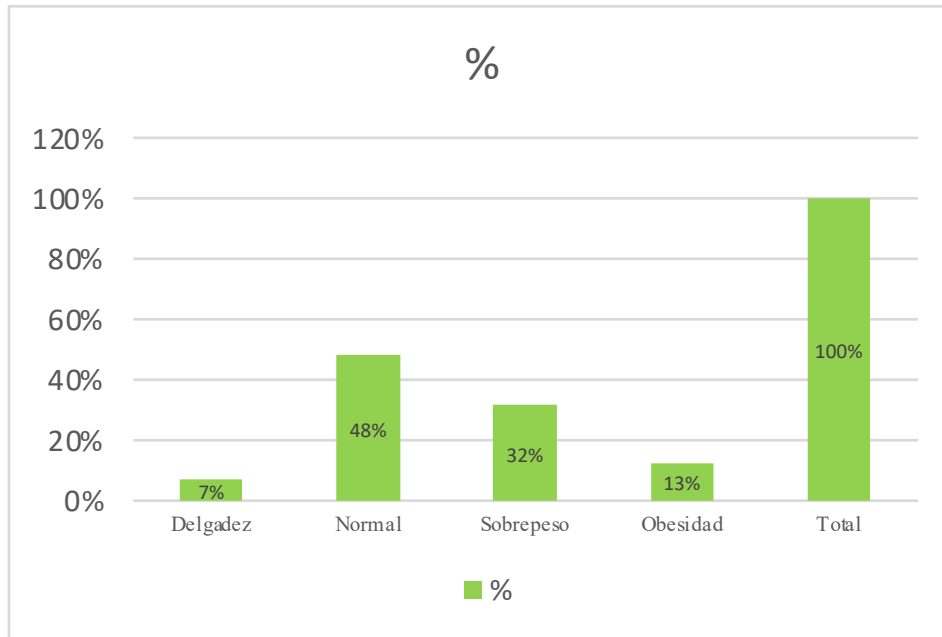
Tabla 3. Distribución del IMC en estudiantes universitarios

IMC	Nº	%
Delgadez	27	7%
Normal	180	48%
Sobrepeso	118	32%
Obesidad	47	13%
Total	372	100%

n:372

INVESTIGACIÓN ORIGINAL / ORIGINAL RESEARCH

Gráfico 1. Distribución del IMC en estudiantes universitarios



n:372

dentro del rango normal, el 31,7% tenía sobrepeso y el 12,6% obesidad, como se muestra en la tabla 3 y el gráfico 1.

Al describir los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios, se encontró que al 68,5 % de los estudiantes les gustan los alimentos semicocidos o guisados; seguido de las frituras, que supone el 23,1%. Para el desayuno, la quinua, la leche y la avena fueron los más comunes con un 67,2%, mientras que un 8,3% prefirió los jugos naturales. Además, el 68 % de las personas desayunan pan con mantequilla, boniato, queso, aguacate y huevos, los más habituales, mientras que el 7,3 % de las personas desayunan pan con embutido. La fruta y/o zumo entre horas, que era la más habitual, era consumida por un 62,6 %, y bebidas gaseosas o no alcohólicas por un 11,0 %. El 71,0% almorzaba pollo, el 19,1% almorzaba carne vacuna, cerdo y carne, el 7,0% almorzaba pescado y finalmente el 3,0% comía despojos y/o mariscos al almorzar. El 75,5% almorzó arroz con frijoles y/o garbanzos o arvejas, mientras que el 9,4% quinua, sémola y finalmente el 15,1% fideos y otras pastas. El 47,0% de las personas come a veces verduras frescas en el almuerzo, el 42,5% de las personas come verduras frescas en el

almuerzo y, finalmente, el 10,5% de las personas no come verduras frescas en el almuerzo. El 56,7% de las personas come fruta alguna vez después del almuerzo, el 25% mencionó que come fruta después del almuerzo y finalmente el 18,3% no come fruta después del almuerzo. El 48,4% bebía agua en el almuerzo, el 26,9% infusiones en el almuerzo y el 12,4% refrescos y zumos en el almuerzo. El 46,8% dijo que a veces come postre después del almuerzo, mientras que el 40,9% dijo que no come postre después del almuerzo y finalmente el 12,4% dijo que come postre después del almuerzo.

El 43,5 % refirió que su consumo en la cena fue similar al del almuerzo, el 33,6 % fue similar al desayuno, el 12,9% comió postre o fruta y el 9,9% no comió. El 76,3 % comió en casa, el 11,6 % en restaurantes o establecimientos similares y el 12,1% en vendedores ambulantes. El 43,5% mencionó que bebe refrescos envasados en la cena, el 33,6% bebe infusiones en la cena, el 12,9% bebe agua en la cena y finalmente el 9,9% bebe jugo en la cena.

El 76,4% elige desayunar en casa, el 12,2 % elige desayunar en la calle y el 11,6 % elige

INVESTIGACIÓN ORIGINAL / ORIGINAL RESEARCH

desayunar en restaurantes o lugares similares. El 63,4 % optó por almorzar en casa, el 29,8 % eligió restaurantes u opciones similares y el 6,7% prefirió lugares como vendedores ambulantes. Además, el 83,3% de los estudiantes prefiere comer en casa, el 9,9% de los estudiantes prefiere comer al aire libre y el 6,7% de los estudiantes prefiere comer en los restaurantes y comedores de la universidad. En cuanto a las comidas, el 45,7% de las personas dedica más de 20 minutos y el 42,7% más de 10 minutos. hasta 20 minutos y el 11,6% menos de 10 minutos. El 66,7% de la población desayuna todos los días, en ocasiones el 29,0% de la población desayuna y el 4,3% de la población opta por no desayunar. Además, el 84,4% de la población almuerza todos los días, el 12,9% almuerza ocasionalmente y el 2,7% opta por no almorzar.

El 57,8% de las personas cena todos los días, el 35,5% cena ocasionalmente y el 6,7% opta por no cenar. Además, el 50,3% come a veces entre

horas, el 39,0% come nada y el 10,8% opta por no comer. Se puede observar que el 68,3% de las personas consume en ocasiones semanalmente despojos y/o mariscos, mientras que el 12,9% los consume. El 50% de los encuestados come carne blanca (pollo, pescado) todas las semanas, seguido del 39,8% que la come 1 o 2 veces a la semana.

Se puede señalar que el 78,5% de la etnia estudiada consumía carnes rojas (res, cabra, cerdo) de 1 a 2 veces por semana, mientras que el 13,7% nunca consumía carnes rojas y el 7,8% la consumía de 3 a 2 veces por semana. 4 veces a la semana. La encuesta muestra que el 57,3% de las personas comen fruta de 1 a 2 veces al mes, y el 36,6%, de 3 a 4 veces al mes. Sin embargo, el 6,1% nunca lo utiliza. Se puede determinar que el 61% de las muestras estudiadas come vegetales de 1 a 2 veces al día, otro 25,3% también come de 3 a 4 veces al día y el 13,7% nunca come vegetales.

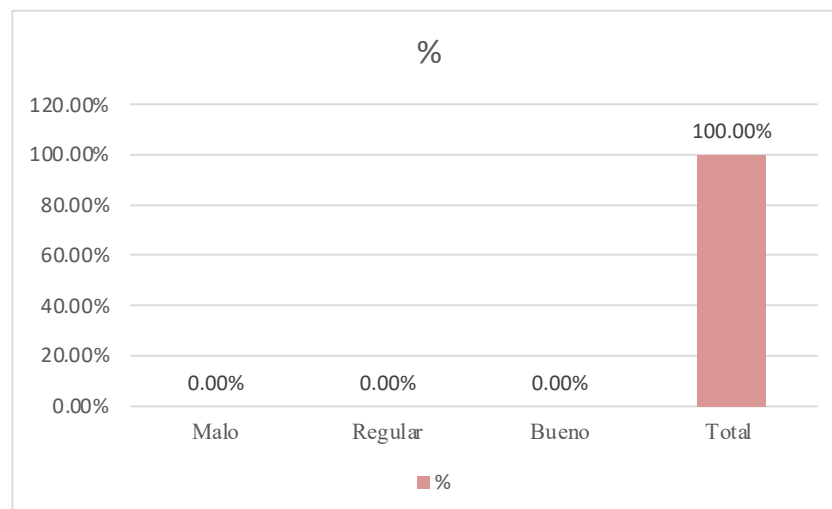
Además, el 69,9% de las personas come verduras de 1 a 2 veces por semana, y el 25,8% come verduras de 3 a 4 veces por semana. El 65,3% de la población come legumbres como frijoles, lentejas, guisantes, garbanzos, habas de 1 a 2 veces por semana, mientras que el 9,7% nunca come legumbres. También hay un 65,1% de estudiantes universitarios que toman leche y sus derivados de 3 a 4 veces por semana, seguido

Tabla 4. Distribución de los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios

Criterio	Nº	%
Malo	69	18,6%
Regular	201	54,00%
Bueno	102	27,4%
Total	372	100.00%

n: 372

Gráfico 2. Distribución de los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios



INVESTIGACIÓN ORIGINAL / ORIGINAL RESEARCH

del 32,5% de los que toman leche de 1 a 2 veces por semana. Además, el 61,3% de la población consumía cereales (pan, trigo, quinua) 1 a 2 veces por semana; asimismo, el 69,1% de la muestra utilizó frutas naturales de 1 a 2 veces por semana. Según la Tabla 4 y Figura 2, se puede observar que el 42,2% de las muestras de la investigación consumieron en promedio 500 ml a 1 litro de líquido; El 21,5% consumió más de 1,5 litros. Por tanto, el estudio encontró que el 54% de los estudiantes universitarios tienen hábitos alimentarios regulares, mientras que el 18% tiene malos hábitos alimentarios.

DISCUSIÓN

Determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y estado nutricional según IMC en estudiantes universitarios – 2023. Así mismo se formulará los siguientes objetivos específicos: Determinar las características sociodemográficas según los hábitos alimenticios y estado nutricional según IMC en estudiantes universitarios – 2023. Identificar el estado nutricional según IMC en estudiantes universitarios – 2023.

Los estudiantes universitarios de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt, se caracterizan por ser mayormente de sexo femenino, de estado civil solteros, de procedencia y nacimiento de Huancayo, quienes trabajan y estudian a la vez. En quienes se encontraron que los hábitos alimenticios y el estado nutricional son aspectos cruciales para la salud, considerado como los patrones y elecciones que una persona hace en su dieta diaria, mientras que el estado nutricional evalúa la relación entre los nutrientes consumidos y las necesidades del cuerpo. Los hábitos alimenticios pueden variar enormemente entre las personas y las culturas. Algunos factores que influyen en los hábitos alimenticios incluyen la disponibilidad de alimentos, las preferencias personales, la cultura, la educación nutricional y los aspectos socioeconómicos. Para evaluar el estado nutricional, se consideran varios factores, como el índice de masa corporal (IMC), los niveles de energía, la presencia de deficiencias nutricionales y el análisis de sangre para determinar los niveles

de nutrientes; por tanto en nuestros resultados, reportamos que un 31, 7 % de los estudiantes presentan sobrepeso; los cuales son semejantes al estudio realizado por Shamah ⁵ donde informan que el 43,8 % de sus participantes tenían sobrepeso u obesidad. Por otro lado, Cárdenas de un estudio de la Universidad Nacional Agraria La Molina, da a conocer que el 23% de ellos tenían sobrepeso y el 9% eran obesos, los cuales son semejantes a nuestros resultados (6).

En relación a caracterizar los hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes universitarios, fue encontrado que un 71,0% consume pollo en el almuerzo, el 19,1% consume res, cerdo y carne, el 7,0% consume pescado y por último el 3,0% consume vísceras y/o mariscos en el almuerzo. El 75,5% consume en el almuerzo arroz con frejol y/o garbanzos o alverja, mientras el 9,4% consume quinua, sémola y por último el 15,1% consume fideos y otras pastas en el almuerzo. Estos hallazgos coinciden con la investigación de Pérez y Mateos quienes hallaron que más de la mitad de los estudiantes realizaban tres o menos tomas alimentarias, un bajo consumo de verduras y pescado, y alto consumo de azúcar (6). En Ecuador, se encontró que el 48% de los participantes tenía una dieta poco saludable que requería cambios para mantener la salud, además de hábitos alimentarios que incluían granos, bajas cantidades de frutas, verduras, pescados y mariscos, alto consumo de carnes rojas y bebidas procesadas (7). Por su parte Maza et al., demostraron que los malos hábitos alimentarios prevalecen entre los estudiantes universitarios de Colombia, lo que los pone en riesgo de sufrir sobrepeso y obesidad, también indicaron que el 87,7% de las personas no tiene o no desarrolla buenos hábitos alimentarios, lo que afecta el estado de salud de los estudiantes (8).

Sobre los tipos de leguminosas o cereales ingeridos durante el almuerzo, se destaca que el 75,5 % de la muestra prefiere arroz con frijoles, garbanzos o arvejas. Estos hallazgos coinciden con la investigación realizada a cabo por Becerra et al., quienes señalan que se puede inferir que aproximadamente la mitad de los estudiantes

INVESTIGACIÓN ORIGINAL / ORIGINAL RESEARCH

incorporan leguminosas a su dieta de 2-3 veces por semana, evidenciando así patrones de consumo que podrían tener implicaciones para la salud a largo plazo (9).

Los estudiantes universitarios respondieron un 47,0 % consumen a veces hortalizas frescas en el almuerzo, mientras un 56,7 % comen a veces frutas después del almuerzo; también responden que en el almuerzo un mayor porcentaje consume agua y algún postre a veces; de igual forma consumen refrescos envasados, estos hallazgos se alinean con la investigación de Becerra et al., quienes señalan que menos de la mitad de los estudiantes encuestados consumían huevos diariamente, y la frecuencia de consumo de frutas enteras y hortalizas era notablemente baja (9). Resultados similares fueron encontrados por Pérez y Mateos, quienes evaluaron el estado nutricional de los estudiantes universitarios y encontraron que más de la mitad realizaba tres o menos comidas al día, con bajo consumo de verduras y pescado, y alto consumo de azúcar (6), además, la investigación de Mallqui et al., sobre hábitos alimenticios y estado nutricional de estudiantes universitarios reveló que el 80,4 % presentaba hábitos alimenticios inadecuados (10). Resulta que la gran mayoría de los estudiantes, un 76,4 %, eligen desayunar en sus casas, mientras un 12,2 % opta por ambulantes, y un 11,6 % prefieren lugares como restaurantes u establecimientos similares. En cuanto al almuerzo, un 63,4 % elige hacerlo en casa, mientras que un 29,8 % prefieren opciones como restaurantes u establecimientos similares, y 6,7 % opta por ambulantes; con respecto a la cena, el 83,3 % de las personas prefieren cenar en casa, un 9,9 % eligen a los ambulantes, y un 6,7 % prefieren opciones como el comedor universitario o restaurantes; resultados similares encontró Valdarrago, en su investigación refiere que si hay relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes; porque el 67,5 % de estudiantes desayunan, almuerzan y cenar todos los días en su casa (11).

En cuanto al tiempo que dedica a la ingesta de los alimentos el 45,7 % dedica más de 20

minutos, el 42,7 % de 10 min. a 20min y el 11,6% menos de 10 min; resultados similares encontró Valdarrago, en su estudio, pero difiere en que, si hay relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes, pero el tiempo utilizado para las comidas es de 10 a 20 minutos (70,3%) (11). También existe un 66,7 % de las personas que toman desayuno todos los días, el 84,4 % de los estudiantes almuerzan diariamente, un 57,8 % de cenar diariamente; no obstante un 50,3 % de los estudiantes a veces comen entre comidas del día; lo que se corrobora con Concha et al., en relación al número de comidas realizadas, el 63,1% consumía 3 comidas diarias y el 90 % de la muestra presentó tiempos de comidas irregulares, es decir, omitían al menos una de las 4 comidas principales del día (Desayuno-Almuerzo-Merienda-Cena) (12). Esto también se reflejó en los patrones dietéticos, ya que el 84% de los sujetos tenían horarios de sueño irregulares, más de 4 horas entre comidas, ayunaban al menos una vez al día y no tomaban un refrigerio designado.

Siguiendo en la misma línea, fue hallado que la mayoría de los estudiantes universitarios consumen carne roja, hortalizas, legumbres, cereales y frutas naturales de 1 a 2 veces a la semana, también un poco más de la mitad comen frutas de 1 a 2 veces al mes; además toman leche y sus derivados de 3 a 4 veces a la semana y un poco menos de la mitad consumen líquidos de 500 ml a 1 litro; lo que difiere con el trabajo de Idiáquez et al., quienes encontraron que las personas con IMC aumentado tenían un consumo significativamente mayor de refrescos, alcohol y menor consumo de legumbres (13); de igual modo se contrasta con Ferro et al., quienes encontraron principales errores dietéticos en el desayuno, la frecuencia de meriendas, la hora de la cena, el consumo de leche, queso, verduras y sal (14); de igual modo se contrasta con el trabajo de Maza et al., hallándose que los estudiantes universitarios no han desarrollado hábitos alimenticios saludables, mostrándose como consumo dulces, grasas, comida rápida y los alimentos ultraprocesados (8).

INVESTIGACIÓN ORIGINAL / ORIGINAL RESEARCH

Adicionalmente, los hallazgos revelan que un poco más de la mitad de los estudiantes universitarios emplean hábitos alimentarios en un nivel regular, lo que difiere con Idiáquez et al., concluyeron que los hábitos alimentarios fueron inadecuados (13), de igual modo con Ferro et al., mostraron que el 78,1% de los estudiantes tenían buenos hábitos alimenticios (14).

Finalmente existe una correlación estadísticamente baja entre los hábitos alimenticios y estado nutricional según IMC de los estudiantes universitarios, cuando presentan un IMC normal en menos de la mitad y hábitos alimentarios regular; lo que difiere García et al., quien concluyeron que existe una correlación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los trabajadores de la salud (15); también contrapone a Hernández et al., quienes concluyen que existe una correlación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional (7), de igual modo Ferro et al., en su estudio mostraron que el 78,1% de los estudiantes tenían buenos hábitos alimenticios, el 62 % tenía un IMC normal (14).

Por tanto es recomendable que los estudiantes universitarios desayunen todos los días para proporcionar energía al comenzar el día y pueda ayudar a prevenir el hambre más adelante, de igual forma reducir las porciones, así como consumir frutas y verduras, que son bajas en calorías y ricas en nutrientes, moderando el consumo del café que puede llevar a la deshidratación y la interrupción del sueño, prefiriendo verduras sobre la carne, puesto que son bajas en grasa y altas en fibra, mantenerse hidratado y evitar la comida rápida, que suele ser alta en calorías, grasa y sodio.

CONCLUSIONES

Existe una relación estadística baja entre los hábitos alimenticios y estado nutricional según IMC en estudiantes universitarios.

Se encontró como características demográficas que la mayoría de los estudiantes universitarios son mujeres, de estado civil solteros, proceden de

Huancayo y actualmente indicaron que trabajan y estudian.

Los estudiantes universitarios se caracterizan por presentar hábitos alimenticios y estado nutricional según IMC de modo regular en un poco más de la mitad 54%.

Correspondencia:

Vilma Amparo Junchaya Yllescas

Correo electrónico: ajunchaya@urooseelt.edu.pe

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. FAO, OPS, WFP y UNICEF. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2019. Hacia entornos alimentarios más saludables que hagan frente a todas las formas de malnutrición. Santiago: FAO, OPS, WFP y UNICEF.; 2019. DOI: 10.4060/CA6979ES
2. Gonzales E. Hábitos de alimentación. CINFASALUD; 2015. (Citado 18 junio de 2022) Disponible en: <https://cinfasalud.cinfa.com/p/habitos-de-alimentacion/>
3. Organización Mundial de la Salud. WHO accelerates work on nutrition targets with new commitments. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2021. (Citado 18 junio de 2022) Disponible en: <https://www.who.int/news/item/07-12-2021-who-accelerates-work-on-nutrition-targets-with-new-commitments>
4. Banmédica. Hábitos de alimentación saludable. BanMedica; 2022. (Citado 18 junio de 2022) Disponible en: <https://www.banmedica.cl/habitos-alimentacion-saludable/>
5. Shamah T. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 sobre Covid19. Resultados Nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública; 2021. (Citado 18 junio de 2022) Disponible en <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2020/doctos/informes/ensanutCovid19ResultadosNacionales.pdf>
6. Pérez A, Mateos S. Estado nutricional, medidas antropométricas y estilos de vida en estudiantes universitarios. Revista UNIANDES Episteme. 2017; 4(4): 406-420. (Citado 18 junio de 2022) Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6756377>
7. Hernández D. Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. Ecuador. Rev Esp Nutr Comunitaria 2021; 27(1). (Citado 18 junio de 2022) Disponible en: https://renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2021_1_03._-20-0042.pdf

INVESTIGACIÓN ORIGINAL / ORIGINAL RESEARCH

8. Maza F, Caneda M, Vivas A. Hábitos alimentarios y efectos sobre la salud en estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*. 25(47): 1-37. DOI: 10.17081/psico.25.47.4861
9. Becerra F, Pinzón G, Vargas M. Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable. *Revista de la Facultad de Medicina*. 205; 63(3): 457-453. DOI: 10.15446/revfacmed.v63n3.48516
10. Reyes S, Mallqui J, León L. Evaluación nutricional en estudiantes de una universidad pública. *Revista Salud Pública y Nutrición*. 2020; 19 (4): 10-15. DOI: 10.29105/respyn19.4-2
11. Valdarrago SI. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares “IEP Alfred Nobel” durante el periodo mayo-agosto, 2017. Tesis de PreGrado. Lima: Universidad de San Martín de Porres; 2017.
12. Concha C, González G, Piñuñuri R, Valenzuela C. Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile. *Rev Chil Nutr*. 2019; 46(4): 400-408. DOI: 10.4067/S0717-75182019000400400
13. Aguilar-Ydiáquez C, Campos-Flores L, Huamán-Saavedra J. Body mass index in medicine students: Relationship with stress, eating habits and physical activity. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*. 2021; 22(2). DOI: 10.25176/RFMH.v22i2.4791
14. Ferro R, Maguiña V. Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio. Enero - abril 2012. Tesis Pre-grado. Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2018. (Citado 18 junio de 2022) Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/1123/Ferro_mr.pdf?sequence=1
15. García J, Huamanchay D. Hábitos Alimentarios y Actividad Física relacionados con el Estado Nutricional de Enfermeras (os). Trujillo, Perú. Tesis de grado. Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo; 2021.
16. Centro de Nutrición Clínica. ¿Qué Factores Afectan la Composición Corporal? Costa Rica: Centro de Nutrición Clínica; 2019. (Citado 18 junio de 2022) Disponible en: <https://cncsalud.com/que-factores-afectan-la-composicion-corporal/>

Recibido: 15/10/2022

Aceptado: 20/05/2023