



ISSN en línea: 2550-6692  
ISSN: 2477-9172

# ENFERMERÍA INVESTIGA

<https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/index>



## COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO DURANTE EL CONFINAMIENTO POR LA PANDEMIA COVID-19

## EATING BEHAVIOR IN STUDENTS OF THE NURSING CAREER OF THE TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO DURING THE CONFINEMENT DUE TO THE COVID-19 PANDEMIC

Ibeth Magdalena Velastegui Bonilla<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0001-8194-3032>, Evelyn Fernanda Velasco Acurio<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0003-2732-6003>

<sup>1</sup>Estudiante de la carrera de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Técnica de Ambato, Ambato-Ecuador.

<sup>2</sup>Docente de la carrera de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Técnica de Ambato, Ambato-Ecuador.

2477-9172 / 2550-6692 Derechos Reservados © 2024 Universidad Técnica de Ambato, Carrera de Enfermería. Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons, que permite uso ilimitado, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que la obra original es debidamente citada

Recibido: 03 de julio 2023

Aceptado: 29 de septiembre 2023

### RESUMEN

**Introducción:** Los comportamientos alimentarios son hábitos o costumbres que van adoptando los estudiantes a lo largo de su formación, con características variables. **Objetivo:** Evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes de la Carrera de Enfermería durante el confinamiento por la Pandemia de COVID-19. **Métodos:** Se empleó un enfoque cuantitativo de nivel observacional, descriptivo, de corte transversal, con muestra de 215 estudiantes, a quienes se aplicó un cuestionario de comportamiento alimentario, validado por expertos, evaluando la selección, preparación, horarios de toma de alimentos, preferencias de ingesta de alimentos, creencias y barreras al cambio. **Resultados:** El 36,6% de los estudiantes eligen alimentos basándose en el sabor; 51,6% les agrada carnes y mariscos; 7,9% les desagradan los frutos secos. El 50,2% comen acompañados; el 46,0% desayunan de 9 a 10 am los fines de semana; 47,9% almuerza de 14 a 15 horas y el 45,9% meriendan de 19 a 20 de lunes a viernes. Igualmente, el 65,6% consumen alimentos preparados; 39,1% los consume fritos; 75,8% toma gaseosas. En cuanto a comer fuera de casa, el 38,1% y el 37,2% comen en exceso, un 43,3% presenta desinterés por las etiquetas nutricionales, por lo que un 57,7% no evitan alimentos, para finalmente un 42,8% de estudiantes les falta compromiso para mejorar su alimentación, donde el 0,5% manifiesta desinterés. **Conclusiones:** El comportamiento alimentario es inadecuado, prefiriendo los alimentos por su sabor o su atractivo visual, por encima del valor nutricional debido a que no les interesan las etiquetas nutricionales, relegando frutas y verduras.

**Palabras clave:** alimentos preparados, valor nutritivo, conducta alimentaria, estudiantes de enfermería, pandemia de COVID-19

### ABSTRACT

**Introduction:** Eating behaviors are habits or customs that students adopt throughout their training, with variable characteristics. **Objective:** To evaluate the eating behavior of Nursing students during the confinement due to the COVID-19 Pandemic. **Methods:** A quantitative, descriptive, observational, cross-sectional approach was used, with a sample of 215 students, to whom an eating behavior questionnaire was applied, validated by experts, evaluating the selection, preparation, eating times, preferences of food intake, beliefs and barriers to change. **Results:** 36.6% of students choose food based on taste; 51.6% like meat and seafood; 7.9% dislike nuts. 50.2% eat accompanied; 46.0% have breakfast from 9 to 10 am on weekends; 47.9% have lunch from 2 to 3 p.m. and 45.9% have snacks from 7 to 8 p.m. from Monday to Friday. Likewise, 65.6% consume prepared foods; 39.1% consume them fried; 75.8% drink soft drinks. Regarding eating out, 38.1% and 37.2% eat excessively, 43.3% show disinterest in nutritional labels, so 57.7% do not avoid food, and finally a 42.8% of students lack commitment to improve their diet, where 0.5% show disinterest. **Conclusions:** Eating behavior is inappropriate, preferring food for its taste or its visual appeal, over nutritional value because they are not interested in nutritional labels, relegating fruits and vegetables.

**Keywords:** prepared foods, nutritional value, eating behavior, nursing students, COVID-19 pandemic

**Autor de correspondencia:** Lic. Mg. Evelyn Fernanda Velasco Acurio. **Correo electrónico:** [ef.velasco@uta.edu.ec](mailto:ef.velasco@uta.edu.ec)

## INTRODUCCIÓN

El ser humano a lo largo de la vida, tiene que pasar por diferentes etapas, desde la concepción y nacimiento, hasta el final de la existencia, siendo relevante y fundamental la nutrición para potencializar el sistema inmunológico, desarrollo del cerebro, fortalecimiento de los huesos y funcionamiento de los órganos; además de prevenir enfermedades, lo cual a tener una vida plena, favoreciendo el desempeño y funcionamiento óptimo. En la actualidad, se ha observado el incremento del índice de morbilidad relacionada con malos hábitos alimenticios (1).

De igual manera, a nivel mundial se estima que al menos 2,8 millones de personas mueren cada año a causa de enfermedades asociadas con desnutrición, obesidad y sobrepeso. Estas enfermedades nutricionales son prevenibles, en virtud que al no mantener una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable, están vinculadas a la aparición de patologías cardiovasculares, hipertensión, diabetes, cáncer e incluso puede causar la muerte (2).

A nivel latinoamericano, la desnutrición alcanza el 50,2%; siendo el 11,2% desnutrición severa (3). En Ecuador, el sobrepeso y la obesidad siguen siendo un problema de salud pública al igual que en otros países vecinos y desarrollados. Es así que, el 8,6% de los niños menores de 5 años sufren obesidad y sobrepeso, al igual que el 29,9% de escolares hasta los 11 años, el 26% de jóvenes hasta los 19 años y 62,8% de adultos de 19 a 60 años. Por ello, se puede inferir que es una afección no discriminatoria, dado que las personas, independientes de la edad, etnia, lugar de residencia o nivel socioeconómico pueden presentarla, estando relacionado con los comportamientos alimentarios que adquieren los jóvenes universitarios durante la etapa de formación académica, siendo considerados con alimentos bajos en frutas, verduras, lácteos, carnes, con alto contenido en azúcares y alcohol; además de tener el hábito de saltarse los horarios adecuados de las comidas (4,5).

En el mismo orden de ideas, la provincia de Tungurahua refleja durante el último lustro, que uno de cada diez adolescentes entre 12 y 19 años, pueden presentar obesidad y sobrepeso correspondiendo al 41,8% de la población (6). Mientras, el 36% de población femenina entre 20 a 64 años de edad, tiene obesidad. Finalmente, para el año 2018, un 52,12% de las mujeres tiene sobrepeso, el 60,63% con nivel de estudios secundarios, seguido del 44,66% con sobrepeso y el 24,46% obesidad en grado I. Todo ello, conlleva a concluir que, el índice estadístico de personas con obesidad y sobrepeso va en aumento (7,8).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el sobrepeso y la obesidad son una acumulación excesiva de tejido graso en el organismo que puede perjudicar a la salud. Para catalogar estas afecciones, se utiliza el Índice de Masa Corporal (IMC) que establece la relación entre las medidas antropométricas; las cuales en adultos, el IMC indicativo para sobrepeso es igual o mayor a 25 kg/m<sup>2</sup>, y en obesidad es igual o superior a 30 kg/m<sup>2</sup> (9).

Del mismo modo, el Servicio Ecuatoriano de Normalización

(INEN), en su normativa técnica NTE INEN 2687:2013, entrega información sobre la adquisición, recepción, manipulación, preparación, comercialización, almacenamiento y el transporte de alimentos, mediante la aplicación de las buenas prácticas de manufactura, almacenamiento e higiene de los mismos. Por lo tanto, se debe tomar en cuenta que los productos no estén expuestos a factores de riesgo como: contaminación, enfermedades, infraestructura inadecuada, incorrecto manejo de desechos, alimentos nocivos, entre otros; para evaluar que sean aptos para el consumo humano, además de contener propiedades nutritivas y complementarias para la salud (10,11).

En el mismo contexto, el INEN bajo el régimen del Ministerio de Salud Pública (MSP), formula una norma sanitaria para el etiquetado de alimentos procesados, donde se establece que todo alimento empaquetado o procesado debe contar con una tabla nutricional, indicando las propiedades nutricionales del alimento. Ésta debe ser entendible para el consumidor, debiendo contener un sistema gráfico donde se establece un indicador tipo semáforo. En este sentido, los colores se utilizan de acuerdo al nivel nutricional, específicamente de azúcar, grasa y sal, a cuyas especificaciones se interpreta el color rojo, utilizado para productos con alto contenido de estos componentes; el color amarillo para contenido medio, y verde para contenidos bajos; con el objetivo de indicar al consumidor el contenido proteico que posee el alimento (12). Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ESANUT) en Ecuador el 62,7% de personas mayores de 10 años reconocen, entienden y usan el etiquetado de los alimentos y bebidas procesadas, siendo el área rural la que menos lee los etiquetados con el 46,6% en contraposición de la urbana con el 69,7% (6).

Por otra parte, la seguridad alimentaria es un tema de importancia en todos los países, bien sean estos desarrollados o no, dada la situación alimentaria y nutricional como realidad socioeconómica del sujeto y la familia; además de reflejar el potencial productivo, la capacidad de transformar y comercializar los alimentos que cumplan con los requerimientos nutricionales de la población; donde a través de las dimensiones que las regulan, analizan la disponibilidad (estudia la productividad de alimentos, la oferta calórica diaria, los factores de producción), el acceso (consumo y requerimiento calórico), la utilización (analiza la desnutrición infantil, sea crónica o aguda, obesidad, sobrepeso y desperdicio) y la estabilidad. Es por esto, que la medida principal, es promover hábitos de consumo saludable y continuidad de las comidas (13,14).

A este respecto, los comportamientos alimentarios, son los hábitos de alimentación basada en la selección de alimentos, la preparación y distribución de cantidades de los mismos, siendo adquiridos a lo largo de los años, estando ligados al contexto familiar, sociocultural y personal; por lo cual, a lo largo de la vida, estos se han modificado por los avances que ha tenido la tecnología, principalmente en la industria agroalimentaria, puesto que producen alimentos bajos en nutrientes y con altos porcentajes de preservantes que ponen en riesgo la salud de quienes lo consumen. Asimismo, la nutrición es el proceso biológico involuntario más importante del cuerpo, debido a que el organismo absorbe y asimila las sustancias necesarias para

el funcionamiento y desarrollo físico, mental e intelectual, además de solventar las necesidades del cuerpo. Por lo cual, una alimentación sana, es aquella que logra cubrir adecuadamente las necesidades básicas y funcionales del organismo, debiendo ser suficiente, completa e integral (15,16).

En atención a ello, el estudiante universitario es una persona activa, que dadas las actividades propias del proceso académico, requiere de la energía suficiente para cumplir con todas esas actividades diarias, la cual es adquirida de los nutrientes que brindan los alimentos. En la actualidad, con el confinamiento por la pandemia atravesada a nivel mundial, los efectos del confinamiento y el distanciamiento social han repercutido directamente en los hábitos alimentarios de la sociedad, especialmente en estudiantes universitarios, quienes han alterado sus hábitos y costumbres, basados en una serie de factores, como la disponibilidad de tiempo, distancia de residencia, horarios de comidas, dificultades de movilidad o transporte, cambios emocionales, fisiológicos y ambientales, así como las modas sociales de alimentación. A esto hay que sumarle en algunos casos que, los estudiantes tienen que salir de sus locaciones hacia otras provincias o ciudades para continuar con sus estudios, sobre todo de procedencia foránea, quienes son los más tendientes a desarrollar hábitos alimenticios inapropiados, pudiendo introducirlos a problemas de malnutrición (17,18).

En virtud de lo anterior, se puede suponer que, la pandemia ha modificado los ambientes y hábitos alimentarios, incluyendo cambios en la forma como son adquiridos los alimentos, en su preparación y el consumo. En este sentido, la alimentación y nutrición se han visto perjudicadas por el confinamiento, la disminución del poder adquisitivo familiar, la depresión económica y una potencial falta de disponibilidad y dificultad de acceso a alimentos sanos y seguros, en especial en los grupos vulnerables (19). Por lo cual, el objetivo del presente estudio fue evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes de la Carrera de Enfermería durante el confinamiento por la Pandemia de COVID-19.

## MÉTODOS

Se realizó un estudio observacional, descriptivo, de corte transversal, con enfoque cuantitativo, realizado durante el período octubre 2021-febrero 2022. La población de estudio corresponde a 1 211 estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato. Para la selección de participantes, se aplicó un muestreo de tipo no probabilístico, siguiendo los criterios de inclusión y exclusión planteados, con lo cual, a través de la fórmula para la obtención de la muestra, se obtuvo un total de 215 estudiantes, con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5% (20,21).

Los criterios de inclusión son: Estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato, mayores de 18 años que desearon participar en el estudio. Excluyéndose a estudiantes con diagnóstico de trastornos alimentarios.

Para la obtención de la información, se aplicó a cada uno de los estudiantes el Cuestionario de Comportamiento Alimentario, cuyo instrumento fue desarrollado, validado y calificado por el

método de Alfa Cronbach, además de ser probado y certificado por expertos en el área clínica y de investigación mexicanos, teniendo en cuenta la confiabilidad para la habilidad de los sujetos del 0,50; mientras que para la dificultad de los ítems fue de 0,98 obteniendo una confiabilidad del 0.98 según Alfa Cronbach, con el fin de medir los aspectos del comportamiento alimentario en jóvenes Universitarios para establecer acciones reformativas o preventivas en el mismo (22,23).

El cuestionario de comportamiento alimentario, contentivo de 31 ítems con opción de respuestas múltiples, incluyó preguntas sobre la selección, preparación, horarios de toma de alimentos, preferencias de ingestión de alimentos, creencias y barreras al cambio. Para la aplicación del cuestionario, se utilizó la plataforma Microsoft Forms de manera online, con las directrices especificadas en el mismo. Para el análisis de los datos obtenidos, se utilizó la base de datos en el programa Microsoft Excel, misma que se representa en una hoja de cálculo, para una mayor organización de dicha información, recurriendo a tablas resumen para su representación.

## Aspectos éticos

La presente investigación se sustentó en la declaración de Helsinki ligándose en los principios de privacidad y confidencialidad, donde se tomaron todas las medidas y precauciones para guardar la intimidad del estudiante participante de la investigación, así como la confidencialidad de la información que proporcionaron a través del cuestionario. Además de recurrir al consentimiento informado, mediante el cual declararon su participación voluntaria en el mismo, después de ser informados del objetivo de la investigación, se garantizó que los datos obtenidos son propiamente confidenciales y netamente revestidos de calidad de estudio científico (24,25).

## RESULTADOS

Una vez aplicado el cuestionario a los 215 estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato elegidos por su deseo de participación, se obtuvieron las siguientes respuestas correspondientes al 100% de la muestra, cuyos resultados se presentan en tablas resumen para su interpretación.

Según el cuestionario comportamiento alimentario aplicado, en relación a la preferencia alimentaria de los estudiantes de acuerdo al factor de elección y agrado, 78 estudiantes eligen su alimento por su sabor, siendo correspondiente al 36,3%, seguido de su precio con 62 estudiantes correspondiendo al 28,8%; el 16,7% lo eligen por que le llama la atención visualmente; mientras el 10,8% lo hace por la fecha de caducidad y finalmente el 7,4% lo elige por su valor nutricional del producto. De igual manera, dentro de los alimentos que les agrada mucho se encuentran las carnes y los mariscos con el 51,6%, seguido del 42,8% en productos empaquetados, al 52,6% de estudiantes les agrada las bebidas alcohólicas, al 60,9% ni les agradan ni les desagradan las frutas, al contrario del 29,3% que les desagradan las verduras, para finalmente al 7,9% le desagradan mucho los frutos secos.

Por lo tanto, los estudiantes universitarios al momento de elegir o consumir un alimento se basan en el sabor y precio, más que en

su contenido nutricional, por lo cual sus alimentos más apetecidos son las carnes y pescados, al igual que los productos empaquetados, en contraposición de frutas y verduras, que no

tienen mucha relevancia en su dieta, siendo los frutos secos los menos apetecidos, tal y como se observa en la tabla 1 a continuación.

**TABLA 1**  
**PREFERENCIA ALIMENTARIA DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA SEGÚN SU FACTOR DE ELECCIÓN Y AGRADO**

FACTOR DE ELECCIÓN	Sabor		Precio		Agradable visualmente		Caducidad		Contenido nutricional		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
	78	36,3	62	28,8	36	16,7	23	10,8	16	7,4	215	100,0
NIVEL DE AGRADO SEGÚN EL ALIMENTO	Me agrada mucho		Me agrada		Ni me agrada ni me desagrada		Me desagrada		Me desagrada mucho		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Fruta	9	4,2	71	33,0	131	60,9	3	1,4	1	0,5	215	100,0
Verduras	4	1,9	107	49,8	41	19,0	63	29,3	0	0,0	215	100,0
Carnes y pollo	111	51,6	88	40,9	13	6,0	3	1,4	0	0,0	215	100,0
Pescado y mariscos	111	51,6	66	30,7	32	14,9	4	1,9	2	0,9	215	100,0
Lácteos	42	19,5	99	46,1	63	28,8	9	4,2	3	1,4	215	100,0
Pan, pasta y cereales	32	14,9	61	28,4	112	52,1	8	3,7	2	0,9	215	100,0
Alimentos dulces	28	13,0	108	50,2	48	22,3	18	8,4	13	6,1	215	100,0
Huevo	41	19,1	109	50,7	55	25,6	8	3,7	2	0,9	215	100,0
Frutos secos	10	4,7	41	19,1	122	56,7	25	11,6	17	7,9	215	100,0
Bebidas alcohólicas	20	9,3	113	52,6	51	23,7	19	8,8	12	5,6	215	100,0
Alimentos empaquetados	92	42,8	89	41,4	19	8,8	11	5,1	4	1,9	215	100,0

Fuente: Cuestionario de Comportamiento Alimentario

Seguidamente, del total de 215 estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato, relativo a la frecuencia del consumo de alimentos de lunes a viernes y los fines de semana, el 50,2% de estudiantes comen acompañados mientras que el 49,8% lo hacen solos. De lunes a viernes el 32,8% toman el desayuno de 9 a 8 am, el 40,5% almuerza de 14 a 15 horas y el 47,9% merienda a las 19 a 20 horas. Mientras, los fines de semana el 46,0% desayunan de 9 a 10 am, 47,9%

almuerza de 14 a 15 horas y finalmente, el 45,1% meriendan de 19 a 20 horas. La mayoría de estudiantes comparten a la hora de ingerir sus alimentos; por otro lado, los horarios del desayuno y almuerzo tanto de lunes a viernes como los fines de semana, se les considera como no apropiados; mientras la merienda contienen alimentos permitidos o considerados normales, tal y como se evidencia de la Tabla 2 seguidamente.

**TABLA 2**  
**FRECUENCIA DEL CONSUMO DE ALIMENTOS DE LUNES A VIERNES Y LOS FINES DE SEMANA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA**

CON QUIENES SE ALIMENTA			N°	%	
		Solos	107	49,8	
		Acompañados	108	50,2	
		<b>Total</b>	<b>215</b>	<b>100,0</b>	
FRECUENCIA DE COMIDA		Días de la semana	Hora	N°	%
<b>Desayuno</b>	Lunes a viernes	6-7	28	13,0	
		7-8	50	23,3	
		8-9	69	32,1	
		9-10	68	31,6	
		<b>Total</b>	<b>215</b>	<b>100,0</b>	
Fines de semana	6-7	8	3,7		
	7-8	38	17,7		
	8-9	70	32,6		
	9-10	99	46,0		
	<b>Total</b>	<b>215</b>	<b>100,0</b>		
<b>Almuerzo</b>	Lunes a viernes	11-12	6	2,8	
		12-13	79	36,7	
		13-14	43	20,0	
		14-15	87	40,5	
		<b>Total</b>	<b>215</b>	<b>100,0</b>	
Fines de semana	11-12	4	1,9		
	12-13	48	22,3		
	13-14	60	27,9		
	14-15	103	47,9		
	<b>Total</b>	<b>215</b>	<b>100,0</b>		
<b>Merienda</b>	Lunes a viernes	18-19	23	10,7	
		19-20	103	47,9	
		20-21	58	27,0	
		21-22	31	14,4	
		<b>Total</b>	<b>215</b>	<b>100,0</b>	
Fines de semana	18-19	21	9,8		
	19-20	97	45,1		
	20-21	70	32,5		
	21-22	27	12,6		
	<b>Total</b>	<b>215</b>	<b>100,0</b>		

Fuente: Cuestionario Comportamiento Alimentario

Del mismo modo, del total de estudiantes encuestados, atendiendo a la preparación y consumo de alimentos, el 65,6% consumen alimentos preparados por sus madres; mientras el 23,7% los preparan ellos mismos y el 2,8% los compran preparados. En cuanto a su preparación habitual, el 39,1% los consumen fritos, un 23,7% consumen alimentos asados y solo el 7% los consumen al horno. Por otro lado, la bebida más consumida por los estudiantes durante el día son las gaseosas con un 75,8%, mientras el 16,7% toman agua fresca, un 5,6% beben cerveza y solo el 1,9% consume leche.

En cuanto a la frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa, el 38,1% lo hace de 1 a 2 días a la semana; mientras el 16,3% lo hace menos de una vez al mes. Finalmente, el 37,2% consumen alimentos en exceso dado que lo hacen de 3 a 4 días a la semana. En este sentido, la mayoría de alimentos consumidos por los estudiantes son fritos o asados, teniendo alto contenido graso, más el exceso de consumo de alimentos cocidos fuera de casa, con altos porcentajes de condimentos y grasas, tal como se evidencia en la Tabla 3.

**TABLA 3**  
**PREPARACIÓN Y CONSUMO DE ALIMENTOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE**  
**AMBATO**

QUIÉN COCINA	Yo		Mamá		Compra preparados		Otros		Total					
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%				
	51	23,7	141	65,6	6	2,8	17	7,9	215	100,0				
BEBIDAS DURANTE EL DÍA	Agua fresca		Cerveza		Gaseosas		Leche		Total					
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%				
	36	16,7	12	5,6	163	75,8	4	1,9	215	100,0				
PREPARACIÓN HABITUAL	Fritos		Al vapor		Asados		Horneados		Guisados		Total			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%		
	84	39,1	37	17,2	51	23,7	15	7	28	13	215	100,0		
CONSUMO DE ALIMENTOS FUERA DE CASA	Todos los días		5-6 días a la semana		3-4 días a la semana		1-2 días a la semana		1 vez cada 15 días		Menos de 1 vez al mes		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	No	%
	3	1,4	9	4,2	22	10,2	82	38,1	64	29,8	35	16,3	215	100,0
CONSUMO DE ALIMENTOS EN EXCESO	Todos los días		5-6 días a la semana		3-4 días a la semana		1-2 días a la semana		1 vez cada 15 días		Menos de 1 vez al mes		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	No	%
	5	2,3	6	2,8	80	37,2	53	24,7	33	15,3	38	17,7	215	100,0

Fuente: Cuestionario Comportamiento Alimentario

En el mismo orden de ideas, en cuanto a las barreras de cambio en la alimentación por los sujetos de análisis, el 38,2% tiene una dieta diferente dos veces por semana; 9,3% cambia su dieta los fines de semana y el 15,8% lleva una dieta monotonía. Además, el 91,6% de estudiantes agrega comida extra a la comida principal como pasta, arroz; seguido con el 85,6% en carne, pescado, pollo, mariscos. Finalmente, el 40,9% opta por alimentos entrecomidas tales como: frituras y papitas, 20% no consume nada y el 3,7% alimentos dulces.

La dieta que llevan los estudiantes de la carrera de enfermería

varían durante los días de la semana; además llevan una dieta poco saludable dado que agregan alimentos a su comida principal, en especial en platos que tienen contenido nutricional acorde a los necesarios. De igual forma, los hábitos alimentarios entre comidas no son saludables en virtud que son alimentos altos en grasas, aunado al hecho que los estudiantes en determinadas circunstancias no llegan a consumir ningún alimento, arriesgando su salud con lo cual pueden llegar a decaer en cualquier momento, tal como se desprende de la tabla 4 presentada.

**TABLA 4**  
**BARRERAS DE CAMBIO EN LA ALIMENTACIÓN EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA**  
**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

<b>TIPO DE DIETA</b>	<b>N°</b>		<b>%</b>	
Diferente cada día	79		36,7	
Diferente algunas veces a la semana	82		38,2	
Diferente solo durante los fines de semana	20		9,3	
Muy monótona	34		15,8	
<b>Total</b>	<b>215</b>		<b>100,0</b>	

  

<b>ALIMENTOS</b>	<b>N°</b>		<b>%</b>	
<b>ENTRE COMIDAS</b>				
Dulce	8		3,7	
Frutas o verduras	18		8,4	
Galletas, pan.	34		15,8	
Yogurt	14		6,5	
Papitas	88		40,9	
Frutos secos	10		4,7	
Nada	43		20,0	
<b>Total</b>	<b>215</b>		<b>100,0</b>	

  

<b>COMIDA EXTRA A LA PRINCIPAL</b>	<b>SI</b>		<b>NO</b>		<b>Total</b>	
	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Botanas	66	30,7	149	69,3	215	100,0
Sopa o caldos	51	23,7	164	76,3	215	100,0
Plato fuerte	139	64,7	76	35,3	215	100,0
Carne pescado pollo marisco	184	85,6	31	14,4	215	100,0
Arroz pasta o frijoles	197	91,6	18	8,4	215	100,0
Verduras o ensaladas	25	11,6	190	88,4	215	100,0
Pan salado, tostadas	121	56,3	94	43,7	215	100,0
Postre	40	18,6	175	81,4	215	100,0
Fruta	93	43,3	122	56,7	215	100,0
Bebidas endulzadas	117	54,4	98	45,6	215	100,0
Bebida natural	119	55,3	96	44,7	215	100,0

**Fuente:** Cuestionario Comportamiento Alimentario

Asimismo, del total de estudiantes entrevistados, quienes realizan actividades para mantener una buena salud, el 43,3% presenta desinterés en las etiquetas nutricionales de los alimentos; un 25,1% no tienen tiempo, 15,3% no las entienden, 9,8% les da pereza leerlas y sólo el 6,5% las leen y entienden el etiquetado nutricional. De la misma forma, 57,7% no les gusta evitar alimentos; mientras el 20,9% de estudiantes no suele evitar alimentos; 41,4% sigue comiendo sin problemas a pesar de sentirse satisfecho y el 7,9% deja de comer pero presenta dificultad; un 27,9% no quita la grasa visible en la carne, seguida del 26% que la quita toda.

Finalmente, el 49,8% de estudiantes no están ni de acuerdo ni en desacuerdo en masticar las 25 veces los alimentos, manifestando un 19,5% estar totalmente en desacuerdo y solo el 5,6% están totalmente de acuerdo. Todo ello refleja que hay poco interés en revisar las etiquetas nutricionales que vienen en los alimentos, bien sean por falta de tiempo o el desinterés de los estudiantes; de igual manera, no evitan ciertos alimentos a pesar de saber que no son saludables, por lo cual se interpreta que al no cumplir con una de las reglas de la digestión (como masticar 25 veces), se mantiene un alto porcentaje de desinterés sobre ello, evidenciado en la tabla 5 a continuación.

**TABLA 5**  
**ACTIVIDADES PARA MANTENER UNA BUENA SALUD EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA**

EVITA ALIMENTOS	No me gusta		Por cuidarme		Porque me hace sentir mal		No suelo evitar alimentos		Total			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%		
	124	57,7	33	15,3	13	6,1	45	20,9	215	100,0		
SATISFECHO DESPUES DE COMER	Dejo de comer sin problema		Deja de comer con dificultad		Sigo comiendo sin problema		Sigo comiendo, pero me siento mal		Total			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%		
	100	46,5	17	7,9	89	41,4	9	4,2	215	100,0		
GRASA VISIBLE DE LA CARNE	La quito toda		Quito la mayoría		Quito un poco		No quito		Total			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%		
	56	26,0	53	24,7	46	21,4	60	27,9	215	100,0		
DIFICULTAD PARA LEER ETIQUETAS NUTRICIONALES	Tiempo		Desinterés		No las entienden		Pereza		Si las leen y las entienden		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
	54	25,1	93	43,3	33	15,3	21	9,8	14	6,5	215	100,0
MASTICO MÁS DE 25 VECES	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni de acuerdo ni en desacuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
	42	19,5	32	14,9	107	49,8	22	10,2	12	5,6	215	100,0

Fuente: Cuestionario Comportamiento Alimentario

Finalmente, en cuanto a los conocimientos de los estudiantes encuestados para mantener una buena salud física, los referidos manifestaron realizar actividades para cuidar su cuerpo, cuidando su alimentación y haciendo ejercicio en un 25,1%, mientras un 21,4% cuidan su alimentación y el restante 0,9% toman suplementos dietéticos. De igual manera, el 39% están de acuerdo en tener un consejo nutricional para mejorar su salud, mientras el 42,8% de los estudiantes refieren que les falta compromiso de sí mismos para mejorar su alimentación.

Por otro lado, el 16,7% indica que les falta tiempo para mejorar su alimentación, mientras el 13,9% pide más información, un

13,5% no lo hace por falta de dinero, el 7% no requiere nada, un 5,6% necesita apoyo social, y finalmente el 0,5% no le interesa mejorar su alimentación. En este sentido, los estudiantes cuidan su cuerpo mediante la alimentación y ejercicio en su mayoría; además, están de acuerdo en recibir consejo nutricional que les ayude a mejorar su salud física, siendo la falta de compromiso reflejada en cuanto al mejoramiento de la salud convertirse en un obstáculo frente a los objetivos personales de mantener un buen estilo de vida, aspectos que se observan en la tabla 6 seguidamente.

**TABLA 6**  
**CONOCIMIENTOS PARA MANTENER UNA BUENA SALUD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA**

CONSEJO NUTRICIONAL PARA MEJORAR TU SALUD	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni de acuerdo ni en desacuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo		Total					
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%				
	29	13,5	17	7,9	21	9,8	84	39,0	64	29,8	215	100,0				
QUÉ HACES PARA CIUDAR TU CUERPO	Cuidar alimentación		Dieta temporal		Hacer ejercicio		Cuidar mi alimentación y hacer ejercicio		Suplementos dietéticos		Nada		Total			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%		
	46	24,4	7	3,3	6	2,8	54	25,1	2	0,9	100	46,5	215	100,0		
QUÉ TE FALTA PARA MEJORAR TU ALIMENTACIÓN	Mas información		Apoyo social		Dinero		Compromiso		Tiempo		Nada		No me interesa		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
	30	13,9	12	5,6	29	13,5	92	42,8	36	16,7	15	7,0	1	0,5	215	100,0

Fuente: Cuestionario Comportamiento Alimentario



## DISCUSIÓN

Mediante la obtención de datos a través del cuestionario de comportamiento alimentario aplicado en estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato, seguido del análisis e interpretación, se realiza una comparación en conjunto con estudios similares encontrados, por lo cual la investigación determina que los estudiantes observados no presentan hábitos alimentarios adecuados. Esto se evidencia de las preferencias alimentarias manifestadas, las cuales se basan en el sabor, precio y que sean agradables visualmente, antes que el contenido nutricional del mismo.

Para Tamayo et al (26) la comida chatarra se ha convertido en parte de los hábitos alimentarios, considerando un factor fijo del sobrepeso y obesidad atentando contra la buena salud que deberían gozar los estudiantes para un rendimiento académico óptimo, tomando en cuenta los resultados obtenidos, dado que los autores mencionados indican que según sus experiencias analíticas, el 59% realizan actividad física, 28% de los estudiantes consume bocaditos, 36% consumen al menos una vez a la semana bebidas gaseosas, el 50,7% de las mujeres reemplazan el almuerzo por comida chatarra frente a los hombres con un 48,38%, por lo que en conjunto el 48% reemplaza su almuerzo por comida chatarra y finalmente el 32% toma agua de 1 a 3 veces al día.

Entre los alimentos de mayor consumo se obtuvo que los derivados de la carne, pescado y mariscos tienen preferencia, siendo las menos preferidas las verduras y las frutas que ni les agrada ni les desagradan. Estos resultados, se asemejan a los defendidos por Muñoz et al (27), donde indican que el 47,9% consumen carne y con mayor frecuencia la carne de pollo a diferencia de la de res; un 24,7% carne de cerdo, el 56,0% consume pescado, 28,5% de los estudiantes consumen verduras, y en su mayoría lo hacían las mujeres con el objetivo de cuidar su alimentación, argumentando finalmente que el 12,3% consume embutidos, y en cuanto al consumo de frutos secos es bajo con el 9,6%.

Por el contrario, Zamora y Barboza (28) afirman que el 51,1% siempre y casi siempre consumen vegetales, de la cual el 81,9% prefieren la zanahoria, el 54,9% consume tomate o sus derivados, mientras que el 78,2% consume frutas, entre las cuales de preferencia y mayor consumo se encuentra la manzana con el 89,4%. Por otro lado, indican los mismos autores, que el 33,3% eligen los cereales procesados, donde el 11,7% prefieren linaza y el 10,8% corresponde a la chía; siendo los granos preferentes consumidos en un 85,5% y nunca consumen frutos secos. En cuanto a las bebidas como lo refieren los autores, el 72% consumen yogurt y solo el 47,7% consume leche (28).

En relación a la frecuencia, compañía y preparación, se obtuvo por una mínima diferencia de porcentaje entre los estudiantes que comparten a la hora de comer con alguien más y los que no; además, en su mayoría son las madres quienes les preparan sus comidas. Esto es un factor importante, puesto que en México para los estudiantes Universitarios es una desventaja cocinar sus propios alimentos, lo cual se relaciona a la hipótesis que indica que si sus alimentos son preparados por una tercera persona, ellos presentan una dieta saludable y a las horas adecuadas; al contrario de cuando son preparados

personalmente, dado que no cuentan con tiempo libre o bien sus jornadas de estudio son largas, por lo que al culminar las referidas faenas empiezan sus descansos, siendo la realización de deberes y el estudio lo prioritario antes que la preparación de un alimento adecuado, tal como lo aseguran Sánchez et al (29).

Así mismo, para Canova (30) el 71,3 % de los estudiantes siempre tienen con quién compartir a la hora de la comida, además de hablar sobre el desarrollo de actividades durante sus días. En cuanto a la frecuencia de los alimentos, se destaca que los estudiantes comen las tres comidas al día, pero en horarios no adecuados en su mayoría, lo cual se asemeja a lo establecido por Concha et al (31), quien indica que el 63,1% consumen tres comidas diarias, mientras el 25% solo dos comidas, un 10% hacen cuatro comidas diarias y el 2% consume una sola comida al día. Así mismo, el 84% de los estudiantes tenían horarios irregulares y 16% de los estudiantes consumían sus alimentos en los horarios regulares, donde los ayunos llegan hasta cuatro horas entre una comida a otra e incluso no tenían colación (31).

En cuanto a la técnica de preparación, los estudiantes prefieren los alimentos fritos o asados y comen fuera de casa una a dos veces por semana, aspecto que a diferencia de lo defendido por Sainz et al (32) el 47,6% corresponde a estudiantes de la salud que mantienen un régimen de alimentación más segura, por lo que a la hora de preparar comidas un 62,9% remueve los ingredientes, un 76,8% utilizan técnicas de cocción tales como hervir, freír, cocer al vapor o asar a la parrilla, el 77,1% utiliza el microondas, el 62,6% manipulan, almacenan y preparan alimentos de forma segura; mientras que, el 51,4% lee la información nutricional de las etiquetas, un 52,6% cambia su dieta en la semana. En cuanto a la frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa, el 49,4% lo hicieron tres veces a la semana, mientras un 88,3% lo hicieron entre dos o tres ocasiones en el mismo día (32).

Por otro lado, la bebida más consumida por los estudiantes durante el día fueron las gaseosas, seguida del agua, cerveza y finalmente el consumo de leche, características semejantes planteadas por Peñaherrera et al (2), en virtud que en Ecuador existe un alto porcentaje en cuanto al consumo de gaseosas durante clases correspondiendo al 50%, siendo la más apetecida la coca-cola, bien sea antes comer y de haberse implementado el etiquetado nutricional para dichos productos en el país. Esto a diferencia del estudio de Morata et al (34) quienes afirman que dichos valores están representados en el 87,2% de quienes consumen agua, así como el 5% quienes consumen cerveza (33).

De igual modo, en su mayoría los estudiantes mantienen una dieta diferente por semana, llegando a diferencias durante los fines de semana, además del gran número de estudiantes quienes agregan comida extra a la comida principal como pasta, arroz, carne, pescado, pollo, mariscos; optando por alimentos entrecomidas como frituras, papitas, alimentos dulces. Esto se asemeja a los datos expuestos por Morata et al (34) donde plantean que el 57,7% varían sus dietas en los fines de semana o en días festivos, mientras en cuanto a las comidas extras destacan la pasta y las carnes, obteniendo así el 21,4% correspondiente a salsas, el 41,49% quienes le agregan guarnición a la comida, un 17,68% agregan pan a la cena. Por otro lado, argumentan los mismos autores que el 41,7% opta por

consumir alimentos entre comidas, el 22,1% consumen pan integral una vez al día, un 32,1% consumen frutas, el 9,3% optan por verduras, un 30% prefieren la bollería y el 89,9% de los estudiantes consumen dulces y azúcares (34).

En cuanto las actividades de buena salud, el etiquetado y valor nutricional de los alimentos se destaca que la mayoría de estudiantes presentan desinterés en las etiquetas nutricionales, a diferencia de lo planteado por Valverde et al (35) quienes realizaron un estudio acerca de las preferencias de etiquetado nutricional frontal indicando que el semáforo octógono fue elegido como el etiquetado más contundente, con un 69,9% de aceptación por los estudiantes a quienes les gusta leer la etiqueta nutricional y 58,4% quienes los entienden.

Así mismo, en Ecuador Ramos et al (36) dan a conocer que el 68,6% leen el etiquetado nutricional, donde el 40% creen que el contenido informativo de las etiquetas de tipo semáforo nutricional es suficiente, mientras el 50% dejó de comprarla, y el 49,4% dejó de consumir los alimentos tras leer su contenido de azúcar, sal y grasas. En este sentido, afirman los autores que el 95,8% de las muestras estudiadas por ellos, consideran que el tener una dieta alta en estos contenidos nutricionales puede generar problemas graves de salud, mientras que el 82,6% considera que esta estrategia es fundamental para mejorar las condiciones de vida.

En el mismo orden de ideas, entre las conductas de alimentación para mantener una buena alimentación, la mayor parte de la muestra analizada en el presente estudio, se evidencia que les falta compromiso para mejorarla. Al igual que lo expuesto por Chales et al (37) quienes afirman que el 97% de los participantes en sus estudios se ubicaron en prácticas no saludables, cerca del 98% de los casos aseguraron no vomitar o tomar laxantes después de comer en exceso, así como el motivo principal para realizar actividad física o para alimentarse adecuadamente, fue el beneficio con 52,9% y el mantener la salud con 50,8%. Por el contrario, la razón más reconocida por los jóvenes universitarios para no realizar actividad física es la "pereza", con un 63,8%; mientras que, para una alimentación adecuada, el principal motivo para no hacerlo fue porque no les gusta restringir en lo que comen con el 40,3% (37).

Por otro lado, los alumnos no presentan buenas actividades para mantener su cuerpo saludable, lo cual concuerda con el estudio de Beltrán et al (38) donde el 89,1% presenta estilos de vida inadecuados, dado el 71,5% de estudiantes quienes no realizan

suficientes actividades físicas, un 83,6% consumen mucha azúcar, sal o con mucha grasa, el 77,5% de los estudiantes consumen alcohol e incluso drogas. En cuanto a otras conductas de salud, el 70,5% de los participantes no se realiza controles de salud muy seguido, datos que discrepan con los de Manzanero et al (39) en lo concerniente a la práctica de actividad física, encontrándose que los hombres realizan mayor actividad física con el 73,6% frente a las mujeres con el 51,1%, donde los estilos de vida no saludables reflejan el 92,6% quienes consumen alcohol y el 30,3% consume tabaco.

## CONCLUSIONES

Vistos los resultados analizados y sus referentes teóricos contrastados, se concluye que los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato, en relación a sus preferencias alimentarias, eligen los alimentos según su sabor o por su atractivo visual por encima del valor nutricional, debido al desinterés en las etiquetas nutricionales o les da "pereza" leerlas o considerar su relevancia al momento de ingerir alimentos. Así mismo, los alimentos preferidos son las carnes y los mariscos, relegando las frutas, verduras o frutos secos; prefiriendo además los alimentos fritos o asados, y las gaseosas.

Por otro lado, consumen en su mayoría las tres comidas al día, pero en horarios inadecuados o considerados incorrectos; comiendo fuera del hogar por lo menos una a dos veces a la semana, conllevando al análisis del contexto situacional donde se concluye que los hábitos alimentarios de los estudiantes no son los más adecuados para su desarrollo académico e integral como profesionales futuros de carreras de la salud.

Basando los fundamentos instruccionales en las pirámides nutricionales adquiridas en el proceso de aprendizaje profesional, donde se indica el tipo y frecuencia de alimentos que deben ser consumidos de manera prioritaria, se infiere que los estudiantes de enfermería no comen sanamente ni en una frecuencia adecuada. Además de eso, no se preocupan por su salud en relación al ejercicio, la eliminación de hábitos tóxicos, siendo resultante un comportamiento alimentario y la salud de los estudiantes inadecuada.

## CONFLICTO DE INTERÉS

Las autoras declaran que la investigación se realizó sin intervención o auxilio financiero de cualquier naturaleza o instituciones, aunado a la inexistencia de conjeturas que sean interpretadas como conflicto de intereses.

## REFERENCIAS

1. Nuñez RB, Zambrano MQ, Alarcón MS, Monar LV, Cisneros JC. Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador. *Healthy nutrition as an influential factor in the academic performance of students from educational institutions in Ecuador*. FACSALUD-UNEMI. 2017; 1 (1): 34-39. Disponible en: <http://181.188.214.100/ojs/index.php/facsalud-unemi/article/view/580>
2. Peñaherrera V, Carpio C, Sandoval L, Sánchez M, Cabrera T, Guerrero P, et al. Efecto del etiquetado de semáforo en el contenido nutricional y el consumo de bebidas gaseosas en Ecuador. *Rev Panam Salud Pública*. 2019; 42 (177): e177. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rpsp/2018.v42/e177/es/>
3. Mitchell C. OPS/OMS. La desigualdad agrava el hambre, la desnutrición y la obesidad en América Latina y el Caribe. Pan American Health Organization / World Health Organization. 2018. Disponible en: [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=14778:inequality-exacerbates-hunger-malnutrition-and-obesity-in-latin-america-and-the-caribbean&Itemid=1926&lang=es](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14778:inequality-exacerbates-hunger-malnutrition-and-obesity-in-latin-america-and-the-caribbean&Itemid=1926&lang=es)
4. López Gutiérrez PP, Rejón Orantes J del C, Escobar Castillejos D, Roblero Ochoa SR, Dávila Esquivel MT, Mandujano Trujillo

- ZP. Conocimientos nutricionales en estudiantes universitarios del sector público del Estado de Chiapas, México. *Inv Ed Med*. 2017; 6 (24): 228-233. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-investigacion-educacion-medica-343-articulo-conocimientos-nutricionales-estudiantes-universitarios-del-S2007505716300795>
5. Freire WB, Waters WF, Rivas-Mariño G. Semáforo Nutricional De Alimentos Procesados: Estudio Cualitativo Sobre Conocimientos, Comprensión, Actitudes Y Prácticas En El Ecuador. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*. 2017; 34 (1): 11-18. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36350144003>
  6. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Principales resultados ENSANUT 2018. Disponible en: [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas\\_Sociales/ENSANUT/ENSANUT\\_2018/Principales%20resultados%20ENSANUT\\_2018.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/ENSANUT_2018/Principales%20resultados%20ENSANUT_2018.pdf)
  7. Jara J, Yáñez P, García-Guerra G, Urquizo-Chango C. Perfil antropométrico y prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes de la zona andina central de Ecuador. *Nutr Clin Diet Hosp*. 2018; 38 (2): 97-104. Disponible en: [https://www.researchgate.net/profile/Patricio-Yanez-2/publication/327060294\\_Perfil\\_antropometrico\\_y\\_prevalencia\\_de\\_sobrepeso\\_y\\_obesidad\\_en\\_adolescentes\\_de\\_la\\_zona\\_andina\\_central\\_de\\_Ecuador/links/5b75da31a6fdcc87df817183/Perfil-antropometrico-y-prevalencia-de-sobrepeso-y-obesidad-en-adolescentes-de-la-zona-andina-central-de-Ecuador.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Patricio-Yanez-2/publication/327060294_Perfil_antropometrico_y_prevalencia_de_sobrepeso_y_obesidad_en_adolescentes_de_la_zona_andina_central_de_Ecuador/links/5b75da31a6fdcc87df817183/Perfil-antropometrico-y-prevalencia-de-sobrepeso-y-obesidad-en-adolescentes-de-la-zona-andina-central-de-Ecuador.pdf)
  8. Martínez CG, Aguilar A. Atención Integral de Salud a mujeres adultas con malnutrición por exceso. *Rev Científica HGDA*. 2018; 1 (1): 41-47. Disponible en: <http://ojs.revistahgda.com/index.php/volumen2n1/article/view/20/16>
  9. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso. Organización Mundial de la Salud. 2021. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
  10. Ministerio de Salud Pública. Programa Nacional Municipios y Mercados Saludables. Ministerio de Salud Pública. Programa Nacional Municipios y Mercados Saludables. 2021. Disponible en: <https://www.salud.gob.ec/programa-nacional-de-municipios-saludables/>
  11. Instituto Ecuatoriano de Normalización. Norma Técnica Ecuatoriana NTE INEN 2687:2013. Disponible en: <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2021/03/Norma-ENEN-mercados-2687-2013-FINAL.pdf>
  12. Servicio Ecuatoriano de Normalización. Reglamento sanitario de etiquetado de alimentos procesados para el consumo humano. INEN. 2013; 1 (1): 8. Disponible en: <https://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/08/REGLAMENTO-SANITARIO-DE-ETIQUETADO-DE-ALIMENTOS-PROCESADOS-PARA-EL-CONSUMO-HUMANO-junio-2014.pdf>
  13. Bermeo FE. Seguridad Alimentaria. Consorcio de Gobiernos Autónomos Provinciales del Ecuador (CONGOPE). 2015; 2 (1): 197. Disponible en: <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/57032.pdf>
  14. Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura. Boletín FAO CELAC. Seguridad alimentaria bajo la pandemia de COVID-19. 2020. Disponible en: [https://www.fao.org/fileadmin/user\\_upload/rlc/docs/covid19/Boletin-FAO-CELAC.pdf](https://www.fao.org/fileadmin/user_upload/rlc/docs/covid19/Boletin-FAO-CELAC.pdf)
  15. Juárez-Souquón P, Tacza-Valverde C, Alayo-Sarmiento M. Comportamiento alimentario de los adolescentes durante el periodo de preparación para el ingreso a la universidad. *Revista Enfermería Herediana*. 2016; 9(1):23. Disponible en: <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RENH/article/view/2859>
  16. Becerra-Bulla F, Pinzón-Villate G, Vargas-Zarate M, Martínez-Marín EM, Callejas-Malpica EF. Cambios en el estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. Bogotá, D.C. 2013. *Revista de la Facultad de Medicina*. 2016; 64 (2): 249-256. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/50722/56468>
  17. Guamialamá-Martínez J, Salazar-Duque D. Evaluación antropométrica según el Índice de Masa Corporal en universitarios de Quito. *Rev salud pública*. 2018; 20 (3): 314-318. Disponible en: <https://www.scielo.org/article/rsap/2018.v20n3/314-318/es/>
  18. Méndez D, Padilla P, Lanza S. Recomendaciones alimentarias y nutricionales para la buena salud durante el COVID-19. *Innovare: Revista de ciencia y tecnología*. 2020; 9 (1): 55-57. Disponible en: <https://www.camjol.info/index.php/INNOVARE/article/view/9663/11044>
  19. Rojas DE, Espinoza PG, Osiac LR. La alimentación en tiempos de pandemia por COVID-19. *Rev chil salud publ*. 2020; 9 (1): 110-122. Disponible en: <https://revistasaludpublica.uchile.cl/index.php/RCSP/article/view/60391>
  20. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio P, Méndez Valencia S, Mendoza Torres CP. Metodología de la investigación. Sexta. México, D.F.: McGrawHill; 2014. 624 p. Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
  21. Cienfuegos Velasco M de los A, Cienfuegos Velasco A. Lo cuantitativo y cualitativo en la investigación. Un apoyo a su enseñanza. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*. 2016; 7 (13): 15-36. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-74672016000200015](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74672016000200015)
  22. Márquez-Sandoval YF, Salazar-Ruiz EN, Macedo-Ojeda G, Altamirano-Martínez MB, Bernal-Orozco MF, Salas-Salvado J, et al. Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud. *Nutrición Hospitalaria*. 2014; 30 (1): 153-164. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112014000800020](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000800020)
  23. Arribas MCM. Diseño y validación de cuestionarios. *Matr prof*. 2017; 5 (17): 7. Disponible en: [https://www.enferpro.com/documentos/validacion\\_cuestionarios.pdf](https://www.enferpro.com/documentos/validacion_cuestionarios.pdf)
  24. Aguilera B, López G, Portales B, Reyes M, Vrsalovic J. Ética, derecho y regulación de la investigación biomédica en Chile. *Rev Bioét*. 2020; 28: 239-248. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/bioet/a/jSxjpdrrfy68Sc3LySdZHzF/?lang=es>
  25. Asociación Médica Mundial. WMA - The World Medical Association-Declaración de Helsinki de la AMM – Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. Declaración De Helsinki De La Amm – Principios Éticos Para Las Investigaciones Médicas En Seres Humanos. Disponible en: <https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
  26. Tamayo Caballero C, Alcocer R H, Choque S L, Chuquimia N A, Condori S P, Gutierrez F I, et al. Factores y determinantes

- del consumo de comida chatarra en estudiantes de la facultad de medicina, enfermería, nutrición y tecnología médica, La Paz-Bolivia 2016. *Cuad Hosp Clínicas*. 2016; 57 (3): 31-40. Disponible en: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S1652-67762016000300005&script=sci\\_abstract](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S1652-67762016000300005&script=sci_abstract)
27. Muñoz de Mier G, Lozano Estevan M del C, Romero Magdalena CS, Pérez de Diego J, Veiga Herreros P. Evaluación del consumo de alimentos de una población de estudiantes universitarios y su relación con el perfil académico. *Nutr Hosp*. 2017; 34 (1): 134-143. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112017000100021](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017000100021)
  28. Zamora I, Barboza Y. Consumo de alimentos funcionales por estudiantes universitarios Ecuatorianos [Internet]. *Anales Venezolanos de Nutrición*. 2020. Disponible en: <http://www.analesdenutricion.org.ve/ediciones/2020/1/art-3/>
  29. Sánchez J, Martínez A, Nazar G, Mosso C, del-Muro L, Sánchez J, et al. Creencias alimentarias en estudiantes universitarios mexicanos: Una aproximación cualitativa. *Rev Chil Nutr*. diciembre de 2019; 46 (6): 727-34. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182019000600727&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182019000600727&script=sci_arttext)
  30. Canova-Barrios C. Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. *Rev Colomb Enferm*. 2017; 14 (1): 23-32. Disponible en: <https://masd.unbosque.edu.co/index.php/RCE/article/view/2025>
  31. Concha C, González G, Piñuñuri R, Valenzuela C, Concha C, González G, et al. 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. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182019000400400&script=sci\\_arttext&tlng=e](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182019000400400&script=sci_arttext&tlng=e)
  32. Sainz García P, Ferrer Svoboda MC, Sánchez Ruiz E, Sainz García P, Ferrer Svoboda MC, Sánchez Ruiz E. Competencias culinarias y consumo de alimentos procesados o preparados en estudiantes universitarios de Barcelona. *Rev Esp Salud Pública*. 2016; 90 (1): 1-13. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272016000100417](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272016000100417)
  33. Ramón Arbués E, Martínez Abadía B, Granada López JM, Echániz Serrano E, Pellicer García B, Juárez Vela R, et al. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutr Hosp*. diciembre de 2019; 36 (6): 1339-1345. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112019000600017&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112019000600017&script=sci_arttext&tlng=pt)
  34. Morata MP, González-Santana RA, Blesa J, Frígola A, Esteve MJ, Morata MP, et al. Estudio de los hábitos y generación de desperdicios alimentarios de jóvenes estudiantes universitarios. *Nutr Hosp*. 2020; 37 (2): 349-358. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112020000300018](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000300018)
  35. Valverde-Aguilar M, Espadín-Alemán CC, Torres- Ramos NE, Liria-Domínguez R. Preferencia de etiquetado nutricional frontal: octógono frente a semáforo GDA en mercados de Lima, Perú. *Acta Médica Peru*. 2018; 35 (3): 145-152. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1728-59172018000300002](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172018000300002)
  36. Ramos Padilla PD, Carpio Arias TV, Delgado López VC, Villavicencio Barriga VD, Andrade CE, Fernández-Sáez J. Actitudes y prácticas de la población en relación al etiquetado de tipo "semáforo nutricional" en Ecuador. *Rev Esp Nutr Humana Dietética*. 2017; 21 (2): 121. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v21n2/2174-5145-renhyd-21-02-121.pdf>
  37. Chales-Aoun AG, Merino Escobar JM, Chales-Aoun AG, Merino Escobar JM. Actividad física y alimentación en estudiantes universitarios chilenos. *Cienc Enferm*. 2019; 25 (1): 16. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-95532019000100212&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-95532019000100212&script=sci_arttext&tlng=en)
  38. Beltran YH, Nuñez-Bravo N, Sánchez-Guette L, Vásquez-Osorio F, Lozano-Ariza A, Torres-Herrera E, et al. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios (Lifestyles related to health in university students). *Retos*. 2020; 38 (1): 547-551. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/72871>
  39. Manzanero-Rodríguez D, Rodríguez Rodríguez AM, García-Esquivel L, Cortez-Solís JM, Manzanero-Rodríguez D, Rodríguez Rodríguez AM, et al. Estado nutricional, factores sociodemográficos y de salud en estudiantes de nuevo ingreso a la UAZ. *Enferm Univ*. 2018; 15 (4): 383-393. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-70632018000400383&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-70632018000400383&script=sci_arttext)