



## ESTILOS DE VIDA Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHILLÁN

### LIFESTYLES AND EATING HABITS OF STUDENTS AT A PRIVATE UNIVERSITY IN CHILLÁN

María José León Peña<sup>1</sup> <https://orcid.org/0009-0005-7142-3363>, Jocelin Izamar León Sepúlveda<sup>1</sup> <https://orcid.org/0009-0008-8177-832X>, Fernando Cristian Núñez Navarrete<sup>1</sup> <https://orcid.org/0009-0006-2588-5417>, Sandra Henríquez Figueroa<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0001-9156-8037>, Bárbara Cerda-Aedo<sup>3</sup> <https://orcid.org/0000-0001-9156-8037>, Ismael Morales<sup>4</sup> <https://orcid.org/0000-0002-1752-7023>

<sup>1</sup>Licenciado de la Carrera de Enfermería. Universidad Adventista de Chile

<sup>2</sup>Directora de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Adventista de Chile

<sup>3</sup>Coordinadora de Investigación, Dirección de Investigación. Universidad Adventista de Chile

<sup>4</sup>Miembro del Núcleo de Investigación. Universidad de las Américas

2477-9172 / 2550-6692 Derechos Reservados © 2025 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.

**Autor de correspondencia:** Mg. Bárbara Cerda Aedo. **Correo electrónico:** [barbaracerda@unach.cl](mailto:barbaracerda@unach.cl)

Recibido: 20 de octubre 2024

Aceptado: 29 de diciembre 2024

## RESUMEN

**Introducción:** Los estilos de vida (EV) abarcan diversos aspectos importantes como el tiempo libre, la actividad física, el consumo de sustancias psicoactivas, tabaco, alcohol y los hábitos alimentarios, siendo estos últimos especialmente cruciales para el desarrollo y mantenimiento de una vida saludable. **Objetivo:** determinar los estilos de vida y hábitos alimentarios de los estudiantes de 3° y 4° año de las carreras de Psicología y Enfermería de una universidad privada de Chillán, Chile. **Métodos:** Estudio cuantitativo transversal descriptivo. La muestra estuvo constituida por 185 estudiantes universitarios de 3° y 4° de las carreras de Psicología y Enfermería, a los cuales se les aplicó una encuesta para la recolección de datos sociodemográficos, estilos de vida a través del instrumento FANTASTICO y hábitos alimentarios según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y Guías Alimentarias basadas en Alimentos de Chile. Los datos se analizaron con estadística descriptiva con el software STATA 14.0. **Resultados** muestran que un 55,1% de los estudiantes encuestados presentan un estilo de vida bueno, destacándose la carrera de Psicología por sobre la de Enfermería y los de 3er año por sobre los de 4to año. Por otra parte, en cuanto a los hábitos alimentarios, la mayoría señala comer frutas (79%), verduras (73,5%), carnes (46%), pescados (63,2%), y legumbres (79,5%), de 1 a 2 veces a la semana. Los lácteos, de 1 a 2 veces al día (73,5%), 1 a 3 vasos de agua al día (44,35), y 1

a 2 veces a la semana refieren comer frituras (70,8%).

**Conclusiones:** La gran mayoría de los estudiantes tiene estilos de vida buenos, pero hábitos alimentarios poco saludables, al no cumplir con las recomendaciones de consumo de Guías Alimentarias Basadas en Alimento.

**Palabras clave:** estilo de vida, hábitos alimentarios, estudiantes.

## ABSTRACT

**Introduction:** Lifestyles (LS) encompass various important aspects such as leisure time, physical activity, the consumption of psychoactive substances, tobacco, alcohol, and dietary habits, with the latter being especially crucial for the development and maintenance of a healthy life. **Objective:** To determine the lifestyles and dietary habits of third- and fourth-year students of the Psychology and Nursing programs at a private university in Chillán, Chile. **Methods:** A cross-sectional descriptive quantitative study. The sample consisted of 185 university students from the third and fourth years of the Psychology and Nursing programs. A survey was administered to collect sociodemographic data, lifestyle information using the FANTASTICO instrument, and dietary habits according to the recommendations of the World Health Organization and the Chilean Food-Based

Dietary Guidelines. The data were analyzed using descriptive statistics with the STATA 14.0 software. **Results:** show that 55.1% of the surveyed students have a good lifestyle, with the Psychology program outperforming Nursing, and third-year students outperforming fourth-year students. On the other hand, regarding dietary habits, most students report eating fruits (79%), vegetables (73.5%), meats (46%), fish (63.2%), and legumes (79.5%) 1 to 2 times a week. Dairy products are consumed 1 to 2

times a day (73.5%), with 1 to 3 glasses of water per day (44.35%), and 1 to 2 times a week they report eating fried foods (70.8%). **Conclusions:** The vast majority of students have good lifestyles but unhealthy dietary habits, as they do not meet the consumption recommendations of the Food-Based Dietary Guidelines.

**Keywords:** lifestyle, eating habits, food habits, students.

## INTRODUCCIÓN

Al referirse a los estilos de vida (EV), se debe aclarar que es un concepto amplio que engloba aspectos importantes (1) como: tiempo libre, actividad física que se realiza, el consumo de sustancias psicoactivas, tabaco, alcohol y hábitos alimentarios, siendo los hábitos alimentarios unos de los más importantes en el desarrollo y mantenimiento de una vida saludable (2,3). Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define estilos de vida como una forma general de vida, de condiciones de vida y patrones individuales de conducta (4). Los hábitos alimentarios (HA), mencionados anteriormente, suelen aprenderse en el periodo de desarrollo del ser humano (5), ya que es donde la persona comienza a adquirir nuevos conocimientos y es también donde comienza a desarrollar por su propia cuenta la personalidad y sus gustos viéndose influenciado particularmente por el aprendizaje en el contexto familiar, social y cultural (6).

Se considera de suma importancia conocer los hábitos alimentarios de los jóvenes universitarios (7), debido a que cada uno tendrá propias personalidades, variables y cambiantes, su estatus socioeconómico, sus gustos y preferencias. Lo que también definirá el uso de su tiempo libre la influencia de los medios de comunicación actuales, influencia de amistades y por último de sus familiares (4). La importancia de estudiar a esta población radica en que muchos de sus comportamientos se ven por el proceso de transición desde la adolescencia hacia la adultez joven (8), iniciando la toma de decisiones, en muchas ocasiones basadas en la mera esperanza de ser aceptados por sus iguales o por socialización (9).

En el marco de Promoción de la Salud, la OMS/ Organización Panamericana de la Salud (OPS) inspiró el movimiento Universidades Promotoras de Salud, refiriéndose a ellas como "aquellas que incorporan la promoción de la salud a su proyecto educativo y laboral, con el fin de propiciar el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida de quienes allí estudian o trabajan. A la vez formarlos para que actúen como modelos o promotores de conductas saludables a nivel de sus familias, en sus futuros entornos laborales y en la sociedad en general", convirtiéndose así en el lugar apropiado para la promoción de la salud a través de hábitos (9). Es así como la Universidad Adventista de Chile

promueve los estilos de vida saludable a través de sus buenos hábitos alimentarios asociados a la filosofía adventista (10).

En Chile, aunque se han tomado medidas a través de distintos tipos de iniciativas y programas, se mantiene la vulnerabilidad de la población en estudio, por eso se vuelve a recalcar la importancia de fomentar estilos de vida saludables en jóvenes (11-12-13) Por esto que el objetivo de esta investigación fue determinar los estilos de vida y los hábitos alimentarios de los alumnos de 3° y 4° de las carreras de psicología y enfermería una universidad privada de Chillán, Chile.

## MÉTODOS

Estudio cuantitativo transversal descriptivo, la población fue de estudiantes pertenecientes a 3° y 4° año, matriculados en las carreras de psicología y enfermería de la facultad de Ciencias de Salud de una universidad privada de Chillán. Se realizó un estudio censal en el cual se trabajó con toda la población anteriormente mencionada, la cual correspondió a 185 estudiantes.

Los criterios de inclusión fueron los siguientes, estudiante de 3° y 4° año de la carrera de psicología y enfermería de una universidad privada de Chillán, que estén de acuerdo a participar en la encuesta a través de su firma en el consentimiento informado. Por otro lado, los criterios de exclusión fueron los siguientes: estudiantes en tratamiento por trastorno de conducta alimentaria y aquellos que dejaron la encuesta sin finalizar.

El instrumento para recolectar los datos consistió en una encuesta que incluye el instrumento FANTASTICO (14) para evaluar estilos de vida y hábitos alimentarios, además, se complementó con una encuesta de elaboración propia originada a partir de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAs) (15). Incluyendo también datos de identificación sociodemográficas como edad, sexo, nacionalidad, carrera, religión y residencia. Esta última pasó por un proceso de validación por expertos de la Universidad Adventista de Chile.

La recolección de datos se realizó de manera presencial, en donde antes de contestar la encuesta, de manera voluntaria, el estudiante recibió el consentimiento informado, éste contenía

información sobre la utilización de los datos y su carácter confidencial. Respecto a los aspectos éticos, la presente investigación cuenta con la aprobación correspondiente de parte del Comité de Bioética para la realización de este estudio, además de la carta de autorización por parte del decano de la Facultad de Ciencias de la Salud. Finalmente, se coordinó de forma verbal la autorización con las jefas de carrera correspondientes a psicología y enfermería.

Se elaboró una base de datos en Excel, la cual se exportó al software STATA 14.0 donde se procesó la información. Las variables se describieron con frecuencia absolutas y porcentajes que fueron

representadas en tablas de distribución de frecuencia. Se realizó estadística descriptiva, en donde los datos post tabulación en Excel fueron procesados en el software STATA V. 14.0. Los resultados obtenidos se expresaron en tablas de frecuencia y porcentaje.

## RESULTADOS

En lo que concierne al estilo de vida en los estudiantes de una universidad privada de Chillán, destaca que la mayoría presentó un estilo de vida bueno con un 55,1%, se observó que solo un 4,3% tenía un estilo de vida malo (Tabla 1)

**TABLA 1**  
**NIVELES DE ESTILO DE VIDA DE LOS**  
**UNIVERSITARIOS EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA**  
**DE CHILLÁN**

Estilos de vida	Frecuencia N°	Porcentaje %
Malo	8	4,3
Regular	46	24,9
Bueno	102	55,1
Excelente	29	16,7
<b>Total</b>	<b>185</b>	<b>100,0</b>

Por otro lado, la distribución porcentual del estilo de vida según la carrera indicó que el 56,5% de los estudiantes de psicología y el 54,3% de los de enfermería tenían un buen estilo de vida. En contraste, el 26,1% de los estudiantes de psicología y el 24,1% de los de enfermería presentaban un estilo de vida regular. En lo que concierne a la

distribución porcentual de estilo de vida según curso, señaló que un 55,2% de los alumnos de 3er año y un 55,1% de los de 4to año tenían un EV bueno, mientras que un 18,4 % de 3er año y un 30,6% de los de 4to año tenían un EV regular (Tabla 2).

**TABLA 2**  
**NIVELES DE ESTILO DE VIDA DE LOS UNIVERSITARIOS SEGÚN CARRERA Y**  
**AÑO ACADÉMICO**

Niveles de estilos de vida según la carrera	Psicología		Enfermería		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Malo	2	3,0	6	5,2	8	4,32
Regular	18	26,0	28	24,1	46	24,86
Bueno	39	56,5	63	54,3	102	55,14
Excelente	10	14,5	19	16,4	38	15,68
<b>Total</b>	<b>69</b>	<b>100,0</b>	<b>116</b>	<b>100,0</b>	<b>185</b>	<b>100,0</b>
Niveles de estilos de vida según el año académico	Tercer año		Cuarto año		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Malo	4	4,6	4	4,1	8	4,32
Regular	16	18,4	30	30,6	46	24,86
Bueno	48	55,2	54	55,1	102	55,14
Excelente	19	21,8	10	10,2	29	15,68
<b>Total</b>	<b>87</b>	<b>100,0</b>	<b>98</b>	<b>100,0</b>	<b>185</b>	<b>100,0</b>

En relación con la tabla 3, se observó que la distribución porcentual de hábitos alimentarios

según carrera mostro que un 82,6% y un 76,7% de alumnos de psicología y de enfermería respectivamente consumían frutas de 1 a 2 veces

al día. En cuanto al consumo de verduras, se observó

que un 82,6% de los alumnos de psicología y un 68,1% de los de enfermería lo hacían 1 a 2 veces al día. Para el consumo de lácteos, se observó que un 68,1% de los alumnos de psicología y un 69% de los de enfermería lo hacían 1 a 2 veces al día. En relación con el consumo de carne, un 46% y un 45,7% de los alumnos de psicología y enfermería correspondientemente lo hacían 1 a 2 veces por semana. Un 60,9% y un 64,4% de psicología y de enfermería respectivamente, consumían pescado y/o mariscos de 1 a 2 veces a la semana. Con relación al consumo de legumbres, un 87% de los alumnos de psicología y un 75% de los de enfermería, refirió consumirlas de 1 a 2 veces a la semana. Según el consumo de agua, un 43,5% de los alumnos de psicología y un 44,8% de los de enfermería, refirió tomar de 1 a 3 vasos al día. En cuanto al consumo de frituras, un 72,5% y un 69,8% de psicología y de enfermería correspondientemente, consumieron de 1 a 3 veces a la semana. Un 71% y un 81%, tanto de psicología como de enfermería respectivamente, decían no consumir sal extra en sus comidas.

Existió un porcentaje más elevado en la carrera de enfermería que no consumía frutas y verduras. En enfermería un 10,3% no consumía frutas, frente a un 7,2% de psicología, también se repetía en el no consumo de verduras, con un 2,6% en enfermería frente a un 1,4% de psicología. La diferencia en estas últimas cifras mencionadas es relevante, ya que parte fundamental del profesional de enfermería es la de fomentar una alimentación

balanceada y variada. En ambas carreras estudiadas, se encontró que la tendencia fue consumo de legumbres de 1 a 2 veces a la semana, con un muy alto porcentaje, cumpliendo así con las recomendaciones GABAs, cuya recomendación es de consumirlas al menos dos veces por semana (15) este positivo resultado, podría atribuirse al reemplazo de la proteína de la carne por las leguminosas en el régimen vegetariano de la universidad de estudio.

Sobre el agua, se observó que en gran parte los estudiantes de 3ero y 4to no consumían lo recomendado, siendo la tendencia el consumir solo 1 a 3 vasos de agua al día en ambos cursos, Finalmente, frente a la sal adicional, de forma repetitiva se vuelven a encontrar similitudes en las cifras respecto a ambos cursos.

Un muy bajo porcentaje de la población en estudio consumía lo recomendado de agua según las GABAs (15), lo cual corresponde de 6 a 8 vasos al día, siendo los estudiantes de enfermería los que más se ciñen a esta recomendación por sobre los de psicología.

En cuanto a HA según curso, se observó que un bajo porcentaje en ambos cursos, tienen un buen consumo de frutas y verduras según las recomendaciones de las GABAs (15) con un 27,5% y un 34,7% para 3ero y 4to año respectivamente. Respecto a lácteos, la tendencia se observó en el consumo de 1 a 2 veces en ambos cursos, no coincidiendo con las GABAs (15). Frente al consumo de carne, se obtuvieron cifras iguales para ambos cursos respecto a la recomendación de JUNAEB

**TABLA 3**  
**HÁBITOS ALIMENTARIOS SEGÚN CURSO ACADÉMICO**

Hábitos Alimentarios	Curso				Total	
	3°		4°		Frecuencia n	Porcentaje %
	Frecuencia n	Porcentaje %	Frecuencia n	Porcentaje %		
<b>Frutas</b>						
No consume	8	9,2	9	9,2	17	9,2
1 a 2 veces al día	68	78,2	78	79,6	146	79,0
3 a 4 veces al día	9	10,3	11	11,2	20	9,8
5 o más veces al día	2	2,3	0	0,0	2	1,0
<b>Total</b>	<b>87</b>	<b>100,0</b>	<b>98</b>	<b>100,0</b>	<b>311</b>	<b>100,0</b>
<b>Verduras</b>						
No consume	1	1,1	3	3,1	4	2,2
1 a 2 veces al día	65	74,7	71	72,4	136	73,5
3 a 4 veces al día	15	17,2	23	23,5	38	20,5
5 o más veces al día	6	7,0	1	1,0	7	3,8
<b>Total</b>	<b>87</b>	<b>100,0</b>	<b>98</b>	<b>100,0</b>	<b>311</b>	<b>100,0</b>
<b>Lácteos</b>						
No consume	19	21,8	16	16,3	70	71,4
1 a 2 veces al día	57	65,5	70	71,4	127	68,6
3 a 4 veces al día	10	11,6	11	11,3	21	11,3
5 o más veces al día	1	1,1	1	1,0	2	1,1
<b>Total</b>	<b>87</b>	<b>100,0</b>	<b>98</b>	<b>100,0</b>	<b>311</b>	<b>100,0</b>
<b>Carne</b>						
No consume	12	13,8	9	9,2	21	11,3
1 a 2 veces a la semana	40	46,0	45	46,0	85	46,0
3 a 4 veces a la semana	33	37,9	32	32,6	65	35,0
5 o más veces a la semana	2	2,3	12	12,2	14	7,6
<b>Total</b>	<b>87</b>	<b>100,0</b>	<b>98</b>	<b>100,0</b>	<b>311</b>	<b>100,0</b>
<b>Pescado y/o marisco</b>						
No consume	27	31,0	31	31,6	58	31,3
1 a 2 veces a la semana	56	64,4	61	62,2	117	63,2
3 a 4 veces a la semana	3	3,4	6	6,2	9	5,0
5 o más veces a la semana	1	1,2	0	0,0	1	0,5
<b>Total</b>	<b>87</b>	<b>100,0</b>	<b>98</b>	<b>100,0</b>	<b>311</b>	<b>100,0</b>
<b>Legumbres</b>						
No consume	6	7,0	7	7,1	13	7,0
1 a 2 veces a la semana	70	80,5	77	78,6	147	79,5
3 a 4 veces a la semana	10	11,5	13	13,3	23	12,4
5 o más veces a la semana	1	1,0	1	1,0	2	1,1
<b>Total</b>	<b>87</b>	<b>100,0</b>	<b>98</b>	<b>100,0</b>	<b>311</b>	<b>100,0</b>
<b>Agua</b>						
No consume	3	3,5	3	3,1	6	3,2
1 a 3 vasos al día	37	42,5	45	46,0	82	44,3
4 a 5 vasos al día	25	28,7	30	30,6	55	29,7
6 o más vasos al día	22	25,3	20	20,3	42	22,8
<b>Total</b>	<b>87</b>	<b>100,0</b>	<b>98</b>	<b>100,0</b>	<b>311</b>	<b>100,0</b>
<b>Frituras</b>						
No consume	23	26,4	14	14,3	37	20,0
1 a 2 veces a la semana	57	65,6	74	75,5	131	70,8
3 a 4 veces a la semana	7	8,0	10	10,2	17	9,2
5 o más veces a la semana	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Total</b>	<b>87</b>	<b>100,0</b>	<b>98</b>	<b>100,0</b>	<b>311</b>	<b>100,0</b>
<b>Sal</b>						
Sí	20	23,0	23	23,5	43	23,2
No	67	77,0	75	76,5	142	76,8
<b>Total</b>	<b>87</b>	<b>100,0</b>	<b>98</b>	<b>100,0</b>	<b>311</b>	<b>100,0</b>

## DISCUSIÓN

Los estilos de vida y los hábitos alimentarios siempre se han asociado con un manejo adecuado de la prevención desde edades tempranas, con el fin de evitar enfermedades crónicas a largo plazo en nuestra población, lo que requiere un abordaje integral de múltiples factores para lograr su equilibrio (16,17). En este

estudio, se encontró que más de la mitad de la población encuestada presenta un estilo de vida saludable bueno, lo cual contrasta con estudios realizados en Ecuador y Perú en estudiantes del área de la salud, donde se observó una tendencia hacia estilos de vida poco saludables (18,19). A partir de lo anterior, se puede inferir que los

resultados positivos podrían estar relacionados con el régimen ovo-lacto-vegetariano de la institución en la que se llevó a cabo la investigación, así como con el fomento de un estilo de vida saludable promovido por la religión adventista (20). Al comparar el EV según la carrera, se encontraron datos similares entre ambas, con una tendencia positiva hacia un EV calificado como de regular a bueno, en contraste con un estudio mexicano realizado por Gonçalves-Balbé et al., (21) en una Universidad Confesional, el cual señala que los adventistas fomentan que sus miembros sigan prácticos de EV saludables, absteniéndose de cualquier hábito perjudicial (21).

En relación con el HA según carrera, solo un 21,7% de los estudiantes de Psicología y un 37,1% de los de Enfermería cumplen con las recomendaciones de las GABAs (15). Estos resultados son coherentes con un estudio realizado en 10 países de Latinoamérica, que reveló bajos índices de consumo de frutas y verduras (15), cifras poco alentadoras considerando que, entre más consumo de frutas y verduras, mayor es el efecto protector sobre la presión arterial y el riesgo de accidentes cerebro vasculares (ACV) (22). En cuanto al consumo de lácteos, la gran mayoría de los estudiantes tanto de Psicología como de Enfermería no alcanza a cumplir con las recomendaciones de las GABAs (3 lácteos diarios) (15)

Respecto a la carne, se encuentran cifras similares para ambas carreras en cuanto al consumo sugerido por la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB) (23), que establece un máximo de 2 porciones a la semana, lo que coincide con la tendencia observada en la población en estudio. Sin embargo, resulta preocupante que, a pesar de tratarse de carreras del área de la salud y de la filosofía adventista que promueve la reducción o eliminación del consumo de carne (22), un porcentaje elevado de estudiantes de Psicología y Enfermería consume carne en exceso. Este consumo excesivo debe destacarse debido al riesgo significativo que conlleva para el desarrollo de distintos tipos de cáncer (24-25)

En cuanto al consumo de pescado o mariscos, la mayoría en ambas carreras dice consumirlos de 1 a 2 veces a la semana cumpliendo así con la recomendación GABAs (15), sin embargo, una cifra no menor, refiere no consumirlas, lo que está en concordancia con un estudio venezolano que refiere bajo porcentaje de consumo de pescados y mariscos (24). Lo anterior se podría explicar debido al régimen vegetariano que imparte la institución, o bien verse influenciado por la ubicación geográfica de la ciudad de Chillán (26).

En relación con lo anteriormente expuesto sobre los HA según el curso, resulta complicado encontrar una explicación para los resultados obtenidos en este estudio, debido a la similitud entre los cursos examinados. También se observaron similitudes en los resultados de cada curso, donde no se encontraron diferencias estadísticamente significativas que permitan realizar comparaciones. Sin embargo, se observa una tendencia en la que los estudiantes de cuarto año siguen con menos frecuencia las recomendaciones alimentarias y tienden a adoptar hábitos poco saludables (26), lo que se puede atribuir a que esto, con el paso de los años, los estudiantes ganan más autonomía y desarrollan estos malos hábitos alimenticios. Además, factores como la falta de tiempo, las extensas cargas horarias (27) y las prácticas profesionales de sus respectivas carreras contribuyen a un impacto negativo, llevándolos a seguir una dieta poco saludable.

## CONCLUSIONES

Se concluye que los estudiantes de enfermería y psicología de la universidad estudiada en general presentan un buen estilo de vida; sin embargo, sus hábitos alimenticios son poco saludables. Es notable que un porcentaje significativo de los estudiantes, especialmente de enfermería, no cumple con las recomendaciones de consumo de alimentos saludables, dada la importancia de estos hallazgos, es esencial continuar investigando estos aspectos para desarrollar intervenciones que mejoren la calidad de vida profesional. En particular, para la disciplina de enfermería, es crucial fomentar hábitos alimentarios saludables y garantizar una hidratación adecuada, ya que estos profesionales juegan un papel fundamental en la promoción de la salud y el bienestar. La implementación de programas educativos y de apoyo podría contribuir significativamente a mejorar el estilo de vida y, por fin, el rendimiento y la satisfacción profesional de los estudiantes.

## FINANCIAMIENTO

El presente proyecto fue financiado por la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Adventista de Chile.

## CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran no tener conflictos de intereses respecto a la realización de la presente investigación.

## AGRADECIMIENTOS

Este trabajo fue apoyado por la Universidad Adventista de Chile, Dirección de Investigación.

## REFERENCIAS

1. Espinoza-Salinas A, Mödinger-Rondanelli P, Hermosilla-Bernales M, Gigarroa I. Estilos de vida y calidad de vida asociados a la calidad de sueño en estudiantes universitarios. *Rev Med Chil.* 2023;151(3):330-309. DOI: 10.4067/s0034-98872023000300330
2. Varela M, Ochoa A, Tovar J. Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios. *Rev Univ Salud.* 2016; 18(2): 246-256. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v18n2/v18n2a06.pdf>
3. Barrón Verónica, Rodríguez Alejandra, Chavarría Pamela. Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos mayores activos de la ciudad de Chillán, Chile. *Rev Chil Nutr.* 2017; 44(1):57-62. DOI: 10.4067/S0717-75182017000100008.
4. García-Laguna DG, García-Salamanca GP, Tapiero-Paipa YT, Ramos DM. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Revista Hacia la Promoción de la Salud.* 2012;17(2):169-185. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126826012.pdf>
5. Macías AI, Gordillo LG, Camacho EJ. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Rev Chil Nutr.* 2012;39(3):40-43. DOI:10.4067/S0717-75182012000300006.
6. Torres C, Trujillo C, Urquiza A, Salazar R, Taype A. Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú. *Rev Chil Nutr.* 2016;43(2):146-154. DOI: 10.4067/S0717-75182016000200006
7. Vivas-Castillo AC, Caneda-Bermejo MC, Maza-Ávila FJ. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente.* 2022;25(47):110-140. DOI: 10.17081/psico.25.47.4861
8. Barrera-Herrera A, Vinet E. Adultez Emergente y características culturales de la etapa en universitarios chilenos. *Ter Psicol.* 2017;35(1):47-56. DOI: 10.4067/S0718-48082017000100005
9. Bastías E, Stiepovich J. Una revisión de los estilos de vida en estudiantes universitarios iberoamericanos. *Cienc Enferm.* 2014; 20(2): 93-101. DOI: 10.4067/S0717-95532014000200010
10. Retamal F, Molina-Márquez I, Guitérrez-Viveros K, Zuloga-Riquelme V, Molina-Elizalde JP, González-Albornoz P. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de la Universidad Adventista de Chile, Chillán Knowledge about healthy eating in students of the Adventist University of Chile, Chillán. *Retos.* 2014;57:715-724. DOI: 10.47197/retos.v57.105077
11. Rincón-Méndez AY, Mantilla-Urbe BP. Universidades Promotoras de la Salud: Reflexión para su implementación desde los determinantes sociales de la salud. *Univ Salud.* 2020;22(1):24-32. DOI:10.22267/rus.202201.171
12. Universidad del Desarrollo, Equipo de Estudios Sociales en Salud. Vulnerabilidad social y su efecto en salud en Chile Desde la comprensión del fenómeno hacia la implementación de soluciones Primera edición: enero del 2016. Santiago: Universidad del Desarrollo; 2016. Disponible en: <https://medicina.udd.cl/files/2016/03/Libro-Completo-2016.pdf>
13. Ministerio de Salud. Elige vivir sano. Santiago, Chile: MINSAL. Disponible en: <https://inclusionyparticipacion.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/113/2020/09/PPT-Recomendaciones-apoderados-25082020.pdf>
14. Barriga-Silva TA. Instrumento "Fantástico" para medir el estilo de vida saludable de adolescentes de la comuna de Bulnes. *Rev Electrón Reflex Investig Educ.* 2020;3(1):61-74. Disponible en: <https://revistas.ubiobio.cl/index.php/REINED/article/view/4502>
15. Gobierno de Chile, Subsecretaría de Salud Pública. Informe Final: Estudio para la revisión y actualización para las guías alimentarias para la población chilena. Santiago, Chile: Universidad de Chile; 2013. Disponible en: [https://www.ipcinfo.org/fileadmin/user\\_upload/red-icean/docs/Informe%20T%C3%A9cnico%20GABA%20CHILE%202013%20\(2\).pdf](https://www.ipcinfo.org/fileadmin/user_upload/red-icean/docs/Informe%20T%C3%A9cnico%20GABA%20CHILE%202013%20(2).pdf)
16. Mostaza JM, Pintó X, Armario P, Masana L, Real J, Valdivieso P et al. SEA 2022 Standards for Global Control of Cardiovascular Risk. *Clin Investig Arterioscler.* 2022;34(3):130-179. DOI: 10.1016/j.arteri.2021.11.003
17. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, Ministerio de Desarrollo Social y Familia. Fomento del consumo de frutas y verduras. Santiago, Chile: FAO; 2021. Disponible en: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/6b6df7fb-2c92-4d84-9f8b-eaf6252c4e99/content>
18. Apaza-Ahumada MG, Valdivia-Barra TP, Huilca-Maldonado HR, Ticona-Arapa HC, Chambi-Condori N, Zela Payi NO. Estilos de vida y su relación con el índice de masa corporal en estudiantes universitarios de la zona altiplánica del Perú. *Nutr Clín Diet Hosp.* 2023; 43(4):56-65. DOI: 10.12873/434ticona
19. Hernández-Ramírez R, López-Carrillo L. Dieta y cáncer gástrico en México y en el mundo. *Salud Pública Méx.* 2014;56(5):555-560. Disponible en: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0036-36342014000500023](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342014000500023)
20. Moreno-Garcés M, Huapaya-Flores GA, Sumire-Quenta R, Manchay-Sembrera E. Efectividad de los cursos de formación integral en el alineamiento estratégico y estilo de vida de los estudiantes de la Corporación Universitaria Adventista de Colombia. *Revista De Ciencias Humanas, Teoría Social y Pensamiento Crítico.* 2023;1(17):371-399. DOI:10.5281/zenodo.7527740
21. Gonçalves-Balbé FN, Flores-Laguna OA, Jiménez-Ortiz JL. Diseño y validación de un instrumento de estilo de vida saludable en una universidad confesional. *Revista Brasileira De Saúde Funcional.* 2024;12(2): 318-328. DOI:10.25194/rebrasf.v12i2.2061

22. Fuckner IA. Alimentação dos adventistas na Amazônia: a reima no cotidiano da população do Estado do Pará e suas similaridades com a dieta adventista. *Kairós*. 2023;19(1):9-30. Disponible en: <https://ojs.catholicdefortaleza.edu.br/index.php/kairos/article/view/445>.
23. Maza-Ávila, Francisco Javier, Caneda-Bermejo, María Carolina, & Vivas-Castillo, Angie Cecilia. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 2022;25(47): 110-140. DOI: <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
24. Guzmán-Cáceres RG, Hernández P, Herrera H. Consumo de alimentos, estado nutricional antropométrico, actividad física y motivaciones de vegetarianismo en adultos venezolanos. *ALAN*. 2022; 72(3):163-173. DOI: 10.37527/2022.72.3.002.
25. Lacoste P, Mujica F, Adunka ML. Los patriotas y el patrimonio alimentario de Chile. *Idesia (Arica)*. 2023;41(1):61-70. DOI: [10.4067/S0718-34292023000100061](https://doi.org/10.4067/S0718-34292023000100061)
26. Palet D, Méndez G, Juica N, Puelles H, Layana N, Munizaga R et al. Estrés, estrategias de afrontamiento y consumo de alimentos no saludables durante la pandemia de COVID-19 en estudiantes universitarios. *Rev Chil Nutr*. 2023;50(3): 305-311. DOI:10.4067/s0717-75182023000300305.
27. Osorio P. Conducta alimentaria, hábitos y enfermedades de estudiantes universitarios en Bolivia. *UCS*. 2022;23(2):1-3. Disponible en: <https://universidad-ciencia-y-sociedad.com/ucs/index.php/ucs/article/view/16>