

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i3.1176>

Hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes de Enfermería en la Universidad Católica de Cuenca, Campus Macas, Ecuador, período 2023

Eating Habits and Nutritional Status of Nursing Students at the Catholic University of Cuenca, Macas, Ecuador, Period 2023

Mónica G. Solís

monica.solis@ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0002-1690-6424>
Universidad Católica de Cuenca
Macas – Ecuador

Mirian M. Padilla

mmpadilla2015@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-7643-9923>
Universidad Católica de Cuenca
Macas – Ecuador

Grace K. Torres

torrestamayogracekatherine@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0009-3620-9782>
Universidad Católica de Cuenca
Macas – Ecuador

Artículo recibido: 11 de agosto de 2023. Aceptado para publicación: 26 de septiembre de 2023.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

Los hábitos alimentarios en estudiantes de educación superior cada vez son más preocupantes y alejados de ser saludables, producto de diversos factores asociados y causantes de que la mayoría de los estudiantes universitarios tengan una alimentación poco saludable, resaltando el estrés, la falta de tiempo y un ritmo de vida ajetreado que ocasionan que se alimenten de forma inadecuada y afecten así el estado nutricional a través de diversas formas de malnutrición. De acuerdo a lo expresado fue necesario desarrollar el presente estudio con el objetivo de analizar los hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes de enfermería en la Universidad Católica de Cuenca, Campus Macas, Ecuador, durante el periodo 2023. En la metodología de investigación aplicada se desarrolló un estudio de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, con un tipo de investigación de campo, con aplicación de métodos analítico-descriptivo y aplicación de la técnica encuesta a una muestra representativa de 173 estudiantes de enfermería. En los resultados obtenidos, se pudo encontrar que existe una alta prevalencia de participantes con sobrepeso, ya que el 41% posee esta condición, seguido del 39,9% de estudiantes con peso normal, el 50,9% consume principalmente alimentos ricos en carbohidratos refinados y el 39,3% indicó que cuando tienen problemas con la alimentación se debe a factores como el estrés. En conclusión, se ha podido comprobar que los hábitos alimentarios que tienen como rutina los estudiantes están ocasionados por múltiples factores, dichos hábitos alimentarios les afectan el estado nutricional y los condicionan a diversas formas de malnutrición.

Palabras clave: hábitos alimentarios, estado nutricional, estudiantes, etapa universitaria

Abstract

Eating habits in higher education students are becoming more and more worrying and far from being healthy, as a result of various factors associated and causing that most university students have an unhealthy diet, highlighting stress, lack of time and a hectic pace of life that cause them to eat inadequately and thus affect the nutritional status through various forms of malnutrition. According to what was expressed, it was necessary to develop the present study with the objective of analyzing the eating habits and nutritional status of nursing students at the Catholic University of Cuenca, Campus Macas, Ecuador, during the period 2023. In the applied research methodology, a quantitative approach study was developed, of non-experimental design, with a field research type, with application of analytical-descriptive methods and application of the survey technique to a representative sample of 173 nursing students. In the results obtained, it could be found that there is a high prevalence of overweight participants, since 41% have this condition, followed by 39.9% of students with normal weight, 50.9% consume mainly foods rich in refined carbohydrates and 39.3% indicated that when they have problems with food it is due to factors such as stress. In conclusion, it has been possible to prove that the eating habits that students have as a routine are caused by multiple factors, these eating habits affect their nutritional status and condition them to various forms of malnutrition.

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

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons . 

Como citar: Solís, M. G., Padilla, M. M. & Torres, G. K. (2023). Hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes de Enfermería en la Universidad Católica de Cuenca, Campus Macas, Ecuador, período 2023. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(3), 1475–1488. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i3.1176>

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios representados en los comportamientos repetitivos que tienen las personas para alcanzar la selección, preparación y consumo de alimentos, se pueden considerar como determinantes en el estado nutricional, reflejado en las condiciones físicas que logren tener en torno a los alimentos ingeridos y las necesidades dietéticas de sus organismos. En relación a lo indicado, es necesario desarrollar un proceso de investigación focalizado en los hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de enfermería, porque se plantea abordar una temática muy relevante dentro del campo de estudio de la ciencia del cuidado. Siendo oportuno manifestar que, en la etapa universitaria, quienes continúan sus estudios se encuentran en un proceso de transición en los que la mayoría de estudiantes pasan de ser adolescentes a ser adultos jóvenes y comienzan a experimentar una serie de cambios por el nuevo estilo de vida, independencia y ritmo ajetreado por ser estudiantes universitarios, quienes en su mayoría comienzan a tener hábitos alimentarios inadecuados.

De acuerdo a lo expresado, es oportuno manifestar que los autores Maza et al., (2022) señalaron que en la actualidad, el mundo enfrenta un grave problema de malnutrición, reflejado en los excesos, las carencias y los desequilibrios del consumo de energía y/o nutrientes, siendo experiencias muy observables en los jóvenes universitarios, quienes tienden a tener malos hábitos alimentarios, porque el estilo de vida de los estudiantes cambia de varias maneras después de obtener la admisión a instituciones de educación superior y se ven influenciados por diversos factores, como el horario de clases, la situación económica, el estrés, la reducción de la actividad física que los acerca al sedentarismo y los notorios cambios que los llevan a adoptar comportamientos pocos saludables, como la ingesta inadecuada de alimentos.

Por su parte, la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2021) expresó que en todo el mundo una de cada tres personas en el año 2020 no tuvo una alimentación adecuada y se alcanzó una cifra de 2370 millones de personas con malnutrición, resultando ser mayor la prevalencia en las representantes del sexo femenino. En este mismo estudio presentado por la ONU, se hizo referencia a la importancia de considerar la finalidad de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), porque este organismo busca garantizarles a todas las sociedades una seguridad alimentaria, la cual les permite tener una vida activa y saludable, resultando necesario erradicar el hambre y la inseguridad alimentaria que afecta el estado nutricional de muchos seres humanos. Sin embargo, son múltiples los desafíos que en la actualidad se continúan evidenciando.

En otro estudio presentado por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2019) se encontró que en la región de América Latina y el Caribe más del 70% de personas mayores de 20 años de edad, es decir, adultos jóvenes ya presentan sobrepeso y obesidad, siendo un fenómeno muy común en México que es un país con mayor frecuencia del sobrepeso en las representantes del género femenino con el 74,4% de los casos estudiados, en comparación al 70% de los hombres que presentaron esta forma de malnutrición conocida como sobrepeso. Además, la CEPAL indicó que México es el país de la región con mayor consumo de bebidas azucaradas que están vinculadas con el incremento de energía, aumento de peso y un conjunto de riesgos cardiometabólicos en quienes vuelven hábitos su consumo y son afectados en el estado nutricional.

En relación a otras investigaciones internacionales realizadas en los diversos contextos universitarios, en México, los autores Ordoñez et al., (2023) presentaron su investigación focalizada en los hábitos alimentarios en una muestra de 271 estudiantes de 4 Facultades de la Universidad Autónoma de Yucatán y encontraron que los universitarios son un grupo de estudiantes muy vulnerables para tener una alimentación inadecuada, producto de del estilo de

vida que presentan en la etapa universitaria. Considerando que es un grupo en el que se evidenció un consumo muy bajo de los principales alimentos recomendados por la OMS como frutas, verduras, legumbres, lácteos, pescado y avena o pan integral, ya que fueron consumido en varias veces a la semana por menos del 25,5% de los participantes; mientras que fue muy común encontrar un consumo frecuente de comida rápida, frituras, bebidas azucaradas y snacks dulce consumidos por más del 87,8% de los estudiantes.

En continuidad a los diversos estudios encontrados y relacionados al presente proceso de investigación, es relevante manifestar que en la República del Perú, los investigadores Mallqui et al., (2020) desarrollaron su estudio focalizado en la evaluación del estado nutricional de los estudiantes universitarios y encontraron que puede variar producto de diversos factores que les afectan dicho estado nutricional, porque se encontró que el 80,4% de estudiantes universitarios presentaron hábitos alimentarios inadecuados, ocasionando una notoria presencia de malnutrición representada principalmente en obesidad y sobrepeso, lo cual se pudo comprobar por la prevalencia del 52,9% de los estudiantes participantes con sobrepeso y el 15,3% con obesidad.

De la misma forma, en la República de Colombia, los autores Bedoya et al., (2021) presentaron su investigación enfocada en los hábitos alimentarios en 263 estudiantes de enfermería en una Universidad de Medellín y encontraron la existencia de una alta frecuencia en el consumo de alimentos refinados y azucarados en el 39,1% de los casos, mientras que las frutas y verduras son consumidas con frecuencia por el 20,1% de los estudiantes participantes. Se pudo observar que otros alimentos consumidos con más frecuencia en la semana son las carnes con el 49,8%, resultando necesario manifestar que el 71,8% de los estudiantes indicó que la ansiedad ha representado un factor que influye en su alimentación y el 45,6% señaló tener una dieta con hábitos alimentarios regular.

En torno al territorio nacional del Ecuador, el Ministerio de Salud Pública (MSP, 2021) tuvo que desarrollar las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) que fueron construidas como referencia nacional para la promoción del consumo alimentario adecuado en la población ecuatoriana, resultando ser las GABA una acción prioritaria del Gobierno Nacional para enfrentar el doble reto de la malnutrición que se enfrenta en el país. Sin embargo, se han reconocido múltiples debilidades desde su puesta en marcha y se reconoció la falta de compromiso político de las autoridades gubernamentales para su desarrollo, existe carencia de recurso humano preparado y destinado a su implementación en los diferentes entornos educativos, comunitarios y sociales, lo cual ha generado resultados pocos favorables en los hábitos alimentarios de la sociedad ecuatoriana.

De acuerdo a lo planteado, es relevante reconocer los diversos desafíos a los que se enfrenta el Estado ecuatoriano y su sociedad, porque en parte no se está cumpliendo con lo establecido en la Constitución de la República del Ecuador en la que la Asamblea Nacional Constituyente (2008) expresa en el Art. 13. "Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria" (p. 13). Siendo la realidad actual un fenómeno preocupante.

En otro estudio desarrollado en el Ecuador, los autores Zambrano et al., (2019) enfocaron su investigación en los hábitos alimentarios en estudiantes de la carrera de enfermería en la Universidad Estatal del Sur de Manabí, y encontraron en los resultados que de los 108 estudiantes participantes, la mayoría lo que hace es consumir alimentos con muy alto contenidos de calorías y con escasos valores nutritivos, un grupo considerable del 37% no desayuna de forma frecuente

y enfatizaron en que muchos estudiantes de enfermería tienen hábitos alimentarios pocos saludables, porque se encontraron que el 63,9% ni siquiera considera el valor nutricional de los alimentos antes de consumirlo, lo cual les condiciona el estado nutricional y refleja la realidad actual a través de las diferentes formas de malnutrición reflejadas en desnutrición, sobrepeso y obesidad.

A partir de la fundamentación del estudio, a través de diversas investigaciones actualizadas y relacionadas a la temática abordada, es importante señalar que se considera muy necesario el desarrollo empírico de la presente investigación que se procede a plantear con el objetivo general de analizar los hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes de enfermería en la Universidad Católica de Cuenca, Campus Macas, Ecuador, durante el periodo 2023. De acuerdo a expresado y búsqueda de comprobación de un fenómeno planteado en diversos estudios, se procede a generar la siguiente interrogante ¿En la Universidad Católica de Cuenca, los estudiantes universitarios de enfermería tienen hábitos alimentarios que les afecta el estado nutricional y los condiciona a diversas formas de malnutrición?

Revisión Literaria

Los hábitos alimentarios son definidos por la Universidad a Distancia de Madrid (2023) como "Rutinas o conjunto de costumbres a la hora de comer. Estos hábitos pueden verse influenciados por factores ambientales, sociales y económicos, es decir, el contexto tiene una incidencia, directa o indirecta, en lo que comemos" (p.5). Sobre lo expresado, los hábitos alimentarios representan esas prácticas habituales que tienen las personas cuando comen y el consumo de los alimentos puede estar condicionado por múltiples factores que determinan los estilos de vida que pueden ser saludables y poco saludable, los cuales influyen en la calidad de vida de cada ser humano (García & López, 2021).

De acuerdo a lo expresado, es relevante manifestar que los hábitos alimentarios tienen una fuerte influencia en el estado nutricional de cada ser humano, por lo que es importante considerar la alimentación saludable como un condicionante para un óptimo estado nutricional, sobre el cual Saintila & Villacís (2020) manifiestan "El estado nutricional es la condición en la que se encuentra el organismo en relación a la ingesta de nutrientes y es medido a través de los parámetros nutricionales" (p.75). En torno a lo planteado, es importante considerar que dicha ingesta de nutrientes se obtiene a través de la alimentación. Siendo necesario expresar que cuando se produce un desequilibrio entre las necesidades del organismo y la ingesta de nutrientes, al ser prolongado llega a desencadenar diversas enfermedades (FAO, 2019).

Para saber las condiciones en las que se encuentra el estado nutricional de una persona, es fundamental considerar la valoración nutricional, porque representa un conjunto de medios empleados para describir el estado nutricional de un individuo y valorar sus requerimientos nutricionales, resultando fundamental implementar la antropometría con el peso y la talla como datos (Rosell et al., 2023).

Con mayor especificación para saber un estado nutricional es necesario medir la estatura, el peso o la cantidad de grasa que presenta una persona en base a su edad y sexo, tales medidas antropométricas permiten saber la persona tienen un estado nutricional normal, o tiene desnutrición, obesidad y sobrepeso, los cuales son categorías del estado nutricional que se pueden evaluar aplicando indicadores del estado nutricional como el índice de peso/talla y el índice de masa corporal (IMC), considerando el sexo y la edad de la persona (FAO, 2019).

Es necesario también indicar la necesaria clasificación antropométrica del estado nutricional, porque permite identificar la presencia de alteraciones nutricionales como desnutrición, sobrepeso y obesidad. Siendo la desnutrición reflejada en una delgadez con pérdida de peso por

debajo de los niveles normales teniendo un peso corporal menor del 10% de su peso ideal; el sobrepeso que es considerado como el peso por encima de los niveles normales; y la obesidad es una enfermedad caracterizada por la acumulación excesiva de grasa corporal, con un IMC mayor que en el sobrepeso, debido a un desequilibrio entre el consumo de alimentos y el gasto de energías (Ortega et al., 2020).

METODOLOGÍA

En esta fase del proceso de investigación focalizado en los hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes de enfermería en la Universidad Católica de Cuenca, Campus Macas, Ecuador, durante el periodo 2023, se procede a señalar que el estudio se fundamentó en un enfoque de investigación de naturaleza cuantitativa, la cual de acuerdo a Cifuentes (2019) “Desarrolla los paradigmas positivista y pospositivista en que el dato y la estadística se asumen como principal alternativa metodológica para construir conocimiento; la observación y el análisis se orientan principalmente a comprobar hipótesis” (p.15). Siendo el enfoque señalado con el que se fundamentó la investigación.

De acuerdo a lo expresado, es necesario indicar que el presente estudio se desarrolló desde un método de investigación analítico-descriptivo, realizada bajo un diseño no experimental, ya que no hubo manipulación deliberada de las variables, procediendo a realizar un tipo de investigación de campo y de corte transversal. Se procedió a la recolección de información en base a una población de 310 estudiantes, sobre la se aplicó un muestreo aleatorio simple, con un nivel de confianza del 95% y margen de error de 5%, lo cual llevó a obtener como subconjunto de la población a una muestra representativa de 173 estudiantes participantes de la carrera de enfermería en la Universidad Católica de Cuenca, Campus Macas en el Ecuador.

En relación a la técnica e instrumento de recolección de datos, es importante manifestar que se aplicó una encuesta formada por un cuestionario conformado por una serie de ítems con opciones de respuestas politómica. Siendo el cuestionario aplicado un instrumento validado y evaluación por un panel de tres expertos, quienes aprobaron el cuestionario por sus indicadores de claridad, comprensión y precisión en cada uno de los ítems, alcanzando a tener un nivel de validez y confiabilidad, con un Alfa de Cronbach con un índice de fiabilidad de 0,89, lo cual permite demostrar la confiabilidad del cuestionario aplicado a los 173 estudiantes participantes. En torno a los resultados encontrados, estos fueron insertados a través del programa estadístico informático SPSS 25 que ha sido muy utilizado por su alta confiabilidad en las ciencias de la salud.

RESULTADOS

En base a los resultados obtenidos del proceso de investigación desarrollado en el que se contó con la participación de los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Católica de Cuenca, Campus Macas, se procede a mostrar la representación estadística del estudio realizado.

Tabla 1

Datos Sociodemográficos y Estado Nutricional de los Estudiantes Participantes

			Sexo		
			Masculino	Femenino	Total
Estado de IMC	Bajo peso	Recuento	3	5	8
		% del total	1,7%	2,9%	4,6%
	Peso saludable	Recuento	17	52	69
		% del total	9,8%	30,1%	39,9%
	Sobrepeso	Recuento	15	56	71
		% del total	8,7%	32,4%	41,0%
	Obesidad	Recuento	6	19	25
		% del total	3,5%	11,0%	14,5%
Total		Recuento	41	132	173
		% del total	23,7%	76,3%	100,0%

Edad en años cumplidos	Menos de 20 años	Recuento	1	13	14	
		% del total	0,6%	7,5%	8,1%	
	De 20 a 25 años	Recuento	17	72	89	
		% del total	9,8%	41,6%	51,4%	
	Más de 25 años	Recuento	23	47	70	
		% del total	13,3%	27,2%	40,5%	
	Total		Recuento	41	132	173
			% del total	23,7%	76,3%	100,0%

Nota: Estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Católica de Cuenca, Campus Macas, Ecuador.

Fuente: Mónica G. Solís, Mirian M. Padilla & Grace K. Torres.

De acuerdo a la representación de la tabla estadística 1 focalizada en los datos sociodemográficos y estado nutricional de los estudiantes de enfermería participantes en el proceso de investigación, se pudo obtener que la mayor participación estuvo representada por el 76,3% de estudiantes representantes del sexo femenino, mientras que el 23,7% fueron de sexo masculino. Se encontró que la mayoría de los estudiantes representados por un amplio grupo del 41% tienen sobrepeso, seguido del 39,9% de estudiantes con peso normal, en continuidad el 14,5% de estudiantes presentan obesidad. En torno al rango de edad, la mayor prevalencia de estudiantes representados por el 51,4% tienen un rango de edad entre 20 a 25 años, es decir, son adultos jóvenes, seguido del 40,5% quienes tienen más de 25 años de edad.

Tabla 2

Estado Nutricional y Hábitos Alimentarios de los Estudiantes

				Estado de IMC				
				Bajo peso	Peso saludable	Sobrepeso	Obesidad	Total
¿Que suele incluir en su dieta diaria con mayor frecuencia? (Tomar en cuenta todas las comidas del día)	Carbohidratos refinados (arroz, pasta y pan)	Recuento		6	31	38	13	88
		% del total		3,5%	17,9%	22,0%	7,5%	50,9%
	Proteína animal (carne de res, pollo, pescado, etc.)	Recuento		1	30	21	6	58
		% del total		0,6%	17,3%	12,1%	3,5%	33,5%
	Proteína vegetal (frutos secos, quinoa, soya, etc.)	Recuento	3	0		4	3	10
		% del total		0,0%	1,7%	2,3%	1,7%	5,8%
	Grasa vegetal (aceite de oliva, de girasol, de soya)	Recuento		0	0	3	2	5
		% del total		0,0%	0,0%	1,7%	1,2%	2,9%
	Frutas	Recuento		1	3	3	1	8
		% del total		0,6%	1,7%	1,7%	0,6%	4,6%
	Verduras	Recuento		0	0	1	0	1
		% del total		0,0%	0,0%	0,6%	0,0%	0,6%
	Otros productos	Recuento		0	2	1	0	3
		% del total		0,0%	1,2%	0,6%	0,0%	1,7%
Total		Recuento		8	69	71	25	173
		% del total		4,6%	39,9%	41,0%	14,5%	100,0%
Número de comidas que realiza al día	Una	Recuento		0	0	1	0	1
		% del total		0,0%	0,0%	0,6%	0,0%	0,6%
	Dos	Recuento		4	16	13	2	35
		% del total		2,3%	9,2%	7,5%	1,2%	20,2%
	Tres	Recuento		3	39	42	16	100
		% del total		1,7%	22,5%	24,3%	9,2%	57,8%
	Más de tres	Recuento		1	14	15	7	37
		% del total		0,6%	8,1%	8,7%	4,0%	21,4%
Total		Recuento		8	69	71	25	173
		% del total		4,6%	39,9%	41,0%	14,5%	100,0%

¿Suele comer comida chatarra?	No como comida chatarra	Recuento	1	3	3	3	10
		% del total	0,6%	1,7%	1,7%	1,7%	5,8%
	Sí, algunas veces por semana	Recuento	2	24	28	7	61
		% del total	1,2%	13,9%	16,2%	4,0%	35,3%
	Sí, casi a diario	Recuento	0	7	12	5	24
		% del total	0,0%	4,0%	6,9%	2,9%	13,9%
	Solo en ocasiones	Recuento	5	35	28	10	78
		% del total	2,9%	20,2%	16,2%	5,8%	45,1%
Total		Recuento	8	69	71	25	173
		% del total	4,6%	39,9%	41,0%	14,5%	100,0%

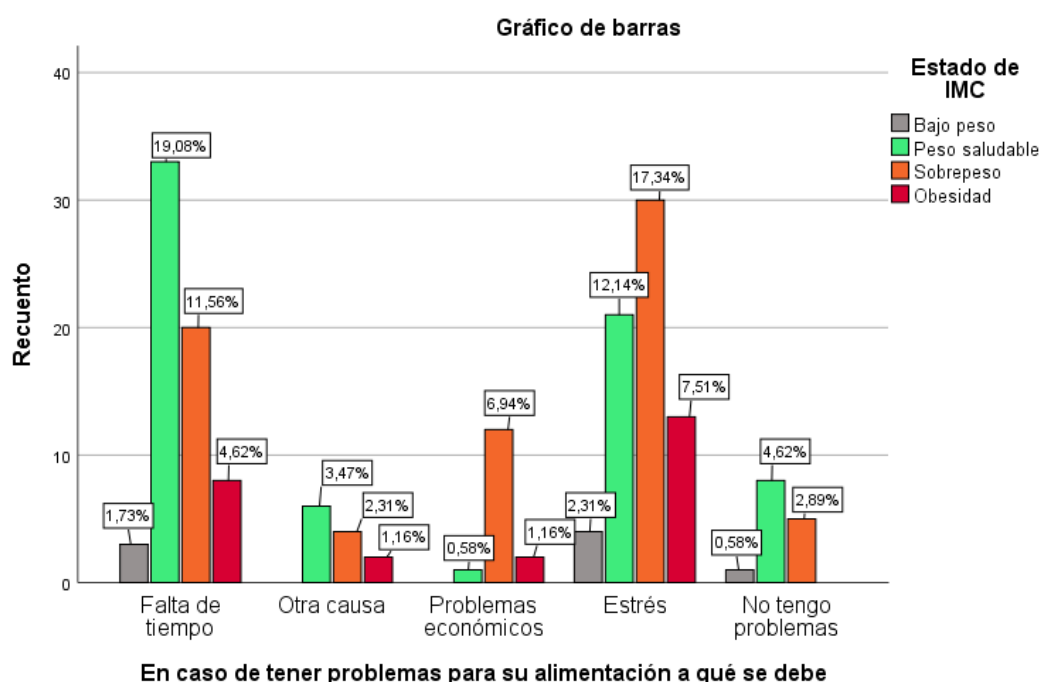
Nota: Estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Católica de Cuenca, Campus Macas, Ecuador.

Fuente: Mónica G. Solís, Mirian M. Padilla & Grace K. Torres.

En la representación estadística del estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes participantes, se puede analizar que la mayoría representada por el 50,9% suelen incluir en sus dietas diarias alimentos ricos en carbohidratos complejos como el arroz blanco y el pan, seguido del 33,5% que señalaron el consumo de proteína animal, mientras que las frutas y verduras son muy escasamente consumidas por los estudiantes de enfermería. Siendo importante indicar que el 35,3% reconoce comer comida chatarra varias veces por semana y un 13,9% la consume a diario.

Gráfico 1

Representación Gráfica de las Causas de los Posibles Problemas en la Alimentación de los Estudiantes



Nota: Estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Católica de Cuenca, Campus Macas, Ecuador.

Fuente: Mónica G. Solís, Mirian M. Padilla & Grace K. Torres.

A través de la representación gráfica de los posibles factores causantes de los problemas en la alimentación de los estudiantes de enfermería participantes en el estudio, se pudo encontrar que la lista la lidera el estrés con un total del 39,3%, encontrando que el grupo de estudiantes que más lo enfrentan y manifiesta que les dificulta una alimentación saludable fueron en un 17,34% el grupo que presentan sobrepeso, también quienes tienen obesidad son de mucho experimentar problemas en la alimentación producto del estrés. El segundo factor causante más señalado fue la falta de tiempo experimentado por el 37% de todos los estudiantes, siendo más frecuente en quienes tienen peso saludable con el 19,08% y en quienes tienen sobrepeso con el 11,56%. Los resultados obtenidos permiten confirmar que son múltiples los factores asociados a una inadecuada alimentación en los estudiantes participantes.

DISCUSIÓN

A partir del análisis de los resultados obtenidos en el presente proceso de investigación, se ha podido encontrar que, en la etapa de educación universitaria, las personas adquieren un estilo de vida muy acelerado y experimentan una serie de cambios. Siendo la prisa parte de la rutina de los estudiantes universitarios, quienes desde que comienza a estudiar en educación superior experimentan notorias transformaciones en los hábitos alimentarios que les afecta el estado nutricional y los condiciona a diversas formas de malnutrición como se ha podido comprobar en esta investigación focalizada en los hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes de enfermería en la Universidad Católica de Cuenca, Campus Macas, Ecuador, durante el período 2023.

De acuerdo a lo encontrado, es relevante señalar que resultados encontrados en el presente estudio son comparables con los de múltiples investigaciones han servido de fundamentación teórica, considerando oportuno expresar lo manifestado por los autores Ordoñez et al., (2023), quienes manifestaron que los universitarios son un grupo de estudiantes notoriamente vulnerables para tener una alimentación inadecuada, en virtud del ritmo de vida que experimentan durante la etapa universitaria en la que por el ritmo de vida y la prisa que experimentan no le dan prioridad a tener hábitos alimentarios saludables y en más del 87,8% consumen de manera frecuente comida rápida, frituras, bebidas azucaradas y snacks dulce.

Por su parte, los autores Bedoya et al., (2021), quienes también presentaron su investigación focalizada en los hábitos alimentarios de 263 estudiantes de enfermería en una Universidad de Medellín, revelaron que 20,1% de los estudiantes participantes de los consumían con frecuencia las frutas y verduras, el 49,8% consumían alimentos ricos en proteína animal como la carne y el 45,6% señaló tener una dieta con hábitos alimentarios regular, han podido obtener resultados más óptimos que los encontrados en la presente investigación en la que solo el 4,6% consume frecuentemente frutas y el 0,6% consume con frecuencia verduras, mientras que el 33,5% si consume proteína animal con frecuencia y más del 50% reconoció tener hábitos alimentarios regulares.

En continuidad a la analogía realizada con otras investigaciones, los investigadores Mallqui et al., (2020), presentaron un estudio focalizado en la evaluación del estado nutricional de los estudiantes universitarios y encontraron que la mayoría de estudiantes representado por el 80,4% presentaron hábitos alimentarios inadecuados, ocasionando en ellos malnutrición, con una prevalencia del 52.9% de participantes con sobrepeso y el 15,3% con obesidad, los cuales son resultados parcialmente similares a los encontrados en la presente investigación en la que el 41% de los participantes se encontraron con sobrepeso y el 14,5% con obesidad. Siendo resultados preocupantes que comprueban que los estudiantes de enfermería tienen hábitos alimentarios que les afecta el estado nutricional y los condiciona a diversas formas de malnutrición como las indicadas.

CONCLUSIONES

A través del proceso de investigación desarrollado desde el campo de estudio de la ciencia del cuidado, se ha podido encontrar que los hábitos alimentarios que alcanzan a tener los estudiantes universitarios están condicionados por múltiples factores, los cuales al desencadenar diversas rutinas o conjunto de costumbres a la hora de comer con procesos de alimentación poco saludables, llegan a verse muy afectados en el estado nutricional y se condicionan a diversas formas de malnutrición, producto del consumo continuo y abundante de determinados alimentos como carbohidratos refinados que los hace presentar principalmente sobrepeso y obesidad.

En la investigación se pudo encontrar que son diversos los factores asociados a rutinas diarias de hábitos alimentarios pocos saludables en los estudiantes representante de la carrera de enfermería en la Universidad Católica de Cuenca, Campus Macas, Ecuador, porque fue frecuente observar los casos de universitarios que experimentan mucho estrés y falta de tiempo para cuidar de su alimentación, ya que en la etapa universitaria llevan un ritmo de vida más ajetreado y la prioridad para la mayoría de los estudiantes está enfocada en la asistencia a las clases y entrega de los diversos proyectos de investigación que son requeridos en las diversas asignaturas.

Finalmente, se ha podido comprobar que con el estilo de vida que se experimenta en la etapa universitaria, la falta de conciencia de los estudiantes universitarios en torno a la necesidad de tener hábitos alimentarios saludables, el contexto social, la aparente falta de tiempo y el estrés

experimentado, representan condicionantes con efectos muy significativos en el estado nutricional de los estudiantes, quienes al pasar del tiempo presentan en sus organismos diversas formas de malnutrición, considerándose muy común el sobrepeso que ya supera en frecuencia a los estudiantes con peso saludable, lo cual es preocupante y requiere de intervenciones de especialista para reeducar a estudiantes de enfermería que en lo teórico estudian fuertemente contenidos asociados al cuidado, pero que en la realidad necesitan preparación sobre el autocuidado, ya que en salud deben ser un ejemplo para estudiantes de otras carreras.

REFERENCIAS

Asamblea Nacional Constituyente. (20 de octubre de 2008). Constitución de la República del Ecuador. Obtenido de Registro Oficial 449: https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf

Bedoya, B., Osorio, D., Pérez, M., & Montoya, C. (2021). Hábitos Alimentarios en Estudiantes de Enfermería de una Universidad Privada en la Ciudad de Medellín. *Investigaciones Andina*, 23(42), 59-68. <https://www.redalyc.org/journal/2390/239075148007/html/>.

Comisión Económica para América Latina y el Caribe CEPAL. (20 de Abril de 2019). Impacto Social y Económico de la Malnutrición. Obtenido de Documentos de Proyectos: https://www.cepal.org/sites/default/files/publication/files/41247/LCTS2017-32_es.pdf

Cifuentes, R. (2019). *Diseño de Proyectos de Investigación Cualitativa*. Buenos Aires-Argentina: Noveduc.

García, M., & López, K. (29 de Abril de 2021). Hábitos alimentarios en docentes de la Universidad Técnica del Norte en tiempos de COVID – 19, año 2021. Obtenido de Universidad Técnica del Norte : <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11090>

Mallqui, J., Leon, L., & Reyes, S. (2020). Evaluación Nutricional en Estudiantes de una Universidad Pública. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 19(4), 10-15. <https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/536/375>.

Maza, F., Caneda, M., & Vivas, A. (2022). Hábitos Alimenticios y sus Efectos en la Salud de los Estudiantes Universitarios. Una revisión Sistemática de la Literatura. *Psicogente*, 25(47), 1-31. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372022000100110.

Ministerio de Salud Pública MSP. (06 de Julio de 2021). Guías Alimentarias del Ecuador. Obtenido de Plan Nacional de Implementación de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) : <https://www.fao.org/3/ca9955es/ca9955es.pdf>

Organización de las Naciones Unidas ONU. (20 de Diciembre de 2021). Desafíos Globales Alimentación. Obtenido de Paz, Dignidad e Igualdad en un Planeta Sano: <https://www.un.org/es/global-issues/food>

Ordoñez, M., Andueza, G., & Peña, Y. (2023). Hábitos alimentarios en una muestra de estudiantes universitarios de Yucatán . *South Florida Journal of Development*, 4(1), 64-77. <file:///C:/Users/PC/Downloads/004+SFJD.pdf>.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO. (20 de Septiembre de 2019). Nutrición y Salud. Obtenido de Estado Nutricional: <https://www.fao.org/3/am401s/am401s04.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura . (09 de Septiembre de 2019). El Estado de la Seguridad Alimentaria y la Nutrición en el Mundo. Obtenido de Roma FAO: <https://www.fao.org/3/ca5162es/ca5162es.pdf>

Ortega, V., Zambrano, J., Vera, Y., & Briones, E. (2020). Valoración Nutricional en Niños, Mediante Diferentes Referencias Antropométricas. *UNESUM-Ciencias: Revista Científica Multidisciplinaria*, 4(3), 1-10. <file:///C:/Users/PC/Downloads/302-Texto%20del%20art%C3%ADculo-966-2-10-20201122.pdf>.

Rosell, A., Riera, J., & Galera, R. (2023). Valoración del estado nutricional. Asociación Española de Pediatría, 1(2), 389-399. https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/31_valor_estado_nutr.pdf.

Saintila, J., & Villacís, J. (2020). Estado nutricional antropométrico, nivel socioeconómico y rendimiento académico en niños escolares de 6 a 12 años. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria, 40(1):74-81. <https://revista.nutricion.org/PDF/SAINTILA.pdf>.

Universidad a Distancia de Madrid. (23 de Febrero de 2023). Hábitos alimentarios saludables: definición y cómo afianzarlos. Obtenido de Naxer Noticias: <https://www.naxer.es/noticias/habitos-alimentarios-saludables/>

Zambrano, R., Domínguez, J., & Macías, A. (2019). Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería. Revista de Salud VIVE, 2(5), 92-98. [file:///C:/Users/PC/Downloads/articulo-no-4%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/PC/Downloads/articulo-no-4%20(1).pdf).

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](#) .