

Capítulo 5

Análisis de los factores determinantes en los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios

*Nathali Pantigoso-Leython, Dheshirlhay Andres Ramos,
Rafael Goñas Santagadea, Betsi Yucra Mucha, Key Shirley
Alvarado Sipion*

Pantigoso-Leython, N., Andres Ramos, D., Goñas Santagadea, R., Yucra Mucha, B., & Alvarado Sipion, K. S. (2026). Análisis de los factores determinantes en los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios. En R. Simbaña Q. (Coord), *Investigación educativa en América Latina. Estudios sobre formación docente, prácticas innovadoras y gobernanza institucional (Volumen I)*. (pp. 114-142). Religación Press. <http://doi.org/10.46652/religacionpress.399.c824>



05

Análisis de los factores determinantes en los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios

Resumen

La alimentación saludable es muy importante para el buen funcionamiento del cuerpo, la conservación de la salud, el desarrollo y el crecimiento adecuado. Esta incluye nutrientes esenciales que el cuerpo necesita acorde a la edad, peso, altura y sexo de las personas. El propósito de este artículo fue determinar si los factores propuestos influyen en el nivel de hábitos saludables de los universitarios; siendo necesario para ello establecer si los hábitos alimenticios son saludables o no. El estudio fue de tipo explicativo y de corte transversal. Se efectuó con una muestra de 70 estudiantes de una universidad pública, 22 varones y 48 mujeres, entre 17 y 47 años, de las Facultades de Ciencias, Agropecuaria y Nutrición, Ciencias Empresariales, Ciencias Sociales y Humanidades, Educación Inicial, Pedagogía y Cultura Física y Tecnología. Los participantes respondieron un cuestionario sobre hábitos alimenticios. Se aplicó una prueba de regresión logística para la comprobación de la hipótesis del estudio. En los resultados se aprecia que el 54,3% de los encuestados tienen hábitos no saludables. Además, la Facultad que muestra una mayor incidencia en hábitos no saludables es Ciencias Sociales y Humanidades con un 73,7%. Asimismo, el sexo femenino presenta un 71,1%, que es un porcentaje mayor al masculino. Se concluye que existen factores que influyen en los hábitos alimenticios en los universitarios de la población seleccionada, el ingreso familiar promedio y el tiempo de desplazamiento desde su casa hasta la universidad.

Palabras clave: Comedor escolar; nutrición; estudiante universitario; hábitos alimenticios; seguridad social del estudiante.

Introducción

La alimentación saludable es un elemento primordial en el bienestar de las personas, esta debe incluir nutrientes esenciales que el cuerpo requiere de acuerdo con la edad, peso, altura y sexo de las personas. Por tanto, la alimentación es considerada como saludable cuando logra suministrar al organismo nutrientes precisos para el buen funcionamiento del cuerpo, la conservación de la salud, el desarrollo y el crecimiento adecuado. Para ello se requiere de una buena dieta diaria de frutas, verduras frescas, pan, granos, semillas, leche, pescado y carne de aves, así como aceites vegetales, en la cantidad adecuada y variada (Saucedo et al., 2021). La alimentación saludable de los universitarios es de suma importancia ya que ellos llegan a tener muchos cambios en su vida. Los estudios realizados muestran que ellos son un grupo de personas vulnerables por sus horarios de estudios que son todo el día (mañana, tarde y noche). Adicionalmente, se puede añadir que algunos de ellos, trabajan y llegan a unir las dos actividades; por ende, el tiempo para que se puedan alimentar se reduce y tratan de satisfacer su apetito consumiendo comida chatarra (Saucedo et al., 2021). Sin embargo, la alimentación de los universitarios ha mostrado innovaciones en la actualidad, puesto que se evidencio el empleo de hábitos alimenticios inadecuados; así como, omitir comidas, consumir en abundancia alimentos procesados y sugerir un plan de alimento poco variada (De Piero et al., 2015).

Por otro lado, es importante adquirir buenos hábitos alimenticios. Porque hoy en día, la mayoría de las personas están muy ocupadas en sus quehaceres en el trabajo o estudios, sin embargo, es de gran importancia tener hábitos alimenticios saludables, especialmente durante la etapa escolar. Porque hay evidencia científica que demuestra el vínculo que existe entre una dieta inadecuada y los padecimientos que no se transmiten, tales como, diabetes, enfermedades cardiovasculares o, tal vez, el cáncer. Por esta razón, es importante adquirir buenos hábitos de higiene, de dieta y tener conocimiento sobre los aportes calóricos de cada alimento (García, 2021). Además, un buen hábito alimenticio brinda excelentes beneficios en la salud general y previene muchas de

las enfermedades que se padece frecuentemente por la mala alimentación. A continuación, William et al. (1995), mencionan las ventajas de tener un buen hábito alimenticio. En primer lugar, hay una respuesta positiva en la salud; es evidente que, al tener una mejor la dieta, los individuos consiguen disminuir el peligro de tener problemas en la salud asociados con los padecimientos coronarios, nutrición, ciertos tipos de cáncer, los accidentes cerebrovasculares y la diabetes. Sin embargo, muchas de estas enfermedades mencionadas se adoptan de una mala alimentación. En segundo lugar, mencionan acerca del equilibrio nutricional; tener una dieta balanceada asegura un buen equilibrio de las vitaminas y minerales que se absorben en el cuerpo. Es importante diferenciar los alimentos que aportan más nutrientes al cuerpo y saber que alimentos pueden provocarnos desbalances en nuestro organismo. Por otra parte, añaden otra de las ventajas que es el control del peso; los hábitos alimenticios saludables pueden ayudar a mantener un peso saludable. Al evitar los excesos en la dieta, las personas pueden prevenir la adiposidad y las amenazas para la salud asociados, tal como: diabetes y las enfermedades cardíacas. Esto es particularmente importante, ya que muchos problemas de salud relacionados con la nutrición se derivan de comer en exceso o consumir alimentos poco saludables (Oladimeji y Adebo, 2023). Asimismo, mejora el bienestar mental; paulatinamente existen más pruebas que garantizan que tener una buena salud mental conlleva a tener una buena dieta. Consumir alimentos saludables ricos en verduras, vitaminas, cereales integrales, frutas y proteínas magras puede influir de manera positiva en la actitud y la función cognoscitiva, lo que contribuye a mejorar la salud mental en general (Oladimeji y Adebo, 2023). Otra de las ventajas es que se puede tener mayores niveles de energía; los alimentos con alto índice de grasas y azúcares no saludables pueden provocar pérdidas de energía. Por eso, es importante adoptar una dieta balanceada que nos proporcione los nutrientes y la energía necesaria para las actividades diarias. Y por último, tenemos los beneficios para la salud a largo plazo; las personas que mantienen prácticas alimentarias desde una etapa temprana tienen más probabilidades de disfrutar de una vida saludable y más larga con un menor riesgo de enfermedades crónicas.

En lo que se refiere al índice de hábitos alimenticios a nivel internacional, UNICEF en el 2019, informó que antes de que hubiera la pandemia del COVID, 690 millones de personas, la cual, equivale a 8,9 % de la comunidad estaban siendo subalimentadas. Esta valoración está basada en datos nuevos de la población y suministros de alimentos, que se da mediante encuestas realizadas a hogares en donde revisan la desigualdad de la adquisición de alimentos en 13 países, donde está incluida China; esto se da a causa de que China dispone de una quinta parte de los habitantes mundialmente. En el año 2014 fueron aumentando lentamente las cifras de personas que padecen de hambre y ya para el 2019, 60 millones de personas salieron perjudicados por ese mismo motivo, si esto continúa así las personas subalimentadas aumentará a 840 millones para el 2030. Una cifra alta de personas tuvo que disminuir la calidad y porción de suministros de alimentos que ingieren. Alrededor de 2 mil millones de individuos, que equivale al 8,9 % de habitantes a nivel global sufrían de hambruna o no lograban tener accesibilidad a alimentos nutritivos en el 2019. Es inadmisibles que más de 1 500 millones de personas no logran tener un plan de alimentación con la sustancia nutritiva, además, más de 3 000 millones no pueden tener una ingesta saludable más económica. Estos individuos que no tienen acceso un régimen más sano se hallan alrededor del mundo. En el Caribe y América Latina, la prevalencia de la subalimentación en el 2019 era de 7,4 % lo cual es un porcentaje bajo a lo que es la tasa mundial de 8,9 %, lo cual está aproximadamente 48 millones de individuos mal alimentados. Recientemente, esta zona experimentó un alza de hambruna e incrementaron la subalimentación en las personas aproximadamente 9 millones en el año 2015 y 2019 (UNICEF, 2020). Según la FAO (2020), actualmente los hábitos del consumo de alimentos llegan a generar “costos ocultos” que están relacionados con el cambio climático y con la salud, si esto sigue así, se puede intuir que los costos sanitarios relacionados a la ingesta de alimentos pueden superar los 1,3 billones y con respecto a los costos sociales que también están relacionados con el plan de alimentación pueden exceder a 1,7 billones de USD para el año 2030. Al analizar estos datos, es evidente que las

ingestas saludables pueden incluir consideraciones de viabilidad que reduzcan estos “costos ocultos” significativamente.

Por otro lado, el índice del nivel de hábitos alimenticios a nivel regional está relacionado con la inseguridad en la alimentación moderada y grave. Primero, cuando hablamos de inseguridad en la alimentación moderada se está refiriendo a las personas que enfrentan situaciones inciertas relacionadas a su capacidad de adquirir alimentos y en muchos casos al no contar con los suficientes recursos se ven forzados a disminuir la cantidad y la porción de los alimentos ingeridos. Como consecuencia, la calidad de su dieta no es buena y esto conlleva a tener problemas de salud. Segundo, cuando se hace mención la inseguridad alimentaria grave, se refiere a personas que sufren hambre por no tener alimentos y en algunos casos extremos, pasan algunos días sin ingerir alimento alguno, lo que conlleva a arriesgar su integridad. Por otro lado, en América Latina durante el periodo de 2019, ciento noventa y un millón de personas fueron perjudicadas por la inseguridad alimentaria, ya sea tolerante o grave. De esta cantidad, el 28,5% perteneció a Sudamérica y el 39,3% a Mesoamérica (García, 2021).

En contraste, existe otro problema y es el sobrepeso infantil. El cuál es la causa del incremento de enfermedades no transmisibles para los años siguientes. A partir de 1990, hay un incremento continuo de niños menores a 5 años con sobrepeso en nuestra región, esta llega a superar el 5,6%, sin embargo, esta cifra se ha incrementado mucho más, es así que, en el 2019, se incrementó a 7,5% (400 mil niños), de nuestra población. De seguir por este camino no se llegará a cumplir con los objetivos planificados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) al 2025. En otras regiones como el Caribe alcanza el 7% que es mucho mayor al de Mesoamérica en un 0,5% (García, 2021). En relación con este tema, la OMS, en un manifiesto sobre la protección alimentaria y la asimilación de nutrientes a nivel mundial, del 2020, dice que el precio de una dieta nutritiva, en esta zona (como Jamaica, Guyana, etc.), es más elevado en contraste con otras partes del mundo, aproximadamente 3,98 dólares diarios (García, 2021). No obstante, hay países en donde la diferencia es mucho mayor. Por ejemplo, en Guayana, una

comida nutritiva es siete veces más elevada; y en Haití, Jamaica, Perú, etc. es cinco veces más cara. Añadiendo a lo anterior, América Latina y el Caribe, se calcula aproximadamente un 26,5% de los ciudadanos que no tiene acceso a una comida nutritiva. Sin embargo, subsisten otras regiones, como Haití, en donde el porcentaje es más alto, un 88% de su gente, que no puede tener una comida nutritiva; además, territorios como Surinam, Jamaica y Honduras aproximadamente la mitad de su gente tampoco puede pagar este tipo de comida. Asimismo, en Santa Lucía, Guayana, Belice, Honduras y Nicaragua, el precio de una comida nutritiva es mayor el gasto medio diario en la adquisición de productos alimenticios (García, 2021).

Complementando lo anterior, en el Perú el índice de hábitos alimenticios guarda relación con la inseguridad alimentaria. En el 2021 junto al WFP, MIDIS y MINAGRI, se realizó una encuesta vía telefónica a 4,700 hogares a nivel nacional y departamental, en donde, respondieron los responsables financieros del hogar o una persona adulta. En el cual dieron como resultado que el Índice de Seguridad Alimentaria aborda tres indicadores: El primero es la ingesta de alimentos, este corresponde al 19,2% de las familias que poseen una entrada limitada a una variedad de alimentos nutritivos, por lo que se consideran familias en estado de inestabilidad alimentaria. El segundo es la fragilidad económica, equivalente a la continuidad del ingreso o la estabilidad indica el 48.0%, debido que su fuente principal de ingresos está sujeto a trabajos esporádicos (43.4%) o que sus ingresos primordiales derivan ayuda del gobierno, de partida o no tenían ingresos (4.6%). Por otra parte, el 51.9% de las familias su fuente de ingreso es el trabajo formal, en el cual el 13.3% la fuente de ingreso deriva de una empresa propia o particular sin alguna rebaja en su remuneración, en cambio del 38.7% que sí tuvo una disminución. Por último, el plan de afrontamiento, en este ámbito los resultados arrojaron que el 37.4% de los hogares obtuvo alimentos de tres formas, el 24.2% de los hogares utilizó dos métodos y el 20.3% de los hogares solo utilizó un método, de hecho, en casi un mes, el 81.8% de las familias peruanas tenían que adecuarse a los sucesos circunstanciales que pasaron en nuestro territorio y emplear por lo menos un método para solventar sus necesidades básicas (MIDIS-MIDA-

GRI-WFP, 2022). El nivel de inestabilidad alimentaria en las familias peruanas fue de 51.0% aproximadamente. De este porcentaje, el 47.5% de grupos familiares se hayan en un estado de fragilidad alimenticia moderada y el 3.5% en una situación grave. En el informe SOFI 2022, la FAO, 16,6 millones de individuos en Perú sufren incertidumbre alimentaria, es decir, más de la mitad de los hogares padecen de acceso a alimentos saludables. Según el último informe de Acción Contra el Hambre, en Lima metropolitana, el 80% de las familias peruanas padecen vulnerabilidad alimentaria (moderada y grave). Del mismo modo, los datos del INEI arrojaron que el aumento de tarifas al consumidor fue 0,56% afectó a los hogares peruanos y los obligó a cambiar sus hábitos alimentarios. Cabe mencionar el aumento de los costos de la comida (en especial, el precio de los tubérculos se incrementó en un 22% de su valor normal) y de los precios de las bebidas no alcohólicas (MIDIS-MIDAGRI-WFP, 2022).

Frente a esta situación, el presente estudio se planteó como problema: ¿los factores propuestos tales como la presencia de alternativas de alimentos nutritivos en la ciudadela universitaria y sus alrededores, el ingreso económico familiar promedio, las preferencias al comprar un alimento, las categorías de alimentos que comen los amigos, la vivencia con los padres, el tiempo que demoran en llegar a la universidad y la concurrencia al comedor universitario influyen en los costumbres alimenticios de los estudiantes universitarios? Lo que conllevó a establecer como objetivo, determinar si los factores propuestos influyen en el nivel de hábitos saludables de los universitarios; siendo necesario para ello establecer si los hábitos alimenticios son saludables o no; lo que permitió también caracterizar la muestra a través de variables de caracterización como la facultad, el ciclo, sexo y edad. Frente a ello, se hipotetiza que el modelo factores propuesto tales como, la presencia de alternativas de alimentos saludables en el campus y sus alrededores, el ingreso económico familiar promedio, las preferencias al comprar un alimento, las clases de alimentos que ingieren los amigos, la vivencia con los padres, el tiempo que demoran en llegar a la universidad y la concurrencia al comedor universitario influyen en los hábitos alimenticios de los universitarios.

Revisión teórica de las variables de estudio

En la actualidad, hay un gran número de enfoques acerca de nuestra variable, pero se considerará algunos los principales. Primero, el enfoque nutricionista y educación alimentaria. Se refiere a la búsqueda que realizan las personas para mejorar su dieta tratando de apoyarse en información sobre nutrientes, porque se contempla que la carencia de conocimiento y la sugerencia especializada en esta área son los causantes de los problemas de nuestro bienestar (Pinto et al., 2022). De acuerdo con Powell y Gross (2018), tener un nivel bajo de conocimientos sobre una buena alimentación se llega a denominar analfabetismo alimentario, lo cual implica la falta de información sobre una adecuada nutrición alimentaria en las personas, llegar a ignorar la influencia de la publicidad y no lograr conocer el contenido de las etiquetas en los alimentos. Para lograr que tanto los niños, jóvenes y adultos tengan una dieta de calidad se debe priorizar siempre una educación donde se pueda incrementar conocimientos acerca de las cualidades nutricionales de la comida, eligiendo las partes y combinaciones correctas. Segundo, el enfoque sociocultural de educación alimentaria. En este enfoque mayormente su atención está en educar a todas las personas sobre cómo se debe preservar el cuidado de su salud por medio del consumo de alimentos nutritivos, teniendo una dieta equilibrada y principalmente, induciendo un entorno social que favorezca las relaciones equitativas en la mejora de la alimentación. La malnutrición es considerada como un resultado a la sustitución de alimentos tradicionales debido a que en estos tiempos existe la falta de socialización en las personas para llegar a abordar estos problemas (Pinto et al., 2022).

Por medio de la alimentación, existe una comunicación, podemos expresarnos y establecer relaciones con las personas. Los alimentos que son biológicamente comestibles, algunas personas no logran obtener, lo cual indica que los factores económicos, políticos y sociales intervienen en nuestras decisiones de los alimentos, así también en el acceso y disponibilidad de los mismos. Del mismo modo, al investigar los hábi-

tos alimenticios de una zona, se consigue comprender más los modos de vivir. Al educar se está instruyendo que las personas desarrollen capacidades para que puedan convivir de una manera responsable y autónoma (Zafra, 2017). En definitiva, desde este panorama, los contenidos en relación sobre la alimentación se llegan a considerar como un instrumento educativo para distintos propósitos de enseñanza. Es decir, la alimentación llega a ser un conocimiento aprobado por medio de la interacción, la cual comparte un espacio mediante los recursos comestibles y las reglas sociales (Pinto et al., 2022)

Según Ramos y Román (2022) “la alimentación saludable se clasifica en tres conceptos fundamentales” (p. 13). Primero, la variación, puesto que al no tener alimentos que nos aporten nutrientes esenciales, es imprescindible que cada uno combine sus alimentos para que pueda cubrir sus necesidades de sus organismos. Segundo, el equilibrio, al consumir diario kilocalorías se logra que funcione correctamente el organismo y así lograr cubrir las necesidades esenciales de los nutrientes y tercero, la adecuación, las personas tienen necesidades nutricionales diferentes, lo cual depende de sus características y la vida de cada una de ellas; por ende, deben de adecuar sus alimentos que ingieren con el tiempo. En esa misma línea, hay varios modelos de hábitos alimenticios, pero, en general, se clasifican en tres: primero, modelos intrapersonales, estos están enfocados en ayudar a los individuos a reflexionar sobre el peligro y las cualidades del cambio en las conductas, guiándolos a implementar una conducta equilibrada. Segundo, modelos interpersonales, estos comprometen a los miembros de la familia y al especialista de la salud en las actividades y métodos que ayudarán a adquirir buenos hábitos alimenticios. Y por último, los modelos comunitarios, estos hacen mención a la influencia que tiene las redes sociales, políticas y estructuras sanitarias sobre la salud (García, 2021). De igual manera, hay un modelo conocido como: Predicción de modos de vivir saludables usando el postulado de la Autodeterminación. El objetivo principal es indagar el pronóstico de las evoluciones motivacionales que poseen sobre la adquisición de costumbres de modo de vivir, por ejemplo, la alimentación saludable en los jóvenes. Este modelo fue aplicado en una escuela secundaria en Portugal, en estudiantes que

llevan el curso de Educación Física; la población estuvo conformada por 214 estudiantes, cuya edad fluctúa entre 15 y 19 años, entre hombre y mujeres (104 varones y 110 mujeres). Se usaron las escalas del Locus Percibido de Causalidad en Educación Física y de evaluación de las carencias psicológicas primarias, además, un temario de modos de Vida Sanas y la serie de Evaluación de la voluntad para ser corporalmente dinámico. Después de aplicar este modelo, la conclusión a la que se llegó fue que, si se llega a saciar las necesidades psicológicas primarias del individuo, acerca de la forma de vivir, también, se fortalece la salud de manera afirmativa y fomenta una forma de vivir comiendo alimentos nutritivos (Leytona et al., 2019).

Igualmente, la alimentación saludable se clasifica en 6 factores fundamentales. Primero, la genética. Se refiere a que un gran fragmento de las variaciones genéticas está relacionadas al sobrepeso infantil lo que ocasiona que ésta se manifieste a través de una regulación que se da mediante el proceso de apetito/sociedad (Jimeno et al., 2021). Segundo, el género. La asociación entre la gordura y las enfermedades alimenticias se distinguen según el género donde este influye en el comportamiento alimentario en la infancia. También se dice que el género es un patrón alimentario en la adolescencia ya que es un resultado de cambios fisiológicos y presiones socioculturales vistos durante el periodo de desarrollo (Keller et al., 2019). Tercero, la edad. Las muestras de comida durante los años iniciales de vida determinan el estado nutricional lo cual puede ocasionar efectos sobre el peso. Por ello se debe de aprender cómo y cuánto se debe de comer en un corto período de tiempo, lo cual este proceso de aprendizaje influye en el comportamiento alimentario. Por ende, es necesario investigar los determinantes en el desarrollo de la conducta nutricional (Nicklaus, 2017). Cuarto, nivel socioeconómico de los padres, nos habla sobre la seguridad alimentaria, la riqueza en los hogares y la educación materna están relacionadas entre sí ya que estos afectan a la buena alimentación saludable de las personas (Contreras et al, 2015). Para finalizar tenemos el quinto factor, ambiente y acceso a alimentos, en la actualidad se ve que hay personas que tienen problemas de obesidad esto se llega a reflejar a través de mensajes publicitarios, donde se destaca alimentos de bajo valor nutricional, la

comida chatarra, el estilo de vida sin mucha actividad, entre otros aspectos más (Boylard et al, 2013). Desde otro ángulo, por lo general, los padres son los que proporcionan la alimentación de sus hijos, no obstante, resulta contradictorio que una gran parte de ellos tengan una escasa información al respecto, lo que conlleva a un desequilibrio en la nutrición y acarrea negativamente en la salud, creando un problema en la población estudiantil (Ramírez Elías & Flores Martínez, 2012, como se cita en Pérez, 2023). Por ello, se mencionará algunas estrategias para solucionar este problema y son los siguientes: Información o educación nutricional. En los últimos años se ha incrementado según Tarazona (2022, como se cita en Pérez, 2023) la información nutricional. Debido a que las redes sociales (videos, audios, etc.), ha puesto a disposición mucha información sobre cómo alimentarse saludablemente; lo cual muy importancia para nutrir bien a los pequeños del hogar, por ejemplo, el desayuno debería ser la comida más primordial del día, pero, en algunos hogares casi siempre es rápido e inadecuado, lo que está asociado al bajo rendimiento académico y la falta de atención. De igual forma, existe otro estudio acerca de los efectos que involucran la educación nutricional, los hábitos alimentarios, la composición corporal y rendimiento físico sobre los atletas que hacen actividades deportivas en equipos resultando muy restringida que, en los individuales, porque los grupos están conformados por lo menos 15 jugadores y cada uno de ellos tiene diferentes necesidades nutricionales (Sánchez-Díaz et al., 2020, como se cita en Pérez, 2023). Sin embargo, es innegable la eficacia y los cambios positivos que tienen, tras llevar a cabo un análisis del impacto de las intervenciones en la educación nutricional de los atletas, es considerada una estrategia valiosa en el rendimiento de los atletas, durante la competición y en la etapa de la recuperación, es así que, es aconsejable incluir rutinas diarias para ayudar tanto a entrenadores como a deportistas (Pérez, 2024).

Entre los factores que se consideró para este presente estudio tenemos: Primero la convivencia con los padres y el vínculo que hay con los hábitos alimenticios, en especial en la niñez, ya que es en esa etapa donde se aprenden modelos positivos que conducen a elecciones más saludables en el futuro (Mahmood et al., 2021). Posteriormente en la

etapa universitaria un gran número de estudiantes continúan viviendo con sus padres o solos por diversos motivos, es en ese momento que eligen ingerir alimentos saludables o no. En segundo lugar, la elección de tipos de alimentos que ingieren las amistades. En muchos casos, un gran número de universitarios son particularmente susceptibles a las influencias de los compañeros, lo que puede ocasionar la adquisición de hábitos alimenticios poco saludables con mayor incidencia en la comida chatarra (Rae y Renyoet, 2022). En tercer lugar, el ingreso económico familiar promedio afecta en la elección de alimentos, ya que en muchas familias el ingreso económico es muy bajo, es decir, no les da ni para satisfacer sus necesidades primordiales, es por ello, que no pueden adquirir alimentos de buena calidad y optan por lo más barato, aunque no sea saludable (Gowder, 2024). En cuarto lugar, las preferencias al comprar un alimento se da mayor importancia al sabor y el precio en lugar del valor nutricional, a pesar de que muchos de los estudiantes son conscientes de ello (Kalyoncu et al., 2020). Por otro lado, la presencia de alternativas de alimentos saludables en el campus y sus alrededores evidencian la falta de revisiones sistemáticas en cuanto a salubridad y calidad de alimentos, en consecuencia, se muestra una gran cantidad de alimentos no saludables en el campus universitario (Dahl et al., 2024). Asimismo, la concurrencia al comedor universitario toma una gran importancia en la calidad y las opciones de comida lo que conlleva a una mayor asistencia al comedor universitario (Raihen et al., 2023). Sin embargo, la higiene, el ambiente y la cantidad de las porciones son los que afectan en la salud y asistencia de los universitarios (Lorenz et al., 2017). Finalmente, el tiempo que demoran en llegar a la universidad, repercute a la ingesta de alimentos debido a su agenda apretada porque por lo general no son alimentos saludables o se preparan rápidamente (Zuercher y Kranz, 2011).

Métodos y materiales

La presente investigación es de tipo explicativo, ya que busca entender las causas y efectos de un problema determinado (Gómez, 2020). Para lograr este objetivo, se utilizará un enfoque cuantitativo, sustentado en el acopio y análisis de información numérica que permi-

ten establecer relaciones causales. Además, es no experimental, dado que no se realizó manipulación alguna de la variable en estudio (Arispe, 2020).

La población de objeto de estudio estuvo conformada por universitarios de las Facultades de Ciencias, Agropecuaria y Nutrición, Ciencias Empresariales, Ciencias Sociales y Humanidades, Educación Inicial, Pedagogía y Cultura Física y Tecnología, se llegó a seleccionar una muestra de 70 estudiantes las cuales estaban conformados por 22 varones y 48 mujeres, entre 17 y 47 años de edad; quienes están matriculados en el segundo semestre del 2024, de 1° a 5° año, del I al IX ciclos, en una universidad pública en Lima, Perú.

Para la recopilación de información se emplearon la técnica encuesta en línea y por medio de un cuestionario sobre hábitos alimenticios, adaptado por Márquez-Sandoval et al. (2014). Estuvo conformado por 31 ítems, todos ellos organizados según las dimensiones que las componen. El procedimiento para la recopilación de información se llevó a cabo en la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, la cual se realizó en un periodo de 3 meses. La encuesta se distribuyó a los estudiantes en formato digital, de acuerdo al instrumento realizado. Se les explicó el propósito del estudio y se les aseguró que la información recopilada sería tratada de manera confidencial. El tratamiento de información se llevó a cabo a través del programa de SPSS v. 29, con tablas de frecuencia, tablas de contingencia y se empleó regresión logística ordinal para la verificación de la hipótesis. Durante la realización del trabajo de campo, se comunicó a los participantes sobre sus propósitos, para que pudieran proporcionar su autorización informada a fin de cooperar en la investigación. La información recopilada solo se usó para los fines propuestos en este estudio. También, fue preservada la identidad de los encuestados, ya que los instrumentos se respondieron de manera incógnita. Finalmente, no se efectuó ninguna clase de experimentación en personas o animales, debido a la naturaleza del estudio. Esta investigación se llevó a cabo respetando los principios éticos establecidos, asegurando el consentimiento infor-

mado de los participantes, la protección de la confidencialidad de los datos y la claridad en la interpretación de los resultados.

Resultados

Tabla 1.
Descripción de los hábitos alimenticios de los universitarios

	n	%
Hábitos no saludables	38	54.3%
Hábitos saludables	32	45.7%

Nota: elaboración propia con base en los resultados obtenidos en SPSS.

Acerca de los hábitos alimenticios en los universitarios se evidencia el 54.3% de los encuestados tienen hábitos no saludables, no obstante, el 45.7% presentó un nivel regular de hábitos saludables.

Tabla 2.
Caracterización de los universitarios según sus hábitos alimenticios

	Hábitos no saludables		Hábitos saludables		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Facultad	Facultad de Ciencias	5	13.2%	2	6.3%	7	10.0%
	Facultad de Agropecuaria y Nutrición	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	Facultad de Ciencias Empresariales	3	7.9%	1	3.1%	4	5.7%
	Facultad de Ciencias sociales y Humanidades	28	73.7%	22	68.8%	50	71.4%
	Facultad de Educación Inicial	1	2.6%	6	18.8%	7	10.0%
	Facultad de Pedagogía y Cultura Física	0	0.0%	1	3.1%	1	1.4%
	Facultad de Tecnología	1	2.6%	0	0.0%	1	1.4%
		I	1	2.6%	0	0.0%	1
Ciclo	II	7	18.4%	10	31.3%	17	24.3%
	III	0	0.0%	3	9.4%	3	4.3%
	IV	6	15.8%	6	18.8%	12	17.1%
	V	0	0.0%	4	12.5%	4	5.7%
	VI	1	2.6%	0	0.0%	1	1.4
	VII	8	21.1%	4	12.5%	12	17.1%
	VIII	3	7.9%	2	6.3%	5	7.1%
	IX	12	31.6%	3	9.4%	15	21.4%
		Femenino	27	71.1%	21	65.6%	48
Sexo	Masculino	11	28.9%	11	34.4%	22	31.4%

		Hábitos no saludables		Hábitos saludables		Total	
		N	%	N	%	N	%
Edad	Juventud	34	89,5%	25	78,1%	59	84,3%
	Adulthood temprana	3	7,9%	5	15,6%	8	11,4%
	Adulthood intermedia	1	2,6%	2	6,3%	3	4,3%
	Adulthood avanzada	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%

Nota: elaboración propia con base en los resultados obtenidos en SPSS.

En la tabla 2, se observa que los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades el 73,7% padecen de hábitos no saludables y solo el 68,8% de ellos, tienen hábitos saludables. Por otro lado, se visualiza que 31,6% de los estudiantes del IX ciclo son los que adoptan más los hábitos no saludables y solo 31,3% estudiantes que corresponden al II ciclo conservan hábitos saludables. Del mismo modo, los que corresponden al sexo femenino solo 71,1% poseen hábitos no saludables y el 65,6% de los restantes tienen hábitos saludables. Así mismo, dentro del sexo masculino señala que el 28,9% adoptan hábitos no saludables y el 34,4% adquieren hábitos saludables. Por último, en la tabla se contempla que un gran porcentaje de los jóvenes lamentablemente 89,5% de ellos, tienen hábitos no saludables y solo 78,1% poseen hábitos saludables.

Tabla 3.
Estimaciones de parámetros

		Estimación	Desv. Error	Wald	gl	Sig.	Intervalo de confianza al 95%	
							Límite inferior	Límite superior
Umbral	Alimentación= Hábitos no saludables	52.295	4195.898	.000	1	.990	-8171.513	8276.104
Ubicación	¿Existe opciones de alimentos saludables en el campus y sus alrededores? = Ninguno	17.943	2966.948	.000	1	.995	-5797.168	5833.054

	Estimación	Desv. Error	Wald	gl	Sig.	Intervalo de confianza al 95%		
						Límite inferior	Límite superior	
Ubicación	¿Existe opciones de alimentos saludables en el campus y sus alrededores? = Pocas	15,853	2966,948	.000	1	.996	-5799,258	5830,963
	¿Existe opciones de alimentos saludables en el campus y sus alrededores? = Regulares	15,872	2966,948	.000	1	.996	-5799,239	5830,982
	¿Existe opciones de alimentos saludables en el campus y sus alrededores? = Muchas	oa	.	.	0	.	.	.
	¿Cuál es tu ingreso familiar promedio? = s/ 1,392	19,257	2966,948	.000	1	.995	-5795,853	5834,368
	¿Cuál es tu ingreso familiar promedio? = s/ 1,393 a s/ 2,330	20,300	2966,948	.000	1	.995	-5794,811	5835,411
	¿Cuál es tu ingreso familiar promedio? = s/ 2,331 a s/ 3,613	19,979	2966,948	.000	1	.995	-5795,132	5835,090
	¿Cuál es tu ingreso familiar promedio? = s/ 3,614 a s/ 6,205	20,057	2966,948	.000	1	.995	-5795,054	5835,168
	¿Cuál es tu ingreso familiar promedio? = s/ 12,313	oa	.	.	0	.	.	.
	Al momento de comprar un alimento ¿Qué prioridades? = Calidad	-.188	.653	.083	1	.774	-1.467	1.092
	Al momento de comprar un alimento ¿Qué prioridades? = Precio	oa	.	.	0	.	.	.

	Estimación	Desv. Error	Wald	gl	Sig.	Intervalo de confianza al 95%	
						Límite inferior	Límite superior
Tus amigos suelen consumir = Alimentos saludables	.099	.639	.024	1	.877	-1.153	1.352
Tus amigos suelen consumir = Alimentos no saludables	.0a	.	.	0	.	.	.
¿Vives con tus padres? = Sí	-.229	.643	.127	1	.722	-1.488	1.031
¿Vives con tus padres? = No	.0a	.	.	0	.	.	.
¿Cuánto tiempo te demoras en llegar desde tu casa a la universidad? = Hasta 15 min	17.903	1.173	233.131	1	<.001	15.605	20.201
¿Cuánto tiempo te demoras en llegar desde tu casa a la universidad? = 15 min a 30 min	17.076	.897	362.099	1	<.001	15.317	18.835
¿Cuánto tiempo te demoras en llegar desde tu casa a la universidad? = 30 min a 1hr	15.733	1.015	240.126	1	<.001	13.743	17.723
¿Cuánto tiempo te demoras en llegar desde tu casa a la universidad? = 1hr a 2hrs	16.561	.846	383.370	1	<.001	14.904	18.219
¿Cuánto tiempo te demoras en llegar desde tu casa a la universidad? = 2hrs a 4hrs	16.415	.000	.	1	.	16.415	16.415
¿Cuánto tiempo te demoras en llegar desde tu casa a la universidad? = 4hrs a más	.0a	.	.	0	.	.	.

Ubicación

	Estimación	Desv. Error	Wald	gl	Sig.	Intervalo de confianza al 95%		
						Límite inferior	Límite superior	
Ubicación	¿Asistes al comedor universitario? = Nunca	.444	1.577	.079	1	.778	-2.648	3.536
	¿Asistes al comedor universitario? = Casi nunca	-.141	1.047	.018	1	.893	-2.192	1.911
	¿Asistes al comedor universitario? = A veces	.278	.814	.117	1	.733	-1.318	1.874
	¿Asistes al comedor universitario? = Casi siempre	-.086	.795	.012	1	.914	-1.644	1.472
	¿Asistes al comedor universitario? = Siempre	.000	.000	.000	0	.000	.000	.000
	SEXO = Femenino	.181	.656	.076	1	.783	-1.105	1.466
	SEXO = Masculino	.000	.000	.000	0	.000	.000	.000

Nota: elaboración propia con base en los resultados obtenidos en SPSS.

La tabla 3 evidencia que los hábitos no saludables muestran una estimación de 52.295, pero con un gran error estándar de 4195.898, lo que indica que este parámetro es muy incierto y no significativo (p-valor de 0.990). Por ende, en el intervalo de confianza (-8171.513 a 8276.104) también es muy amplio y sugiere que no hay una conexión clara con la variable dependiente. Asimismo, en la ubicación (¿Existen opciones de alimentos saludables en el campus y sus alrededores?): Las estimaciones para las opciones Ninguno, Pocas, Regulares son muy cercanas entre sí (entre 15.853 y 17.943), pero todas tienen p-valores muy bajos (cerca de 0.995), lo que indica que son significativas, aunque el intervalo de confianza es muy grande, lo que puede reflejar una relación no tan precisa. En cuanto al ingreso familiar promedio: Se observa que para los diferentes rangos de ingresos (por ejemplo, s/ 1,392, s/ 1,393 a s/ 2,330), las estimaciones son similares (alrededor de 19.257 a 20.300), con p-valores menores que 0.05, lo que indica que estos factores también tienen una relación significativa con la variable

dependiente. Para el factor ¿Cuánto tiempo te demoras en llegar desde tu casa a la universidad? muestra coeficientes positivos y significativos (p-valores menores que 0.001) con estimaciones de alrededor de 17, que indican que el tiempo de desplazamiento tiene un efecto relevante en la variable dependiente. Finalmente, en el factor sexo (Femenino): La estimación es 0.181 con un p-valor de 0.783, lo que indica que el sexo no tiene un impacto significativo en la variable dependiente.

Discusión

El objetivo general de este estudio fue determinar si los factores propuestos influyen en el nivel de hábitos saludables de los estudiantes universitarios; siendo necesario para ello establecer si los hábitos alimenticios son saludables o no; Por lo cual, se analizó la Tabla 3, la cual exhibe, en primer lugar, que la variable de alimentación que abarca a los hábitos no saludables, la estimación es 52.295, sin embargo, con un gran error estándar de 4195.898, lo que señala que este parámetro es muy impreciso y no significativo (p-valor de 0.990). En consecuencia, en el intervalo de confianza (-8171.513 a 8276.104), además, es muy amplio y señala que no hay una conexión nítida con la variable dependiente. De la misma forma, en relación con la pregunta “¿Existen opciones de alimentos saludables en el campus y sus alrededores?” se puede decir que, las estimaciones para las alternativas “ninguno, pocas, regulares” están muy cercanas y no hay mucha diferencia entre ellas (entre 15.853 y 17.943), no obstante, todas muestran p-valores mínimos (cerca de 0.995), lo que resulta en significativas, aunque el intervalo de confianza es muy grande, lo que se puede evidenciar una relación no tan clara. Esto se ajusta al enfoque nutricionista y educación alimentaria, que hace referencia a la falta de conocimiento y sugerencias especializadas como causantes de opciones de alimentos en los campus universitarios y alrededores (Pinto et al., 2022). Agregando a lo anterior, los comerciantes al tener un bajo nivel de conocimientos sobre alimentos nutritivos y llevados por publicidad engañosa están brindando una dieta pésima a estudiantes (Powell y Gross, 2019). Ahora bien, al indagar sobre los hábitos alimenticios de un determinado campus universitario, se llega a comprender mucho mejor la manera de vivir de los estudiantes.

No obstante, al educar a los estudiantes y comerciantes sobre una dieta balanceada se estará formando ciudadanos responsables, saludables y una mejor calidad de vida (Zafra, 2017).

Asimismo, en lo que se refiere al “ingreso familiar promedio”, se contempla que para los diversos rangos de ingresos (por ejemplo, s/ 1,392, s/ 1,393 a s/ 2,330), las estimaciones son semejantes (alrededor de 19.257 a 20.300), con p-valores menores que 0.05, esto señala que estos factores, igualmente, tienen una relación significativa con la variable dependiente. Esto coincide con lo dicho por WFP, MIDIS y MINAGRI, en 2022, acerca del Índice de Seguridad Alimentaria en Perú, quienes mencionaron que un gran número de familias poseían una entrada limitada de alimentos nutritivos; además, existe fragilidad económica debido a la inestabilidad de sus ingresos porque su fuente principal es resultado de trabajos esporádicos. Esta situación es el resultado de circunstancias que menguaron su la estabilidad, principalmente económica, de muchas familias que no pudieron solventar sus necesidades básicas (MIDIS-MIDAGRI-WFP, 2022).

Por otro lado, para el factor “¿cuánto tiempo te demoras en llegar desde tu casa a la universidad?” expone coeficientes positivos y significativos (p-valores menores que 0.001) con estimaciones de alrededor de 17, que revelan que el tiempo de desplazamiento tiene un resultado significativo en la variable dependiente. Efectivamente, el tiempo destinado a viajar a la universidad podría influir en la calidad de alimentos que ingieren los universitarios. Esto se debe fundamentalmente a las restricciones que impera el factor tiempo, lo que atañe a la capacidad de los universitarios para optar por alimentos nutritivos. En consecuencia, los estudiantes usualmente consumen comida abundante en energía y pobres en nutrientes (Whatnall et al., 2021). Es más, los universitarios con muchas actividades por hacer, incluidos los que tienen que ir a trabajar, pueden preferir el confort por encima de los nutrientes, lo que los lleva a elegir pésimas decisiones nutricionales (Sousa et al., 2020).

Finalmente, en lo que respecta al factor sexo (Femenino), la estimación es 0.181 con un p-valor de 0.783, lo que denota que el sexo no tiene un impacto significativo en la variable dependiente. Esto coincide con un estudio realizado que revela que los hombres por lo general ingieren cantidades más altas de macronutrientes, con proteínas y grasas, en contraste con las mujeres, que prefieren consumir más grasas saturadas e insaturadas. Si bien es cierto que hay diferencia entre los hábitos alimentarios entre ambos sexos, otras investigaciones revelan que el varón y la mujer enfrentan desafíos comunes para conseguir una nutrición óptima y estas están sujetas a factores como estilo de vida, estrés, limitaciones del tiempo, entre otros. Que pueden acarrear en una deficiente alimentación independientemente del sexo (Foster et al., 2021).

Conclusiones

De lo expuesto puede considerarse que existe una diferencia entre el grupo de universitarios que tienen hábitos saludables y no saludables. Además, que Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades es la que predomina, en relación con el resto, en preferir una dieta no saludable. Asimismo, sus estudiantes del IX ciclo tienen mayor predilección por una dieta no saludable. De este grupo las mujeres son las que destacan al no tener una buena alimentación nutricional. Por último, factores como la economía familiar y el tiempo de traslado son estadísticamente valiosos, en tanto que variables como el sexo o los hábitos en la alimentación no manifiestan un efecto claro. Esto nos permite establecer la necesidad de que las universidades diseñen lineamientos que permitan mitigar el impacto negativo de estos factores en la nutrición de sus estudiantes; entendiendo su importancia en la consecución de una educación de calidad.

Declaración de disponibilidad de datos

Los datos presentados en este estudio están disponibles públicamente en Figshare en <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.28003595.v1> (consultado el 28 de febrero de 2026).

Referencias

- Acción contra el Hambre. (2022). *Más de la mitad de la población del Perú está en situación de inseguridad alimentaria*. <https://n9.cl/247ag>
- Arispe Alburqueque, C. M. (2020). *La investigación científica: Una aproximación para los estudios de posgrado*. Universidad Internacional del Ecuador.
- Boyland, E. J., & Halford, J. C. G. (2013). Television advertising and branding: Effects on eating behaviour and food preferences in children. *Appetite*, 62, 236–241. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.01.032>
- Contreras, M., Blandón, E. Z., Persson, L. Å., Hjern, A., & Ekström, E. C. (2015). Socio-economic resources, young child feeding practices, consumption of highly processed snacks and sugar-sweetened beverages: A population-based survey in rural northwestern Nicaragua. *BMC Public Health*, 15. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1374-5>
- Dahl, A. A., Fandetti, S. M., Ademu, L. O., Harris, R., & Racine, E. F. (2024). Assessing the healthfulness of university food environments: A systematic review of methods and tools. *Nutrients*, 16(10). <https://doi.org/10.3390/nu16101426>
- De Piero, A., Bassett, N., Rossi, A., & Samman, N. (2015). Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 31(4), 1824–1831. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.4.8361>
- FAO, FIDA, OMS, PMA, & UNICEF. (2020). *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo: Transformación de los sistemas alimentarios para que promuevan dietas asequibles y saludables*. FAO. <https://doi.org/10.4060/ca9699es>
- FAO, FIDA, OPS, WFP, & UNICEF. (2020). *Panorama de la seguridad alimentaria y nutrición en América Latina y el Caribe 2020*. FAO. <https://doi.org/10.4060/cb2242es>

- Foster, H., Alaunyte, I., & Amirabdollahian, F. (2015). An investigation in the quality of diet and adequacy of energy and macronutrient intake amongst male and female university students. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/S0029665115003675>
- García, A. (2021). *Estudio sobre la importancia de los hábitos alimenticios saludables en la etapa de Educación Primaria* [Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid].
- García-García, J. A., Garza-Sánchez, R. I., & Cabello-Garza, M. L. (2022). Dimensiones de los estilos de vida saludable durante el confinamiento por COVID-19 en población mexicana. *Prospectiva. Revista de Trabajo Social e Intervención Social*, (34), 249–270. <https://doi.org/10.25100/prts.voi34.i1671>
- Gómez, E. (2020). Análisis correlacional de la formación académico-profesional y cultura tributaria de los estudiantes de Marketing y Dirección de Empresas. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(6), 478–483.
- Gowder, S. J. T. (2024). Social aspects of food and nutrition: An overview. *Journal of Ecohumanism*, 3(7), 2953–2961. <https://doi.org/10.62754/joe.v3i7.4431>
- Kalyoncu, Z. B., Çetiner, Ö., Balcı, T. N., Eroğlu, Z. B., & Merdol, T. K. (2020). Perspectives of healthy eating environment on campus: A qualitative study in a private university in Ankara, Turkey. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 48(3), 18–38. <https://doi.org/10.33076/2020.BDD.1392>
- Keller, K. L., Kling, S. M. R., Fuchs, B., Pearce, A. L., Reigh, N. A., Masterson, T., & Hickok, K. (2019). A biopsychosocial model of sex differences in children's eating behaviors. *Nutrients*, 11(3). <https://doi.org/10.3390/nu11030682>
- Leyton, M., Batista, M., & Jiménez-Castuera, R. (2020). Modelo de predicción de los estilos de vida saludables a través de la teoría de la autodeterminación de estudiantes de Educación Física. *Revista de Psicodidáctica*, 25(1), 68–75. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.05.002>

- Lorenz, B. A., Hartmann, M., & Langen, N. (2017). What makes people leave their food? The interaction of personal and situational factors leading to plate leftovers in canteens. *Appetite*, 116, 45–56. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.04.014>
- Mahmood, L., Flores-Barrantes, P., Moreno, L. A., Manios, Y., & Gonzalez-Gil, E. M. (2021). The influence of parental dietary behaviors and practices on children's eating habits. *Nutrients*, 13(4). <https://doi.org/10.3390/nu13041138>
- MIDIS-MIDAGRI-WFP. (2022). *Evaluación de seguridad alimentaria ante emergencia (ESAE)*. Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (MIDIS), Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego (MIDAGRI) & Programa Mundial de Alimentos (WFP).
- Nicklaus, S. (2017). The role of dietary experience in the development of eating behavior during the first years of life. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 70(3), 241–245. <https://doi.org/10.1159/000465532>
- Oladimeji, B. M., & Adebo, O. A. (2024). Antiobesity effect of healthy food crops and functional foods: A systematic review of their mechanisms. *Food Science & Nutrition*, 12, 1380–1398. <https://doi.org/10.1002/fsn3.3856>
- Pantigoso-Leython, N. (2024). *Respuestas del cuestionario de hábitos alimenticios*. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.28003595.v1>
- Pérez Caparroz, P. (2023). *Estrategias educativas y promoción de hábitos saludables en escolares* [Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid].
- Pinto, A., & Balderas, K. E. (2022). Enfoques y estrategias pedagógicas de la educación alimentaria. *Hacedor – AIAPÆC*, 6(1), 92–106. <https://doi.org/10.26495/rch.v6i1.2120>
- Powell, R. M., & Gross, T. (2018). Food for thought: A novel media literacy intervention on food advertising targeting young children and their parents. *Journal of Media Literacy Education*, 10(3), 80–94. <https://doi.org/10.23860/JMLE-2018-10-3-5>

- Rae, A. E., & Renyoet, B. (2022). Psychological and social factors affecting eating habits in adolescent. *Al GIZZAI: Public Health Nutrition Journal*, 2(2), 95–107. <https://doi.org/10.24252/algizzai.v2i2.25921>
- Raihen, N. R., Akter, S., & Sardar, M. N. (2023). Food satisfaction among students: A study of present public university students in Bangladesh. *Journal of Mathematics and Statistics Studies*, 4(1), 1–18. <https://doi.org/10.32996/jmss.2023.4.1.1>
- Ramos, A., & Román, M. T. (2022). *La importancia de la alimentación saludable en segundo de educación primaria* [Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid].
- Saucedo, J. M., De la Peña, A., & Amezcuca, J. B. (2021). Hábitos de alimentación saludable en estudiantes universitarios. *Revista de Investigaciones Universidad del Quindío*, 33(1), 199–211. <https://doi.org/10.33975/riuuq.vol33nSI.492>
- Sousa, B., Ferreira-Pêgo, C., Alves Pacheco, C., Pereira, C., Batalha, M., Santos, T., & Vitorino de Carvalho, R. (2020). Factors influencing healthy food choices of university students. *Biomedical and Biopharmaceutical Research*, 17(1), 2–11. <https://doi.org/10.19277/bbr.17.1.220>
- Whatnall, M. C., Soo, Z. M., Patterson, A. J., & Hutchesson, M. J. (2021). University students purchasing food on campus more frequently consume more energy-dense, nutrient-poor foods: A cross-sectional survey. *Nutrients*, 13(4). <https://doi.org/10.3390/nu13041053>
- Zafra, E. (2017). Educación alimentaria: Salud y cohesión social. *Salud Colectiva*, 13(2), 295–306. <https://doi.org/10.18294/sc.2017.1191>
- Zuercher, J., & Kranz, S. (2012). College eating 101: Factors influencing students' food decisions. *International Journal of Child and Adolescent Health*, 5(4), 445–454.

Nathalí Pantigoso-Leython

Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle | Lima | Perú
<https://orcid.org/0000-0002-3709-6689>
npantigoso@une.edu.pe

Dheshirlhay Andres Ramos

Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle | Lima | Perú
<https://orcid.org/0009-0004-6137-9912>
20201527@une.edu.pe

Rafael Goñas Santagadea

Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle | Lima | Perú
<https://orcid.org/0009-0008-5312-6367>
20201535@une.edu.pe

Betsi Yucra Mucha

Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle | Lima | Perú
<https://orcid.org/0009-0003-3678-8602>
20201546@une.edu.pe

Key Shirley Alvarado Sipion

Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle | Lima | Perú
<https://orcid.org/0009-0004-4395-6261>
20201526@une.edu.pe

Analysis of Determining Factors in the Eating Habits of University Students**Abstract**

Healthy nutrition is very important for the proper functioning of the body, the preservation of health, development and proper growth. It includes essential nutrients that the body needs according to the age, weight, height and sex of the person. The purpose of this article was to determine if the proposed factors influence the level of healthy habits of university students; being necessary to establish if the eating habits are healthy or not. The study was explanatory and cross-sectional. It was carried out with a sample of 70 students from a public university, 22 males and 48 females, between 17 and 47 years old, from the Faculties of Science, Agriculture and Livestock and Nutrition, Business Sciences, Social Sciences and Humanities, Initial Education, Pedagogy and Physical Culture and Technology. The participants answered a questionnaire on eating habits. A logistic regression test was applied to test the hypothesis of the study. The results show that 54.3% of the respondents have unhealthy habits. In addition, the faculty with the highest incidence of unhealthy habits is Social Sciences and Humanities with 73.7%. Likewise, the female sex presents 71.1%, which is a higher percentage than the male sex. It is concluded that there are factors that influence the eating habits in the university students of the selected population, the average family income and the travel time from home to the university.

Keywords: Food customs; student welfare; School meals; Nutrition; University students.

Análise dos Fatores Determinantes nos Hábitos Alimentares de Estudantes Universitários

Resumo

A alimentação saudável é muito importante para o bom funcionamento do corpo, a conservação da saúde, o desenvolvimento e o crescimento adequado. Esta inclui nutrientes essenciais que o corpo necessita de acordo com a idade, peso, altura e sexo das pessoas. O objetivo deste artigo foi determinar se os fatores propostos influenciam o nível de hábitos saudáveis dos universitários; sendo necessário, para isso, estabelecer se os hábitos alimentares são saudáveis ou não. O estudo foi do tipo explicativo e de corte transversal. Foi realizado com uma amostra de 70 estudantes de uma universidade pública, 22 homens e 48 mulheres, entre 17 e 47 anos, das Faculdades de Ciências; Agropecuária e Nutrição; Ciências Empresariais; Ciências Sociais e Humanidades; Educação Infantil, Pedagogia e Cultura Física; e Tecnologia. Os participantes responderam a um questionário sobre hábitos alimentares. Aplicou-se um teste de regressão logística para a comprovação da hipótese do estudo. Nos resultados, observa-se que 54,3% dos entrevistados têm hábitos não saudáveis. Além disso, a Faculdade que mostra uma maior incidência de hábitos não saudáveis é Ciências Sociais e Humanidades, com 73,7%. Da mesma forma, o sexo feminino apresenta 71,1%, uma percentagem superior à do masculino. Conclui-se que existem fatores que influenciam os hábitos alimentares nos universitários da população selecionada: a renda familiar média e o tempo de deslocamento de casa até a universidade.

Palavras-chave: Refeitório escolar; Nutrição; Estudante universitário; Hábitos alimentares; Seguridade social do estudante.