

**Diferencias de los hábitos alimenticios en estudiantes del área de la salud que residen solos
y estudiantes que residen con su núcleo familiar**

Juan Fernando Girón Vélez
María Camila Gómez Cruz
Vanessa García Martínez
Erika Shanaya Ramírez Marmolejo
Laura Cecilia Ruiz Dicotto



Unidad Central del Valle del Cauca

Facultad de ciencias de la salud

Medicina

Tuluá, Colombia

2023

**Diferencias de los hábitos alimenticios en estudiantes del área de la salud que residen solos
y estudiantes que residen con su núcleo familiar**

Juan Fernando Girón Vélez
María Camila Gómez Cruz
Vanessa García Martínez
Erika Shanaya Ramírez Marmolejo
Laura Cecilia Ruiz Dictto

Dra. Ana Consuelo Tascon, MD Pediatría, MG. Epidemiología



Unidad Central del Valle del Cauca

Facultad de ciencias de la salud

Medicina

Tuluá, Colombia

2023

Citar	Giron Velez et al. (1)
Referencia/Reference	(1) Giron Velez JF, Gomez Cruz MC, Garcia Martinez V, Ramirez Marmolejo ES, Ruiz Dicto LC, (2023) Diferencias de los hábitos alimenticios en estudiantes del área de la salud que residen solos y estudiantes que residen con su núcleo familiar Unidad central del Valle del Cauca
Estilo/Style:	
Vancouver/IMCJE	
(2018)	



Biblioteca Néstor Grajales López

Repositorio Institucional Unidad Central del Valle del Cauca

<https://www.uceva.edu.co/biblioteca-nestor-grajales-lopez/>

<http://repositorio.uceva.edu.co/>

Unidad Central del Valle del Cauca

www.uceva.edu.co

Revistas científicas - <http://revistas.uceva.edu.co/index.php/magnascientia>

Tabla de contenido

Resumen	5
Abstract	7
Introducción	8
Marco teórico	9
Definiciones y conceptos	10
Objetivos	12
Análisis y discusión de los resultados	13
Conclusiones	20
Referencias	22

Resumen

Esta monografía tiene como objetivo examinar las diferencias en los hábitos alimenticios entre estudiantes del área de la salud que residen solos y estudiantes que residen con su núcleo familiar. El estudio se enfoca en comprender cómo el entorno de vida afecta las elecciones alimenticias y la formación de hábitos saludables. Se llevó a cabo una revisión de artículos y publicaciones para recopilar datos sobre las preferencias alimenticias, las frecuencias de consumo y los factores que influyen en la toma de decisiones en ambos grupos.

Los resultados muestran diferentes patrones alimenticio entre los dos grupos, los estudiantes residen con la familia tienden a continuar con una dieta familiar, más tradicional y equilibrados, influenciados por las costumbres y la accesibilidad para los alimentos y la preparación de estos, al contrario los estudiantes que residen solos tienden a contar con menos disponibilidad de tiempo e insumos para la preparación de los alimentos, por lo que optan por comidas más rápida y de fácil preparación comprar alimentos ya listos para el consumo. lo que los lleva a una dieta menos saludable.

Los resultados determinan sobre cómo la autonomía, la disponibilidad de tiempo y la educación alimentaria influyen en la formación de hábitos. Se destaca la importancia de tener en cuenta estos aspectos al incentivar a los estudiantes universitarios a comer alimentos saludables. Las conclusiones destacan la necesidad de estrategias educativas y de concientización para fomentar hábitos alimenticios saludables, especialmente entre los estudiantes que viven solos

Los inadecuados hábitos alimenticios repercuten en todas las áreas de la vida de un estudiante y su repercusión se inmersa en poca motivación, dificultades en la atención, dificultades en la conciliación del sueño, dificultades en la prontitud de respuesta y energía en el momento de desarrollar sus actividades tanto académicas como sociales.

Finalmente, esta monografía ayuda a comprender mejor cómo el entorno de vida afecta la dieta de los estudiantes del área de la salud y cómo se pueden crear intervenciones efectivas para mejorar la calidad de la dieta y promover la salud en este grupo demográfico.

Palabras clave: medicina, estudiantes, alimentación, situación de vivienda, plan de alimentación.

Abstract

This monograph aims to examine the differences in eating habits between health students who live alone and students who live with their family. The study focuses on understanding how the living environment affects dietary choices and the formation of healthy habits. A review of articles and publications was carried out to collect data on food preferences, consumption frequencies and factors that influence decision making in both groups.

The results show different eating patterns between the two groups, the students residing with the family tend to continue with a family diet, more traditional and balanced, influenced by customs and accessibility to food and its preparation, on the contrary the students Those who live alone tend to have less availability of time and supplies for food preparation, so they opt for quicker and easier-to-prepare meals and buy foods already ready for consumption. which leads them to a less healthy diet.

The results determine how autonomy, time availability and food education influence the formation of habits. The importance of taking these aspects into account when encouraging university students to eat healthy foods is highlighted. The conclusions highlight the need for educational and awareness strategies to promote healthy eating habits, especially among students who live alone.

Inadequate eating habits have an impact on all areas of a student's life and their impact is immersed in low motivation, difficulties in attention, difficulties in falling asleep, difficulties in prompt response and energy when developing their skills. Both academic and social activities.

Finally, this monograph helps better understand how the living environment affects the diet of health students and how effective interventions can be created to improve diet quality and promote health in this demographic.

Keywords: medicine, students, nutrition, housing situation, meal plan.

Introducción

Los hábitos alimentarios son cruciales para la salud y el bienestar de las personas en la sociedad actual, especialmente en ambientes académicos exigentes como la vida universitaria. Los estudiantes del área de la salud tienen dificultades para mantener un estilo de vida saludable debido a la alta carga de estudio y el estrés. Sin embargo, el entorno en el que residen, ya sea en solitario o con su núcleo familiar, puede tener un impacto significativo en las elecciones alimenticias que hacen y en el desarrollo de sus hábitos.

El propósito de esta monografía es investigar y analizar las diferencias en los hábitos alimenticios entre dos grupos de estudiantes de facultades de la salud: aquellos que viven solos y aquellos que comparten su vida con su familia. La creciente preocupación por la calidad de la dieta y su relación con la salud y el rendimiento académico hace que este tema sea relevante. Comprender cómo el entorno de vida afecta la elección de alimentos puede ayudar a crear planes útiles para fomentar hábitos saludables entre los estudiantes universitarios.

Esta monografía analizará tanto el contexto en el que viven los estudiantes como las motivaciones y los factores que afectan sus decisiones de alimentación para encontrar respuestas. La disponibilidad de tiempo, la autonomía en la toma de decisiones, las preferencias personales y la influencia del entorno familiar. Además, se discutirá cómo la educación alimentaria y la conciencia de los estudiantes son cruciales para desarrollar hábitos saludables y equilibrados.

Esta monografía está estructurada en varias secciones que abordan la introducción, el marco teórico y la metodología utilizada para recopilar datos, el análisis de los resultados y las conclusiones. Se espera que este método revele las notables diferencias en los hábitos alimenticios de los estudiantes del área de la salud que residen solos en comparación con aquellos que residen con su familia, proporcionando una base sólida para la toma de decisiones informadas sobre la promoción de un estilo de vida saludable en contextos académicos difíciles.

Marco teórico

La investigación actual se basa en una variedad de teorías y conceptos que proporcionan un marco de referencia para comprender las diferencias en los hábitos alimenticios entre los estudiantes de medicina que residen solos y aquellos que comparten su vida con su familia. El análisis de estas teorías proporciona una base conceptual sólida para investigar las influencias que afectan las decisiones sobre la alimentación en las universidades.

Los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios han sido objeto de estudio en los últimos años debido a que esta población tiene una mayor predisposición a desarrollar una dieta poco saludable, que puede repercutir en su salud física y mental. En el caso de los estudiantes de medicina, este aspecto es aún más importante, ya que su futuro trabajo dependerá en gran medida de la prevención y el tratamiento de enfermedades a través de una dieta saludable y equilibrada. Estos conceptos construyen una base sólida para investigar como sus actores en manifiesta en la práctica y cómo influyen en la lección de alimentos y formación de hábitos en los contextos académicos de cada grupo estudio.

Definiciones y conceptos

Hábitos alimenticios: Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales. (1)

Alimentación: La alimentación es la actividad mediante la que tomamos del mundo exterior una serie de sustancias necesarias para poder nutrirnos. Estas sustancias están contenidas en los alimentos que componen nuestra dieta. (2)

Influencia del Entorno Familiar: La Teoría de la Influencia Social sugiere que las personas están influenciadas por las opiniones y comportamientos de quienes las rodean. Los estudiantes que residen con sus familias pueden verse influidos por las costumbres y hábitos alimenticios familiares arraigados. La presencia de comidas caseras y la participación en comidas familiares pueden contribuir a la adopción de hábitos alimenticios más tradicionales y saludables.(3)

Modelos de Comportamiento Alimenticio: Los Modelos de Comportamiento Alimenticio, como el Modelo de Aprendizaje Social, postulan que las personas aprenden a través de la observación y la imitación de los demás, estudiantes que residen con su núcleo familiar tienen más oportunidades de observar y aprender hábitos alimenticios saludables de sus familiares. Por otro lado, aquellos que viven solos pueden estar expuestos a entornos donde las elecciones alimenticias rápidas y convenientes son más comunes.(4)

Educación Alimentaria y Conciencia Nutricional: La Teoría de la Educación Alimentaria sugiere que el conocimiento sobre la nutrición influye en las elecciones alimenticias (5). Los estudiantes de medicina, con un mayor acceso a información sobre nutrición, pueden tener una mayor conciencia nutricional, lo que podría influir en la elección de alimentos más saludables. Sin embargo, la aplicación práctica de esta educación puede variar según el entorno en el que residan.

Factores Económicos y de Tiempo: El Modelo de Determinantes Sociales de la Salud señala que los factores económicos y de tiempo pueden influir en las elecciones alimenticias. Los estudiantes que residen solos pueden verse limitados por restricciones de tiempo y presupuesto,

optando por opciones de alimentos más rápidas y económicas, que no siempre son las más saludables.

Objetivos

Objetivo general: Determinar los hábitos alimenticios de los estudiantes de las diferentes carreras del área de la salud comparativamente los estudiantes que residen solos y los que residen con su familia.

Objetivos específicos:

- Comparar hábitos alimenticios de estudiantes del área de la salud que viven solos como los que viven con su familia.
- Identificar el principal factor que influye en que los estudiantes que viven solos como los que viven con su familia tengan hábitos alimenticios poco saludables.
- Implementar un plan de alimentación saludable y eficaz para los estudiantes del área de la salud.

Metodología

En la presente monografía de “Diferencias de los hábitos alimenticios en estudiantes del área de la salud que residen solos y los que residen con su núcleo familiar”

Tipo de investigación: La presente monografía es un estudio descriptivo de los hábitos alimenticios en estudiantes del área de la salud que residen solos en comparación a los que residen con su familia. El estudio busca identificar y describir los patrones de alimentación, preferencias alimenticias, frecuencia de consumo de comidas.

Análisis y discusión de los resultados

Teniendo en cuenta el estudio realizado por Ponce y Bertola (6) revela varios datos interesantes sobre la dieta y los patrones de consumo de alimentos de estos estudiantes. Se observa que la mayoría realiza el desayuno, pero no todos cumplen con la recomendación de al menos cuatro comidas diarias. La ingesta de leche, yogur y verduras es alta, pero la de frutas es relativamente baja. También se señala que muchas personas no consumen suficientes porciones de frutas y verduras al día, incumpliendo con la recomendación de cinco porciones diarias.

Además, se menciona que la variedad en la ingesta de carnes es limitada, con una alta preferencia por la carne vacuna, y que la mayoría de los estudiantes consumen panificados blancos en lugar de integrales, lo que no cumple con las recomendaciones nutricionales.

Este tipo de información es relevante para comprender la alimentación de la población estudiantil y puede ser útil para identificar áreas donde se pueden promover mejores hábitos alimentarios.

El estudio realizado por estudiantes de nutrición Irazusta Astiazaran y hoyos Cillero, (7)" Al analizar el Índice de Masa Corporal de la población estudiada encontramos con que casi un cuarto de la población sufre de obesidad y sobrepeso. Comparando los resultados del análisis antropométrico con estudios realizados con anterioridad, se observa resultados similares, excepto en el grupo de las mujeres, donde se encuentra un mayor número de mujeres con obesidad y sobrepeso. Otros estudios describen un 12-16% y 2% de sobrepeso y obesidad en mujeres de la misma edad; mientras que en el grupo de mujeres de nuestra muestra los porcentajes de sobrepeso y obesidad son de 19.2% y 4.1% respectivamente.

Se observa una relación inversa entre el índice de masa corporal y la cantidad de energía consumida; es decir, que las personas con sobrepeso u obesidad refieren consumir dietas menos calóricas. Estos resultados nos llevan a pensar que la composición corporal y el peso adecuado pueden estar más asociados a la actividad física realizada, es decir, al consumo de energía que a la cantidad de energía ingerida.

Los hábitos de alimentación del alumnado universitario coinciden con patrones de alimentación de la misma población descritos con anterioridad. Es decir, consiste en una dieta rica en proteínas y grasas y pobre en glúcidos, sobre todo en glúcidos complejos ricos en fibra. El perfil lipídico de las dietas analizadas corresponde a una dieta rica en aceite de oliva y pobre en aceites de semilla y es frecuente en las zonas de influencia mediterránea. Al igual que los resultados de los macronutrientes, los resultados de los micronutrientes (vitaminas y minerales) no difieren de resultados obtenidos en otros estudios en poblaciones similares.

Este patrón coincide con una alimentación poco variada y rica en 'comida rápida', y se podría traducir en un exceso de alimentos de origen animal y un déficit de alimentos de los grupos de cereales, frutas y verduras. Como hemos comentado en la introducción, estos hábitos nutricionales se consideran un componente importante en la etiología de ciertas patologías como las relacionadas con el sistema cardiovascular, cánceres y alteraciones del sistema digestivo, entre otras."

Realizan un estudio por Cristina Torres y Mallma (8) donde se encuestan 348 de las cuales el 56.8% correspondieron a estudiantes de primer año, mientras que el 43.2% correspondieron a estudiantes de sexto año. En cuanto a la distribución por género, se observó que el 57.3% de los estudiantes de primer año y el 53.0% de los estudiantes de sexto año eran de sexo femenino.

Con respecto al lugar de consumo habitual de alimentos, se encontró que los estudiantes de primer año solían comer en sus hogares en un porcentaje mayor (57.8%) que los estudiantes de sexto año (50.0%). Sin embargo, esta diferencia no alcanzó significación estadística.

El análisis de la frecuencia de comidas reveló que solo el 11.5% de los estudiantes de primer año consumían tres o más comidas al día, en comparación con el 30.1% de los estudiantes de sexto año, y esta diferencia resultó ser estadísticamente significativa.

En relación a los hábitos alimentarios, se encontró que el 13.3% de los estudiantes de primer año y el 18.7% de los estudiantes de sexto año presentaban un consumo de comida rápida y gaseosas de al menos tres veces por semana.

Al analizar la frecuencia de comidas específicas, se observó que el 51.3% siempre consumían desayuno, el 82.8% almuerzo y el 40.1% cena. Se identificó una diferencia significativa

en cuanto al almuerzo, que fue consumido por el 88.1% de los estudiantes de primer año y el 75.9% de los estudiantes de sexto año. Sin embargo, no se encontraron asociaciones significativas entre el año de estudios y el consumo de las otras comidas.

Cuando se evaluó el consumo de diferentes tipos de alimentos, se destacó que el 28.9% consumía comida rápida y el 37.8% consumía gaseosas con frecuencia. Al comparar el consumo frecuente de distintos alimentos con el año de estudios, se encontraron diferencias significativas en cuanto al consumo de leche.

En relación a los factores asociados al consumo frecuente (al menos tres veces por semana) de comida rápida y bebidas gaseosas, un análisis de múltiples variables determinó que cursar el sexto año de estudios y tomar desayuno siempre estaban relacionados con estos hábitos, mientras que no se encontraron asociaciones significativas con las otras variables.

Analizando otros estudios sobre conducta alimentaria como el realizado por estudiantes del área de la salud Díaz Muñoz (9). El universo de estudio fueron los 1.277 estudiantes de pregrado del área de la salud y matriculados entre el I y el IV semestre, en este se logra evidenciar dentro de sus resultados que los estudiantes que consumen los distintos tiempos de comida presentaron mayor cantidad de créditos académicos inscritos, además de otras variables como hábitos en actividad física se asocia bajo nivel de actividad física en estrato socioeconómico bajo (Bajo: 55%; Medio: 50%; Alto: 39%), mientras que el nivel alto de actividad física es en estrato socioeconómico alto (Bajo: 27%; Medio: 29%; Alto: 45%).

Otra conclusión que resalta es que los universitarios saltan tiempos de comida, principalmente iniciando el día para romper el ayuno lo cual sugiere falta de educación alimentaria, o una buena organización del tiempo para poder cumplir con la alta carga académica o los horarios de clases demandantes. Específicamente los estudiantes del área de medicina mostraron un nivel de mayor compromiso y organización en el tiempo del almuerzo ya que se observó que son quienes en mayor porcentaje cumplen con este horario de comida.

En el momento no contamos con muchos estudios para lograr determinar con alta precisión cual es el impacto de residir solo comparativamente con los estudiantes que tienen un entorno familiar establecido, sin embargo se realizó un estudio en Mexico por Peña Kumul en el año 2009

(10) indica que los estudiantes de procedencia foránea tienen la tendencia a desarrollar hábitos alimenticios inapropiados que pueden inducirlos a problemas de malnutrición. Para esto realizaron valoraciones a 80 estudiantes locales y foráneos de cuatro escuelas del área de la salud de una universidad privada. Los estudiantes locales tuvieron una mayor edad, así como un menor porcentaje de grasa y de masa grasa (kg) en comparación con los foráneos. El porcentaje de masa magra y de agua se encontró similar en ambos grupos. Como consecuencia de una composición corporal más grasa, los estudiantes foráneos mostraron un IMC más alto que los locales.

Lo anterior nos permite estimar que es posible que los foráneos tienen hábitos y estilos de vida que elevan el riesgo de padecer enfermedades crónicas, además en el mismo se observó que los estudiantes con mayor poder adquisitivo tienen mayor acceso a alimentos tipo “chatarra”. Esto resalta la necesidad de realizar intervenciones para promover hábitos saludables y la actividad física rutinaria.

Tomando en cuenta lo que se plantea en el estudio realizado en la universidad Javeriana (11), el cual se menciona la importancia de la alimentación desde un punto de vista biológico y cultural destacando los diferentes contextos de cada persona, en específico en un grupo poblacional de la Universidad Javeriana de la facultad de ciencias de la salud; Se mencionan los cambios en los hábitos alimentarios, como la introducción de alimentos procesados, la disponibilidad de tiempo para comer y las distancias entre el lugar de estudio y la residencia, el estudio se compara con investigaciones previas en grupos poblacionales similares, se resaltan áreas donde se pueden mejorar los hábitos alimentarios y los estilos de vida de los estudiantes, como el bajo consumo de frutas y verduras, y se mencionan prácticas saludables.

Se logra identificar las principales problemáticas que se vienen identificando a lo largo de esta investigación puesto que continúa siendo un factor común la falta de tiempo para la cocción de alimentos ricos en proteínas bajos en carbohidratos, asociado a esto también se encuentran hallazgos clave, incluyendo la baja frecuencia de consumo de cigarrillos y bebidas alcohólicas, la preferencia por alimentos saludables como asado, cocido y a la plancha, y el bajo nivel de actividad física.

Ahora bien, el concepto de Bienestar Subjetivo (BS), que se refiere a la evaluación que las personas hacen de su propia vida, incluyendo felicidad, emociones placenteras y satisfacción vital.

También se mencionan varios enfoques teóricos sobre el bienestar subjetivo (12). El estudio se realizó con 112 estudiantes de la Universidad de La Frontera, con edades promedio de 22 años, donde la mayoría eran hombres. Se utilizaron escalas de satisfacción con la vida y con la alimentación. El cuestionario también incluyó preguntas sobre el consumo de alimentos. Se utilizaron análisis estadísticos para evaluar las relaciones entre estas variables.

Los resultados mostraron que la mayoría de los estudiantes se consideraban satisfechos con su vida y su alimentación. Se observaron diferencias en los hábitos de consumo de carne y bebidas gaseosas en relación con la satisfacción con la vida y la alimentación. Además, el lugar de residencia y la etnia de los estudiantes influyeron en su satisfacción con la vida y la alimentación. El artículo destaca los altos niveles de satisfacción con la vida y la alimentación de los estudiantes. Se sugiere que los hábitos alimentarios pueden estar relacionados con la satisfacción en la vida, y se menciona la importancia de los motivos hedonistas (deseo de consumir alimentos sabrosos) en lugar de motivos nutricionales-

En general, el artículo se centra en un tema interesante y relevante, que es la relación entre la alimentación y el bienestar subjetivo. Proporciona datos interesantes y contribuye a la comprensión de cómo los hábitos alimentarios pueden influir en la satisfacción en la vida.

Un tema relacionado a la situación que viven diariamente los estudiantes universitarios con relación a la alimentación y calidad de esta directamente afecta el estado físico de las personas ocasionando diferentes situaciones ya sea de sobrepeso, obesidad y/o desnutrición, siendo tema principal de estudio del artículo en mención(13). La obesidad es un problema creciente en España, y la población universitaria se considera un grupo vulnerable debido a sus hábitos alimenticios y de estilo de vida. El estudio tiene como objetivo evaluar si las puntuaciones bajas en un Índice de Calidad de la Dieta (ICD) están asociadas con el sobrepeso y la obesidad en estudiantes universitarios. El estudio incluyó 749 estudiantes de la Universidad del País Vasco. La mayoría eran mujeres (68%), y la muestra se estratificó por edad, sexo e índice de masa corporal (IMC).

El estudio encontró que la mayoría de los estudiantes universitarios necesitaban mejorar la calidad de su dieta. Las puntuaciones medias del ICD eran más altas en las mujeres y en aquellos que consumían alcohol con menos frecuencia. También se descubrió que los estudiantes con sobrepeso u obesidad tenían puntuaciones más bajas en el ICD, especialmente en los hombres. Los

resultados sugieren una relación entre la calidad de la dieta y el sobrepeso/obesidad en estudiantes universitarios. Esto respalda la idea de que promover una alimentación saludable basada en las guías dietéticas podría ser una estrategia efectiva para prevenir problemas de peso en esta población.

Cumpliendo con el objetivo de tener información global acerca de la nutrición en estudiantes universitarios del área de la salud contamos con un estudio realizado en Ecuador (14) el cual muestra que un porcentaje significativo de estudiantes universitarios tiene sobrepeso u obesidad. Estos resultados son consistentes con la tendencia global de aumento en las tasas de sobrepeso y obesidad, lo que es preocupante debido a las posibles implicaciones para la salud a largo plazo.

Aunque la desnutrición es menos común que el sobrepeso y la obesidad, todavía afecta a un subconjunto de estudiantes universitarios. La desnutrición puede ser una preocupación seria, ya que puede tener efectos negativos en la salud y el bienestar de los estudiantes, siendo los dos lados de la moneda, puesto que los dos influyen directamente en el rendimiento académico de los estudiantes. El estudio señala que las tasas de sobrepeso y obesidad son más altas en hombres en comparación con mujeres, mientras que la desnutrición es más baja en hombres. Estas diferencias de género pueden ser útiles para orientar las intervenciones de salud específicas.

El estudio también sugiere que se deben hacer mejoras en la calidad de la alimentación ofrecida en los comedores universitarios. La planificación de menús más equilibrados y opciones saludables puede ser esencial para promover hábitos de alimentación adecuados entre los estudiantes siendo este el lugar de mayor facilidad al acceder al momento de hablar de alimentación, puesto que en algunas universidades existen ciertos beneficios de accesos a la alimentación, apoyado a la situación económica de los estudiantes.

Podemos también en el estudio realizado en Pamplona por Solera Sánchez y Gamero Lluna, en el 2019 (15) nos muestra que observaron comparativamente los estudiantes del área de la salud con otras carreras y como resultado se aprecia que quienes están en el área de la salud tienen mayor consumo de carnes rojas, además de lograr una buena inclusión de frutas, excluyendo los azúcares. Además se concluyó mediante el mismo que cumplen con una mayor práctica de

actividad física y de mejor calidad para la mejora de parámetros relacionados con la salud y calidad de vida.

Conclusiones

Esta monografía analiza las diferencias en los hábitos alimenticios entre dos grupos de estudiantes universitarios del área de la salud: aquellos que viven solos y aquellos que residen con sus familias. Se discuten varios aspectos relacionados con la alimentación de estos estudiantes y su impacto en la salud y el bienestar.

Los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios del área de la salud, son un tema de preocupación debido a su alta predisposición a desarrollar una dieta poco saludable con posteriores efectos negativos en la salud física y mental de estos estudiantes.

Los estudiantes de medicina, en particular, se enfrentan a la paradoja de aprender a promover la salud a través de la nutrición mientras luchan por mantener hábitos saludables ellos mismos, lo que resalta la importancia de investigar sus hábitos alimenticios; con una alta influencia del entorno familiar en los hábitos alimenticios, el o que es destacada la teoría de la influencia social sin embargo demuestra que tiene mayor influencia el estrato socioeconómico en los hábitos alimenticios a pesar de residir o no con el núcleo familiar esto posiblemente por las costumbres alimenticias ya instauradas que se ven replicadas en los estudiantes universitarios.

La educación alimentaria y la conciencia nutricional son factores que pueden influir en las elecciones de alimentos de los estudiantes del área de la salud, ya que al tener un mayor acceso a información sobre nutrición tienden a tomar decisiones más racionales a pesar de que se vean influenciados por factores económicos y de tiempo los cuales desempeñan un papel importante en las elecciones alimenticias de los estudiantes universitarios.

Los resultados de varios estudios mencionados también muestran una serie de problemas comunes en los hábitos alimenticios de los estudiantes, como la falta de consumo adecuado de frutas y verduras, la preferencia por alimentos procesados y ricos en grasas, y la falta de organización en la ingesta de comidas.

La relación entre los hábitos alimenticios y el bienestar subjetivo es un tema interesante, y se ha observado que los estudiantes que consumen alimentos menos saludables tienden a tener una satisfacción con la vida y la alimentación más baja.

Finalmente, resalta la importancia de entender y abordar los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios del área de la salud, además de la necesidad de intervenciones promoción de hábitos saludables en este grupo de población., ya que estos hábitos pueden influir en su salud y su capacidad para promover la salud en sus futuros pacientes. También destaca la necesidad de mejorar la calidad de la alimentación ofrecida en los comedores universitarios y promover la educación alimentaria.

Referencias

1. Fundación Española de la Nutrición OFEN. Hábitos alimentarios | FEN. Hábitos alimentarios. 2014.
2. Martínez Zazo AB, Pedrón Giner C. Conceptos básicos en alimentación. Guia practica nutricion. 2016.
3. Girón Mendivelso NY, Plazas Jaimes KY. Universidad Santo Tomas de Aquino. Los hábitos alimenticios en la familia y su incidencia en el desarrollo integral de los niños y niñas del preescolar del centro educativo rural el convento del municipio de Trinidad Casanare. 2019; Disponible en: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/15918/2019KeniaPlazasNiniGiron.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
4. Delgado P. La teoría del aprendizaje social: ¿qué es y cómo surgió? Instituto para el futuro de la educación tecnológico de Monterrey . el 9 de diciembre de 2019;
5. Aviles-Peralta YA, Hernández Somarriba LL, Rojas-Roque C, Rodríguez E, Ríos-Castillo I. Nivel de conocimiento sobre nutrición y su asociación con las prácticas alimentarias y la obesidad entre estudiantes universitarios. Revista chilena de nutrición. 2023;50(2).
6. Ponce C, Pezzotto SM, Compagnucci AB. La alimentación en estudiantes del primer ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Rosario, Argentina. Revista chilena de nutrición. 2019;46(5).
7. Irazusta Astiazaran A, Hoyos Cillero I, Díaz Ereño E, Irazusta Astiazaran J, Gil Goikouria J, Gil Orozko S. Alimentación de estudiantes universitarios. Osasunaz. 2007;(8).
8. Torres-Mallma C, Trujillo-Valencia C, Urquiza-Díaz AL, Salazar-Rojas R, Taype-Rondán A. Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú. Revista Chilena de Nutricion. 2016;43(2).

9. Díaz-Muñoz GA, Pérez Hoyos AK, Cala Liberato DP, Mosquera Rentería LM, Quiñones Sánchez MC. Diferencia de los niveles de actividad física, sedentarismo y hábitos alimentarios entre universitarios de diferentes programas de la salud de una universidad privada en Bogotá, Colombia. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*. 2021;25(1).
10. Lizzie PK, Andrea CC, Adriana BR, Leticia CE, Marisol LL, Arturo CRF. Efectos atribuibles a la procedencia de estudiantes universitarios sobre su estado nutricional: Foráneos y locales. *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria*. 2009;29(2).
11. Tobar-Vargas LF, Vásquez-Cardoso S, Bautista-Muñoz LF. Descripción de hábitos y comportamientos alimentarios de los estudiantes de la facultad de ciencias de la Pontificia Universidad Javeriana - 2005. *Univ sci*. 2008;13(1).
12. Morales BS, Vargas HM, Maldonado JS, Coria MD. Satisfacción con la alimentación y la vida, un estudio exploratorio en estudiantes de la universidad de la frontera, Temuco-chile. *Psicologia e Sociedade*. 2011;23(2).
13. Izaga MA, Pablo AMR, Alday LA, Apalauza EP, Beti IS, Ochoa ER. Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. *Nutr Hosp*. 2006;21(6).
14. Guamialamá-Martínez J, Salazar-Duque D. Evaluación antropométrica según el Índice de Masa Corporal en universitarios de Quito Anthropometric assessment according to body mass index in a university of Quito. *Rev Salud Pública*. 2018;20(3).
15. Solera Sánchez A, Gamero Lluna A. Hábitos saludables en universitarios de ciencias de la salud y de otras ramas de conocimiento: un estudio comparativo. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*. 2019;23(4).