



UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CUENCA

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**CARRERA DE MEDICINA**

RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO  
NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA  
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA SEDE AZOGUES,  
ECUADOR SEPTIEMBRE 2024 – FEBRERO 2025

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE MÉDICA**

**AUTOR: HILLARY NICOLE CRESPO PESÁNTEZ**

**DIRECTOR: DR. JUAN SEBASTIÁN URGILÉS BELTRÁN**

**AZOGUES - ECUADOR**

**2026**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**CARRERA DE MEDICINA**

**RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO  
NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA  
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA SEDE AZOGUES,  
ECUADOR SEPTIEMBRE 2024 – FEBRERO 2025**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE MÉDICA**

**AUTOR: HILLARY NICOLE CRESPO PESÁNTEZ**

**DIRECTOR: DR. JUAN SEBASTIÁN URGILÉS BELTRÁN**

**AZOGUES – ECUADOR**

**2026**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**

### Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

**Hillary Nicole Crespo Pesántez** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0350103107**.

Declaro ser el autor de la obra: **“Relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de Medicina de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues, Ecuador septiembre 2024-febrero 2025”**, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, **15 de mayo de 2026**



Validar únicamente en FirmaDC.  
Firmado electrónicamente por:  
**HILLARY NICOLE  
CRESPO PESANTEZ**

F: .....

**Hillary Nicole Crespo Pesántez**

**C.I. 0350103107**

## CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Dr. Juan Sebastián Urgilés Beltrán

DOCENTE DE LA CARRERA DE MEDICINA

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: "**Relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de Medicina de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues, Ecuador septiembre 2024-febrero 2025**", realizado por: **Hillary Nicole Crespo Pesántez**, con documento de identidad: 0350103107, previo a la obtención del título de médica ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución, bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación ante el respectivo tribunal.

Azogues, 15 de mayo de 2026



Validar únicamente en FirmaEC.  
Firmado electrónicamente por:  
**JUAN SEBASTIAN  
URGILES BELTRAN**

---

Dr. Juan Sebastián Urgilés Beltrán

0301587994

DIRECTOR

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco de todo corazón a aquellas personas que facilitaron la elaboración de este trabajo. A las autoridades, docentes y a mi tutor de tesis Dr. Juan Sebastián Urgilés por haberme guiado con paciencia y dedicación durante este proceso investigativo. Por último, expreso mi agradecimiento a mis familiares por el cariño y comprensión en situaciones que han sido difíciles. Su apoyo moral ha sido muy importante para cumplir una etapa más en mi vida.

## **DEDICATORIA**

Le dedico a Dios, fuente constante de energía y orientador en mi vida. A mis padres y a mis hermanos por el apoyo incondicional, que han guiado todo mi camino y por medio de sus sacrificios han facilitado este triunfo. A mis amigos, quienes me alentaron y apoyaron en momentos difíciles.

Relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de Medicina de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues, Ecuador septiembre 2024 – febrero 2025

Hillary Nicole Crespo Pesántez, Juan Sebastián Urgilés Beltrán

Universidad Católica de Cuenca, hillary.crespo.07@est.ucacue.edu.ec

## RESUMEN

**Antecedentes:** La alimentación es un factor importante para la salud y bienestar de los estudiantes universitarios. La relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional es fundamental, puesto que los estudiantes al ingresar a la universidad se responsabilizan de su alimentación. Comprender los hábitos alimenticios de los estudiantes de medicina ayudará a reconocer patrones que afectan su bienestar.

**Objetivo general:** Analizar la relación entre los hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de Medicina de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues, Ecuador septiembre 2024 – febrero 2025.

**Métodos:** Enfoque cuantitativo de alcance descriptivo y correlacional se diseñó el estudio no experimental, transversal. Se aplicó el “Cuestionario para evaluar conductas y hábitos alimenticios en estudiantes de educación superior” a una muestra de 327 estudiantes. El índice de masa corporal se determinó utilizando una balanza, para analizar la relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional.

**Resultados:** La mayoría de estudiantes son mujeres 66 %, de 18 y 21 años. El 50,2 % presentó un peso normal, el 36,1 % sobrepeso, el 11,3 % obesidad y el 2,4 % bajo peso. Los estudiantes con hábitos alimenticios deficientes mostraron mayor probabilidad de presentar bajo peso (OR: 8.259 IC 95% 1.635-41.709;  $P < 0,05$ ), pero no se encontró asociación con el sobrepeso u obesidad.

**Conclusiones:** La hipótesis se verificó parcialmente, evidenciando la necesidad de intervenciones nutricionales dirigidas a estudiantes con bajo peso, asociados con hábitos alimenticios deficientes. Se sugiere explorar factores adicionales, como actividad física y estrés, para comprender las dinámicas asociadas al sobrepeso y obesidad.

**Palabras clave:** hábitos alimenticios, estado nutricional, Índice de masa corporal, estudiantes de medicina

*Relationship Between Eating Habits and Nutritional Status in Medical Students at the Catholic University of Cuenca, Campus Azogues, Ecuador (September 2024 – February 2025)*

**ABSTRACT**

**Background:** Diet is an important factor in the health and well-being of university students. The relationship between eating habits and nutritional status is essential, as students become responsible for their own eating habits upon entering university. Understanding the eating habits of medical students will help identify patterns that affect their well-being.

**Objective:** To analyze the relationship between eating habits and nutritional status among medical students at the Catholic University of Cuenca, campus Azogues, Ecuador, from September 2024 to February 2025.

**Methods:** A quantitative approach with a descriptive and correlational scope was used, employing a non-experimental, cross-sectional study design. The “Questionnaire to Assess Eating Behaviors and Habits in Higher Education Students” was applied to a sample of 327 students. Body Mass Index (BMI) was determined using a weighting scale to analyze the relationship between eating habits and nutritional status.

**Results:** The majority of students were female (66%), aged between 18 and 21 years. Fifty-point-two percent (50.2%) had normal weight, 36.1% were overweight, 11.3% had obesity, and 2.4% were underweight. Students with poor eating habits showed a higher probability of being underweight (OR: 8.259; 95% CI: 1.635–41.709;  $p < 0.05$ ), but no association was found with overweight or obesity.

**Conclusions:** The hypothesis was partially confirmed, highlighting the need for nutritional interventions aimed at underweight students associated with poor eating habits. It is suggested to explore additional factors, such as physical activity and stress, to better understand the dynamics associated with overweight and obesity.

**Keywords:** eating habits, nutritional status, body mass index, medical students

## ÍNDICE

AGRADECIMIENTO.....	III
DEDICATORIA .....	IV
RESUMEN.....	V
ABSTRACT.....	VI
INTRODUCCIÓN .....	1
1.1. PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA .....	3
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	4
1.3. HIPÓTESIS.....	5
1.4. JUSTIFICACIÓN.....	5
1.5. OBJETIVOS.....	6
1.5.1 OBJETIVO GENERAL.....	6
1.5.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS .....	6
CAPITULO I.....	8
MARCO REFERENCIAL .....	8
2.1 Marco contextual.....	8
2.2 Marco teórico conceptual.....	9
2.2.1 Nutrición .....	9
2.2.2 Alimentación saludable .....	9
2.2.3 Hábitos alimenticios.....	11
2.2.4 Factores que influyen en los hábitos alimenticios.....	13
2.2.5 Estado nutricional.....	15
2.2.6 Estilo de vida saludable.....	18
2.2.7 Relación entre el estado nutricional y los hábitos alimenticios.....	19
2.3 Marco legal.....	21
CAPÍTULO II .....	23
3. MÉTODOS .....	23
3.1 Diseño de estudio: .....	23
3.2 Población.....	23
3.3 Universo y muestra.....	23
3.4 Fórmula y cálculos .....	23
3.5 Criterios de selección .....	24
3.5.1 Criterios de inclusión: .....	24
3.5.2 Criterios de exclusión:.....	24
3.6 Variables .....	25
3.6.1 Matriz de operacionalización de variables .....	25

3.7 Descripción de procedimientos .....	25
3.8 Instrumentos de recolección de información.....	25
3.9 Plan de análisis de datos.....	26
CAPÍTULO III .....	27
4. RESULTADOS .....	27
4.1 Verificación de la hipótesis .....	34
5. DISCUSIÓN .....	35
CAPÍTULO IV .....	40
6. CONCLUSIONES .....	40
7. RECOMENDACIONES .....	41
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	42
9. ANEXOS.....	54
Anexo A. Aprobación definitiva .....	54
Anexo B. Carta de interés .....	55
Anexo C. Formulario de recolección de datos .....	56
Anexo D. Encuesta aplicada a los participantes.....	57
Anexo E. Operacionalización de variables.....	59
Anexo F. Consentimiento informado empleado.....	63

## **Tabla de contenidos**

Tabla 1.	Clasificación del índice de masa corporal por la OMS .....	16
Tabla 2.	Descripción sociodemográfica de la población en estudio. Azogues. 2024.....	27
Tabla 3.	Descripción del Índice de Masa Corporal de los estudiantes universitarios. Azogues. 2024.....	28
Tabla 4.	Descripción de los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios en tres categorías de resumen. Azogues. 2024. ....	29
Tabla 5.	Variables de los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios en las diez dimensiones originales. Azogues. 2024. ....	30
Tabla 6.	Descripción del total de dimensiones ponderadas de estado nutricional según sexo. Azogues. 2024.....	32
Tabla 7.	Descripción de la población según estado nutricional. Azogues. 2024.....	33

## **INTRODUCCIÓN**

Los estudiantes al ingresar a la universidad enfrentan muchos cambios en su estilo de vida, como consecuencia de su actividad de formación académica, confrontando problemas en su alimentación que altera considerablemente sus hábitos alimenticios. Debido a sus horarios de clase y a las diversas y complejas actividades académicas, sociales, culturales y deportivas que deben cumplir, los estudiantes disponen de poco tiempo para acceder a una alimentación saludable, además, de la disponibilidad limitada de alimentos frescos, variados y nutritivos en los campus universitarios (1).

De manera particular, este fenómeno es recurrente en los estudiantes de las distintas carreras del campus universitario de Azogues, puesto que la mayoría recurren a opciones rápidas y poco saludables, lo que puede originar para ellos un problema en su alimentación con serias consecuencias en su salud. Asimismo, otro factor determinante de esta situación, se relaciona con los estándares de belleza que incentivan a la delgadez en el sexo femenino y a desarrollar musculatura en los hombres, con influencia decisiva en la autoimagen corporal de los jóvenes, generando conductas alimenticias nocivas para la salud (1).

De acuerdo con Santos y Barro (2) el estado nutricional es la condición de salud de una persona según su alimentación e ingesta de los nutrientes. Así mismo, es el producto entre una alimentación equilibrada y de nutrientes que proporcionan al organismo para cumplir con sus necesidades. Este estado se evalúa por medio de medidas tales como: altura, peso y la composición corporal de la persona. Es esencial para el correcto desarrollo físico y mental, sobre todo en la infancia y adolescencia. En breves palabras, el estado nutricional refleja la capacidad que tiene el cuerpo para preservar su salud y llevar a cabo tareas esenciales, lo que influye en el rendimiento académico y en la calidad de vida.

Según Nauñay y Lara (3) los hábitos alimenticios son costumbres que se relacionan con la elección e ingesta de alimentos que influyen en la salud y rendimiento académico de los universitarios. Estos hábitos se dividen en dos categorías: alimentación la cual implica el acto de ingerir los alimentos, mientras que la nutrición es el proceso biológico de absorber los nutrientes. En la actualidad, los universitarios priorizan el costo y la rapidez al escoger sus alimentos, omitiendo a menudo su valor nutricional. Esta conducta puede afectar la concentración y desempeño académico de los estudiantes, resaltando la importancia de promover en los entornos educativos una alimentación saludable.

Los estudiantes universitarios de medicina rara vez son conscientes de cómo influyen en su salud y rendimiento sus hábitos alimenticios, determinados por circunstancias como el estrés académico o la demanda de la carrera para su formación. Esto requiere estudiar los patrones de las conductas alimenticias y su relación con la condición nutricional de los estudiantes de medicina, puesto que, un deterioro en la salud en ellos no solo impactará en su desempeño académico, sino su habilidad en atender a sus pacientes venideros (4). El presente trabajo de investigación tiene como objetivo analizar la relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de Medicina de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues, Ecuador, septiembre 2024 – febrero 2025; con el fin de identificar zonas críticas y sugerir recomendaciones que ayuden a mejorar su salud y bienestar, así como, concientizar de la significancia de una dieta balanceada y sus repercusiones en la salud mental y física (5). De ahí la importancia del estudio para responder la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues en el periodo Ecuador 2024 – 2025?

## **1.1. PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA**

Los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes universitarios de medicina es un tema relevante para la salud pública, en virtud del impacto que tiene a mediano y a largo plazo en el bienestar físico y psicológico de la población de estudio. En la etapa universitaria, los estudiantes confrontan distintos cambios y retos, tales como, la adaptación a un nuevo ambiente, mayor responsabilidad académica y sobre todo la elección de sus alimentos. Estos factores pueden ocasionar un desbalance en su alimentación poco saludable que perjudiquen su estado nutricional (6).

Entre los riesgos causados por malos hábitos alimenticios se encuentran el sobrepeso y la obesidad. De acuerdo con la OMS (7) el sobrepeso y obesidad se originan por un exceso de calorías, un insuficiente gasto calórico, y falta de actividad física. Además, indica que, en el 2022, 390 millones de adultos en todo el mundo presentaban un bajo peso y 2500 millones presentaban sobrepeso debido a una alimentación y nutrición inadecuada, llevando con el tiempo a padecer enfermedades no transmisibles.

Mallqui, León y Reyes (8) en su estudio, realizado en una institución universitaria de Perú, destacaron como resultado que el (80.4%) de los estudiantes universitarios tienen una mala alimentación y el (52%) con sobrepeso. En la carrera de ingeniería agrónoma el (42.9%) tiene obesidad tipo II; en enfermería el (24.2%) presenta obesidad tipo I, mientras que el (20.3%) están con sobrepeso en las carreras de contabilidad y finanzas.

Solís, Padilla y Torres (9) en su estudio realizado en la provincia de Morona Santiago Ecuador, evidenciaron que el (50.9%) de estudiantes universitarios consumen carbohidratos, proteína animal (33.5%), frutas y verduras (2%). Además, mencionan que los estudiantes consumen comida chatarra algunas veces por semana (35.3%) y el (13.9%) consume todos los días. En Guayaquil Ecuador, Cuadrado y Velasco (10) realizaron un

estudio a los alumnos de ingeniería industrial y demostraron que tienen mala nutrición, el (54%) presentó sobrepeso, (27%) obesidad y el (16%) un bajo peso. Los hábitos que más destacaron en los universitarios fue las dificultades en el ajuste de horarios de alimentación, ingesta elevada de bocadillos, juegos azucarados y comidas grasas.

Los estudiantes universitarios experimentan cambios significativos en la rutina y el estilo de vida durante esta etapa de la vida, por ello es fundamental abordar el análisis de la relación entre hábitos alimenticios y el estado nutricional. Debido a las demandas académicas, las actividades extracurriculares y la vida social, es difícil para muchos estudiantes mantener un estilo de vida saludable. Por el contrario, adoptan patrones alimenticios poco adecuados, como consumir alimentos procesados, altos en grasas y azúcares, y descuidan la ingesta de frutas, verduras y alimentos ricos en nutrientes esenciales (11).

Los estudiantes universitarios, debido a sus agendas apretadas y a la disponibilidad limitada de alimentos frescos y nutritivos en el Campus universitario de Azogues, muchos recurren a opciones rápidas y poco saludables. Con base en los argumentos anteriores, esta investigación se propone estudiar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes de Medicina de la Universidad Católica de Cuenca Sede Azogues, con la finalidad de proporcionar datos actualizados que faciliten el conocimiento del estado de salud de los estudiantes de medicina y, de esa manera, comprender los factores que influyen en su perfil nutricional.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cuál es la relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues en el periodo Ecuador 2024 – 2025?

### **1.3. HIPÓTESIS**

Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los estudiantes de medicina de la Universidad Católica de Cuenca Sede Azogues.

### **1.4. JUSTIFICACIÓN**

El estado nutricional de los universitarios es un elemento crucial en su desempeño académico, bienestar físico y emocional. La adopción de hábitos alimenticios incorrectos durante la universidad puede influir en problemas de salud tales como: desnutrición, deficiencia de micronutrientes, sobrepeso u obesidad, aumentando la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas no contagiosas a largo plazo (12). Este trabajo investigativo tiene relevancia social, puesto que, busca analizar los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes de Medicina de la Universidad Católica de Cuenca, Sede Azogues, con el fin de aportar al mejoramiento de su estado físico y mental óptimo.

Desde una perspectiva académica, este estudio busca crear conocimiento actualizado acerca del estado de salud de los estudiantes universitarios, un colectivo que muchas veces no obtienen la atención requerida en lo que respecta a la promoción de la salud (13). La información recolectada permitirá complementar la literatura científica en el área de la salud pública y nutrición, aportando datos útiles que podrán ser utilizados en futuras investigaciones e implementar intervenciones específicas para los estudiantes universitarios de medicina.

A nivel institucional, este estudio concuerda con las líneas de la Universidad Católica de Cuenca, que incluyen la promoción de la salud y la prevención de enfermedades a lo largo del ciclo de vida, poniendo especial atención en la sublínea de investigación “Salud y Bienestar por Ciclos de Vida” (14). Igualmente, cumple con las políticas establecidas por

el Ministerio de Salud Pública del Ecuador, que establecen como áreas de prioridad la lucha contra la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad, además de la deficiencia de micronutrientes (15).

La expectativa de este estudio se basa en su potencial para crear estrategias respaldadas por evidencia que mejoren los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios, favoreciendo en su bienestar global y la prevención de enfermedades a largo plazo. Los hallazgos se divulgarán en la biblioteca virtual de la Universidad Católica de Cuenca, permitiendo que la información esté disponible de manera gratuita y abierta para la comunidad académica y profesional. Con esto, se espera que los descubrimientos sirvan como fundamento para futuras acciones que promuevan la salud de los estudiantes universitarios y, en consecuencia, influyan de manera positiva en su crecimiento personal y profesional.

## **1.5. OBJETIVOS**

### **1.5.1 OBJETIVO GENERAL**

Analizar la relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de Medicina de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues, Ecuador septiembre 2024 – febrero 2025.

### **1.5.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS**

1. Describir los factores sociodemográficos (edad, sexo, ciclo académico) determinante de la relación entre los hábitos y estado nutricional de los participantes de la investigación.
2. Identificar los hábitos alimenticios de los estudiantes de Medicina de la Universidad Católica de Cuenca, sede Azogues por medio de encuestas.
3. Establecer el estado nutricional del estudiante mediante el cálculo del índice de masa corporal.

4. Determinar la relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de Medicina de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues, Ecuador septiembre 2024 – febrero 2025.

## **CAPITULO I**

### **MARCO REFERENCIAL**

#### **2.1 Marco contextual**

El estudio investigativo se llevará a cabo en estudiantes de medicina de la Universidad Católica de Cuenca Sede Azogues, ubicada en el cantón Azogues, provincia de Cañar. El cantón Azogues tiene una extensión de 35.023,38 km<sup>2</sup> y pertenece a la región centro Sur del Ecuador. Así mismo, tiene una población de 74.515 habitantes, de acuerdo con el Censo Nacional del año 2022. El 45.8% son hombres y el 54.2% son mujeres. En la zona urbana viven 35.763 personas, mientras que en la zona rural viven 38.752 individuos. El 95.8% de las personas se consideran mestizos, el 2.2 % indígenas, 1.1% blancos, 0.5% afroecuatorianos y montubios. El 52.01% de la población vive en la zona rural y el 47.99% vive en la zona urbana. Además, dispone de servicios básicos tales como: agua, electricidad, saneamiento, recolección de basura, entre otras (16).

La comida tradicional de la ciudad de Azogues está influenciada por la cultura andina de la región. Los platos típicos de la sierra son los siguientes: la fritada, el cuy asado, mote pillo, fanesca, llapingachos, humitas, locro de papas, entre otros, que forman parte de su dieta cotidiana. Así mismo, tiene como bebida tradicional el canelazo, que ha pasado de generación en generación (17).

Por otro lado, los jóvenes universitarios debido a cambios de horarios de clase, escasa disponibilidad de dinero para su alimentación y largos periodos de estudio, entre otras razones, adoptan practicas alimenticias inadecuadas como ayunos prolongados, consumo de comidas altas en grasas y en carbohidratos, y consumo de alimentos bajos en proteínas, vitaminas y minerales. Estas prácticas aunadas a factores socioculturales y económicos determinan que los universitarios cambien sus patrones de hábitos alimenticios (18).

Debido a la alimentación peculiar de esta población, surge el interés por llevar a cabo esta investigación, con el propósito de analizar la relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de Medicina de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues, Ecuador septiembre 2024 – febrero 2025.

## **2.2 Marco teórico conceptual**

La revisión de la literatura permitió elaborar el marco teórico conceptual, según el cual se precisan los conceptos teóricos relevantes que constituyen las variables de la investigación, los cuales se presentan a continuación:

### **2.2.1 Nutrición**

La nutrición es considerada una ciencia porque comprende los distintos procesos que el organismo realiza como la incorporación, transformación y utilización de los nutrientes contenidos en los alimentos, los cuales aportan diversas sustancias como los macronutrientes (carbohidratos, proteínas y lípidos) y micronutrientes (vitaminas y minerales), que son necesarios para el mantenimiento correcto de la salud y sobre todo para prevenir las enfermedades. El cuerpo humano los requiere para cumplir múltiples funciones tales como: la regulación de procesos metabólicos, formación y mantenimiento de estructuras corporales, cubrir necesidades energéticas y prevenir las enfermedades. Estos procesos sufren alteraciones en la población estudiantil universitaria, como consecuencia de la nueva dinámica a la que se ven enfrentados (19).

### **2.2.2 Alimentación saludable**

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (20) al preservar una dieta equilibrada a lo largo de la vida ayudará a evitar la desnutrición y, sobre todo, las enfermedades no transmisibles (diabetes, hipertensión, sobrepeso, obesidad, cáncer, cardiopatías, etc.) y otras afectaciones a la salud. No obstante, el incremento de la

producción de comidas ultra procesadas, el crecimiento de la urbanización y los cambios en la rutina diaria han ocasionado una transformación en los hábitos alimenticios de las personas. En la actualidad los individuos prefieren consumir alimentos con alto contenido en calorías, azúcares, grasas o sal y la gran mayoría de la población no incluyen en sus alimentos las frutas, vegetales, legumbres, frutas u otras fibras en su dieta.

Una dieta equilibrada, diversa y saludable para una persona depende de las variables sociodemográficas tales como: la edad, sexo, el nivel de actividad física que realice, estilos de vida; además influye la cultura, los alimentos que se encuentren disponibles en la localidad y de los hábitos alimenticios. No obstante, los principios fundamentales que conforma una buena alimentación es la misma para todas las personas (20).

Según la OMS (21) para mantener una dieta saludable se debe incluir lo siguiente: legumbres, verduras, vegetales, frutas, frutos secos, cereales, entre otras. Es importante consumir todos los días por lo menos 400 g, es decir, que esto es equivalente a 5 porciones de frutas y vegetales, excluyendo los tubérculos (papas). El consumo de azúcares libres debe ser menos del 10% de las calorías totales, en otras palabras, alrededor de 50 g al día, aunque lo ideal es disminuir el 5% para obtener buenos beneficios. Estos azúcares se encuentran en la miel, zumos concentrados o en los jarabes, entre otras. Por otro lado, las grasas no se deben superar los 30% de las calorías que se consumen al día. Es recomendable tener preferencia a las grasas insaturadas, es decir, los frutos secos, pescados o los aceites de los vegetales, en vez de las saturadas (mantequillas, aceite de coco, carnes que contienen grasas). Se debe evitar las grasas transgénicas elaboradas por las industrias. La sal yodada se debe consumir no más de los 5 g al día. En cuanto, al consumo del agua es alrededor de 1000 a 1500 ml o 30 a 40 ml x kg de peso, se debe tomar más agua que cualquier tipo de refrescos que contienen hidratos de carbono o una gran variedad de aditivos (22).

### **2.2.3 Hábitos alimenticios**

Los hábitos alimenticios son experiencias o conductas de cada individuo, que influyen en la selección, preparación y en el consumo de alimentos, con la finalidad de cumplir un aporte nutricional y permitiendo al organismo obtener energía suficiente para suplir con las actividades diarias del ser humano (23). En otros términos, los hábitos alimenticios son determinados por cómo y por qué se alimentan los individuos, qué clases de alimentos ingieren, con quién los comparten, la manera en la que lo consiguen, almacena, utilizan o desechan. (24).

Estos hábitos alimenticios son adquiridos desde la niñez influenciado por el estilo de vida, la cultura, el entorno familiar, por ende estos factores contribuyen a la adquisición de preferencias alimenticias, hábitos y sobre todo la convicción en la alimentación saludable (23).

El ingreso a la universidad ocasiona alteraciones en la rutina y conducta diaria de los estudiantes, reflejándose en sus hábitos alimenticios. Este ajuste puede estar condicionado por diversos factores, como la situación financiera personal, las horas de clases, la presión académica, el consumo de drogas y el impacto de otros colegas universitarios (25).

Uno de los aspectos fundamentales para promover una alimentación saludable es el lugar donde se preparan los alimentos. Se ha observado que al momento en que los adultos cocinan sus propios alimentos, disponen de un control estricto sobre la elección de ingredientes y el volumen grasas, sales o azúcares, en relación con los alimentos preparados fuera de la casa, puesto que, aportan muchas calorías por las grandes porciones y la manera de prepararlos. Asimismo, la realización de la comida dentro de casa facilita la incorporación de nuevos patrones alimentarios, como la planificación previa de las comidas y el desarrollo de destrezas culinarias (26).

Según la Real Academia Española define a la dieta como el conjunto de sustancias que se ingiere como alimentación (27). Una dieta saludable debe estar contener las siguientes características: diversidad, integral, adecuada, balanceada, suficiente en cantidad, en otras palabras, quiere decir que debe contemplar una diversidad de alimentos en cada plato, en porciones que cubran las necesidades individuales de nutrientes y energía, asegurando un equilibrio adecuado. Los carbohidratos deberían constituir entre el 45% y el 65% de la ingesta diaria total de energía, las grasas entre el 20% y el 35% y las proteínas entre el 10% y el 35% (28). La OMS menciona que una dieta saludable debe incluir 400 g de frutas, hortalizas y verduras para tener una fibra dietética suficiente, 10% de azúcares libres, 30% de grasas, 5% al día de sal, una ingesta < 10% de grasas saturadas y < % de las grasas trans (21).

Un aspecto clave a tener en cuenta es el tiempo que se emplea para alimentarse. Por esa razón, es recomendable alimentarse de manera tranquila, pausada, sin interrupciones, y organizar los distintos horarios de comida. Fomentar la práctica de tomar el desayuno contribuye a la regulación del peso y a optimizar la calidad alimentaria. Así mismo, un estándar interesante de los estudiantes de la universidad es el tiempo que pasan sedentes, demostrando que periodos extensos se vinculan con aumentos del índice de masa corporal y una disminución de la realización de entrenamiento físico (29).

Maza, Caneda y Vivas (4) de los 57 artículos seleccionados para su respectivo análisis, 36 expusieron que los estudiantes universitarios tienen malos hábitos alimenticios acarreado problemas de salud en el futuro. Los alimentos que más consumían los estudiantes fueron los siguientes: alimentos ultra procesados, refrescos, azúcares refinadas, lácteos, grasas y un bajo consumo de frutas y verduras. A pesar de que los

estudiantes tienen un nivel de educación alto, presentan hábitos alimenticios deficientes, asociándose a riesgos en la salud.

#### **2.2.4 Factores que influyen en los hábitos alimenticios**

Los individuos son influenciados por múltiples razones que conllevan a la toma de decisiones al momento de comprar los alimentos. Son influenciados por la sociedad o hábitos alimenticios de las familias, de tal forma consumen la comida únicamente por preferencias personales, sin tomar en cuenta de que está compuesta ni el valor nutricional para el organismo. En cierto modo, desempeña un papel fundamental ante la toma de decisiones, ya sea desde la lactancia y a lo largo de su crecimiento desarrollará preferencias alimentarias (30).

Además, se puede decir que los hábitos alimenticios se moldean por medio de las experiencias de aprendizaje a lo largo la vida. Por otro lado, los individuos son pocos racionales y se inclinan a sus impulsos emocionales ante sus elecciones. Estas decisiones son afectadas por 3 aspectos: la información que se dispone, las limitaciones cognitivas de cada individuo y el tiempo disponible ante la toma de una decisión (30).

Los hábitos alimenticios se ven influenciados por varios factores tales como: ubicación geográfica, factores culturales y económicos, que contribuyen al perfil nutricional de los individuos. La ubicación geográfica también es un factor que condiciona, puesto que, la disponibilidad de los recursos agrícolas, pesqueros, ganaderos, está determinada por la altitud, latitud y el clima de cada territorio. Estos patrones influyen en el consumo de los hábitos alimenticios dependiendo del entorno y de la población. Chen y Kwan (31) coinciden con el planteamiento anterior al señalar que la localización geográfica influye en la disponibilidad de los alimentos, determinando los hábitos alimenticios. En las zonas rurales remotas es muy difícil contar con legumbres, frutas o verduras, por lo que recurren

al consumo de alimentos procesados o enlatados. Mientras que, en las zonas urbanas tienen mayores posibilidades al acceso de los alimentos mencionados anteriormente, pero también disponen de comidas rápidas, lo que puede perjudicar la salud por consumir alimentos no saludables.

Por otro lado, desde hace mucho tiempo los factores culturales y religiosos han incentivado la alimentación. Las creencias y las tradiciones llegan a afectar las comidas, ya sea en la manera que se preparan, la presentación y los horarios. Además se puede decir que, por medio de la cocina la persona expresa su identidad cultural (32). Los autores Li, Braakhuis y Li Roy (33) mencionan que el entorno social sobre todo en la universidad, altera los hábitos alimenticios de los estudiantes, puesto que, los universitarios viven lejos de sus hogares y se alimentan de acuerdo a la oferta alimentaria que brindan las universidades y por ende tienen un mayor riesgo a desarrollar conductas alimentarias no saludables. Los alimentos disponibles en las cafeterías o en las máquinas expendedoras determinarán en la dieta de los estudiantes, de las cuales, son de fácil acceso y contienen altas calorías.

Con respecto al factor socioeconómico, este también se relaciona con la elección de los alimentos, ya que está vinculado con la capacidad de los hogares para adquirir alimentos nutritivos. Asimismo, Darmon y Drewnowski (34) coinciden en que la parte económica es un factor que influye en los hábitos alimenticios. Ellos manifiestan que las personas con menores ingresos tienden a consumir alimentos procesados y de bajo precio, debido a que son más fáciles de adquirir. Por otro lado, las personas con mayores ingresos económicos tienen mayor accesibilidad para comprar una gran variedad de alimentos frescos y saludables. Sin embargo, estos alimentos varían en costos y en disponibilidad dependiendo de la región en la que se encuentra la persona.

El factor genético también juega un papel importante, ya que puede aumentar las posibilidades de desarrollar enfermedades metabólicas, como la obesidad, especialmente si hay antecedentes familiares. El entorno en el que habita un individuo también afecta el estado nutricional. Finalmente, la cultura del lugar donde vive la persona influye en sus hábitos y conductas alimentarias. Así mismo, Darmon y Drewnowski (34) también coinciden en que los factores sociales y culturales determinan los hábitos alimenticios. El entorno familiar, las interacciones con la sociedad, la publicidad y las redes sociales también promueven las dietas que están de moda, llegando a afectar los hábitos alimenticios, sobre todo en los jóvenes.

### **2.2.5 Estado nutricional**

El estado nutricional se caracteriza por la relación entre la ingesta de alimentos y las necesidades del cuerpo, facilitando la utilización de los nutrientes para conservar reservas y contrarrestar las pérdidas. Si se consume más de lo necesario, se acumulan reservas de energía en el cuerpo, especialmente en el tejido adiposo, lo que aumenta el riesgo de problemas de salud y mortalidad si se lleva una vida sedentaria (35).

La antropometría se encarga de recopilar y correlacionar las mediciones de los seres humanos, incluida la valoración del peso, tamaño y forma del cuerpo. En la actualidad, la antropometría abarca técnicas exclusivas, portátiles, de fácil uso, no invasivos, siendo económicas para poder medir el tamaño y la forma del cuerpo humano, demostrando la condición de salud y nutrición de cada individuo. La antropometría es eficaz para anticipar el desarrollo de enfermedades no contagiosas tales como la diabetes o alteraciones cardiovasculares, además son utilizados para valorar las relaciones entre el estado físico, estilo de vida y deterioro de la capacidad física de la persona. Por ende, esta técnica es imprescindible para la creación de estrategias y así detectar tempranamente

las condiciones físicas e intervenir de manera oportuna promoviendo la calidad de vida del ser humano (36). Sin embargo, a pesar de que existen varios métodos antropométricos, para el presente estudio se enfocará en el Índice de masa corporal, puesto que, este indicador será empleado en los estudiantes universitarios con la finalidad de conocer su estado nutricional.

Para evaluar el estado nutricional se utiliza el índice de masa corporal (IMC) para determinar si el peso del individuo se encuentra en rangos óptimos con relación a su altura. El IMC se obtiene por medio del peso de un individuo en kilogramos dividido para la altura en metros cuadrados (peso kg/ altura m<sup>2</sup>) (37).

Además se puede decir que el IMC a pesar de valorar el estado nutricional, no permite diferenciar entre la grasa ni el músculo del individuo, por eso es de gran importancia que los datos obtenidos sean interpretados por un nutriólogo para tener un adecuado análisis de la información y seguimiento, con la finalidad de que el paciente presente un correcto estado de salud (38).

Una vez obtenido el resultado del IMC, se clasifica por rangos en una tabla propuesta por la Organización Mundial de la Salud en Hernández (39), como se observa a continuación:

**Tabla 1. Clasificación del índice de masa corporal por la OMS**

<b>Interpretación</b>	<b>IMC (Kg/m<sup>2</sup>)</b>
<b>Bajo peso</b>	≤ 18,5
<b>Peso normal</b>	18.6 – 24,9
<b>Sobrepeso</b>	25 – 29,9
<b>Obesidad grado 1</b>	30 – 34,9
<b>Obesidad grado 2</b>	35 – 39,9

**Fuente:** Organización Mundial de la Salud, en Hernández (39).

**Elaboración:** Propia

Es fundamental valorar el estado nutricional en las personas para poder identificar la presencia de malnutrición, ya sea, por un desequilibrio nutricional, un déficit o incremento (40). En otras palabras, la malnutrición es una condición anormal provocada por el consumo deficiente, desequilibrado o un incremento de macronutrientes (carbohidratos, lípidos y proteínas) o de micronutrientes (minerales o vitaminas). Destacando que el consumo adecuado es muy esencial para el correcto desarrollo intelectual y físico del individuo. Esto se presenta de la siguiente manera (41):

- **Desnutrición:** es una afectación ocasionada por una inadecuada ingesta de calorías o nutrientes, tales como los minerales y vitaminas necesarias para el correcto funcionamiento del organismo. Este estado patológico se presenta al haber carencia de nutrientes en la alimentación o cuando el organismo no los absorbe (42).
- **Obesidad:** es una enfermedad crónica provocada por un exceso de grasa en el cuerpo, siendo no saludable. Esta afección posiblemente puede ocasionar problemas a la salud tales como: enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares, hipertensión, diabetes, entre otras (43).

Otros conceptos clave para este estudio son los siguientes:

- **Hábitos alimenticios:** hace referencia a la repetición de acciones similares influenciada por la cultura de cada individuo (social, religioso, familiar,

personal). Engloba las vivencias alimentarias creando un patrón de consumo en cada ser humano (44).

- **Estado nutricional:** es el conjunto de factores que valora la existencia de los nutrientes en el organismo con respecto a las necesidades que requiere. Su valor expresa como los requerimientos nutricionales y energéticas de un ser humano son cubiertas a través del consumo de alimentos (45).
- **Índice de Masa Corporal:** es un método que ve la relación entre el peso y la talla del individuo, de esta manera permite determinar la cantidad de grasa en el cuerpo y confirmar si presenta un peso saludable (46).
- **Bajo peso:** se define como un peso corporal inferior a lo que es considerado saludable para el individuo presentando un IMC menos de 18.5 (47).
- **Peso normal:** se considera un peso normal dentro de los 18.5 – 24.9 de IMC para los dos sexos, estos valores son considerados adecuados para la salud de un individuo (48).
- **Sobrepeso:** se caracteriza por ser un peso que sobrepasa lo que es considerado saludable. El sobrepeso corporal se puede dar por un exceso de grasa, músculo o líquido en el tejido del cuerpo humano. Se representa con un valor que oscila por los 25 a 29.9 de IMC (49).

### 2.2.6 Estilo de vida saludable

El estilo de vida saludable hace referencia al patrón de conductas o modelo que permanecen en las personas y que forman parte de la salud. Hay que considerar los patrones de vida del ser humano, puesto que, estos son generados por distintas circunstancias y que afectan el buen estado de salud (50).

Por otro lado, Busquets (51) considera que el estilo de vida debe contener una buena alimentación saludable, realizar actividad física, tener tiempo para descansar, evitar

consumir toxinas tales como: el alcohol, tabaco, mantener un peso saludable, entre otras. Mientras que, los hábitos de vida son muy importantes para el vivir, dado que, permite tener una buena salud y sobre todo en el bienestar mental, social y físico.

Para Pérez (52) un estilo de vida debe tener las siguientes opciones: actividad física, mantener un entorno limpio, higiene personal, una correcta alimentación, tener un sueño adecuado, usar responsablemente los tratamientos médicos y evitar las drogas, con todo esto el estudiante universitario va a tener un impacto positivo en su estado de salud. Todas estas prácticas tienen la finalidad de satisfacer las necesidades de los ser humanos para promover el bienestar (mental y físico) obteniendo así una buena calidad de vida.

Además el autor sostiene que, los hábitos alimenticios se forjan constantemente todos los días a lo largo del tiempo. No obstante, esta constancia no casi se cumple, dado que, al entrar a la universidad, los estudiantes desarrollarán conductas poco saludables en su alimentación. Todas estas conductas se ven influenciadas por la carga académica, los horarios, el entorno, llevando a un incremento en el consumo de comidas chatarra y estilo de vida sedentaria. Este ambiente no es el apropiado para el estudiante, dando como consecuencia a una disminución del interés al momento de realizar sus actividades académicas afectando su estado físico, mental y social (52).

### **2.2.7 Relación entre el estado nutricional y los hábitos alimenticios**

En los últimos 5 años han existido varios estudios acerca de la relación entre hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes universitarios. Este tema es de gran interés por las demandas que exige el estudio y el impacto que llega a afectar al estilo de vida (53).

Bailón, López & Morales (53) encontró que hay una relación con el sobrepeso y la alimentación sobre todo con el consumo de gaseosas y el no consumo de frutas ni verduras; observándose una mayor prevalencia en las mujeres con un sobrepeso del 26% y obesidad del 10% por una mala alimentación. Por su parte, More, León & Reyes (54) reveló que el 52.9% de los estudiantes universitarios tenían sobrepeso y el 15.3% obesidad debido a hábitos alimenticios inadecuados con el 80.5%.

Alzahrani, Saeedi, Baamer, Shalabi, Alzahrani (55) evidenciaron que los estudiantes tenían pocos hábitos saludables, es decir, un reducido consumo de vegetales, frutas y preferencia sobre todo a la comida rápida o frita, debido a la rápida disponibilidad, económico y sabor. Así mismo, aunque los estudiantes universitarios poseían conocimientos sobre la importancia de una adecuada alimentación, sugieren que estas deben estar compuestas por vegetales, carne o hidratos de carbono y no la combinación de estos alimentos. Esto quiere decir, que al no ingerir estos alimentos de manera balanceada conllevan a un mal estado nutricional.

En esta misma línea de investigación, Quintana, Padilla, Segura & Pajuelo (56) encontraron que los estudiantes universitarios hombres presentaban el 31.4% de sobrepeso mayor que en las mujeres con 16.6%, dado que, los estudiantes varones tenían un menor consumo de hortalizas, frutas y fibra, mientras que las mujeres consumían menos alimentos ricos en grasas. Por su parte, Esquivel & Solís (57) indican que los hombres presentaron una mayor tasa de sobrepeso con el 24.%, mientras que las mujeres tenían un 20%, esta diferencia de número es porque los hombres presentaban hábitos no saludables consumiendo más alcohol (58% vs 34%) y tabaco (21% vs 10%). Estas acciones evidencian como las decisiones alimenticias diarias influyen en la salud de los

estudiantes, por lo que se debe promover costumbres saludables para mejorar la calidad de vida.

### **2.3 Marco legal**

El marco normativo define las leyes nacionales e internacionales que ampara el presente estudio: Relación entre Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en Estudiantes de Medicina de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues, Ecuador septiembre 2024 – febrero 2025. Tiene soporte en la Constitución de la República del Ecuador, Ley Orgánica de Salud y en la Organización Mundial de la Salud.

De acuerdo al artículo 32 de la Constitución de la Republica del Ecuador, “La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir” (58). Esto con el propósito de promocionar una sociedad saludable y activa entre los ecuatorianos. Asi mismo, lo complementa el Art. 13 que indica “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” (58). Los fundamentos mencionados anteriormente establecen un terreno firme para buscar información acerca de los patrones alimenticios de los estudiantes universitarios.

De igual manera la Ley Orgánica de Salud ordena y promociona formas de vida saludables por medio de sus normativas. El numeral 20 artículo 23 menciona que, “Consagra la salud como un derecho humano fundamental y el Estado reconoce y garantiza a las personas el derecho a una calidad de vida que asegure la salud, alimentación y nutrición, agua potable, saneamiento ambiental” (59). De esta manera, se

promueve una vida activa y saludable en la familia y en la sociedad, que permita participar en el desarrollo del país. Por su parte, la OMS establece como principio en su constitución que “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (60).

## **CAPÍTULO II**

### **3. MÉTODOS**

#### **3.1 Diseño de estudio:**

Se empleó un enfoque metodológico mixto, con alcance descriptivo y correlacional. El diseño fue no experimental, de tipo transversal (61, 62).

#### **3.2 Población**

La población del estudio estuvo conformada por estudiantes de medicina de la Universidad Católica de Cuenca, campus Azogues. La institución está ubicada en el cantón Azogues – Ecuador.

#### **3.3 Universo y muestra**

El universo del estudio fue de 1,296 estudiantes, correspondiente al total de matriculados desde primero hasta décimo ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Católica de Cuenca, campus Azogues, durante el periodo de septiembre 2024 a febrero 2025. La muestra se obtiene por medio de una fórmula como se ve en el siguiente apartado.

#### **3.4 Fórmula y cálculos**

Para estimar el tamaño de la muestra se empleó la fórmula de Cochran (63):

$$n = \frac{N \times Z^2 \times p \times q}{e^2 \times (N - 1) + Z^2 \times p \times q}$$

Donde,

N: 1,296

Nivel de confianza: 95%

Z= 1,96

p= 50%= 0,50

$q(1-p) = 50\% = 0,50$

$e = \text{precisión del error} = 0,05$

$$n = \frac{1,296 \times 1,96^2 \times 0,5 \times 0,5}{0,05^2 \times (1,296 - 1) + 1,96^2 \times 0,50 \times 0,50}$$

$$n = 297$$

Ajuste de pérdida del 10% = 30

Muestra recomendada =  $297 + 30 = 327$

El resultado final arrojó un tamaño de muestra de 297 estudiantes al que se sugiere añadir 30 datos debido a posibles pérdidas dando un total de 327 individuos a estudiarse. La muestra se obtendrá por conveniencia.

### **3.5 Criterios de selección**

#### **3.5.1 Criterios de inclusión:**

- Estudiantes matriculados en la carrera de Medicina de la Universidad Católica de Cuenca, campus Azogues, durante el periodo académico septiembre 2024 – febrero 2025.
- Estudiantes que aceptaron voluntariamente participar en el estudio firmando el consentimiento informado.

#### **3.5.2 Criterios de exclusión:**

- Estudiantes menores de 18 años.
- Estudiantes con comorbilidades.
- Deportistas de alto rendimiento.

### **3.6 Variables**

La variable dependiente fue el estado nutricional, evaluado mediante el IMC, mientras que la variable independiente correspondió a los hábitos alimenticios, medidos a través de una encuesta.

#### **3.6.1 Matriz de operacionalización de variables**

En anexo C

### **3.7 Descripción de procedimientos**

Por medio del departamento de bioética a cargo del Dr. Juan Pesántez se solicitó el protocolo de investigación evaluación expedita para posteriormente ser enviado al CEISH, en conjunto con la carta de interés autorizada por el Dr. Jorge Ormaza coordinador del campus Azogues. Se envió un oficio al coordinador de la sede Azogues para tener conocimiento sobre la cantidad de estudiantes existentes en la facultad de medicina en la Universidad Católica de Cuenca campus Azogues.

Posteriormente, se utilizó el “cuestionario para evaluar conductas y hábitos alimenticios en estudiantes de educación superior” validada por los autores Diaz, Pino, Oyarzo, Aravena, Torres (64), para cumplir con el objetivo 2 del presente trabajo de investigación. Para establecer el estado nutricional según el objetivo 3 de este estudio se utilizó la balanza con tallímetro color blanco con negro, cuya marca es health o meter y su número de Serie es 4500015688 calibrado.

### **3.8 Instrumentos de recolección de información**

- En la técnica se empleó la medición directa de peso y talla, así como el autoinforme mediante una encuesta.
- Se utilizaron dos instrumentos: una balanza calibrada para obtener la variable

agregada del Índice de Masa Corporal (IMC), que fue utilizada como variable dependiente, y un cuestionario titulado “Cuestionario para evaluar conductas y hábitos alimenticios en estudiantes de educación superior”. Este cuestionario fue validado en Chile por los autores Díaz, Pino, Oyarzo, Aravena y Torres (64), con una confiabilidad aceptable ( $\alpha = 0,815$ ).

### **3.9 Plan de análisis de datos**

Los resultados fueron procesados utilizando el programa SPSS versión 25 (65), en concordancia con el informe estadístico previamente elaborado. Para evaluar la relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de Medicina de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues, se aplicó la prueba de chi-cuadrado. Las variables categóricas de interés fueron dicotomizadas, es decir, recodificadas en dos categorías, simplificando así su análisis y permitiendo identificar asociaciones claras entre los hábitos alimenticios y los niveles de estado nutricional. La prueba de chi-cuadrado permitió determinar si existía una asociación estadísticamente significativa entre las categorías de hábitos alimenticios y los niveles de estado nutricional, utilizando un umbral de 0,05 para el valor p, tal como se estipuló en el informe original.

De manera complementaria, se calcularon los odds ratios (OR) con intervalos de confianza al 95% (IC95%), proporcionando una medida cuantitativa de la fuerza y dirección de la relación entre las variables estudiadas. Los OR facilitaron la interpretación de cómo las variaciones en los hábitos alimenticios influían en el estado nutricional, permitiendo determinar qué categorías de hábitos alimentarios estaban asociadas con un mayor riesgo o probabilidad de presentar alteraciones en el estado nutricional.

### CAPÍTULO III

#### 4. RESULTADOS

En los resultados se presenta la descripción sociodemográfica, nutricional y de hábitos alimentarios de una población universitaria en Azogues, 2024 - 2025. Se analizan variables como sexo, edad, ciclo académico, estado nutricional (IMC) y hábitos alimentarios en diferentes niveles de calidad. Además, se incluyen análisis detallados de dimensiones ponderadas relacionadas con la alimentación y actividad física, permitiendo identificar tendencias y comportamientos dentro de la muestra.

**Tabla 2. Descripción sociodemográfica de la población en estudio. Azogues. 2024.**

<b>VARIABLES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
	<b>n= 327</b>	<b>% = 100</b>
<b>Sexo</b>		
Hombre	130	39,8
Mujer	197	60,2
<b>Edad</b>		
18- 21 años	180	55,0
22 o más años	147	45,0
<b>Ciclo académico</b>		
1ro	32	9,8

2do	32	9,8
3ro	32	9,8
4to	33	10,1
5to	33	10,1
6to	33	10,1
7mo	33	10,1
8vo	33	10,1
9no	33	10,1
10mo	33	10,1

**Fuente:** Base de datos de la investigación.

**Elaboración:** Propia.

**Análisis:** La muestra analizada en la tabla 2 refleja un perfil sociodemográfico con una predominancia de mujeres jóvenes (60.2%) con edades entre 18 y 21 años (55%), lo que indica una representatividad mayor de este grupo demográfico. Con respecto al nivel educativo, de primer a tercer ciclo se compuso cada grupo por 32 estudiantes, mientras que, de cuarto a décimo ciclos de 33 estudiantes por cada ciclo.

**Tabla 3. Descripción del Índice de Masa Corporal de los estudiantes universitarios. Azogues. 2024.**

VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
	n= 327	% = 100

Bajo peso	8	2,4
Peso normal	164	50,2
Sobrepeso	118	36,1
Obesidad grado 1	30	9,2
Obesidad grado 2	7	2,1
Obesidad grado 3	0	0

**Fuente:** Base de datos de la investigación.

**Elaboración:** Propia.

**Análisis:** En términos de composición corporal (IMC), se observa que la mayoría de los participantes tienen un peso considerado normal (50.2%), aunque un porcentaje relevante se encuentra en categorías de sobrepeso (36.1) y obesidad (9.2%), lo que podría señalar tendencias preocupantes en la salud de la población estudiada (tabla 3).

**Tabla 4. Descripción de los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios en tres categorías de resumen. Azogues. 2024.**

VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
	n= 327	% = 100
Conducta y hábitos alimentarios deficientes (11,50 pts)	91	27,8

Conducta y hábitos alimentarios <b>suficientes</b> (11,51 – 14,13 ptos)	214	65,4
Conducta y hábitos alimentarios <b>saludables</b> (14,14 ptos)	22	6,7

**Fuente:** Base de datos de la investigación.

**Elaboración:** Propia.

**Análisis:** La distribución de los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios evidencia una mayoría con conductas y hábitos suficientes, mientras que una proporción significativa muestra deficiencias en sus prácticas alimenticias (tabla 4). Aunque solo una minoría adopta hábitos considerados saludables, estos resultados reflejan la necesidad de promover intervenciones educativas y de salud orientadas a mejorar los hábitos alimentarios en esta población, dado que un alto porcentaje no alcanza estándares óptimos de alimentación.

**Tabla 5. Variables de los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios en las diez dimensiones originales. Azogues. 2024.**

VARIABLES	MÍN	MÁX	MEDIA	IC95%	MEDIANA	DESV. EST.
Preocupación alimentaria ponderada	0,86	3,29	2,1279	2,0752	2,1807	2,145
Guías alimentarias ponderada	1,71	4,96	3,1957	3,1306	3,2607	3,078

Alimentación fuera horarios ponderada	1,37	4,96	3,1465	3,085	3,208	3,249
Conciencia alimentación ponderada	0,26	1,29	0,9421	0,9216	0,9625	0,946
Conductas alimentarias sedentarias ponderada	0,29	1,43	0,8339	0,8125	0,8554	0,858
Productos cárneos ponderada	0,11	0,57	0,2864	0,2761	0,2967	0,285
Lácteos cereales ponderada	0,11	0,57	0,376	0,3654	0,3866	0,399
Recomendaciones actividad física ponderada	0,26	1,29	0,8021	0,7787	0,8256	0,774
Actitud alimentación ponderada	0,17	0,57	0,4621	0,4533	0,4709	0,456
Actividad sedentaria ponderada	0,03	0,15	0,0614	0,0587	0,064	0,058
<b>Total de dimensiones ponderadas</b>	<b>8,31</b>	<b>16,33</b>	<b>12,2341</b>	<b>12,0957</b>	<b>12,3725</b>	<b>12,161</b>

**Fuente:** Base de datos de la investigación.

**Elaboración:** Propia.

**Análisis:** En la tabla 5 se presentan el análisis de las dimensiones ponderadas relacionadas con la alimentación y actividad física de los estudiantes universitarios, muestra una

tendencia hacia conductas alimentarias que oscilan entre niveles moderados y bajos en términos de calidad y cumplimiento de guías recomendadas. Las medias de variables como la preocupación y las guías alimentarias reflejan un enfoque medianamente positivo hacia prácticas saludables, mientras que las dimensiones relacionadas con conductas sedentarias y productos cárnicos presentan valores bajos, sugiriendo comportamientos menos saludables. Además, el rango observado en varias dimensiones evidencia una heterogeneidad significativa dentro de la población estudiada, indicando diferencias en los niveles de conciencia y actitud frente a la alimentación y la actividad física. Estos resultados son consistentes con un perfil donde predominan hábitos alimentarios y físicos intermedios, con espacios claros para mejorar en términos de educación y promoción de prácticas más saludables.

**Tabla 6. Descripción del total de dimensiones ponderadas de estado nutricional según sexo. Azogues. 2024.**

	Hombre		Mujer	
	Media	Desviación Estándar	Media	Desviación Estándar
<b>Deficiente</b>	10,75	0,60	10,73	0,69
<b>Suficiente</b>	12,62	0,68	12,60	0,72
<b>Saludable</b>	14,38	0,36	14,93	0,66
<b>Total</b>	14,38	0,36	14,93	0,66

**Fuente:** Base de datos de la investigación.

**Elaboración:** Propia.

**Análisis:** La tabla 6 muestra la comparación del estado nutricional entre hombres y mujeres según las medias y desviaciones estándar. Se observa que en todos los niveles nutricionales (deficiente, suficiente y saludable), las mujeres tienden a tener valores ligeramente superiores en la media, pero con mayor variabilidad (desviación estándar) en comparación con los hombres, por lo que no se puede hablar de diferencias significativas. Esto sugiere que las mujeres presentan una mayor dispersión en sus valores nutricionales, mientras que los hombres muestran una distribución más homogénea.

**Tabla 7. Descripción de la población según estado nutricional. Azogues. 2024.**

Variables	Categorías	IMC bajo		OR	IC95%	Valor p
		Sí (%)	No (%)			
<b>Sexo</b>	Masculino	4 (50)	126 (39,5)	1,532	(0,376 6,236)	0,549
	Femenino	4 (50)	193 (60,5)			
<b>Edad</b>	18- 21 años	8 (100) <sup>a</sup>	172 (53,9)	0,956	(0,926 0,986)	0,026
	22 o más años	0 (0)	147 (46,1)			
<b>Ciclo</b>	1-5 Ciclos	4 (50)	158 (49,5)	1,019	(0,250 4,145)	0,179
	6-10 Ciclos	4 (50)	161 (50,5)			
<b>Alimentación deficiente</b>	Sí	6 (75)	85 (26.6)	8.259	1.635-41.709	0,009
	No	2 (25) <sup>a</sup>	234 (73.4)			

<sup>a1</sup> casillas (25.0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 2.23. Por lo que el p valor corresponde a la Corrección por continuidad.

**Nota:** El IMC ha sido agrupado en quienes presentaron bajo peso por un lado y, por otro, a los que no presentaron bajo peso, es decir, tienen normopeso, sobrepeso y obesidad. Por su parte, la alimentación está agrupada en deficiente y por otro lado en no deficiente que significa suficiente y saludable.

**Fuente:** Base de datos de la investigación.

**Elaboración:** Propia.

**Análisis:** La tabla 7 describe la población según su estado nutricional (IMC bajo) en Azogues, considerando variables como sexo, edad, ciclo y alimentación deficiente. En cuanto al sexo, no se observa una asociación significativa con el IMC bajo. En la variable edad, los individuos de 18-21 años tienen una mayor prevalencia de IMC bajo, mostrando una relación estadísticamente significativa ( $p=0,026$ ). Por otro lado, en el ciclo, no se evidencia una relación entre el número de ciclos y el estado nutricional. Finalmente, la alimentación deficiente presenta una asociación significativa con el IMC bajo ( $p=0,009$ ), lo que indica que tener una alimentación es un factor 8 veces más probable de generar bajo peso que una alimentación saludable.

#### **4.1 Verificación de la hipótesis**

La hipótesis que señala que “existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los estudiantes de medicina de la Universidad Católica de Cuenca Sede Azogues” fue verificada parcialmente pues solo se pudo comprobar que el estado nutricional deficiente se asocia significativamente con el bajo peso en el IMC, en efecto, tener hábitos deficientes predispone 8 veces más a tener bajo

peso que tener hábitos suficientes o saludables (OR). Sin embargo, no se comprobó que los hábitos deficientes estén asociados con el sobrepeso o la obesidad.

## **5. DISCUSIÓN**

El presente estudio analiza la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes de medicina de la Universidad Católica de Cuenca, sede Azogues, durante el periodo septiembre 2024 – febrero 2025. Los resultados obtenidos indican que más de la mitad de los estudiantes se encuentran en un rango de peso normal, lo que indica que tienen un estado nutricional adecuado, esto coincide con hallazgos previos reportados por Santos y Barros (2), quienes destacan que una adecuada relación entre la ingesta alimentaria y las necesidades nutricionales favorece la salud integral del individuo. Sin embargo, un porcentaje significativo presenta sobrepeso u obesidad, en línea con los resultados de Mallqui et al. (12), que observaron altas tasas de exceso de peso en estudiantes universitarios debido a hábitos alimenticios deficientes y un consumo elevado de alimentos ultraprocesados.

Además, los estudiantes con hábitos alimenticios deficientes en este estudio mostraron una mayor probabilidad de encontrarse en categorías extremas de bajo peso o sobrepeso, situación que refleja la importancia de los patrones alimenticios en el estado nutricional y que es respaldada por la OMS (11), la cual advierte que las dietas desequilibradas afectan tanto la salud física como el rendimiento académico. Este hallazgo destaca la necesidad de implementar intervenciones específicas que promuevan hábitos alimenticios saludables y sostenibles en la población universitaria, tal como lo sugieren Alzahrani et al. (55), quienes proponen la implementación de programas educativos efectivos que pueden mejorar las decisiones alimentarias y, por lo tanto, el bienestar nutricional de los estudiantes.

Dentro de los hallazgos sociodemográficos se evidenció que existe un mayor predominio en las mujeres de 18 a 21 años de los ciclos superiores. Así mismo, los factores sociodemográficos, como edad, sexo y ciclo académico, desempeñó un papel importante en la comprensión de cómo está estructurado el perfil de los participantes del presente estudio. Las mujeres y los estudiantes de ciclos iniciales parecen estar más afectados por factores que influyen negativamente en sus hábitos alimenticios, como los estándares de belleza y la autoimagen corporal (1, 39). Estos factores son consistentes con los hallazgos de Rodríguez et al. (57), quienes identificaron que las mujeres tienden a desarrollar patrones alimenticios influenciados por ideales estéticos y sociales, mientras que los hombres presentan mayor consumo de alimentos altos en grasas y azúcares. Además, la transición hacia la vida universitaria introduce cambios significativos en los patrones de alimentación debido a la presión académica y horarios exigentes de las áreas de la salud (15, 40), lo que refuerza la necesidad de intervenciones tempranas y dirigidas. En este contexto, Li et al. (40) manifiestan que la oferta alimentaria en los entornos universitarios desempeña un rol central en la formación de hábitos alimenticios poco saludables, particularmente en estudiantes de primeros ciclos, quienes suelen priorizar la conveniencia y el costo por sobre el valor nutricional de los alimentos. Por lo tanto, las estrategias que incluyan educación nutricional y mejoras en la disponibilidad de alimentos saludables en los campus podrían ser efectivas para mitigar estos efectos y promover un estado nutricional equilibrado en esta población.

Se observó que la mayoría de los estudiantes presentaban hábitos alimenticios suficientes, pero una proporción significativa mostró hábitos deficientes. Entre los factores destacados se encuentran el costo de los alimentos, la disponibilidad en el campus y las limitaciones de tiempo derivadas de las exigencias académicas (33, 40). Estas condiciones no solo limitan el acceso a alimentos saludables, sino que también

promueven la adopción de opciones menos nutritivas, como alimentos ultraprocesados y snacks altos en azúcares y grasas. Según Darmon y Drewnowski (41), el costo y la accesibilidad de los alimentos juegan un papel crucial en la calidad de la dieta, especialmente entre los estudiantes con recursos económicos limitados, quienes tienden a optar por alimentos más baratos, pero menos nutritivos. Asimismo, Li et al. (40) subrayan que las opciones alimenticias disponibles en los campus universitarios, como las máquinas expendedoras y cafeterías, favorecen el consumo de alimentos calóricos de rápida preparación, lo que dificulta la adherencia a una dieta equilibrada. Estos comportamientos son frecuentes por la falta de tiempo, ya que la presión académica lleva a muchos estudiantes a priorizar la conveniencia sobre la calidad nutricional (15, 40). En este contexto, sería importante implementar políticas que promuevan la disponibilidad de opciones saludables y asequibles para poder mejorar los hábitos alimenticios y el bienestar del estudiante universitario.

Con respecto al IMC, se reveló que el 50,2% de los estudiantes tiene un peso normal, mientras que el 36,1% presenta sobrepeso, el 11,3% obesidad y el 2,4% bajo peso. El estado nutricional, evaluado mediante el IMC, evidenció disparidades notables. Aunque el bajo peso afecta a una minoría, el sobrepeso y la obesidad destacan como problemas más prevalentes, lo que sugiere una transición hacia patrones de alimentación y estilos de vida poco saludables en esta población universitaria (44). Estos resultados coinciden con estudios antropométricos previos que señalan la influencia del sedentarismo y los patrones culturales como factores determinantes en el exceso de peso (20, 45). Según Maza-Ávila et al. (30), la falta de actividad física regular y el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados contribuyen significativamente al aumento del IMC en estudiantes universitarios. Además, Darmon y Drewnowski (41) sostienen que las condiciones socioeconómicas y culturales también afectan las elecciones alimenticias,

especialmente en contextos donde los alimentos nutritivos son menos accesibles o más costosos. Por lo tanto, la universidad debería preocuparse no solo de la dieta sino también de la actividad física de sus estudiantes.

La pregunta de investigación que averigua la relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional se responde con la comprobación parcial de la hipótesis. En efecto, se confirmó parcialmente la hipótesis principal del estudio, que plantea una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional. Este hallazgo es considerado parcial porque únicamente el bajo peso mostró una asociación significativa con los hábitos alimenticios deficientes, mientras que, sorprendentemente, el sobrepeso y la obesidad no presentaron dicha asociación. Esto sugiere que, según los resultados, aquellos estudiantes clasificados con normopeso, sobrepeso y obesidad tienden a reportar hábitos alimenticios saludables, lo que podría estar influenciado por limitaciones en la autoevaluación de hábitos o sesgos en las respuestas (30). Reiteramos que solo el bajo peso está significativamente asociado a malos hábitos alimenticios, lo que subraya la importancia de explorar otras posibles variables mediadoras, como la actividad física, el nivel de estrés y las condiciones socioeconómicas, que podrían desempeñar un papel crucial en la relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional (37). Por lo tanto, se recomienda que futuras investigaciones incluyan una evaluación más amplia de estos factores y consideren el uso de instrumentos de autoinforme complementarios para garantizar la calidad y precisión de las medidas relacionadas con los hábitos alimenticios.

Entre las limitaciones del presente estudio se encuentra el diseño transversal, el cual dificulta establecer relaciones causales definitivas entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional. Esto implica que, si bien se identificaron asociaciones significativas, no es posible determinar si los hábitos alimenticios deficientes son una causa directa de los problemas nutricionales observados o si existen factores intervinientes (30).

Asimismo, el uso de autoinformes para evaluar los hábitos alimenticios podría haber introducido sesgos debido a la deseabilidad social, ya que los participantes pueden haber respondido de manera que consideraron más aceptable, subestimando o sobreestimando ciertos comportamientos (37). Un posible sesgo identificado en este estudio es la rapidez con la que algunos estudiantes respondieron el cuestionario, lo que sugiere una posible falta de atención o reflexión en sus respuestas. Otro aspecto por considerar es que la muestra podría no ser representativa de la población general de estudiantes de medicina pues se limita únicamente a una institución educativa cuando existen varias facultades de medicina en la región, limitando la generalización de los resultados.

A pesar de estas limitaciones, los hallazgos del estudio aportan información valiosa para el diseño de programas de promoción de la salud dirigidos a estudiantes universitarios. Intervenciones centradas en la educación nutricional, la mejora del acceso a alimentos saludables en los campus y estrategias para gestionar el estrés académico podrían tener un impacto positivo tanto en la salud física como en la mental de los estudiantes. Además, la comparación con estudios similares, como los realizados por Mallqui et al. (12) y Li et al. (40), sugiere que los resultados podrían aplicarse a contextos académicos con características similares. Sin embargo, es necesario actuar con precaución al extrapolar estas conclusiones a otras poblaciones, subrayando la importancia de adaptar las intervenciones a las particularidades de cada grupo estudiado.

## CAPÍTULO IV

### 6. CONCLUSIONES

1. La mayoría de los participantes eran mujeres jóvenes y con edades entre 18 y 21 años. Estos factores sociodemográficos permitieron identificar tendencias relevantes, como una mayor prevalencia de hábitos alimenticios deficientes y alteraciones en el estado nutricional, especialmente en los grupos de edades más tempranas. Estos hallazgos subrayan la importancia de considerar las características sociodemográficas al diseñar intervenciones nutricionales.
2. Se evidenció que, aunque la mayoría de los estudiantes presentaban hábitos alimenticios suficientes, una proporción significativa mostró hábitos deficientes. Solo una minoría adoptó hábitos considerados saludables. Este desequilibrio en las conductas alimentarias refleja la necesidad de implementar programas educativos y de apoyo que promuevan la adopción de patrones alimenticios más saludables y sostenibles dentro de la población universitaria.
3. El análisis del índice de masa corporal (IMC) indicó que más de la mitad de los estudiantes presentaron un peso normal; sin embargo, también se identificó una proporción considerable con sobrepeso y obesidad, así como un pequeño porcentaje con bajo peso, valores que en su conjunto también se aproximan al 50%. Estos resultados son preocupantes pues al tratarse de una población joven es de esperar que su IMC sea más saludable gracias a que deberían estar realizando actividades físicas. Estos resultados indican la coexistencia de problemas nutricionales tanto de exceso como de deficiencia, destacando la necesidad de intervenciones específicas que aborden ambos extremos del espectro nutricional.
4. El análisis de riesgo (OR) confirmó una asociación significativa entre los hábitos alimenticios deficientes y el IMC bajo, mientras que no se encontró una

asociación con el sobrepeso y la obesidad. Los estudiantes con hábitos deficientes presentaron mayor probabilidad de tener bajo peso, lo que reafirma la influencia directa de los patrones alimenticios en el estado nutricional. Este hallazgo destaca la necesidad de focalizar las intervenciones en los grupos de mayor vulnerabilidad dentro de esta población. Sin embargo, dado que la hipótesis planteada originalmente esperaba una relación significativa no solo con el bajo peso, sino también con el sobrepeso y la obesidad, se concluye que esta se verificó de manera parcial. En este contexto, los factores asociados al exceso de peso podrían estar influenciados por variables adicionales como la actividad física, el estrés académico o patrones culturales, que no fueron directamente analizados en este estudio.

## **7. RECOMENDACIONES**

Se sugiere a autoridades, docentes, estudiantes, incentivar al consumo de una alimentación equilibrada, ingiriendo frutas, verduras, proteínas e hidratación adecuada para el correcto funcionamiento del organismo, con el fin de mantener un estado nutricional óptimo y garantizar de manera adecuada el proceso académico universitario.

Se recomienda la implementación de programas educativos, deportivos, recreacionales para involucrar a todos los estudiantes en la promoción de una vida activa y saludable. Se puede hacer desde la misma academia o instituciones externas asociadas a mejorar la salud de la población. Esto evitará el bajo peso, sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles tales la diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, entre otras.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Concha C, González G, Piñuñuri R, Valenzuela. Relationship between feeding schedule, nutritional composition of breakfast and nutritional status among university students in Valparaíso, Chile. *Rev Chil Nutr.* 2019;46(4):400-8. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182019000400400&script=sci\\_abstract&tlng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182019000400400&script=sci_abstract&tlng=en)
2. Santos S, Barros S. Influencia del Estado Nutricional en el Rendimiento Académico en una institución educativa. *Vive Rev Salud.* 2022;5(13):154-69. Disponible en: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2664-32432022000100154&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2664-32432022000100154&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
3. Nauñay T, Lara L. Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *LATAM Rev Latinoam Cienc Soc Humanidades.* 2023;4(1):40-53. Disponible en: <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/222>
4. Maza F, Caneda M, Vivas A. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Rev Psicogente.* 2022; 25 (47):110-40. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-01372022000100110](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372022000100110)
5. Abdelaziz B. Lograr el bienestar [Internet]. OMS; 2023 [consultado 5 oct 2024]. Disponible en: [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/health-promotion/spanish\\_framework4wellbeing\\_05092023.pdf?sfvrsn=c602e78f\\_29](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/health-promotion/spanish_framework4wellbeing_05092023.pdf?sfvrsn=c602e78f_29)
6. Arroyo J, Romero M, Macias H. Hábitos alimenticios en los estudiantes de medicina [Internet]. UDLAP. 2022 [consultado 5 oct 2024].

- Disponible en: <https://contexto.udlap.mx/habitos-alimenticios-en-los-estudiantes-de-medicina/>
7. Organización Mundial de la Salud [Internet]. World Health Organization. Obesidad y sobrepeso; 2024 [consultado 8 jun 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
  8. Reyes S, Mallqui J, León L. Evaluación nutricional en estudiantes de una universidad pública. *RESPYN Rev Salud Pública Nutr.* 2020;19(4):10-5. Disponible en: <https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/536>
  9. Solís M, Padilla M, Torres G. 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. *LATAM Rev Latinoam Cienc Soc Humanidades.* 2023;4(3):1475-88. Disponible en: <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/1176>
  10. Cuadrado K, Velasco B, Bonifas M. Estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes de la facultad de ingeniería industrial de la universidad de guayaquil [Tesis doctoral]. Universidad de Guayaquil; 2020. Disponible en: <https://repositorio.ug.edu.ec/items/6cd0be00-d388-4713-8fa8-d9f8beb12533>
  11. Duche A, Paredes F, Gutiérrez O, Carcausto L. Transición secundaria-universidad y la adaptación a la vida universitaria. *Revista de Ciencias Sociales (RCS).* 2020 26

- (3):244-258; Disponible en:  
<https://produccioncientificaluz.org/index.php/rcs/article/view/33245>
12. Yamamoto N, Verburg G, Ralston J, Bishop S, Murthi M. Informe de la Nutrición Mundial: Bristol, Reino Unido; Development Initiatives; 2021. Disponible en:  
[https://media.globalnutritionreport.org/documents/2021\\_Global\\_Nutrition\\_Report\\_Spanish.pdf](https://media.globalnutritionreport.org/documents/2021_Global_Nutrition_Report_Spanish.pdf)
13. Hernández D, Prudencio M, Téllez A, Ruvalcaba J, Beltrán M, López L. Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de la Licenciatura en Farmacia. J Negat No Posit Results. 2020;5(3):295-306. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/jonnpr/v5n3/2529-850X-jonnpr-5-03-295.pdf>
14. Robles A. Líneas de Investigación Institucionales [Internet]. Universidad Católica de Cuenca. 2020 [consultado 5 oct 2024]. Disponible en:  
<https://documentacion.ucacue.edu.ec/files/original/dcbce90ba63604582bfec3315de59a80.pdf>
15. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Prioridades de investigación en salud, 2013 - 2017 [Internet]. Health Research Web. 2017 [consultado 5 oct 2024]. Disponible en: <https://healthresearchwebafrica.org.za/files/Prioridades20132017.pdf>
16. Serrano J. Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial. Azogues; Municipio de Azogues; 2024. Disponible en:

[https://drive.google.com/drive/folders/18PO5HUwOqvUoSRzWuBWOazTtxh0\\_QPLZ](https://drive.google.com/drive/folders/18PO5HUwOqvUoSRzWuBWOazTtxh0_QPLZ)

17. El Oriente. ¿Cuáles son las comidas típicas de la sierra ecuatoriana? [Internet]. Ecuador: Chevron Corporation; 2024 [consultado 5 nov 2024]. Disponible en: <https://www.eloriente.com/articulo/cuales-son-las-comidas-tipicas-de-la-sierra-ecuatoriana/36201>
18. Luna M, Pech G, Peña Y, Carvajal A. Hábitos alimentarios en una muestra de estudiantes universitarios de Yucatán. South Fla J Dev. 2023;4(1):64-77. Disponible en: <https://ojs.southfloridapublishing.com/ojs/index.php/jdev/article/view/1994>
19. Portal de Salud de la Junta de Castilla y León. ¿Qué es la nutrición y alimentación? [Internet]. España: 2020 [consultado 8 jun 2024]. Disponible en: <https://www.saludcastillayleon.es/ventanafamilias/es/infancia/alimentacion/bases-alimentacion-saludable/nutricion-alimentacion>
20. Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de la Salud. Alimentación Saludable [Internet]. paho: 2024 [consultado 10 nov 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>
21. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana [Internet]. Who: 2019 [consultado 3 jun 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

22. López J. Guía Nutricional para Universidades Saludables. Prensas Universidades de Zaragoza. España: Universidad de Zaragoza; 2020. Disponible en: <https://zaguan.unizar.es/record/88365/files/BOOK-2020-031.pdf>
23. Maza F, Caneda M, Vivas A. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Rev Psicogente. 2022; 25 (47):110-40. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-01372022000100110](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372022000100110)
24. Bede F, Cumber S, Nkfusai C, Venyuy M, Ijang Y, Wepngong E, et al. Dietary habits and nutritional status of medical school students: the case of three state universities in Cameroon. Pan Afr Med J. 2020;35(15):1-10. Disponible en: <https://www.panafrican-med-journal.com/content/article/35/15/full>
25. Alolabi H, Alchallah M, Mohsen F, Marrawi M, Alourfi Z. Social and psychosocial factors affecting eating habits among students studying at the Syrian Private University: A questionnaire based cross-sectional study. Heliyon. 2022;8(5):e09451. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9127308/>
26. Stoody E, Obbagy J, Pannucci T, Fu S, Rahavi E, Altman J, et.al. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. Rodgers; 2020. Disponible en: [https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary\\_Guidelines\\_for\\_Americans\\_2020-2025.pdf](https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf)
27. Asale R. Dieta [Internet]. RAE: Edición del Tricentenario; 2024 [consultado 3 jun 2024]. Disponible en: <https://dle.rae.es/dieta>

28. Yepes T. Dieta saludable. *Perspect En Nutr Humana*. 2019;21(1):9-14.  
Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/nutricion/article/view/339980>
29. Abreu O, Lorente M, Rodríguez L, Mosqueda L, Zafra L. Estado nutricional, distribución de eventos alimentarios y actividad física en universitarios de Camagüey. *Humanidades Médicas*. 2021;21(2):455-470.  
Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/hummed/hm-2021/hm212j.pdf>
30. Restrepo F, Martínez M. Estudio Sobre Hábitos de Consumo Alimentario en la Universidad Autónoma de Occidente [Tesis doctoral]. Santiago de Cali: Universidad Autónoma de Occidente; 2019.  
Disponible en: <https://red.uao.edu.co/server/api/core/bitstreams/895c45d3-bbbc-4713-9c35-19743ad43043/content>
31. Chen X, Kwan M. Contextual Uncertainties, Human Mobility, and Perceived Food Environment: The Uncertain Geographic Context Problem in Food Access Research. *Am J Public Health*. 2019;105(9):1734.  
Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4539815/>
32. Torres G. Hábitos de alimentación y actividad física y su asociación con porcentaje de grasa corporal en estudiantes del primer nivel de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sedes Quito, Manabí, Ibarra, Santo Domingo [Tesis doctoral]. Ecuador: Universidad Católica del Ecuador; 2019.  
Disponible en: <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/aae5e731-2504-4f05-b2ec-b838721b9cf3/content>

33. Li X, Braakhuis A, Li Z, Roy R. How Does the University Food Environment Impact Student Dietary Behaviors? A Systematic Review. *Front Nutr.* 2022;9:840818. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9090611/>
34. Darmon N, Drewnowski A. Contribution of food prices and diet cost to socioeconomic disparities in diet quality and health: a systematic review and analysis. *Nutr Rev.* 2019;73(10):643. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4586446/>
35. Lapo D, Quintana M. Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes. *Arch Méd Camagüey.* 2019;22(6):755-74. Disponible en: <https://revistaamc.sld.cu/index.php/amc/article/view/6176>
36. Tur J, Bibiloni M. Anthropometry, Body Composition and Resting Energy Expenditure in Human. *Nutrients.* 2019;11(8):1891. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6724063/>
37. Centers for Disease Control and Prevention. Acerca del índice de masa corporal para adultos [Internet]. Estados Unidos; 2022 [consultado 26 oct 2024]. Disponible en: [https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult\\_bmi/index.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/index.html)
38. Ostos R. Conoce los beneficios de calcular IMC en la nutrición [Internet]. Centro Médico ABC; 2024 [consultado 26 oct 2024]. Disponible en: <https://centromedicoabc.com/revista-digital/calcular-imc-y-sus-usos-en-la-nutricion/>

39. Hernández J, Orlandis N. Índice de masa corporal elevado y la predicción de disglucemias. Rev Cuba Endocrinol. 2020;31(3):e222. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1561-29532020000300011&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1561-29532020000300011&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
40. Organización Mundial de la Salud. Malnutrición [Internet]. Who; 2024 [consultado 24 jun 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
41. Barahona M. Obesidad y desnutrición [Internet]. Mutuaterrass; 2024 [citado 24 jun 2024]. Disponible en: <https://www.mutuaterrassa.com/blogs/es/endocrinologia/obesidad-desnutricion>
42. Instituto Nacional del Cáncer. Definición de desnutrición [Internet]. NIH; 2024 [consultado 28 dic 2024]. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/desnutricion>
43. Instituto Nacional del Cáncer. Definición de obesidad [Internet]. NIH; 2024 [consultado 28 dic 2024]. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/obesidad>
44. Academia Española de Nutrición y Dietética. Hábito alimentario [Internet]. Nutriendo; 2024 [consultado 2 ene 2025].

- Disponible en: <https://www.academianutricionydietetica.org/glosario/habito-alimentario/>
45. Academia Española de Nutrición y Dietética. Estado nutricional [Internet]. Nutriendo. 2024 [consultado 2 ene 2025]. Disponible en: <https://www.academianutricionydietetica.org/glosario/estado-nutricional/>
46. Instituto Nacional del Cáncer. Definición de índice de masa corporal [Internet]. NIH; 2024 [consultado 2 ene 2025]. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/indice-de-masa-corporal>
47. Zeratsky K. ¿Bajo peso? Consejos saludables para subir de peso [Internet]. Mayo Clinic; 2023 [consultado 2 ene 2025]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/underweight/faq-20058429>
48. Bhupathiraju S. Introducción a la nutrición - Trastornos nutricionales [Internet]. Manual MSD versión para público general; 2023 [consultado 2 ene 2025]. Disponible en: <https://www.msmanuals.com/es/hogar/trastornos-nutricionales/introducción-a-la-nutrición/introducción-a-la-nutrición>
49. Instituto Nacional del Cáncer. Definición de sobrepeso [Internet]. NIH; 2024 [consultado 2 ene 2025]. Disponible en:

<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/sobrepeso>

50. Romero D, Chocontá J. Hábitos y estilo de vida saludable de estudiantes universitarios de programas de deporte en Colombia. *Rev Digit Act Física Deporte*. 2024;10(2):e2518. Disponible en: <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/2518>
51. Busquets A. Hábitos de vida saludable de los estudiantes universitarios [Internet]. *Salud con Ciencia*; 2022 [consultado 6 dic 2024]. Disponible en: <https://blogs.uoc.edu/cienciasdelasalud/es/entrevista-barbara-fernandez-habitos-vida-saludable/>
52. Perez P. Promoción de estilos de vida saludables entre estudiantes universitarios. *Rev Fac Med Humana*. 2022;22(2):434-435. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v22n2/2308-0531-rfmh-22-02-434.pdf>
53. Bailón G, Morales M, Bailón F. El sobrepeso y la alimentación en estudiantes universitarios ecuatorianos de la región Costa. *Polo Conoc Rev Científico - Prof*. 2020;5(6):686-95. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9531998>
54. Reyes S, More J, Toledo L. Evaluación nutricional en estudiantes de una universidad pública. *RESPYN Rev Salud Pública Nutr*. 2020;19(4):10-5. Disponible en: <https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/536>
55. Alzahrani S, Saeedi A, Baamer M, Shalabi A, Alzahrani A. Eating Habits Among Medical Students at King Abdulaziz University, Jeddah, Saudi Arabia. *Int J Gen Med*.

- 2020;13:77-88. Disponible en: <https://www.dovepress.com/eating-habits-among-medical-students-at-king-abdulaziz-university-jedd-peer-reviewed-article-IJGM>
56. Cárdenas H, Padilla P, Lama E, Moreno A. NUTRI-HABI: Estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes ingresantes a la Universidad Nacional Agraria La Molina. Perú. Rev Esp Nutr COMUNITARIA. 2019;(4):165-71. Disponible en: <https://doi.org/10.14642/RENC.2019.25.4.5300>
57. Manzanero D, Rodríguez A, García L, Cortez J. Estado nutricional, factores sociodemográficos y de salud en estudiantes de nuevo ingreso a la UAZ. Enferm Univ. 2019;15(4):383-93. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1665-70632018000400383&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1665-70632018000400383&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
58. Constitución de la República del Ecuador [Internet]. Ecuador; 2008 [consultado 2 ene 2025]. Disponible en: [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/LOTAIP/2017/DIJU/octubre/LA2\\_OCT\\_DIJU\\_Constitucion.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/LOTAIP/2017/DIJU/octubre/LA2_OCT_DIJU_Constitucion.pdf)
59. Ley Orgánica de Salud [Internet]. Ecuador; 2006 [consultado 1 ene 2025]. Disponible en: <https://biblioteca.defensoria.gob.ec/bitstream/37000/3426/1/Ley%20Org%c3%a1nica%20de%20Salud.pdf>
60. Organización Mundial de la Salud. Constitución [Internet]. Who; 2024 [consultado 1 ene 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>

61. Cabrera P. Nueva organización de los diseños de investigación. *South Am Res J.* 2023;3(1):37-51.  
Disponible en: <https://sa-rj.net/index.php/sarj/article/view/37>
62. Hernández R, Fernández C y Baptista P. Metodología de la Investigación. McGRAW-HILL. México: Camara Nacional de la Industria Editorial Mexicana; 2014.  
Disponible en: <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
63. Vallejo J. Guías para establecer un plan de muestreo de los datos para la planeación de verificaciones de gei y aplicación de la materialidad. México; 2020.  
Disponible en: <https://iki-alliance.mx/wp-content/uploads/Sesi%C3%B3n-2.Gu%C3%ADa-muestreo-y-materialidad.pdf>
64. Díaz C, Pino J, Oyarzo C, Aravena V, Torres J. Adaptación y validación de cuestionario para medir hábitos alimentarios en educación superior. *Rev Chil Nutr.* 2019;46(4):477-84. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v46n4/0717-7518-rchnut-46-04-0477.pdf>
65. Software SPSS | IBM [Internet]. IBM; 2024. [consultado 14 jul 2024].  
Disponible en: <https://www.ibm.com/es-es/spss>

## 9. ANEXOS

### Anexo A. Aprobación definitiva



#### Anexo. 23 Formato de Aprobación definitiva, evaluación expedita.



#### COMITÉ DE ÉTICA DE INVESTIGACIÓN EN SERES HUMANOS DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA (CEISH-UCACUE). EVALUACIÓN EXPEDITA.

FECHA: Cuenca 10 de octubre del 2024.

### APROBACIÓN DEFINITIVA

El CEISH-UCACUE, NOTIFICA:

Que, hemos conocido, revisado y evaluado el proyecto de investigación titulado: "Relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de Medicina de la Universidad Católica de Cuenca Sede Azogues, Ecuador septiembre 2024- febrero 2025" en el que consta como investigador principal Hillary Nicole Crespo Pesantes con C.C 0350103107, estableciendo que cumple con los criterios para ser aprobado sin modificaciones a realizar. El periodo de aprobación del estudio es de un año. En el caso de enmiendas, estas deben ser notificadas al Comité para la aprobación, previo su ejecución.

Atentamente;



Dra. Susana Peña Cordero. PHD  
Presidenta del CEISH-UCACUE

## Anexo B. Carta de interés



### Anexo 44. Carta de interés institucional para estudios observacionales, estudios de intervención y ensayos clínicos en seres humanos

#### CARTA DE INTERÉS INSTITUCIONAL

Ing. Jorge Ormaza Andrade

Por medio de la presente manifiesto que el proyecto titulado: Relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues, Ecuador 2024 – 2025, es de interés institucional por los resultados que se pueden generar de este proyecto para la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues, tomando en cuenta que a través de los resultados obtenidos de la investigación, se pretende crear conciencia alimentaria en la comunidad universitaria de azogues para acceder a una vida más saludable, además con los resultados difundidos permitirá a futuros investigadores continuar con la temática y proponer programas de hábitos saludables que beneficie a la población.

Informo también que la participación de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues, es libre y voluntaria; y, que en caso de solicitar datos anonimizados o seudonimizados la Universidad Católica de Cuenca Sede Azogues cuenta con la capacidad de entregar los datos de manera anonimizada o seudonimizada según lo establecido en la Ley Orgánica De Protección De Datos Personales. Los datos serán anonimizados mediante la creación de códigos por medio de los campos cedula, sexo, edad, carrera y el ciclo de la siguiente manera: los 4 dígitos de la mitad del número de cedula + los 2 primeros dígitos de la carrera + la sigla del sexo + la edad + el ciclo, mediante el uso de una función de concatenación en hoja de cálculo, formando un nuevo código único de 10 dígitos.

Además, los investigadores han manifestado que cuentan con los insumos necesarios para la ejecución del proyecto de Investigación. Por tanto, la Universidad Católica de Cuenca Sede Azogues no contempla algún tipo de financiamiento para el desarrollo de este estudio.

Se aclara que este documento no constituye la autorización, ni la aprobación del proyecto, o del uso de insumos o recursos humanos de la institución. Además, se informa que una vez que la investigación sea aprobada por un Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos autorizado por el Ministerio de Salud Pública, el Investigador principal podrá solicitar los datos de los sujetos de estudio o datos de salud anonimizados o seudonimizado, debiendo adjuntar el protocolo de investigación aprobado y la carta de aprobación emitida por el CEISH.

En caso de que el investigador requiera de talento humano o insumos de un establecimiento público sanitario para la ejecución de un proyecto de investigación, debe suscribir un convenio según como lo determine el establecimiento público sanitario, en base a lo establecido en el Acuerdo Ministerial No. 00011 -2020, "Reglamento de suscripción y ejecución de convenios del MSP", publicado en Registro oficial – Edición especial No. 590 de 20 de mayo de 2020. Cabe señalar que el proyecto de investigación previo a la suscripción del convenio deberá contar con la aprobación de un CEISH aprobado por MSP.

Azogues, 18 de junio de 2024



Ing. Jorge Ormaza Andrade  
COORDINADOR

Tomado del Anexo 03 del ACUERDO No 00005 – 2022 REGLAMENTO SUSTITUTIVO DEL REGLAMENTO PARA LA APROBACIÓN Y SEGUIMIENTO DE COMITÉS DE ÉTICA DE INVESTIGACIÓN EN SERES HUMANOS (CEISH) Y COMITÉS DE ÉTICA ASISTENCIALES PARA LA SALUD (CEAS), publicado en el Quinto Suplemento del Registro Oficial No. 118, 2 de agosto 2022

### Anexo C. Formulario de recolección de datos

<b>Código de aprobación:</b> CEISH-UCACUE-2024-141			
<b>Código:</b>			
<b>Edad:</b>		<b>Sexo:</b>	<b>Hombre ( )</b> <b>Mujer ( )</b>
<b>Ciclo:</b>			
<b>Antropometría</b>	<b>Peso:</b>	<b>Talla:</b>	<b>IMC:</b>

## Anexo D. Encuesta aplicada a los participantes

<b>1 Preocupación alimentaria</b>						
<b>1.1</b>	¿Se preocupa por la cantidad de calorías que contienen los alimentos que consume?	Nunca	Casi nunca	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
<b>1.2</b>	¿Revisa las etiquetas de los alimentos para conocer las calorías que contienen?	Nunca	Casi nunca	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
<b>1.3</b>	¿Los lácteos que consume son descremados o semidescremados?	Nunca	Casi nunca	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
<b>1.4</b>	¿Consume alimentos evitando las frituras y grasas?	Nunca	Casi nunca	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
<b>1.5</b>	¿Consume bebidas de fantasía (te de burbujas, cócteles, smoothies, frappuccino, etc) durante la semana?	Nunca	Casi nunca	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
<b>2 Guías alimentarias</b>						
<b>2.1</b>	¿Cuántas veces a la semana consume legumbres (frijoles secos, lentejas, habas, etc)?	Nunca	Casi nunca	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
<b>2.2</b>	¿Cuántas porciones de verdura (apio, coliflor, lechuga, rábano, zanahoria, etc) consume al día?	Nunca	Casi nunca	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
<b>2.3</b>	¿Cuántas frutas (aguacate, pera, kiwi, piña, manzana, etc) consume al día?	Nunca	Casi nunca	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
<b>2.4</b>	¿Cuántas veces a la semana consume pescado (atún, albacora, tilapia, salmón)?	Nunca	Casi nunca	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
<b>2.5</b>	Si come a deshoras, ¿consume alimentos bajos en calorías (fruta, un vaso de agua, etc)?	Nunca	Casi nunca	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
<b>2.6</b>	¿Realiza las 4 comidas recomendadas al día (desayuno, almuerzo, merienda, cena)?	Nunca	Casi nunca	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
<b>3 Alimentación fuera de horarios</b>						
<b>3.1</b>	¿Consume alimentos entre sus 4 comidas recomendadas?	Nunca	Casi nunca	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
<b>3.2</b>	Cuando está aburrido ¿Suele comer?	Nunca	Casi nunca	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
<b>3.3</b>	Cuando tiene ansiedad o está bajo/a de ánimo ¿suele comer a deshoras?	Nunca	Casi nunca	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
<b>3.4</b>	Cuando intenta reducir peso ¿lo comunico a los que me rodean para que me apoyen?	Nunca	Casi nunca	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre

3.5	¿Cuántas veces al día consume golosinas o snack (papas fritas, doritos, etc)?	No consume	1 al día	2 al día	3 al día	4 al día
3.6	¿Se sienta a comer con mucha hambre?	Nunca	Casi nunca	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
4	<b>Conciencia de alimentación</b>					
4.1	¿Deja de comer cuando está saciado/a?	Nunca	Casi nunca	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
4.2	¿Se sirve raciones pequeñas?	Nunca	Casi nunca	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
4.3	¿Come solamente cuando tiene hambre?	Nunca	Casi nunca	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
5	<b>Conductas alimentarias - sedentarias</b>					
5.1	¿Aplica o practica algún tipo de dieta natural o con medicamentos?	Nunca	Casi nunca	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
5.2	¿Cuánto pan consume al día?	No consume	1 pan	2 panes	3 panes	4 o más
5.3	¿Cuántas veces a la semana consume pastas (macarrones, fideos, espaguetis, etc)?	No consume	1 vez	2 veces	3 veces	4 o más
5.4	Mientras como ¿veo la televisión o leo?	Nunca	Casi nunca	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
5.5	¿Cada cuántos días consume comida rápida (comida chatarra) por semana?	No come comida rápida	1 o 2 días/sem	3 o 4 día/sem	5 o 6 día/sem	Todos los días
6	<b>Productos cárnicos</b>					
6.1	¿Cuántas veces a la semana consume carne de cerdo, rojas, pollo o pescado?	No consume	1 vez	2 veces	3 veces	4 o más
6.2	¿Come carnes grasas (cerdo, cordero, ternera, etc)?	Nunca	Casi nunca	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
7	<b>Lácteos y cereales</b>					
7.1	¿Cuántas veces al día consume productos lácteos (leche, nata, mantequilla, yogur)?	No consume	1 vez	2 veces	3 veces	4 o más
7.2	¿Cuántas veces a la semana consume cereales (arroz, papa, trigo, avena, etc)?	No consume	1 vez	2 veces	3 veces	4 o más
8	<b>Recomendaciones para actividad física</b>					
8.1	¿Camina diariamente al menos 30 minutos?	Nunca	Casi nunca	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
8.2	¿Cada cuánto realiza actividad física por semana?	No realiza actividad física	1 o 2 día/sem	3 o 4 día/sem	5 o 6 día/sem	Todos los días
8.3	¿Cuántos vasos de agua consume al día?	No consume	1 a 2 vasos	3 a 4 vasos	5 a 6 vasos	7 o más
9	<b>Actitud de alimentación</b>					
9.1	¿Come despacio, en un tiempo razonable?	Nunca	Casi nunca	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
9.2	¿Come sentado/a?	Nunca	Casi nunca	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
10	<b>Actividad sedentaria</b>					
10.1	¿Cuántas horas al día pasa sentado/a en alguna actividad?	No pasa sentado	Menos de 1 hora	Entre 1 a 3 horas	Entre 4 a 6 horas	Entre 7 a 9 horas

## Anexo E. Operacionalización de variables

Nombre de variable	Definición	Dimensión	Indicador	Tipo de Variable	Escala
Índice de Masa Corporal (IMC)	El Índice de Masa Corporal (IMC) es una medida que relaciona el peso y la altura de una persona para evaluar si tiene un peso saludable. Su fórmula es $(\text{IMC} = \text{peso (kg)} / [\text{altura (m)}]^2)$ .	Morfológica	<p>IMC &lt; 18.5 = bajo peso</p> <p>IMC 18.5 –24.9 = peso normal</p> <p>IMC 25.0 –29.9 = sobrepeso</p> <p>IMC 30 – 34.9 = obesidad grado 1</p> <p>IMC 35 – 39.9 = obesidad grado 2</p> <p>IMC <math>\geq</math> 40.0 = obesidad grado 3</p>	Cualitativa (Dependiente)	Nominal

<p>Cuestionario para evaluar conductas y hábitos alimentarios en estudiantes de educación superior</p>	<p>El cuestionario es un documento conformado por preguntas, en la cual, las respuestas obtenidas ofrecerán toda la información necesaria.</p>	<p>Preocupación alimentaria          Guías alimentarias          Alimentación fuera de horarios          Conciencia de alimentación          Conductas alimentarias sedentarias          Productos cárnicos          Lácteos y cereales          Recomendacion es para actividad física          Actitud de alimentación          Actividad sedentaria</p>	<p>1 = Nunca          2 = Casi nunca          3 = Con alguna frecuencia          4 = Casi siempre          5 = Siempre</p>	<p>Cuantitativa (Independiente)</p>	<p>De razón</p>
<p>Conducta y Hábitos Alimentarios</p>	<p>Evaluación del estado nutricional basado en la conducta y hábitos alimentarios de los individuos.</p>	<p>Conocimientos</p>	<p>Conducta y hábitos alimentarios          Deficientes:          Puntuación <math>\leq 11.50</math>          Conducta y hábitos alimentarios</p>	<p>Cualitativa (Independiente)</p>	<p>Nominal</p>

	Suma ponderada de 10 dimensiones relacionadas con los hábitos alimentarios, siguiendo los criterios y ponderaciones proporcionados previamente. La baremación se sigue de las sugerencias de Díaz et al. (64).		Suficientes: Puntuación entre 11.51 y 14.13 Conducta y hábitos alimentarios Saludables: Puntuación > 14.13		
Sexo	Son las características biológicas con la que nace el sujeto que lo distinguen entre masculino o femenino.	Fenotipo	Hombre Mujer	Cualitativa (Independiente)	Nominal
Edad	Los años que tiene hasta la fecha del estudio.	El tiempo en años	18 - 30	Cuantitativa (Independiente)	De razón
Ciclo	Es el tiempo que cursan los estudiantes en las asignaturas.	Academia	Primer y segundo ciclo Tercero y cuarto ciclo Quinto y sexto ciclo Séptimo y octavo ciclo	Cualitativa (Independiente)	Nominal

			Noveno y décimo ciclo		
--	--	--	--------------------------	--	--

## Anexo F. Consentimiento informado empleado

### Anexo 13 Consideraciones mínimas que debe tener un documento de consentimiento informado

#### PARTE I: INFORMACIÓN PARA EL PARTICIPANTE/REPRESENTANTE LEGAL

- **TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:** Relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de Medicina de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues, Ecuador septiembre 2024 – febrero 2025
- **NOMBRE DEL INVESTIGADOR PRINCIPAL**  
Hillary Nicole Crespo Pesántez
- **NOMBRE DEL INVESTIGADOR 1**  
Dr. Juan Sebastián Urgilés Beltrán
- **NOMBRE DEL CENTRO O ESTABLECIMIENTO EN EL QUE SE REALIZARÁ LA INVESTIGACIÓN**  
Universidad Católica de Cuenca Sede Azogues
- **NOMBRE DEL COMITÉ DE ÉTICA DE INVESTIGACIÓN EN SERES HUMANOS QUE EVALUÓ Y APROBÓ EL ESTUDIO**  
COMITÉ DE ÉTICA DE INVESTIGACIÓN EN SERES HUMANOS (CEISH)
- **INTRODUCCIÓN**  
El presente trabajo de investigación trata sobre la identificación de los hábitos alimenticios, y el estado nutricional de los estudiantes de medicina de la Universidad Católica de Cuenca Sede Azogues. Los estudiantes al ingresar por primera vez a la universidad se responsabilizan en su tipo de alimentación. Debido a sus agendas apretadas y la disponibilidad limitada de alimentos frescos y nutritivos en el Campus universitario de Azogues, muchos recurren a opciones rápidas y poco saludables. El objetivo de la investigación es analizar la relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de Medicina de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues, Ecuador septiembre 2024 – febrero 2025. El presente trabajo se caracteriza por ser un enfoque metodológico mixto, con alcance descriptivo y correlacional. El diseño es no experimental, de tipo transversal. Se emplearán dos instrumentos un cuestionario para evaluar conductas y hábitos alimentarios en estudiantes de educación superior; y una balanza con tallímetro calibrada para calcular el índice de masa corporal y valorar el estado nutricional. Como resultados se espera conocer los hábitos alimenticios y su relación que presentan con el estado nutricional de los estudiantes de medicina. Esto facilitará la identificación de patrones y tendencias en su dieta, así como los factores que podrían estar contribuyendo a un estado nutricional deficiente o a potenciales riesgos para la salud. Es esencial educar a los estudiantes universitarios sobre la importancia de una dieta saludable y brindarles el apoyo necesario para adoptar una alimentación saludable.
- **PROPÓSITO DEL ESTUDIO**  
Analizar la relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de Medicina de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues, Ecuador septiembre 2024 – febrero 2025.
- **PROCEDIMIENTOS A REALIZAR**  
El presente trabajo investigará la relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de Medicina de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues, Ecuador septiembre 2024 – febrero 2025. Esto se realizará por medio del cuestionario para evaluar conductas y hábitos alimenticios en estudiantes de educación superior que consta de 35 preguntas, con respuestas de tipo Likert de cinco opciones (nunca; pocas veces; con alguna frecuencia; muchas veces; siempre) divididas en 10 dimensiones, el participante deberá escoger la respuesta que más le crea pertinente. El tiempo estimado para llenar el cuestionario es de aproximadamente 20 minutos. Posteriormente, se procederá a tomar el peso y la talla del participante a través de una balanza con tallímetro para calcular el índice de masa corporal, para valorar el estado nutricional del participante.
- **RIESGOS Y BENEFICIOS DE LA PARTICIPACIÓN**  
La presente participación en este estudio no implica un riesgo mínimo, puesto que, los datos recolectados se mantendrán en confidencialidad y no afectará en ningún aspecto su integridad física ni moral. Con respecto al beneficio la información obtenida permitirá obtener conciencia de la importancia de los hábitos alimenticios saludables y el impacto en la salud. Además, conocerán su estado nutricional y así poder mejorar su condición física actual.

- **COSTOS Y COMPENSACIÓN**

Entiendo que al autorizar el uso de mis datos personales no recibiré ninguna compensación.

- **MECANISMOS PARA RESGUARDAR LA CONFIDENCIALIDAD DE DATOS**

Sus datos personales serán almacenados de forma segura y anonimizados mediante la creación de códigos por medio de los campos cédula, sexo, edad, carrera y el ciclo de la siguiente manera: los 4 dígitos de la mitad del número de cédula + los 2 primeros dígitos de la carrera + la sigla del sexo + la edad + el ciclo, mediante el uso de una función de concatenación en hoja de cálculo, formando un nuevo código único de 10 dígitos.

- **DERECHOS Y OPCIONES DEL PARTICIPANTE**

Usted tiene derecho a:

- 1) Recibir la información del estudio de forma clara.
- 2) Tener la oportunidad de aclarar todas sus dudas.
- 3) Tener el tiempo que sea necesario para decidir si quiere o no participar del estudio.
- 4) Ser libre de negarse a participar en el estudio, y esto no traerá ningún problema para usted.
- 5) Ser libre para renunciar y retirarse del estudio en cualquier momento.
- 6) El respeto de su confidencialidad.
- 7) Que se respete su privacidad
- 8) Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.

Contacto para Preguntas: si tiene alguna pregunta acerca del estudio, se puede contactar con Hillary Nicole Crespo Pesántez; 0992653748. Si tiene preguntas sobre sus derechos como participante en la investigación, puede contactar a [Bioética de la Universidad Católica de Cuenca] en [bioeticaucacue@ucacue.edu.ec].

## **PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO**

### **A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo..... (nombres completos), comprendo que de mis datos personales serán utilizados con fines de investigación científica cuyo objetivo me fue previamente explicado. Me han explicado los riesgos y beneficios de la utilización de mis datos personales en un lenguaje claro y sencillo. Entiendo que en todo momento los Investigadores tomarán las medidas necesarias para precautelar la confidencialidad de mis datos personales. Entiendo que los datos confidenciales serán utilizados exclusivamente para la investigación científica propuesta, y solo eventualmente para investigaciones científicas posteriores relacionadas con la misma línea de investigación, para las que se otorgue explícitamente y en su momento, un nuevo consentimiento informado escrito previo a la aprobación del protocolo respectivo por un Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos reconocido por el Ministerio de Salud Pública. En virtud de lo cual, voluntariamente (Marque con una X):

Acepto

No acepto

**Nombre del participante:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Firma del participante:** \_\_\_\_\_

**Cédula:** \_\_\_\_\_

### **B. DECLARATORIA DE REVOCATORIA DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO**

He leído y comprendido la información proporcionada sobre el estudio titulado " Relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de Medicina de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues, Ecuador 2024 – 2025". He tenido la oportunidad de hacer preguntas y todas mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria. A pesar de que haya aceptado previamente mi participación en la investigación en mención, revoco mi autorización, lo cual implicará que mis datos obtenidos serán eliminados y no se utilizarán para ningún fin. Aclarando que, si esto sucede, no causará ninguna penalidad para el participante y no tendrá impacto alguno en la atención en salud que por ley le corresponde. No doy mi consentimiento para participar en este estudio.

**Nombre del participante:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Firma del participante:** \_\_\_\_\_

**Cédula:** \_\_\_\_\_

Tomado del Anexo 06 del ACUERDO No 00005 – 2022 REGLAMENTO SUSTITUTIVO DEL  
REGLAMENTO PARA LA APROBACIÓN Y SEGUIMIENTO DE COMITÉS DE ÉTICA DE  
INVESTIGACIÓN EN SERES HUMANOS (CEISH) Y COMITÉS DE ÉTICA  
ASISTENCIALES PARA LA SALUD (CEAS), publicado en el Quinto Suplemento del Registro  
Oficial No.118 , 2 de Agosto 2022



## **AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

**Hillary Nicole Crespo Pesántez** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0350103107**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del proyecto de titulación **“Relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de Medicina de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues, Ecuador septiembre 2024-febrero 2025”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de este proyecto de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, **15 de mayo de 2026**



Validar únicamente en Firma@C.  
Firmado electrónicamente por:  
**HILLARY NICOLE  
CRESPO PESANTEZ**

F: .....

**Hillary Nicole Crespo Pesántez**

**C.I. 0350103107**