



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTE**

**HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: REVISIÓN
BIBLIOGRÁFICA**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: MIRIAM ALEXANDRA YÁNEZ AYAVACA

DIRECTOR: LIC. CECILIA TOLEDO MONCAYO, MGS

AZOGUES - ECUADOR

2025

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA
Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo
UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTE**

**HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**
**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: MIRIAM ALEXANDRA YÁNEZ AYAVACA

DIRECTOR: LIC. CECILIA TOLEDO MONCAYO, MGS

AZOGUES - ECUADOR

2025

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

**Declaratoria de Autoría y Responsabilidad**

Miriam Alexandra Yáñez Ayavaca portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0301953378**. Declaro ser el autor de la obra: "**Hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes universitarios: revisión bibliográfica**", 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, **07 de febrero de 2025**

F: 

Miriam Alexandra Yáñez Ayavaca

C.I. 0301953378



CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE ARTÍCULO ACADÉMICO

LCDA. CECILIA TOLEDO MONCAYO, MGS

DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: "**Hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes universitarios: revisión bibliográfica**", realizado por: Miriam Alexandra Yánez Ayavaca, con documentos de identidad: 0301953378, previo a la obtención del título de **Licenciado/a en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** 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, 02 de diciembre de 2024



CECILIA TOLEDO
DE LA SIENA TOLEDO
MONCAYO

LCDA. CECILIA TOLEDO MONCAYO, MGS.

C.I.0300829538

DIRECTOR

Agradecimiento

A mis amados hijos, Oscar y Camila.

Ustedes son, sin duda, la luz que ilumina mi camino y la razón por la que cada día me esfuerzo por ser mejor. Osquitar con tu espíritu valiente y tus sueños en crecimiento, me inspiras a nunca rendirme, a seguir adelante, incluso en los momentos más difíciles. Camilita, con tu dulzura y alegría, me recuerdas el milagro de la vida y la importancia de disfrutar cada paso del camino.

Este proyecto de investigación es un reflejo de mi esfuerzo, pero también de su paciencia, amor y comprensión en los días en los que el tiempo parecía insuficiente. Gracias por sus sonrisas, por abrazos en los momentos de cansancio y por recordarme siempre, sin lugar a dudas lo más importante; el amor y la familia.

Este logro es tanto mío como de ustedes, mis más preciados tesoros.

Dedicatoria

A Dios, fuente de sabiduría, bondad y paciencia, quien ha guiado cada uno de mis pasos en este camino de aprendizaje. Gracias por darme la fortaleza en los momentos difíciles, la luz en la incertidumbre y la perseverancia para alcanzar esta meta.

A mi esfuerzo, porque cada desvelo, cada sacrificio y cada obstáculo superado, han valido la pena. Este proyecto es el reflejo de mi dedicación, de mi constancia y de la confianza en los que, los sueños pueden hacerse realidad con trabajo y determinación.

Con inmensa alegría y gratitud, dedico este logro a mis queridos padres Carlos y Cecilia, quienes han estado a mi lado en cada etapa de mi vida, brindándome sus cuidados, amor y su apoyo incondicional, Dios aquel que todo lo hace posible y a la persona en la que me he convertido gracias a este desafío.

Hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes universitarios: revisión bibliográfica

Miriam Alexandra Yáñez Ayavaca, Cecilia Toledo Moncayo

Universidad Católica de Cuenca, miriam.yanez.78@est.ucacue.edu.ec

RESUMEN

En la actualidad, las exigencias de las sociedades contemporáneas han generado diversas dificultades en los jóvenes universitarios para la generación de hábitos alimenticios saludables y práctica continua de actividades físicas. Esta situación ha evidenciado la existencia de problemas en la salud y un bajo rendimiento académico en los estudiantes. Por lo que, el presente artículo científico tuvo el objetivo de determinar los hábitos alimenticios saludables y la actividad física en estudiantes universitarios mediante una revisión bibliográfica. Para ello, se implementó una metodología cualitativa con un enfoque descriptivo para conocer el impacto de los hábitos alimenticios y la práctica de actividades físicas en universitarios mediante la utilización de criterios de inclusión como: artículos de los últimos 10 años, documentos en idioma español e inglés y de exclusión como: libros, capítulos de libros, informes, simposios, catálogos informativos y páginas web. En conclusión, se pudo evidenciar que los estudiantes universitarios tienen un acondicionamiento físico leve y un inadecuado hábito alimenticio, lo cual es producido por la carga horario de estudio, estrés académico y desinterés por el cuidado de la salud.

Palabras clave: hábitos alimenticios, actividad física, universitarios

*Eating Habits and Physical Activity in University Students: A Literature Review***ABSTRACT**

The demands of contemporary societies have created various challenges for university students in developing healthy eating habits and maintaining regular physical activity. This situation has highlighted health problems and low academic performance among students. Therefore, this scientific article aimed to determine university students' healthy eating habits and physical activity through a literature review. A qualitative methodology with a descriptive approach was implemented to analyze the impact of eating habits and physical activity among university students. Inclusion criteria included articles from the last ten years and documents in Spanish and English, while exclusion criteria encompassed books, book chapters, reports, symposiums, informational catalogs, and web pages. In conclusion, the study revealed that university students have low physical conditioning and inadequate eating habits, which are influenced by study schedules, academic stress, and a lack of interest in health care.

Keywords: eating habits, physical activity, university students

Índice

Agradecimiento.....	III
Dedicatoria	IV
RESUMEN	V
ABSTRACT.....	VI
Introducción.....	1
Marco Teórico.....	3
Hábitos alimenticios en jóvenes universitarios	3
Impacto de la actividad física en los jóvenes universitarios	5
Incidencia de una inadecuada nutrición y el sedentarismo en los jóvenes universitarios	6
Beneficios de una correcta alimentación y de una adecuada actividad física en la calidad de vida de los jóvenes universitarios	8
Metodología	10
Estrategia de búsqueda.....	10
Criterios de Inclusión	10
Criterios de exclusión	11
Discusión.....	17
Conclusiones	21
Referencias bibliográficas	23

Introducción

En la actualidad, el contexto social está profundamente marcado por el desarrollo de la tecnología, la inmediatez de la comunicación y la influencia de las redes sociales, lo cual ha transformado la vida cotidiana y las expectativas para los jóvenes. La inmediatez y las demandas constantes afectan sus rutinas, promoviendo en muchos casos un estilo de vida que prioriza la rapidez sobre la salud; tanto en los hábitos alimenticios como en la actividad física. En este entorno, los estudiantes, especialmente universitarios tienden a adoptar hábitos alimenticios poco saludables y a reducir su nivel de acondicionamiento físico, lo que repercute en su bienestar integral. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) la falta de práctica física y los hábitos alimenticios deficientes son factores responsables de 41 millones de muertes cada año, representando el 74 % de las muertes a nivel mundial.

Cabe mencionar que, los estudios realizados sobre el impacto de los hábitos alimenticios y la relación con el acondicionamiento físico son analizados desde varias décadas atrás. Sin embargo, en los últimos años ha ganado relevancia debido al vínculo directo entre la salud y calidad de vida, especialmente entre la población juvenil. Maza et al. (2022) destacan que la actividad física es un medio esencial para equilibrar la alimentación y promover una vida saludable, planteando la importancia de mantener un vínculo estrecho entre la práctica deportiva y los hábitos alimenticios. Además, se ha comprobado que estos factores contribuyen a optimizar no solo la salud física, sino también el rendimiento académico y el estado mental, lo que resulta en una experiencia universitaria más plena y libre de sedentarismo y desórdenes alimenticios.

En este sentido, el entorno universitario presenta problemáticas debido que los estudiantes enfrentan numerosos desafíos que afectan su salud física y mental, incluyendo horarios demandantes, limitaciones económicas y un estilo de vida que promueve el sedentarismo. Además, el cambio de hábitos que experimentan al ingresar a la universidad puede derivar en una reducción significativa de su actividad física y un aumento en la ingesta de productos alimenticios procesados y con bajo valor nutricional, afectando su desempeño y bienestar académico. Según datos del Ministerio de Salud Pública del Ecuador (2018) una dieta equilibrada puede mejorar el rendimiento académico en un 25 %, al favorecer la concentración y reducir el cansancio, mientras que la actividad física regular ayuda a disminuir el peligro de padecer enfermedades crónicas en un 30 % y reduce síntomas de ansiedad y depresión en más del 20 %.

Sin embargo, Champutiz et al. (2024) señalan que, aunque la actividad física aporta beneficios claros, menos del 10 % de los estudiantes universitarios en Ecuador sigue las recomendaciones diarias de ejercicio, lo cual agrava los problemas relacionados con la calidad de vida en este grupo. Además, se debe tomar en consideración que fomentar un nuevo hábito no es una tarea sencilla, debido a que en la actualidad los jóvenes mantienen patrones repetitivos de conducta referente a su alimentación y actividad física relacionados a la influencia de las redes sociales.

Este artículo científico se enfoca en una metodología cualitativa, empleando una revisión bibliográfica de artículos publicados en los últimos diez años que abordan la relación entre los hábitos alimenticios, la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes universitarios. La selección de literatura incluyó criterios de inclusión y exclusión, con la finalidad de asegurar la relevancia y validez académica de las fuentes. Además, la búsqueda exhaustiva de bibliografía sirvió para ofrecer una comprensión

integral de cómo estos factores influyen en sus niveles de bienestar personal y rendimiento académico.

Es por ello que, el objetivo general de este trabajo fue determinar los hábitos alimenticios saludables y la actividad física en estudiantes universitarios mediante una búsqueda bibliográfica. El mismo que sirve para responder las siguientes preguntas investigativas: ¿Cuáles son los principales factores que afectan los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios? ¿Cómo influye la falta de actividad física en la salud y el rendimiento académico de los estudiantes? ¿Qué beneficios concretos reportan los estudiantes que mantienen una dieta balanceada y una rutina de actividad física?

Este estudio contribuirá a destacar la importancia de la alimentación y la actividad física en la salud de los jóvenes universitarios, evidenciando la necesidad de estrategias y políticas que promuevan estilos de vida saludables en las instituciones educativas. Debido a que, la salud de los educandos es un tema de creciente interés por la incidencia de inadecuados hábitos alimenticios y la falta de un acondicionamiento físico recurrente en este grupo, lo cual repercute en su bienestar integral y rendimiento académico. Estos datos subrayan la urgencia de atender y mejorar los estilos de vida de la población joven, especialmente en el contexto universitario donde las presiones académicas y el acceso a una alimentación equilibrada y a la actividad física están limitados.

Marco Teórico

Hábitos alimenticios en jóvenes universitarios

En los últimos años, la calidad de la alimentación en los jóvenes universitarios ha generado diversos debates y preocupaciones entre profesionales de la nutrición y autoridades sanitarias, debido a los efectos perjudiciales en la salud a corto y largo plazo de una alimentación inadecuada. En palabras de Chales y Merino (2019) durante la

transición a la universidad, los jóvenes enfrentan modificaciones importantes en su estilo de vida que impactan sus patrones alimentarios, especialmente por el aumento de responsabilidades académicas, la independencia en la toma de decisiones y el acceso limitado a opciones saludables. Es por ello que, estos factores pueden conllevar a prácticas alimenticias no saludables, que empeoran tanto la salud física como mental de los estudiantes.

De la misma manera, según Durán et al. (2014) entre los elementos que influyen en sus elecciones de alimentos se encuentran el tiempo, el costo, la disponibilidad y las percepciones sobre la imagen corporal. Razón por la cual, a menudo, los estudiantes priorizan alimentos de rápida preparación y bajo costo, que generalmente son menos nutritivos y contienen mayores niveles de grasas y azúcares. Además, para Sánchez y Aguilar (2015) una dieta de baja calidad se relaciona con problemas de salud como el sobrepeso, la obesidad y alteraciones gastrointestinales, así como una disminución en el rendimiento académico. Es decir, estos hábitos alimenticios inadecuados durante la etapa universitaria pueden afectar de manera duradera su salud y bienestar.

En este sentido, resulta esencial la implementación de políticas institucionales que promuevan el acceso a opciones alimentarias saludables en los campus, además de implementar programas educativos sobre lo beneficioso de llevar una dieta balanceada y los efectos perjudiciales de los alimentos ultra procesados. Es por ello que, en palabras de Zambrano et al. (2020) las universidades deben ofrecer talleres y recursos para que los educandos tomen decisiones informadas sobre su dieta y comprendan los efectos de sus elecciones en su bienestar general. En otras palabras, los hábitos alimenticios de los jóvenes universitarios representan una problemática que exige atención tanto a nivel personal como institucional. Dado que, los patrones alimentarios formados en esta etapa tienden a prolongarse en la adultez.

Impacto de la actividad física en los jóvenes universitarios

El impacto de la práctica deportiva y física ha cobrado interés en la investigación reciente debido a sus beneficios en el bienestar físico y mental, así como en el rendimiento académico. Según Gómez (2024) en el contexto universitario, los estudiantes enfrentan una serie de desafíos y responsabilidades que pueden afectar su bienestar general, por lo que, la actividad física ha sido reconocida como un factor clave para contrarrestar estos efectos negativos. A la par, para Caisaguano (2024) los jóvenes que realizan ejercicio de forma regular presentan niveles más bajos de estrés y ansiedad, lo que posibilita generar mejores niveles de bienestar en la calidad de vida. Debido a que, la actividad física ayuda a mejorar la concentración y la memoria, habilidades cruciales para el éxito académico, ya que favorece la oxigenación del cerebro y el equilibrio en los neurotransmisores.

De la misma manera, según Panama et al. (2024) la actividad física también juega un papel preventivo frente a dificultades de salud crónicas, como el sobrepeso y la obesidad, condiciones que han mostrado un incremento entre la población universitaria debido al sedentarismo y a los cambios en los patrones de alimentación. En este sentido, la práctica de ejercicio contribuye a la regulación del metabolismo y mejora la composición corporal, lo que no solo favorece la salud física, sino tiene una incidencia directa de forma positiva en la autoestima de los estudiantes. Es por ello que, para autores como Maza et al. (2022) la autopercepción y la confianza en uno mismo son aspectos psicológicos relevantes que la actividad física ayuda a reforzar, lo cual disminuye los niveles de estrés y aumenta la satisfacción personal, mejorando la adaptación a la vida universitaria.

Sin embargo, según Warnier et al. (2024) a pesar de los beneficios de la práctica deportiva, el nivel de actividad física en los estudiantes universitarios sigue siendo bajo, principalmente por la falta de tiempo y la presión académica que enfrentan. Esta situación

plantea la necesidad de que las instituciones de educación superior promuevan programas y facilidades que incentiven las actividades físicas en el campus, como la creación de espacios adecuados y la oferta de actividades deportivas. Razón por la cual, se debe generar una cultura de bienestar dentro de las universidades no solo dirigida a la salud de los estudiantes, sino a la parte cognitiva, puesto que tiene repercusiones positivas en su rendimiento académico.

En conclusión, la actividad física constituye un componente fundamental para el desarrollo integral de los jóvenes universitarios, impactando tanto su bienestar físico como mental, además de su rendimiento académico. En palabras de Hernández et al. (2019) la adopción de hábitos de ejercicio durante la etapa universitaria tiene el potencial de instaurar prácticas saludables a largo plazo, que perduren en la adultez y contribuyan al bienestar personal. Es decir, es fundamental que las universidades, en colaboración con los estudiantes y el personal de salud, fomenten políticas y programas efectivos que integren la actividad física en el entorno educativo, asegurando un efecto positivo en la salud y en el desarrollo personal de los jóvenes.

Incidencia de una inadecuada nutrición y el sedentarismo en los jóvenes universitarios

La incidencia de una inadecuada nutrición y el sedentarismo en jóvenes universitarios es una problemática creciente que afecta tanto su salud física como mental. Esto debido a que, durante la transición a la vida universitaria, muchos jóvenes modifican sus hábitos alimenticios y reducen su actividad física debido a la presión académica, el tiempo limitado en sus horarios y la independencia en la toma de decisiones, lo que contribuye a un estilo de vida menos saludable. Esta situación es especialmente preocupante ya que, según Hernández et al. (2019) una dieta deficiente en nutrientes esenciales y el sedentarismo son factores de riesgo para la prevalencia de enfermedades

crónicas, como el sobrepeso, la obesidad y la diabetes tipo 2, cada vez más frecuentes en esta población.

Además, el consumo elevado de productos ultra procesados y con alto contenido de grasas, azúcares y sal, en combinación con la inadecuada actividad física, tiene un efecto negativo en el rendimiento académico y en la salud integral de los estudiantes. Según Espinoza et al. (2023) estos hábitos están asociados con niveles bajos de energía, fatiga y menor capacidad de concentración, lo cual afecta directamente sus resultados académicos. A la par, Molano et al. (2019) han demostrado que el sedentarismo y una nutrición inadecuada pueden llevar diversas problemáticas como la ansiedad y la depresión, ya que interfieren con el equilibrio hormonal y la producción de neurotransmisores que equilibran el estado de ánimo.

En esta misma línea investigativa, Díaz et al. (2024) sugieren que el entorno universitario, al no siempre contar con opciones alimentarias saludables ni espacios accesibles para la práctica de actividad física, agrava la tendencia al sedentarismo y dificulta que los estudiantes adopten hábitos de vida más saludables. Es por ello que, para revertir esta situación se recomienda la implementación de programas de educación nutricional y de promoción de la actividad física en las universidades, ya que estas intervenciones podrían ayudar a reducir el sedentarismo y mejorar la alimentación en este grupo etario. En otras palabras, la creación de entornos que favorezcan decisiones saludables y el desarrollo de políticas universitarias para el bienestar integral contribuirían significativamente para optimizar la calidad vivencial de los estudiantes, promoviendo así un impacto favorable de forma prolongada.

En el contexto ecuatoriano, la inadecuada nutrición y el sedentarismo influyen de forma importante en la salud de los jóvenes universitarios. Según el Ministerio de Salud Pública del Ecuador (2018) alrededor del 70 % de los jóvenes y especialmente los

universitarios requieren mejoras en su dieta, pues presentan deficiencias significativas en el consumo de frutas y verduras, con una mayor tendencia a consumir alimentos procesados y ricos en carbohidratos refinados. Además, el 74 % no sigue las recomendaciones de actividad física y solo el 8.6 % cumple con pautas básicas de movimiento, como realizar 150 minutos de actividad física semanal. Estas condiciones incrementan el riesgo de obesidad, problemas cardio metabólicos y afectaciones en la salud mental de este grupo demográfico afectando su condición de vida.

Beneficios de una correcta alimentación y de una adecuada actividad física en la calidad de vida de los jóvenes universitarios

Los beneficios de una correcta alimentación y una adecuada actividad física en los universitarios han sido ampliamente reconocidos en la literatura científica reciente debido a su impacto positivo en la salud física, el bienestar emocional y el rendimiento académico. Para Sánchez y Aguilar (2015) durante la etapa universitaria, los estudiantes enfrentan numerosos desafíos que pueden afectar su calidad de vida, no obstante, aquellos que adoptan hábitos alimentarios balanceados y mantienen una rutina de actividad física moderada presentan mejores indicadores de salud y bienestar. Razón por la cual, mantener una dieta rica en nutrientes esenciales mejora el funcionamiento del sistema inmunológico, reduce el riesgo de enfermedades crónicas y potencia la energía y concentración necesarias para las demandas académicas.

En este sentido, Gómez (2024) plantea que, la actividad física regular actúa como un factor protector contra el estrés y la ansiedad, problemas comunes en estudiantes universitarios debido a la carga de trabajo y las exigencias del entorno académico. Puesto que, la actividad física, además de fortalecer el sistema cardiovascular y muscular, estimula la liberación de endorfinas, lo que contribuye a una sensación de bienestar y satisfacción. De la misma manera, Pérez et al. (2014) mencionan que los jóvenes que

practican ejercicio de manera constante también reportan niveles más altos de autoestima y un mejor estado de ánimo, lo cual impacta positivamente en sus relaciones interpersonales y en su rendimiento académico.

Tomando en consideración estas aristas, en la actualidad se vuelve primordial, la combinación de una alimentación adecuada con actividad física regular para alcanzar un peso corporal saludable, lo cual es fundamental para la prevención de condiciones como la obesidad, que ha mostrado un aumento en la población universitaria debido a la modificación en el estilo de vida. En palabras de Wainer et al. (2024) los estudiantes que se adhieren a una dieta equilibrada y practican ejercicio tienen menor probabilidad de desarrollar enfermedades metabólicas y gozan de una mayor calidad de sueño, lo que les permite enfrentar los retos académicos y personales con mayor eficacia. Es decir, una alimentación balanceada y la actividad física adecuada son pilares fundamentales para alcanzar una mejor calidad de vida y el rendimiento académico de los jóvenes universitarios.

En el Ecuador, los beneficios de una correcta alimentación y actividad física son notables en el desenvolvimiento y cumplimiento de las actividades diarias de los jóvenes. Según el Ministerio de Salud Pública del Ecuador (2018) se estima que una dieta equilibrada puede aumentar el rendimiento académico hasta en un 25 %, al mejorar la concentración y reducir el cansancio. De la misma manera, Caisaguano (2024) plantea que, realizar actividad física regular ayuda a reducir el riesgo de enfermedades crónicas en un 30 % y disminuye síntomas de ansiedad y depresión en más del 20 %, aspectos esenciales para manejar la presión universitaria. Sin embargo, según Champutiz et al. (2024) mencionan que, a pesar de estos beneficios, menos del 10 % de los universitarios ecuatorianos cumplen con las recomendaciones diarias de ejercicio, ahondando la problemática de calidad de vida en este sector demográfico.

Metodología

En el presente artículo científico se implementó una metodología cualitativa mediante la implementación de una revisión bibliográfica y documentada de investigaciones en fuentes de datos académicas. Según Gallardo (2017) este método es importante pues permite conocer las características fundamentales de un fenómeno para analizar sus causas y consecuencias desde una perspectiva teórica y crítica. Además, se implementó un enfoque descriptivo que propició analizar, seleccionar, determinar, exponer, describir y conceptualizar la incidencia de los hábitos alimenticios y la actividad física en estudiantes universitarios.

Es por ello que, para la obtención de la información se utilizó la plataforma digital de la Universidad Católica de Cuenca, misma que permitió el acceso a las diversas bases de datos académicas de mediano y alto impacto. En este sentido, se pudo seleccionar 21 artículos distribuidos de la siguiente manera: *Redalyc* (1), *Scielo* (5), *Dialnet* (4) y *Google Académico* (11). Además, para la presente selección se establecieron estrategias de búsqueda y criterios de inclusión y exclusión.

Estrategia de búsqueda

Las estrategias de búsqueda se basaron en la implementación de palabras clave como: “hábitos alimenticios”, “actividad física”, “jóvenes”, “universitarios”, “rendimiento” e “informativo”.

Criterios de Inclusión

En relación a este apartado, se establecieron los siguientes indicadores de búsqueda de la información fueron: artículos de los últimos 10 años, documentos en idioma español e inglés, textos académicos completos e indexados en bases de datos científicas de mediano y alto impacto. Cabe señalar, que se incluyeron en la búsqueda

documentos oficiales e institucionales sobre el impacto de los hábitos alimenticios y la práctica física en esta población, con la finalidad de respaldar los datos mencionados.

Criterios de exclusión

En este criterio se eliminaron documentos como: libros, capítulos de libros, informes, simposios, catálogos informativos y páginas web. De la misma manera, se eliminaron artículos incompletos, documentos no indexados y textos que no cumplen con los criterios mínimos de selección académica.

Resultados

Tabla 1

Principales fuentes de investigación con respecto a las variables Hábitos Alimenticios y su nivel de Actividad Física.

Autor/año/ País/Título	Método	Hábitos alimenticios	Nivel de actividad Física
Chales y Merino 2019 Chile Actividad física y alimentación en estudiantes universitarios chilenos.	Transversal, cuantitativo, con 331 participantes que cursaban el tercer año.	El 97 % tiene hábitos alimenticios poco saludables.	El 51,8 % de los participantes no realiza actividades físicas adecuadas.
Durán et al. 2014 Chile Hábitos alimentarios y condición física en estudiantes de Pedagogía en Educación Física.	De carácter no experimental transversal y correlacional.	Los estudiantes presentan malos hábitos alimentarios. Tienden al sobrepeso u obesidad.	Con un acondicionamiento físico deficiente.
Ministerio de Salud Pública 2018 Ecuador Plan intersectorial de alimentación y nutrición Ecuador 2018-2025.	Análisis cuantitativo, entre el 2018 y el 2025.	La repercusión económica de la malnutrición en los jóvenes alcanzó en el 2018 el 4,3% del PIB.	Los problemas en la salud como afecciones físicas, psicológicas y emocionales están relacionados con la falta de acondicionamiento físico convertido en las primeras causas de muerte en los jóvenes del país.
Sánchez y Aguilar 2015. España	Observacional transversal descriptivo.	Aumento del sedentarismo. Detectan conductas Nutricionales que se alejan de una dieta mediterránea (escaso	No suele practicar actividad física. Inactividad física son conductas responsables del predominio de la obesidad.

Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria.		consumo de frutas y alto contenido en fibra y aceite de oliva).	
Zambrano et al. 2020 Estados Unidos Estrategias educativas sobre estilos de vida en estudiantes universitarios.	Revisión sistemática, con base a la guía PRISMA.	Alimentación balanceada. Incrementar la ingesta de frutas y verduras.	Buen nivel de AF por el uso aplicaciones que estimulan un estilo de vida activo y saludable.
Gómez 2024 República Dominicana Práctica de actividad física y su relación con la vida saludable de los estudiantes de una universidad en la República Dominicana. Un análisis cuantitativo.	Análisis cuantitativo, semestre 2023 Diseño no experimental, con alcance correlacional.	Tienen una buena alimentación o estado nutricional.	El 50% nivel de actividad física bajo.
Caisaguano 2024 Ecuador Caracterización del estado nutricional, eventos alimentarios y actividad física en estudiantes de nivelación de la facultad de ciencias de la salud.	Observacional descriptivo y de corte trasversal, se trabajó con 117 estudiantes, y se aplicaron instrumentos de medición como: <i>Cuestionario de Hábitos Alimentarios de Universitarios y Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)</i> .	Inapropiados hábitos nutricionales, acompañado de horarios de alimentación no adecuados.	Mínimo acondicionamiento físico, riesgo de padecer enfermedades graves.
Pérez et al. 2014 Argentina Actividad Física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos.	Estudio cuantitativo-transversal mediante la participación 554 estudiantes.	Se deben fomentar hábitos saludables.	El 97,2% de los estudiantes realizan actividad física con regularidad. Promover la realización regular de actividad física.
Panama et al. 2024	Observacional con un alcance descriptivo, el universo estuvo	Existe una tendencia a practicar hábitos no saludables en	Los estudiantes presentan un alto índice de sedentarismo durante la

Ecuador Actividad y alimentación física en estudiantes de Enfermería.	constituido por 728 individuos del cual se tomó una muestra de 654 personas.	relación a la ingesta de alimentos.	etapa académica por cambios en sus rutinas.
Warnier et al. 2024 Chile Ejercicio físico, hábitos alimentarios y estrés: ¿Qué ocurrió con los estudiantes universitarios durante la pandemia?	Estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo, comparativo y transversal.	Estudiantes universitarios que presentan inactividad física y estados nutricionales menos saludable como obesidad tipo I, tienen menor probabilidad de vulnerabilidad al estrés en el mismo contexto.	Jóvenes universitarios que practican algún deporte son más propensos al estrés en contextos de confinamiento.
Campos et al. 2023 México Autopercepción de una dieta correcta y realización de actividad física en estudiantes universitarios.	Transversal, descriptivo, analítico y observacional.	Inadecuada nutrición No llevan una dieta equilibrada.	Poca actividad física por horarios de clases, factores sociales, emocionales y económicos., economía y factores psicosociales.
Champutiz et al. 2024 Ecuador Régimen alimentario y actividad física en estudiantes universitarios.	Estudio analítico de tipo transversal, realizado con 46 estudiantes de ambos géneros, con edades entre 18 y 22 años, al comienzo y al final del primer año de sus estudios universitarios.	Menor ingesta de alimentos saludables. La falta de tiempo es una de las causas de la alimentación adecuada.	La práctica física disminuye de manera significativa.
Maza et al. 2022 Estados Unidos Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la Literatura.	Se ha realizado una Revisión Sistemática usando los estándares PRISMA.	Comportamientos alimentarios incorrectos Inadecuados hábitos alimenticios. Comer a horas de debidas Incremento del consumo de grasas y dulces.	Alto prevalencia de sobrepeso y Obesidad.

<p>Espinoza et al. (2023) Hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19.</p>	<p>Revisión Bibliográfica mediante metodología PRISMA.</p>	<p>Los estudiantes no realizan la suficiente actividad física para mejorar su calidad de vida.</p>
<p>Coronel et al. 2022 Ecuador Evaluación de los hábitos alimenticios saludables en los estudiantes universitarios de la Unesum.</p>	<p>Enfoque mixto cualitativo-cuantitativo. Se ejecuta una encuesta a 258 estudiantes.</p>	<p>Los estudiantes demostraron una alimentación poco saludable. La mayoría de los encuestados consumen alimentos con azúcar y procesados.</p>
<p>Cervera et al. (2023) España Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria</p>	<p>Estudio transversal de una muestra de 80 participantes de la Universidad de Castilla-La Mancha).</p>	<p>Los participantes tienen una dieta poco adecuada.</p>
<p>Díaz et al. 2024 País: Práctica de actividad física y nivel de adherencia a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios.</p>	<p>Estudio cuantitativo con la participaron de 40 universitarios en una prueba física durante 7 días.</p>	<p>Los participantes presentan bajos rangos de una dieta mediterránea.</p>
<p>Molano et al. 2019 Colombia Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios.</p>	<p>Estudio cuantitativo de tipo descriptivo- transversal con un muestreo de 350 estudiantes.</p>	<p>Los educandos presentaron una inadecuada alimentación. Deficientes actividad física, debido a que la única motivación para realizar ejercicios físicos fue el cuidado de la salud en casos específicos.</p>
<p>Hernández et al. 2019</p>	<p>Estudio observacional transversal. Para ello, se implementó una</p>	<p>Los encuestados tiene una práctica alimenticia positiva.</p>
		<p>Muestran reducidos niveles de acondicionamiento física.</p>

México	encuesta sobre nutrición saludable		
Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de la Licenciatura en Farmacia.	mediante un muestreo no probabilístico.		
Espinosa et al. 2023 Perú	Revisión bibliográfica.	Los educandos presentaron hábitos alimentarios adecuados.	Los universitarios presentaron actividad física leve.
Hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19.		Hábitos alimentarios inadecuados. Omiten el desayuno y preferir la comida rápida.	
Hinostroza et al. 2023 Perú	Un estudio descriptivo, correlacional, observacional de corte transversal en estudiantes de la Universidad Central del Sur.	Existen hábitos alimenticios de los estudiantes después de la pandemia mejoraron.	Baja actividad física de universitarios después de la pandemia.

En la tabla 1 se pudo observar el análisis de los 21 artículos revisados entre 2014 y 2024 que muestra una amplia dispersión geográfica, con un mayor enfoque en Ecuador, que aporta un total de 7 estudios. Este hallazgo sugiere que en el contexto ecuatoriano la investigación sobre alimentación y actividad física en estudiantes universitarios ha cobrado una relevancia particular, posiblemente debido a una preocupación creciente sobre la salud de esta población en el país. Chile también muestra un interés notable con 3 publicaciones, seguido por países como España, Estados Unidos, México y Perú, cada uno con 2 artículos. Este patrón evidencia un interés compartido en Latinoamérica y en algunos países de habla hispana por el impacto de la nutrición y el sedentarismo en jóvenes en edad universitaria, un grupo que enfrenta desafíos de salud específicos debido a los cambios en sus rutinas y hábitos diarios.

Los datos específicos señalan que aproximadamente el 91 % de los participantes de los estudios tienen una dieta inadecuada, mientras que solo la mitad de los encuestados incluye frutas y verduras en su alimentación diaria. Estos resultados revelan un problema de salud preocupante, ya que la baja calidad de la dieta y la escasa ingesta de alimentos saludables pueden afectar negativamente el rendimiento académico, la concentración y la salud general de los estudiantes. Además, se evidencia un alto índice de sedentarismo durante la etapa universitaria, debido a cambios en las rutinas de los jóvenes, destacando la necesidad urgente de implementar estrategias y programas educativos que generen un acondicionamiento físico y una alimentación balanceada en el entorno universitario para mitigar estos efectos adversos.

Discusión

En la actualidad, los hábitos y costumbres de las sociedades se han modificado debido a las exigencias laborales, sociales, económicas y educativas que han constituido un nuevo paradigma en las prácticas humanas contemporáneas. Según Maza et al. (2022) en un estudio basado en una revisión bibliográfica, se evidenció que a nivel mundial un 87,72 % de los

educandos universitarios no practica hábitos alimentarios nutritivos. Por lo que, se destaca el consumo de dulces con un 57,89 %, grasas con el 45,61 % y comidas ultra procesadas con el 45,61 %. Además, se pudo demostrar que los inadecuados hábitos alimenticios tienen una afectación directa a la salud de los jóvenes con el 73,91 %, especialmente el sobrepeso con el 47,21 %.

A su vez, Durán et al. (2024) en un estudio no experimental transversal correlacional de enfoque cuantitativo, se pudo constatar que el 35,6 % de los alumnos universitarios padecen de sobrepeso y obesidad, debido a una incorrecta alimentación, la cual es una constante entre los jóvenes de edad temprana. Razón por la cual, Cervera et al. (2013) en un estudio transversal con una muestra de 80 estudiantes de la Universidad de Castilla-La Mancha, se logró demostrar que el 91 % de los universitarios requieren un cambio en su alimentación a corto y largo plazo, la cual debe adaptarse a las necesidades calóricas diarias, al ritmo y horario de actividades académicas.

Sin embargo, para Campos et al. (2023) en un estudio transversal, descriptivo, analítico y observacional, se evidenció que el 50 % de los educandos que asisten a universidades tiene una alimentación adecuada, de este grupo porcentual, el 66 % cumple con un consumo alimentario de inocuidad o de equilibrio calórico-proteínico. Estos hábitos de consumo se encuentran relacionados con estudiantes que realizan actividad física 1 a 3 veces al día con un porcentaje del 39 %. Es decir, estudiantes universitarios que buscan alcanzar una mejor calidad de vida, manejan una dieta adecuada y practican actividades físicas de forma cotidiana.

En relación a ello, Espinoza et al. (2023) mencionan que el 60 % de los educandos universitarios presentó hábitos alimentarios favorables para su salud. No obstante, el 49 % de la muestra no tiene un interés por realizar actividad física recurrente, sino leve o poco significativa. Por su parte, Hernández et al. (2019) en una investigación de tipo muestreo no

probabilístico con estudiantes universitarios, se demostró que el 76 % de los participantes considera que una correcta alimentación mejora su rendimiento académico y brinda mayor adaptabilidad a las exigencias universitarias. Es por ello que, el 50 % de los estudiantes practica una dieta equilibrada con un desayuno completo, caracterizada por el consumo de frutas y verduras.

No obstante, Pérez et al. (2014) en un estudio cuantitativo-transversal con la participación de 554 alumnos de educación superior, se constató que el 97,2 % de los educandos, realizan algún tipo de actividad física y cumplen con una dieta equilibrada y un consumo esporádico de alcohol, tabaco y comida rápida. A la par, Champutiz et al. (2024) en una investigación analítica con un universo de 46 personas, se evidenció que la disminución en la actividad física y el sedentarismo se relacionan con una ingesta excesiva de comida rápida y el ineficiente consumo de frutas y verduras durante todo el periodo educativo seleccionado para este estudio.

Por su parte, Hinojosa et al. (2023) en un estudio descriptivo de corte transversal con jóvenes universitarios de entre 18 a 21 años de edad posterior al confinamiento por la pandemia de Covid-19, se pudo evidenciar que el sedentarismo en los educandos ha disminuido, sin embargo, este fenómeno estuvo acompañado de hábitos alimenticios inapropiados con un 51,1 %. Es decir, por un lado, el retorno a las actividades académicas presenciales de los estudiantes ha mejorado en cierta medida el interés por las actividades físicas. Por otro lado, la alimentación no ha representado un cambio importante para los educandos después de la pandemia.

De la misma manera, para Espinosa et al. (2023) en una investigación cuantitativa, afirman que el regreso a la normalidad de las actividades universitarias ha generado en algunos estudiantes una concientización sobre la importancia de cuidar la salud, pero los alumnos no

han generado hábitos de salud importantes posterior de la pandemia. Este hecho impide mejorar su calidad de vida y afecta directamente su nivel académico a corto y largo plazo.

A su vez, Coronel et al. (2024) en un estudio basado en un enfoque mixto cualitativo-cuantitativo mediante la aplicación de una encuesta a 258 estudiantes de enfermería de la UNESUM, se pudo constatar que existe una preocupación de los estudiantes por mejorar los hábitos alimenticios y participar en actividades físicas o deportivas. Sin embargo, se constató que existen costumbres alimenticias no saludables y un sedentarismo creciente entre los estudiantes universitarios. Dado que, un grupo importante consume alimentos ultra procesados y azucarados con regularidad. Además, los educandos no optan por realizar un acondicionamiento físico básico durante un periodo de tiempo prolongado.

A la par, según Warnier et al. (2024) en un estudio constituido por 350 estudiantes, 207 mujeres y 143 hombres pertenecientes a una universidad privada, se demostró que el estrés educativo, la presión social y la falta de tiempo dentro de un horario universitario son causantes de que exista una alimentación inadecuada y una actividad física poco recurrente entre jóvenes universitarios. De lo cual, se destacó al grupo de sexo masculino con mayores indecencias en la falta de una ingesta de alimentos saludables.

De la misma manera, en palabras de Molano et al. (2019) en una investigación cuantitativa con un alcance descriptivo-correlacional mediante un muestreo de 350 universitarios de distintas instituciones de educación superior, se evidenció que esta población reconoce la importancia de realizar ejercicios físicos y llevar una dieta equilibrada. No obstante, el cansancio y la pereza fueron algunas de las razones más relevantes señaladas por los estudiantes para evitar practicar actividades físicas de forma recurrente. Además, este comportamiento se vincula con una alimentación inadecuada, alta en carbohidratos, comida procesada y grasas saturadas.

En relación a ello, para Gómez (2024) en una investigación de análisis cuantitativo con un alcance correlacional a estudiantes universitarios, se pudo evidenciar que el 12,9 % de los participantes tiene hábitos alimentarios inapropiados, mientras que el 50 % un rango de actividad física mínima. En este sentido, de acuerdo al análisis de los estudios recopilados, la incorrecta alimentación y la leve actividad física son características recurrentes en jóvenes universitarios, puesto que las exigencias universitarias y el desinterés por parte de los educandos, han producido un bajo rendimiento académico y dificultades en su salud.

Conclusiones

En este artículo científico de revisión bibliográfica sobre los hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes universitarios, se establecieron las siguientes conclusiones, las cuales se basaron en los objetivos del estudio, del enfoque metodológico y las líneas investigativas de este trabajo. Es por ello que, a continuación, se exponen los siguientes puntos:

En primera instancia, de acuerdo a la revisión bibliográfica se pudo determinar que existen diversos tipos de estudios a nivel local e internacional que analizan el impacto de los hábitos alimenticios y la actividad física de los jóvenes. Por lo que, se evidenció que la población universitaria no practica una dieta equilibrada y realiza de forma leve actividades físicas o deportivas. Esto debido al estrés universitario, cargas horarias de clase, uso inapropiado del tiempo libre, cansancio y poco interés por temas relacionados al cuidado de la salud.

En segunda instancia, se constató que existe un vínculo importante entre los hábitos alimenticios y la práctica de actividad física, dado que los jóvenes universitarios que realizan estas actividades de forma regular tienden a optar por una dieta saludable, basada en proteínas, frutas y vegetales. A su vez, se pudo observar que los educandos que tienen una correcta alimentación logran un rendimiento óptimo durante las clases universitarias.

Finalmente, se puede recomendar que es importante poder corroborar estas afirmaciones concluyentes mediante la implementación de diversos estudios, especialmente de tipo cuantitativos o mixtos. Dado que, por medio del análisis de datos de un grupo de participantes determinados, se puede arrojar una evidencia estadística significativa para conocer la incidencia real de la inapropiada alimentación y falta de actividad física en jóvenes universitarios. A la par, se recomienda analizar los resultados de los distintos estudios seleccionados desde una perspectiva interdisciplinaria e integral, con el objetivo de entender las características del fenómeno que afecta a una población sumamente relevante dentro de las sociedades actuales.

Referencias Bibliográficas

- Caisaguano, M. (2024). Caracterización del estado nutricional, eventos alimentarios y actividad física en estudiantes de nivelación de la facultad de ciencias de la salud [Tesis de la Universidad Técnica de Ambato]. https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/41591/1/caisaguano_vega_marcia_yadira%20.%20subir.pdf
- Campos, C., Gutiérrez, R., Rentería, A., Álvarez, J., y Medina, A. (2023). Autopercepción de una dieta correcta y realización de actividad física en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 4279-4297. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4755
- Chales, A. y Merino, J. (2019). Actividad física y alimentación en estudiantes universitarios chilenos. *Ciencia y enfermería*. 25(16), 1-10. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532019000100212
- Champutiz-Ortiz, E., y Asimbaya-Alvarado, D. (2024). Régimen alimentario y actividad física en estudiantes universitarios-Dietary Régimen and Physical Activity in University Students. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas (Quito)*, 49(1), 17-22. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9634579>
- Cervera, F., Serrano, R., Vico, C., Milla, M. y García, M. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 28(2), 438-446. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000200023
- Coronel, J., Gonzáles, M., Franco, E. y Chávez, M. (2024). Evaluación de los hábitos alimenticios saludables en los estudiantes universitarios de la Unesum. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*. 5(5), 541 – 550. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i5.2624>
- Hinostroza, M., Jihuaña, A., Mamani, V. y Espinoza, R. (2023). Cambios en la actividad física y hábitos alimentarios durante el confinamiento por COVID-19 en estudiantes universitarios de Perú. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 29(3), 1-15. https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-23-0023_manuscrito_final%281%29.pdf
- Durán, S., Valdés, P., Godoy, A. y Herrera, T. (2014). Hábitos alimentarios y condición física en estudiantes de pedagogía en educación física. *Revista chilena de nutrición*. 41(3),

- 251-259. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182014000300004
- Díaz, G.; Muñoz, I., Escarabajal, M, Torres, G. (2024). Práctica de actividad física y nivel de adherencia a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios. *Journal of Sport and Health Research*. 16(1), 155-166. <https://doi.org/10.58727/jshr.97905>
- Espinosa, G., Saltos, C., Sarmiento, L. y Reyes, Z. (2023). Análisis de la actividad física en los estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *RECIAMUC*, 8(2), 2-13. [https://doi.org/10.26820/reciamuc/8.\(2\).abril.2024.2-13](https://doi.org/10.26820/reciamuc/8.(2).abril.2024.2-13)
- Espinoza, M., Recoba, P., Quiroz, K. (2023). Hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19. *Revista de Investigaciones de la Universidad Le Cordon Bleu*, 10(2), 100-109. https://www.researchgate.net/publication/373381180_Habitos_alimentarios_y_nivel_de_actividad_fisica_en_estudiantes_universitarios_durante_la_pandemia_covid-19
- Gallardo, E. (2017). *Metodología de la Investigación: manual autoformativo interactivo*. Universidad Continental https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO_UC_EG_MAI_UC0584_2018.pdf
- Gómez, R. (2024). Práctica de actividad física y su relación con la vida saludable de los estudiantes de una universidad en la República Dominicana: un análisis cuantitativo. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13(1), 122-137. <https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/18652>
- Hernández, D., Prudencio, M., Téllez, M., Ruvalcaba, J., Beltrán, M. López, L. y Reinoso, J. (2019). Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de la Licenciatura en Farmacia. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5 (3), 295-306. <https://www.redalyc.org/journal/5645/564562785004/html/>
- Maza, F., Caneda, M. y Vivas, A. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 110-140. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1390572>
- Molano, N., Vélez, R., Rojas, E. (2019) Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. *Hacia Promoc. Salud*. 24 (1), 112-120. <http://dx.doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.10>
- Panama, H., Martínez, E. y Paguay, J. (2024). Alimentación y actividad física en estudiantes de enfermería. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*. 5(5), 1110- 1112. <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/2674>

- Pérez, G., Lanío, F., Zelarayán, J., y Márquez, S. (2014). Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 896-904. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014001100026
- Sánchez, V. y Aguilar, A. (2015). Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. *Revista Nutrición Hospitalaria*. 31(1), 449-457. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000100051
- Warnier, A., Orellana, G., Cortés, G., Fernández, A., Núñez, C., Riveros, J. y Yáñez, N. (2024). Ejercicio físico, hábitos alimentarios y estrés: ¿Qué ocurrió con los estudiantes universitarios durante la pandemia? *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (53), 100-108. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/100856>
- Zambrano, R., Parra, L., Orozco, D. y Vivas, L. (2020). Estrategias educativas sobre estilos de vida en estudiantes universitarios. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. 39(4), 352-361. <https://zenodo.org/badge/DOI/10.5281/zenodo.4092786.svg>



Universidad
Católica
de Cuenca

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

CÓDIGO: F – DB – 30
VERSION: 01
FECHA: 2021-04-15
Página 1 de 1

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Miriam Alexandra Yánez Ayavaca portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0301953378**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del proyecto de titulación "**Hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes universitarios: revisión bibliográfica**" 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, **07 de febrero de 2025**

F: 

Miriam Alexandra Yánez Ayavaca

C.I. **0301953378**