

**Caracterización de las conductas de hábitos saludables en estudiantes universitarios
Characterization of healthy habits behaviors in university students***Marlene Elizabeth Sánchez Mata, Flora Vanessa Tama Quiñones***PUNTO CIENCIA****Julio - diciembre, V°6-N°2; 2025****Recibido: 07-07-2025****Aceptado: 18-08-2025****Publicado: 30-09-2025****PAIS**

- Ecuador
- Ecuador

INSTITUCION

- Universidad Estatal de Milagro
- Universidad Estatal de Milagro

CORREO:

-  msanchezm8@unemi.edu.ec
-  ftamaq@unemi.edu.ec

ORCID:

-  <https://orcid.org/0000-0003-3241-5588>
-  <https://orcid.org/0009-0002-1595-9487>

FORMATO DE CITA APA.

Sánchez, M. & Tama, F.. (2025). *Caracterización de las conductas de hábitos saludables en estudiantes universitarios*. Revista G-ner@ndo, V°6 (N°2). p. 1911 - 1925.

RESUMEN

Los estudiantes universitarios están en una etapa de vida con grandes cambios, experimentando transiciones educativas, sociales, familiares y emocionales, que influye en la adopción de hábitos saludables, aumentando el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles a largo plazo. El objetivo es caracterizar las conductas de los hábitos saludables en estudiantes universitarios de la carrera de salud de la Universidad Estatal de Milagro, provincia del Guayas, Ecuador. El estudio tiene un enfoque observacional transversal y analítico, se aplicó un cuestionario validado de conductas y hábitos alimentarios en educación superior a 92 estudiantes. En los resultados de la investigación se identificó tres grupos de hábitos: el Clúster 1 (saludable-planificado) con hábitos saludables como las 5 comidas/día, consumo de frutas y verduras, actividad física suficiente, Clúster 2 (reactivo/emocional), caracterizado por comer por hambre intensa o aburrimiento, junto con consumo elevado de cereales y lácteos. Clúster 3 (intermedio): conductas mixtas, con moderada adhesión a prácticas saludables. Además, la pruebas de χ^2 mostraron diferencias significativas ($p < 0,05$) entre clústeres en las variables "frecuencia de frutas", "verduras" y "desayuno diario". Se concluye que los estudiantes universitarios tienen un buen conocimiento sobre hábitos saludable, pero no lo practican debido a factores conductuales y emocionales que impactan negativamente en su salud física y mental.

Palabras clave: Alimentación, actividad física, sedentarismo, estudiantes universitarios

ABSTRACT

University students are experiencing significant life changes, experiencing educational, social, family, and emotional transitions. This impacts the adoption of healthy habits and increases the risk of developing chronic non-communicable diseases in the long term. The objective is to characterize healthy behaviors among university students in the health program at Milagro State University, Guayas Province, Ecuador. The study has a cross-sectional, observational, and analytical approach. A validated questionnaire on eating behaviors and habits in higher education was administered to 92 students. The research results identified three groups of habits: Cluster 1 (healthy-planned) with healthy habits such as eating 5 meals a day, consuming fruits and vegetables, and sufficient physical activity; Cluster 2 (reactive/emotional), characterized by eating due to intense hunger or boredom, along with high consumption of cereals and dairy products; and Cluster 3 (intermediate): mixed behaviors, with moderate adherence to healthy practices. Furthermore, χ^2 tests showed significant differences ($p < 0.05$) between clusters in the variables "frequency of fruits," "vegetables," and "daily breakfast." It is concluded that university students have a good knowledge about healthy habits, but do not practice them due to behavioral and emotional factors that negatively impact their physical and mental health.

Keywords: Nutrition, physical activity, sedentary lifestyle, university students

Introducción

El periodo universitario, es una etapa de grandes cambios que impactan la vida de un estudiante en diversos aspectos educativos, sociales, familiares, emocionales y crucialmente en el desarrollo de hábitos saludables (Chacón-Cuberos, Martínez-Martínez, Viciano-Garófano, González-Valero, & Zurita-Ortega, 2020). Los cambios en la alimentación, la actividad física y nivel de sedentarismo en jóvenes adultos son críticos debido a sus efectos a largo plazo para las enfermedades cardiovasculares y metabólicas (Endo Collazos, Mayor Obregón, Correa Pepicano, & Cruz Mosquera, 2021). Por lo tanto, es vital fomentar patrones de alimentación saludables y estilos de vida activos ya que estos hábitos pueden influir significativamente en su bienestar presente y futuro (Díaz Muñoz, Pérez Hoyos, Cala Liberato, Mosquera Rentería, & Quiñones Sánchez, 2021).

Los jóvenes adultos, especialmente aquellos entre 18 y 24 años (World Health Organization, 2023). Experimentan cambios significativos en los hábitos alimenticios al ingresar a la Universidad, asumiendo la responsabilidad de sus propias elecciones alimentarias, junto a factores sociales, económicos, culturales y preferencias alimentarias, que influyen en la configuración de nuevos patrones de alimentación, que a menudo persisten a lo largo de la vida (Zamora & Barboza, 2020). Según Maza-Ávila, Caneda-Bermejo, & Vivas-Castillo, (2022) varios factores inciden en los hábitos alimentarios como horario de clases, situación económica y la disponibilidad de alimentos poco nutritivos en el entorno universitario, esto puede llevar a un mayor consumo de comida rápida, que carece de nutrientes esenciales para una dieta equilibrada y puede afectar negativamente la salud y el rendimiento académico. En los estudiantes, es común observar patrones alimenticios que incluyen un elevado consumo de alimentos con alta densidad energética, bajo consumo de frutas y verduras, omisión de comidas y un alto consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas, esto puede llevar al aumento de peso y deficiencias nutricionales (Cahuana Tixi, Taipe Cantuña, González Naranjo, & Díaz Andrade, 2023).

Los estudiantes universitarios a menudo presentan estrés académico y ansiedad, generados por la presión del rendimiento académico y la competencia, lo que puede llevar a alteraciones en el apetito y preferencias alimentarias, inclinándose hacia alimentos con alto contenido de azúcar y grasa, esta situación se agrava por factores como la presión social por la apariencia física, además, la falta de tiempo para preparar comidas saludables, lo que contribuye a comportamientos alimenticios poco saludables (Warnier-Medina, y otros, 2024). Que conjuntamente con la inactividad física son factores de riesgo que favorecen al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles como las enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, cáncer y enfermedades respiratorias crónicas (González-Herrera, García-García, Díez-Arroyo, & Hernández-Ruiz, 2023).

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal que genere un gasto de energía a través de los músculos esqueléticos, incluyendo actividades laborales, domésticas, desplazamientos, tiempo libre, deportes y ejercicios, mientras que el sedentarismo se caracteriza por actividades con bajo gasto energético y posiciones estáticas prolongadas en estados de vigilia (Organización Mundial de la Salud, 2024). La creciente dependencia de la tecnología como dispositivos electrónicos (ordenadores, teléfonos, tablets, videojuegos, etc.), en entornos escolares, laboral, hogar y el fácil acceso a contenido multimedia y actividades en línea, los estudiantes universitarios pasan más tiempo frente a pantallas, disminuyendo la actividad física y promoviendo la inmovilidad (Arocha Rodulfo, 2019).

La inactividad física combinada con el sedentarismo afecta negativamente la salud tanto a corto como largo plazo, estudios indican que actualmente el 31% de los adultos no cumplen con las recomendaciones de actividad física, y se estima que esta cifra aumentará al 35% para el 2030. Este problema está influenciado por los factores sociales, culturales, ambientales y económicos que afectan el acceso y la posibilidad de mantenerse activo. Abordar la inactividad física y el sedentarismo requiere un esfuerzo conjunto a nivel individual, comunitario y

gubernamental para crear entornos saludables que faciliten la adopción y mantenimiento de estilos de vida activos (Organización Mundial de la Salud, 2024).

La actividad física regular en adultos, con la duración e intensidad adecuadas actúa como un factor protector contra enfermedades crónicas no transmisibles, se recomienda que los adultos realicen entre 150 y 300 minutos de actividad aeróbica moderada como caminar, correr, nadar o andar en bicicleta o entre 75 y 150 minutos de actividad vigorosa a la semana, además se deben incluir actividades de fortalecimiento muscular al menos dos veces por semana, esta práctica regular no solo reduce el riesgo de enfermedades, sino que también mejora la salud mental y cognitiva (Organización Mundial de la Salud, 2021).

El objetivo del estudio es caracterizar las conductas de los hábitos saludables en estudiantes universitarios de la carrera de salud de la Universidad Estatal de Milagro, provincia del Guayas, Ecuador. El propósito es analizar patrones y tendencias en salud en los adultos jóvenes, para implementar estrategias de promoción y prevención de enfermedades que tengan un impacto positivo a largo plazo en la salud de la población.

Métodos y Materiales

Se desarrolló un estudio observacional transversal y analítico para caracterizar las conductas de hábitos alimentarios, actividad física y sedentarismo en estudiantes universitarios comprendidos entre las edades de 18 y 24 años de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Estatal de Milagro en el periodo de mayo-julio 2025, se incluyó una muestra por conveniencia de estudiantes de segundo y tercer semestre que aceptaron participar voluntariamente y firmaron un consentimiento informado. La investigación se realizó siguiendo los principios éticos de la Declaración del Helsinki y los datos se utilizarán con fines académicos, garantizando la confidencialidad de los participantes.

La base de datos estuvo conformada por 92 registros y 35 variables de naturaleza categórica y ordinal, provenientes de un cuestionario validado sobre conductas y hábitos alimentarios en educación superior. Previamente, las respuestas de tipo Likert (cinco puntos) y otras categorías cualitativas fueron estandarizadas y transformadas a una escala ordinal de 1 a 5 para garantizar la coherencia en el análisis multivariado. Para el estudio se consideraron las 10 dimensiones y se seleccionaron 33 preguntas que a continuación se detallan (Díaz C. , Pino, Oyarzo, Aravena, & Torres, 2019):

Tabla 1. Dimensiones y preguntas seleccionadas del Cuestionario conductas y hábitos alimentarios en educación superior

Dimensión	Items
1. Preocupación alimentaria	P1. ¿Se preocupa por la cantidad de calorías que contienen los alimentos que consume? P2. ¿Revisa las etiquetas de los alimentos para conocer las calorías que contienen? P6. ¿Los lácteos que consume son descremados? P7. ¿Consume alimentos evitando las frituras y grasas?
2. Guías alimentarias	P5. Si come a deshoras ¿consume alimentos bajos en calorías (fruta, un vaso de agua, etc.)? P13. ¿Cuántas veces a la semana consume legumbres? P14. ¿Cuántas porciones de verdura consume al día? P15. ¿Cuántas frutas consume al día? P16. ¿Cuántas veces a la semana consume pescado? P29. Realiza 5 comidas recomendadas diarias
3. Alimentación fuera de horarios	P4. ¿Cuándo intenta reducir peso ¿Lo comunica a los que me rodean para que me apoyen? P9. ¿Cuántas veces al día consume golosinas o snack (papas fritas, suflés, etc.)? P10. ¿Consume alimentos entre sus 5 comidas recomendadas? P11. Cuando está aburrido/a ¿le da hambre? P12. Cuando tiene ansiedad o está bajo/a de ánimo ¿suele comer a deshoras? P30. ¿Se sienta a comer con mucha hambre?
4. Conciencia Alimentación	P18. Se sirve raciones pequeñas P19. ¿Come solamente cuando tiene hambre? P33. ¿Deja de comer cuando está saciado/a?
5. Conductas alimentarias sedentarias	P3. ¿Aplica o práctica algún tipo de dieta natural o con medicamentos?

			P8. ¿Cada cuántos días come comida rápida (comida chatarra) por semana? P24. Mientras como ¿veo la televisión o leo? P28. ¿Cuánto pan consume al día? P35. ¿Cuántas veces a la semana consume pastas?
6.	Productos		P23. ¿Come carnes grasas?
Cárneos			P26. ¿Cuántas veces a la semana consume carne de cerdo, rojas, pollo o pescado?
7.	Lácteos	y	P27. ¿Cuántas veces al día consume productos lácteos?
Cereales			P34. ¿Cuántas veces a la semana consume cereales?
8.	Recomendaciones		P20. ¿Cada cuánto realiza actividad física por semana?
para actividad física			P21. ¿Cuántos vasos de agua consume al día?
			P22. Camina diariamente al menos 30 minutos
9.	Actitud	de	P31. ¿Come despacio, en un tiempo razonable?
alimentación			
10.	Actividad		P17. ¿Cuántas horas al día pasa sentado/a, en alguna actividad?
sedentaria			

El proceso de depuración incluyó la verificación de integridad de datos, detección de valores atípicos y tratamiento de datos faltantes mediante imputación con la mediana de cada variable. Posteriormente, todas las variables fueron normalizadas (media cero y desviación estándar uno) para evitar sesgos por diferencias de escala. Con la matriz estandarizada se aplicó un HJ-Biplot, técnica de análisis multivariado que combina propiedades del análisis de componentes principales (ACP) con la representación simultánea de individuos y variables en un mismo espacio euclidiano. Se utilizó el método de Gabriel–Escofier con parámetro de escalamiento $\alpha = 0,5$, el cual permite que los vectores de las variables y los puntos de los individuos sean interpretables en términos de correlación y proximidad, respectivamente.

El número de dimensiones retenidas se determinó a partir del criterio de varianza explicada acumulada, seleccionando los componentes necesarios para superar el 40 % de inercia. Para facilitar la interpretación se generaron diagramas de sedimentación (scree plots), biplots de individuos y variables, así como tablas de cargas factoriales y contribuciones porcentuales por dimensión.

Con el fin de identificar perfiles de comportamiento, se realizó un análisis de conglomerados *k*-means sobre las puntuaciones de las primeras cinco dimensiones del HJ-Biplot. El número óptimo de clústeres se estableció evaluando los índices de *silhouette* y Calinski–Harabasz. Finalmente, se compararon los clústeres con variables sociodemográficas mediante pruebas χ^2 y V de Cramér para valorar la significancia de las diferencias.

Esta metodología permite una visualización integral de la relación entre estudiantes y variables alimentarias, identificando patrones latentes de conductas alimentarias y de actividad física que pueden orientar intervenciones educativas y estrategias de promoción de la salud en el entorno universitario.

Resultados

Se analizaron 92 encuestas con 33 variables categóricas y ordinales que describen hábitos alimentarios, actividad física y conductas asociadas. Tras la estandarización y codificación ordinal (escala 1–5), el HJ-Biplot reveló que las dos primeras dimensiones explicaron conjuntamente el 20,8 % de la varianza (Dimensión 1: 11,5 %; Dimensión 2: 9,3 %) (Tabla 2).

Tabla 2. Varianza explicada por dimensión del HJ-Biplot

Dimensión	Autovalor	% Varianza	% Acumulada
1	3.34	11.5	11.5
2	2.70	9.3	20.8
3	2.41	8.3	29.1
4	2.12	7.3	36.4
5	1.98	6.6	43.0

Fuente: Datos obtenidos de estudiantes de la carrera de

Nutrición y Dietética de la Universidad Estatal de Milagro.

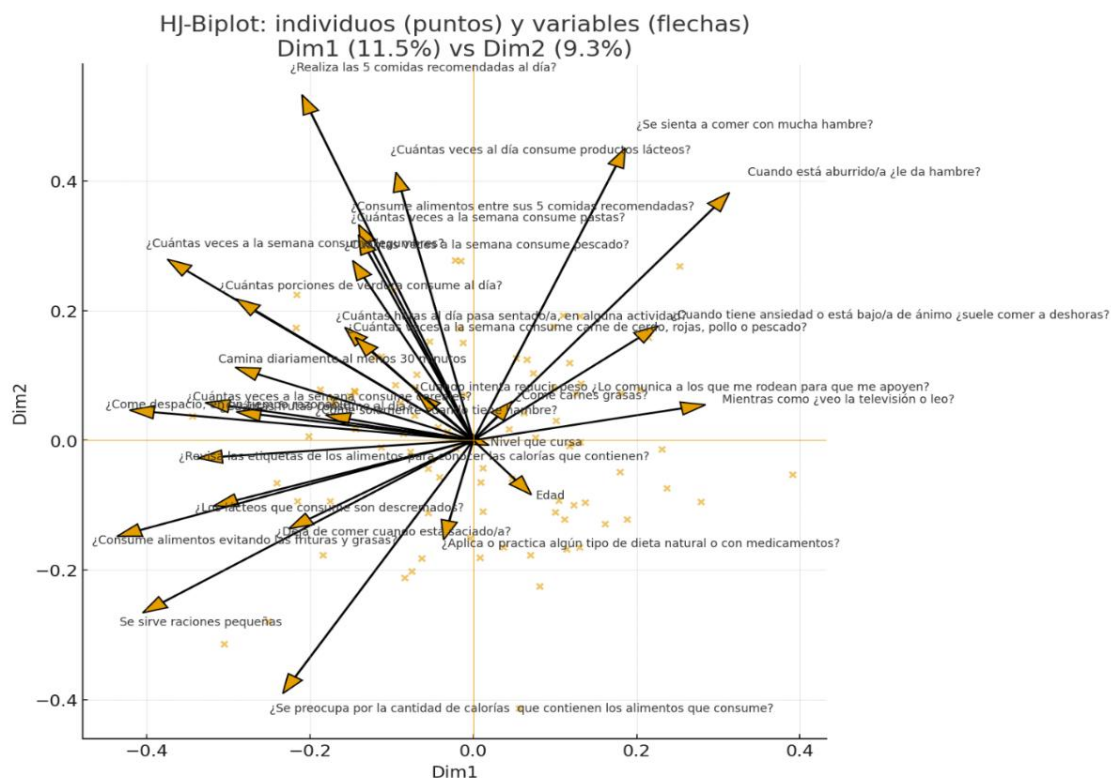
Estructura factorial

Dimensión 1 (patrón dietético saludable–no saludable) Presentó altas cargas positivas en “5 comidas/día”, “consumo frecuente de frutas y verduras” y “lectura de etiquetas nutricionales”. En el extremo opuesto se ubicaron “raciones pequeñas”, “evitar frituras = nunca” y “baja preocupación por calorías”, evidenciando un gradiente que separa a quienes mantienen una alimentación balanceada de quienes presentan prácticas menos saludables.

Dimensión 2 (conducta y contexto de ingesta), agrupó conductas de “comer con mucha hambre”, “comer por aburrimiento” y “alto consumo de cereales y lácteos” frente a “intentos de reducción de peso” y “búsqueda de apoyo social”, describiendo un eje de regulación del apetito y factores emocionales. (Grafico 1)

Gráfico 1. HJ-Biplot Dim1–Dim2

Las cargas factoriales confirman las variables más influyentes.



Análisis de clústeres

Para identificar perfiles se aplicó *k*-means sobre las cinco primeras dimensiones ($\approx 40\%$ de la varianza). El modelo óptimo fue $k = 3$ (*silhouette* = 0,16), generando tres clústeres diferenciados.

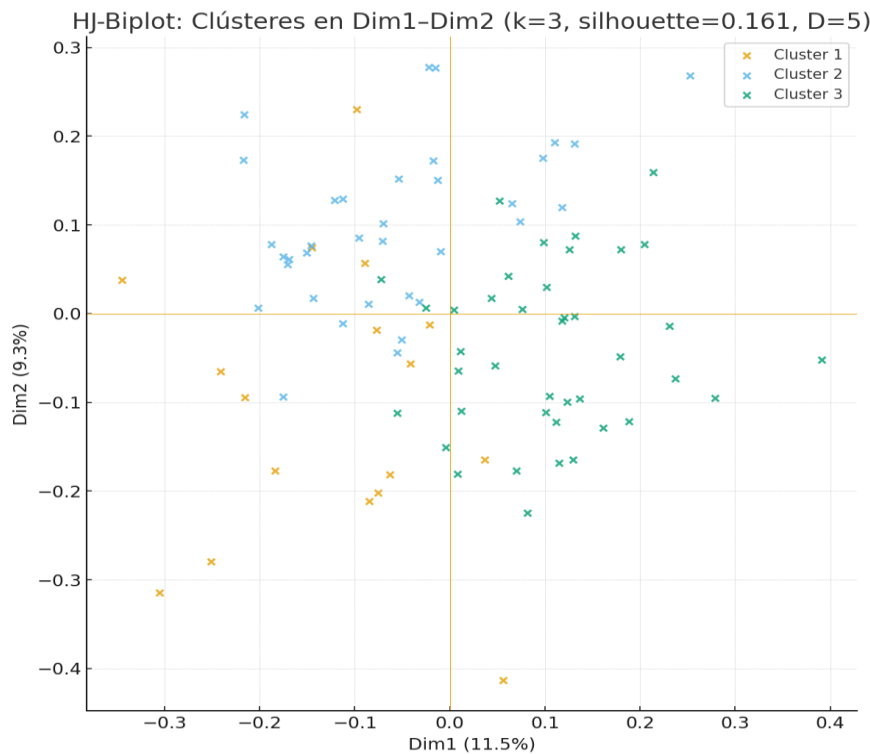
Tabla 3. Tamaño y proporción de clústeres

Clúster	n	%
1	33	35.9
2	29	31.5
3	30	32.6

Fuente: Datos obtenidos de estudiantes de la carrera de

Nutrición y Dietética de la Universidad Estatal de Milagro.

Gráfico 2. Distribución de individuos por clúster en el plano Dim1–Dim2



Perfil de clústeres

- Clúster 1 (saludable-planificado): mayor puntuación en *5 comidas/día*, *frutas y verduras*, actividad física suficiente.
- Clúster 2 (reactivo/emocional): alta frecuencia de *hambre intensa* y *comer por aburrimiento*, junto con consumo elevado de cereales y lácteos.
- Clúster 3 (intermedio): conductas mixtas, con moderada adhesión a prácticas saludables.

Las pruebas de χ^2 mostraron diferencias significativas ($p < 0,05$) entre clústeres en las variables “frecuencia de frutas”, “verduras” y “desayuno diario”. (Tabla 3: Gráfico 2)

Discusión

Los resultados revelan dos dimensiones centrales en los hábitos alimentarios y estilo de vida de estudiantes universitarios: (a) un patrón dietético saludable (alto consumo de frutas y verduras, desayuno regular, cinco comidas diarias y lectura de etiquetas), y (b) una dimensión de conducta emocional/alimentación reactiva (comer por hambre, aburrimiento, impulsividad). Además, el perfilamiento identificado generó tres clústeres distintivos (“saludable-planificado”, “reactivo/emocional”, “perfil intermedio”) con diferencias estadísticamente significativas en variables clave.

Estos hallazgos coinciden con lo observado por Lucini et al. (2024) en la revista *Nutrients*, los cuales indican que la alta actividad física se asocia a dietas saludables, mientras que factores como el estrés, la mala calidad del sueño y el consumo de sustancias se relacionan con patrones alimentarios menos saludables en los estudiantes. Asimismo, el estudio de Shatwan y Alzharani (2024) en *Journal of Health, Population and Nutrition* encontró una asociación inversa entre estrés percibido y adherencia a dietas saludables, y una asociación positiva entre estrés elevado, la alimentación emocional, y el consumo de azúcares añadidos y grasas saturadas.

El estudio de Silva et al. (2025), también multicéntrico, identificaron que síntomas de ansiedad, depresión y estrés se correlacionan fuertemente con el comportamiento de la alimentación emocional en estudiantes universitarios brasileños durante la pandemia, reforzando la dimensión emocional del análisis en el estudio.

Marchena-Giráldez et al. (2024), publicaron en *Frontiers in Nutrition* un estudio con estudiantes femeninas que examinó eating emocional, uso de internet y consumo de alcohol; mostraron que más de la mitad de los episodios de eating emocional estuvieron asociados a estados de ansiedad, y que dicho comportamiento alimentario se combina frecuentemente con otros factores de riesgo conductual

El estudio “Assessing Lifestyle in a Large Cohort of Undergraduate Students” (Lucini et al., 2024) encontró una correlación directa entre los hábitos saludables y un estilo de vida activo en estudiantes universitarios: aquellos que realizan actividad física regularmente suelen tener una dieta más saludable, mientras que los estilos de vida sedentarios, el consumo de alcohol y una mala calidad del sueño se asocian con patrones alimentarios menos saludables

Finalmente, Torres et al. (2025) exploraron hábitos dietéticos y consumo de nutrientes en estudiantes de la Universidad Finis Terrae, Chile; encontraron que más del 90 % de los participantes presentaban desequilibrios nutricionales, con consumo insuficiente de ciertos micronutrientes y exceso de alimentos energéticos, lo cual asocio que estos desequilibrios se relacionaban con conductas de omisión de comidas o salto frecuente de comidas.

Comparación entre estudios: Las similitudes entre nuestros hallazgos y los estudios mencionados permiten afirmar que la dimensión emocional en la alimentación y los hábitos dietéticos saludables vs. no saludables constituyen patrones robustos entre estudiantes en distintos contextos (Arabia Saudita, Brasil, Latinoamérica, etc.). En particular, la asociación entre

estrés/emoción y calidad dietética aparece de forma recurrente en Shatwan & Alzharani (2024) y Silva et al. (2025), lo que coincide con nuestra dimensión 2 que distingue conductas alimentarias emocionales.

La identificación de clústeres con un perfil «reactivo/emocional» coincide con los resultados de Marchena-Giráldez et al. (2024). Sin embargo, a diferencia de algunos estudios que incluyen muestras muy grandes o múltiples instituciones (por ejemplo, Silva et al.), los índices de separación en nuestro perfilamiento fueron modestos, probablemente por tamaño de muestra y por la heterogeneidad interna. Esto sugiere la necesidad de muestras mayores para consolidar perfiles estables.

Además, Torres et al. (2025) subrayan que la omisión de comidas (skipping meals) es un factor importante que contribuye tanto al sub-nutrición como al exceso, lo que se alinea con nuestras variables de desayuno u omisión alimentaria frente a cinco comidas/día como indicadores definitorios.

Conclusiones

El estudio concluye que los estudiantes universitarios tienen conocimientos positivos sobre hábitos saludables como desayunar regularmente, consumir frutas y verduras, leer etiquetas de alimentos y practicar suficiente actividad física, pero no lo aplican consistentemente en la vida diaria debido a factores emocionales, como comer por aburrimiento, que influyen en sus elecciones alimentarias, generando una brecha entre el conocimiento y la práctica, que puede impactar negativamente en la salud y en el rendimiento académico. Para abordar esta situación, es fundamental implementar acciones de promoción de la salud con un enfoque integral que combine estrategias de educación sobre alimentación y manejo emocional.

Referencias bibliográficas

- Arocha Rodulfo, J. (2019). Sedentarismo, la enfermedad del siglo XXI. *Clínica e Investigación en Arterioesclerosis*, 31(5), 233-240. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0214916819300543>
- Cahuana Tixi, J. E., Taipe Cantuña, D. I., González Naranjo, D. E., & Díaz Andrade, F. (julio-diciembre de 2023). Determinación de factores que influyen en el consumo de comida rápida en los estudiantes universitarios y efectos en la salud. *Investigo*, 4(8), 16-26. doi:<https://doi.org/10.56519/km5x0856>
- Chacón-Cuberos, R., Martínez-Martínez, A., Viciano-Garófano, V., González-Valero, G., & Zurita-Ortega, F. (20 de junio de 2020). Bienestar social en la etapa universitaria según factores sociodemográficos en estudiantes de Educación. *Revista electrónica de investigación educativa*, 22(e03), 1-9. doi:<https://doi.org/10.24320/redie.2020.22.e03.2184>
- Díaz Muñoz, G., Pérez Hoyos, A. K., Cala Liberato, D. P., Mosquera Rentería, L. M., & Quiñones Sánchez, M. C. (2 de septiembre de 2021). Diferencia de los niveles de actividad física, sedentarismo y hábitos alimentarios entre universitarios de diferentes programas de la salud de una universidad privada en Bogotá, Colombia. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(1), 8 - 17. doi:10.14306/renhyd.25.1.1007
- Díaz, C., Pino, J., Oyarzo, C., Aravena, V., & Torres, J. (21 de enero de 2019). Adaptación y validación de cuestionario para medir hábitos alimentarios en educación superior. *Chil Nutr*, 46(4), 477 - 484. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000400477>
- Endo Collazos, N., Mayor Obregón, T. A., Correa Pepicano, M. A., & Cruz Mosquera, F. E. (Julio - Septiembre de 2021). Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. *Enfermería Investiga*, 6(4), 12-18. doi:<https://doi.org/10.31243/ei.uta.v6i4.1199.2021>
-

González-Herrera, M., García-García, M., Díez-Arroyo, C., & Hernández-Ruiz, Á. (2023). Patrones y factores dietéticos y su asociación con la ansiedad en población adulta: propuesta de recomendaciones basada en una revisión de alcance de revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Nutrición Hospitalaria*, 40(6), 1270-1289. doi:DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.04771>

Lucini, D., Luconi, E., Giovanelli, L., Marano, G., Bernardelli, G., Guidetti, R., . . . Biganzoli, E. M. (2024 de December de 2024). Assessing Lifestyle in a Large Cohort of Undergraduate Students: Significance of Stress, Exercise and Nutrition. *Nutrients*, 16(4339). doi:<https://doi.org/10.3390/nu16244339>

Marchena-Giráldez, C., Marchena-Giráldez, M., & Bernabéu-Brotons, E. (18 de June de 2024). Emotional eating, internet overuse, and alcohol intake among college students: a pilot study with virtual reality. *Frontiers in Nutrition*, 11. doi:<https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1400815>

Maza Ávila, F. C.-B.-C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*. doi:<https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>

Maza-Ávila , F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (1 de mayo de 2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 1-31. doi:<https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>

Organización Mundial de la Salud. (2021). Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios. Ginebra. Obtenido de <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/349729/9789240032194-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Organización Mundial de la Salud. (26 de junio de 2024). OMS. Obtenido de

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Silva, I., Meireles, A. L., dos Santos Chagas, M., Silva Cardoso, C., Nunes de Oliveira, H., Dias de Freitas, E., . . . Garcia Ferreira, L. (26 de February de 2025). Emotional Eating and Its Relationship with Symptoms of Anxiety, Depression, and Stress During the COVID-19 Pandemic: A Multicenter Study in College Students. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 22(3). doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph22030354>

Shatwan, I. M., & Alzharani, M. A. (sep de 2024). Association between perceived stress, emotional eating, and adherence to healthy eating patterns among Saudi college students: a cross-sectional study. *J Health Popul Nutr*, 43(1). doi:10.1186/s41043-024-00637-w.

Torres, K., Cáceres-Durán, M. A., Orellana, C., Osorio, M., & Simón, L. (Mar de 2025). Nutritional imbalances among university students and the urgent need for educational and nutritional interventions. *Frontiers in Nutrition*, 5(12). doi:<https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1551130>

Warnier-Medina, A., Orellana-Lepe, G., Cortés-Roco, G., Fernández-Ojeda, A., Núñez-Burgos, C., Riveros-Martínez, J., & Yáñez-Sepúlveda, R. (01 de 08 de 2024). Ejercicio físico, hábitos alimentarios y estrés: ¿Qué ocurrió con los estudiantes universitarios durante la pandemia. *Retos*, 53, 100-108. Obtenido de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>

World Health Organization. (11 de octubre de 2023). Global Accelerated Action for the Health of Adolescents (AA-HA!). *second edition*. Obtenido de <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081765>

Zamora, I., & Barboza, Y. (2020). Consumo de alimentos funcionales por estudiantes universitarios Ecuatorianos. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 33(1), 14-23. Obtenido de <https://www.analesdenutricion.org.ve/ediciones/2020/1/art-3/>
