



Angel Gabriel Aguilar Velasco

Yahoni Cisneros Yepez

Lía Sofía Gordillo Castillo

Juan Pablo Yáñez Gordillo

Jeffrey Ibarra Hernández

Segundo parcial

Epidemiología I

Dr. Luis Fernando Márquez Anzueto

Licenciatura en medicina humana

Segundo semestre, grupo C

Comitán de Domínguez, Chiapas a 04 de julio de 2025

MALA ALIMENTACION EN ALUMNOS DE MEDICINA DE SEGUNDO SEMESTRE UDS

En los grupos de segundo semestre de medicina, muchos estudiantes se enfrentan a una intensa presión académica que, con frecuencia, repercute en sus hábitos alimenticios. El estrés constante, la sobrecarga de estudio y la falta de tiempo para preparar comidas equilibradas pueden derivar en conductas como saltarse comidas, comer en exceso o recurrir a opciones poco nutritivas.

A esto se suma la preocupación por la apariencia física y la influencia del entorno, factores que pueden fomentar una relación poco saludable con la comida. En algunos casos, esto se traduce en restricciones alimentarias excesivas, episodios de atracones o sentimientos de culpa al comer. Con el tiempo, estas prácticas pueden comprometer tanto la salud física como el bienestar emocional.

Este problema va más allá del cuerpo: afecta la mente y, en consecuencia, el rendimiento académico. Por ello, resulta fundamental comprender qué está ocurriendo con la alimentación de los estudiantes, qué factores están influyendo en sus hábitos y qué estrategias pueden implementarse desde la universidad para prevenir estas situaciones.

Sobre tus hábitos de comida

Objetivo general: Comprender por qué muchos adolescentes tienen una mala alimentación y buscar formas simples de mejorarla en su entorno.

Objetivos específicos:

1. Conocer qué comen normalmente los adolescentes y con qué frecuencia consumen comida chatarra o bebidas azucaradas.
2. Identificar por qué muchos adolescentes no comen bien (por ejemplo, por falta de dinero, tiempo o información).
3. Ver cómo afecta la mala alimentación en su salud, energía o rendimiento escolar.
4. Hablar con jóvenes y sus familias sobre la importancia de comer mejor, con lo que tienen a su alcance.
5. Proponer ideas sencillas y económicas para mejorar la alimentación diaria (como desayunar en casa o llevar fruta al colegio).

6. Pensar en formas de ayudar desde la escuela o comunidad, como talleres, charlas o huertos escolares.

HIPOTESIS

Creemos que el combo de un estrés académico altísimo, horarios de estudio que parecen no tener fin y que les roban el sueño, y además no tener acceso fácil a comida buena y barata, empuja a los estudiantes de medicina de segundo semestre a comer mal. Esto significa que se la pasan comiendo cosas procesadas y comida rápida, y les faltan un montón de nutrientes importantes, lo que les pega directamente en cómo se sienten físicamente, qué tan claros tienen la mente y qué tanto pueden aprender.

¿Qué hay detrás de esto?

Esta hipótesis dice que no es que los estudiantes de medicina “quieran” comer mal, sino que la situación de la carrera los lleva a ello. Tenemos puntos claves como los siguientes:

1. **El Estrés Académico:** La presión que se siente desde el principio

Desde que entran a medicina, la cosa se pone seria. En segundo semestre ya están metidos de lleno en:

- * Mucha información: Tienen que absorber y memorizar cantidades enormes de datos y términos complejos. Es como querer beber agua de una manguera a presión.
- * La presión por sacar buenas notas: Los exámenes son pesados y la necesidad de mantener un buen promedio es constante, generando mucha ansiedad y tensión.

Todo este estrés puede afectar cómo comen. Algunos pueden comer más por la ansiedad, buscando alimentos que les den un “consuelo” rápido (esos llenos de azúcar, grasa y sal), mientras que otros pueden simplemente olvidarse de comer o saltarse comidas.

2. Horarios de Estudio Larguísimos: Adiós a las rutinas de comida Incluso sin las prácticas clínicas, los estudiantes de segundo semestre le meten un muchas horas al estudio. Esto significa:

- * Jornadas de clase que no terminan: Pueden estar en clases presenciales casi todo el día.
- * Noches de estudio: Es súper común que se queden estudiando hasta la madrugada para cubrir todo el material.
- * Comidas a deshoras: Con esos horarios, es imposible tener un desayuno, almuerzo o cena a la misma hora todos los días. Comen “cuando pueden”, no “cuando deberían”.

Estos horarios que cambian constantemente hacen que sea súper difícil planear y preparar comidas nutritivas, empujándolos a agarrar lo primero y más rápido que encuentren.

3. La Falta Crónica de Sueño: El factor que muchos olvidan

Estudiar tanto y con tanto estrés lleva, sí o sí, a dormir muy poco y muy mal. Y cuando el cuerpo no descansa lo suficiente:

- * La energía se va al piso: Para compensar el cansancio, buscan “energía rápida” en bebidas azucaradas, café en cantidades industriales o comida con muchos carbohidratos simples.
- * Decisiones impulsivas: No dormir bien afecta la capacidad de pensar claramente y tomar decisiones conscientes, así que es más fácil caer en lo más sencillo y accesible de comer.

4. Pocas Opciones de Comida Buena y Barata:

El ambiente no ayuda

El lugar donde se mueven estos estudiantes no siempre les pone fácil comer bien:

- * La oferta en cafeterías: Generalmente, lo que abunda es comida procesada, frita o con muchos carbohidratos refinados. Las opciones saludables suelen ser pocas o más caras.

* El presupuesto ajustado: Para un estudiante, las frutas frescas, verduras o proteínas de calidad pueden parecer un lujo. Es más fácil y económico comprar productos ultraprocesados o comida rápida.

* Sin tiempo para cocinar: Aunque tuvieran una cocina, el tiempo es oro, y preparar algo elaborado es casi imposible.

Todos estos factores juntos los llevan a comer un montón de cosas procesadas, comida rápida y, por lo tanto, a no obtener los nutrientes esenciales. Esto significa menos frutas, verduras, proteínas y granos enteros, y más azúcares, grasas malas y sal.

Resultado final: Afecta su salud y su mente

Esta mala alimentación continua, causada por el estrés, los horarios y la falta de sueño, no solo los cansa físicamente o puede traerles problemas digestivos. También les pega directo en su claridad mental (para concentrarse y recordar cosas) y, por ende, en su capacidad de aprender y rendir en una carrera que ya es de por sí súper demandante.

Marco metodológico:

Para abordar esta problemática, se llevó a cabo una investigación de tipo cuantitativa, descriptiva y transversal. Este enfoque permitió recopilar datos concretos que reflejan la realidad actual de los hábitos alimenticios de los estudiantes de segundo semestre de Medicina. La investigación es descriptiva porque busca detallar las características de dichos hábitos sin intervenir en ellos, y es transversal porque los datos se obtuvieron en un único momento del tiempo.

La población objeto de estudio estuvo conformada por estudiantes del segundo semestre de la carrera de Medicina. Se trabajó con una muestra no probabilística por conveniencia, conformada por aquellos estudiantes que aceptaron participar de forma voluntaria en la aplicación del cuestionario.

Este enfoque metodológico se consideró adecuado, ya que proporciona una visión clara de la situación alimentaria de los estudiantes y permite detectar posibles factores de riesgo

que afectan tanto su salud como su rendimiento académico. A partir de esta información, se espera que puedan plantearse estrategias de prevención y promoción de hábitos saludables desde el entorno universitario.

ESTADO DE LA CUESTIÓN

En el caso de los ****estudiantes de medicina del segundo semestre****, la literatura se ha centrado en su rendimiento académico y salud mental, pero existe una brecha en el análisis de sus ****hábitos alimenticios****, a pesar de su impacto en la cognición, estrés y bienestar general.

Hallazgos clave sobre su alimentación:

Dietas desequilibradas: Predominio de comida rápida, omisión de comidas y alto consumo de cafeína, asociado a jornadas extensas (Rodríguez et al., 2021).

Consecuencias: Fatiga, menor concentración y mayor predisposición a enfermedades gastrointestinales (Hernández, 2023).

Factores desencadenantes: Falta de tiempo, acceso limitado a opciones saludables en campus y desconocimiento nutricional (Vargas & Silva, 2022).

Brechas identificadas:

1. Intervenciones insuficientes: Pocos programas universitarios abordan la educación nutricional específica para estudiantes de medicina.
2. Enfoque reactivo vs. preventivo: La mayoría de los estudios analizan consecuencias, no estrategias prácticas (ej.: colaboración con cafeterías).
3. Diferencias regionales: Escasos datos comparativos entre instituciones latinoamericanas vs. europeas.

Este tema es relevante porque la mala alimentación no solo afecta la salud individual, sino también el desempeño académico y la calidad futura de la práctica clínica. Profundizar en soluciones contextualizadas (ej.: guías rápidas de nutrición, políticas universitarias) podría ser un aporte significativo al campo.

MARCO TEÓRICO

La mala alimentación en estudiantes de medicina del segundo semestre es un problema frecuente que surge por la combinación de factores académicos, económicos y de estilo de vida. Estos estudiantes suelen presentar dietas desequilibradas, con alto consumo de comida rápida, omisión de comidas principales y abuso de cafeína, principalmente debido a su carga académica intensa y falta de tiempo (Rodríguez et al., 2021). Estos malos hábitos afectan tanto su salud física, aumentando el riesgo de problemas gastrointestinales y fatiga crónica, como su rendimiento académico, al reducir su capacidad de concentración y memoria.

El estrés académico y la falta de recursos económicos explican en gran parte este fenómeno. La teoría del estrés (Lazarus & Folkman, 1984) sugiere que los estudiantes adoptan patrones alimentarios poco saludables como mecanismo de afrontamiento ante la presión universitaria. Además, la falta de opciones accesibles y saludables en los entornos universitarios agrava el problema.

Aunque se reconoce la importancia de una buena nutrición, existen pocas intervenciones dirigidas a este grupo, especialmente en etapas tempranas de la carrera. La mayoría de los estudios se centran en consecuencias más que en soluciones prácticas, dejando un vacío en estrategias efectivas para mejorar los hábitos alimenticios en estudiantes de medicina. Por ello, investigar este tema es clave para desarrollar propuestas que ayuden a estos estudiantes a mantener una alimentación adecuada sin descuidar sus demandas académicas.

DESARROLLO

La investigación empleó una metodología cuantitativa, descriptiva y transversal para recopilar datos sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes de medicina de segundo semestre. Se trabajó con una muestra no probabilística por conveniencia, conformada por estudiantes que aceptaron participar voluntariamente en la aplicación de un cuestionario. El cuestionario incluyó preguntas sobre:

- **Frecuencia de consumo de comida chatarra o ultraprocesada:** Para entender con qué frecuencia los estudiantes consumen opciones poco saludables.
- **Frecuencia con la que se saltan comidas:** Para identificar si los estudiantes omiten comidas regulares debido a la presión académica u otros factores.

- **Consumo diario de agua:** Para evaluar los hábitos de hidratación.
- **Consumo diario de frutas y verduras:** Para evaluar la ingesta de nutrientes esenciales.
- **Frecuencia con la que toman refrescos o bebidas azucaradas:** Para medir el consumo de bebidas con alto contenido de azúcar.
- **Barreras percibidas para una alimentación saludable:** Para identificar los principales obstáculos que enfrentan los estudiantes, como la falta de tiempo, habilidades culinarias o preferencia por la comida chatarra.
- **Influencia percibida de la comida en el bienestar:** Para comprender la conciencia de los estudiantes sobre el impacto de la dieta en su vida diaria.
- **Intentos de mejorar la dieta:** Para determinar si los estudiantes han intentado cambiar sus hábitos alimenticios y su éxito o desafíos.
- **Influencia de la universidad en los hábitos alimenticios:** Para ver si el entorno académico juega un papel en sus elecciones alimentarias.
- **Efectos negativos en la salud notados debido a la dieta:** Para identificar cualquier problema de salud autoinformado relacionado con sus hábitos alimenticios.
- **Pequeños cambios propuestos para mejorar la dieta:** Para comprender qué acciones específicas estarían dispuestos a tomar los estudiantes.
- **Ayudas sugeridas para mejorar la dieta:** Para recopilar ideas sobre qué apoyo o recursos serían más útiles.
- **Consumo de bebidas energéticas:** Para evaluar el uso de bebidas que aumentan la energía.
- **Capacidad para dejar de consumir bebidas azucaradas:** Para comprender su control percibido sobre este hábito.
- **Impacto percibido de dejar de consumir alimentos procesados/comida rápida:** Para evaluar su conciencia sobre los beneficios y desafíos de este cambio.

- **Influencia del entorno social en las decisiones alimentarias:** Para explorar el papel de los compañeros y los entornos sociales.
- **Factor más importante al comprar alimentos:** Para identificar prioridades como el precio, el sabor, la rapidez o el valor nutricional.
- **Consumo de alcohol:** Para evaluar los hábitos de consumo de alcohol.
- **Importancia que se le da a la alimentación:** Para comprender su actitud general hacia la alimentación saludable.

Nombre:

Edad:

Sexo:

Fecha:

1. ¿Qué tan seguido comes comida chatarra o ultraprocesada?

- a) Casi todos los días
- b) Varias veces a la semana
- c) De vez en cuando
- d) Casi nunca

2. ¿Sueles saltarte comidas?

- a) Sí, casi siempre
- b) A veces
- c) Muy rara vez
- d) Nunca

3. ¿Cuánta agua tomas al día?

- a) Menos de un litro
- b) Entre 1 y 2 litros
- c) Más de 2 litros
- d) No lo sé, no llevo la cuenta

4. ¿Cuántas frutas y verduras comes en un día?

- a) Ninguna o casi nunca
- b) 1 o 2 porciones
- c) 3 a 4 porciones
- d) 5 o más porciones

5. ¿Qué tan seguido tomas refrescos o bebidas azucaradas?

- a) Todos los días
- b) Varias veces a la semana
- c) De vez en cuando
- d) Casi nunca o nunca

6. ¿Qué crees que te impide comer mejor?

- a) Falta de tiempo
- b) No sé cocinar o me da flojera
- c) Me encanta la comida chatarra
- d) Nada, creo que como bien

7. ¿Qué tanto crees que la comida influye en tu bienestar?

- a) mucho, la comida influye en mi día a día
- b) Algo, pero no lo noto tanto
- c) Casi nada, no veo mucha diferencia
- d) Para nada, como lo que sea y me da igual

8. ¿Has intentado mejorar tu alimentación?

- a) Sí, y me ha funcionado
- b) Sí, pero no pude mantenerlo
- c) No, pero me gustaría intentarlo
- d) No, y me siento bien con eso

9. ¿La Universidad influyen en cómo te alimentas?

- a) No, la universidad no influye
- b) Sí, me llevan por el mal camino
- c) No, yo como lo que quiero
- d) No lo sé, nunca lo he pensado

¿Has notado efectos negativos en tu salud por tu alimentación?

- a) Sí, me siento sin energía o cansado/a
- b) Sí, he subido o bajado mucho de peso
- c) Sí, he tenido problemas digestivos
- d) No, creo que no me ha afectado

11. ¿Si tuvieras que empezar con un cambio pequeño para mejorar tu alimentación, cuál elegirías?

- a) Tomar más agua
- b) Comer más frutas y verduras
- c) Reducir los refrescos y comida chatarra
- d) Cocinar más en casa

12. ¿Qué crees que te ayudaría a mejorar tu alimentación?

- a) Información sobre alimentación saludable
- b) Recetas fáciles y rápidas
- c) Tips para comprar comida más saludable sin gastar tanto
- d) Un plan o guía para organizar mis comidas

13. ¿Consumes alguna bebida energética?

A) Sí

B) No

13.1 Si respondiste que sí, ¿cuántas bebidas energéticas consumes aproximadamente a la semana?

A) 1 a 2

B) 3 a 5

C) Más de 5

14. ¿Te sientes capaz de dejar de consumir bebidas azucaradas?

A) Sí, completamente

B) Sí, pero con dificultad

C) No, me resulta muy difícil

15. ¿Puedes autorregularte al momento de consumir bebidas azucaradas?

A) Sí, me controlo bien

B) A veces me excedo

C) No, suelo consumirlas sin control

16. ¿Consideras que dejar de consumir alimentos procesados o comida rápida tendría un impacto en tu vida?

A) Sí, positivo en mi salud

B) No mucho, ya casi no los consumo

C) Sí, pero me costaría mucho cambiar ese hábito

17. ¿Crees que tu entorno social influye en tus decisiones alimenticias?

- A) Sí, bastante
- B) Un poco
- C) No, mis decisiones son independientes

18. Al momento de comprar comida, ¿qué aspecto consideras más importante?

- A) Precio
- B) Sabor
- C) Rapidez
- D) Valor nutricional

19. ¿Sueles consumir alcohol?

- A) Sí, frecuentemente
- B) Ocasionalmente
- C) No

20. ¿Qué tanta importancia le das a tu alimentación?

- A) Mucha, intento comer equilibradamente
- B) Moderada, pero no siempre me alimento bien
- C) Poca, no suelo prestarle mucha atención

ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS RECOPIADOS

ANÁLISIS

A partir de los resultados obtenidos, podemos ver reflejado lo siguiente:

- **Conocimiento de Nutrición:** Una parte significativa (62.5%) de los estudiantes informó tener "muy poco" conocimiento de nutrición, mientras que el 25% afirmó "algo, pero me gustaría saber más", y solo el 12.5% consideró tener "bastante" conocimiento. Esto indica una falta general de comprensión nutricional integral entre los estudiantes encuestados.
- **Accesibilidad de Alimentos Saludables:** La accesibilidad de los alimentos saludables en su entorno parece dividida. El 37.5% los encontró "algo accesibles", otro 37.5% los encontró "nada accesibles", y un 12.5% cada uno los reportó como "muy accesibles" o "poco accesibles". Esto sugiere un acceso inconsistente a opciones nutritivas, lo que podría contribuir a los malos hábitos alimenticios.
- **Padecimientos Preexistentes:** El 37.5% de los estudiantes informó tener una condición que influye en su dieta, mientras que otro 37.5% no estaba seguro y el 25% no informó ninguna condición de este tipo. Esto resalta la presencia de restricciones o consideraciones dietéticas para una parte notable del alumnado.
- **Niveles de Energía:** Una gran mayoría (62.5%) informó sentirse cansado "la mayor parte del tiempo", mientras que el 25% dijo "a veces me siento cansado" y solo el 12.5% indicó que "no le falta energía". Esto se correlaciona fuertemente con la hipótesis de que la mala alimentación, el estrés y la falta de sueño contribuyen a la baja energía.
- **Frecuencia de Preparación de Alimentos:** La mitad de los estudiantes (50%) "rara vez" preparan su propia comida, el 25% "varias veces a la semana" y solo el 12.5% lo hacen "todos los días" o "nunca". Esto sugiere una dependencia de fuentes de alimentos pre-preparados o externos.
- **Tipo de Alimentos Consumidos con Mayor Frecuencia:** Un dominante 75% de los estudiantes consume "comida casera" con mayor frecuencia, mientras que el 25% consume "comida rápida". Este hallazgo parece contradecir las observaciones anteriores sobre la preparación de comidas, lo que indica que, si bien es posible que no la preparen ellos mismos, consumen comidas caseras, posiblemente preparadas por otros, o la definición de "casera" es amplia.

- **Consumo de Alcohol:** El consumo de alcohol está dividido, con un 37.5% que consume "ocasionalmente", un 37.5% "frecuentemente" y un 25% "no".
- **Importancia de la Alimentación:** El 62.5% de los estudiantes le da una importancia "moderada" a su dieta, pero no siempre se alimenta bien, mientras que el 37.5% le da "muchacha importancia" e intenta comer de forma equilibrada. Esto muestra una conciencia sobre la alimentación saludable, pero una dificultad para implementarla consistentemente.
- **Influencia del Estado de Ánimo en la Alimentación:** El 37.5% come "cuando se encuentra bajo estrés o tristeza", el 25% "deja de comer cuando se siente mal", y el 25% informó que su estado de ánimo "no influye mucho". Otro 12.5% "no se ha dado cuenta". Esto confirma el vínculo entre el estado emocional y los hábitos alimenticios.
- **Influencia del Entorno Social:** El entorno social tiene una influencia mixta, con un 37.5% que dice "sí, bastante", un 37.5% "un poco" y un 25% que sus decisiones son independientes.
- **Consumo de Suplementos Alimenticios:** El 37.5% consume suplementos "de vez en cuando", el 37.5% "no, pero me gustaría", el 12.5% "diariamente" y el 12.5% "no, y no me interesa".
- **Lectura de Etiquetas Nutricionales:** El 37.5% "rara vez" lee las etiquetas nutricionales, el 37.5% "a veces" y el 25% "nunca". Esto indica una falta general de compromiso con la información nutricional de los productos alimenticios.
- **Impacto de Dejar Alimentos Procesados:** Una gran mayoría (75%) cree que dejar de consumir alimentos procesados tendría un impacto "muy positivo en mi salud", mientras que el 12.5% cree que "no mucho" y otro 12.5% piensa que "me costaría mucho cambiar ese hábito".
- **Consideraciones al Comprar Comida:** Al comprar comida, el 37.5% prioriza el "precio", el 25% el "sabor", el 25% la "rapidez" y solo el 12.5% el "valor nutricional". Esto destaca los factores económicos y de conveniencia sobre la salud en las elecciones alimentarias.

- **Frecuencia de Comer Fuera de Casa:** El 37.5% come fuera "3 a 5 veces a la semana", el 37.5% "rara vez" y el 25% "1 o 2 veces a la semana". Nadie informó comer fuera "todos los días".
- **Capacidad para Dejar el Consumo de Bebidas Azucaradas:** El 50% informó que sería "muy difícil" dejar de consumir bebidas azucaradas, mientras que el 37.5% dijo "sí, completamente" y el 12.5% dijo "sí, pero con dificultad".
- **Ayudas para Mejorar la Alimentación:** Las opciones más populares para mejorar la alimentación fueron "tips para comprar comida más saludable sin gastar tanto" (37.5%), "información sobre alimentación saludable" (25%), "recetas fáciles y rápidas" (25%) y "un plan o guía para organizar mis comidas" (12.5%).
- **Autorregulación en el Consumo de Bebidas Energéticas:** El 71.4% afirmó que "sí, se controla bien" con las bebidas energéticas, mientras que el 14.3% "a veces se excede" y el 14.3% "no".
- **Consumo Diario de Frutas y Verduras (gráfico repetido):** Este gráfico indica que el 50% consume "1 o 2 porciones", el 37.5% consume "ninguna o casi nunca", y el 12.5% consume "3 o 4 porciones". Nadie consume "5 o más porciones". Esto refuerza la baja ingesta de frutas y verduras.
- **Frecuencia de Consumo de Bebidas con Alto Contenido de Azúcares (gráfico repetido):** El 62.5% consume "de vez en cuando", el 25% "casi nunca o nunca", el 12.5% "varias veces a la semana", y ninguno "todos los días". Este es un hallazgo positivo en comparación con otros hábitos poco saludables.
- **Qué Impide Comer Mejor (gráfico repetido):** El 50% declaró "falta de tiempo", el 37.5% "me encanta la comida chatarra" y el 12.5% "no sé cocinar o me da flojera".
- **Influencia de la Comida en el Bienestar (gráfico repetido):** El 62.5% cree que "mucho, la comida influye en mi día a día", el 25% "algo, pero no lo noto tanto", y el 12.5% "casi nada".
- **Intentos de Mejorar la Alimentación (gráfico repetido):** El 62.5% ha intentado pero "no pudo mantenerlo", el 25% "le gustaría intentarlo", y el 12.5% "sí, y le ha funcionado".

- **Influencia de la Universidad en la Alimentación (gráfico repetido):** El 75% cree que la universidad "no ha influido", mientras que el 12.5% cree que "ha empeorado mis hábitos" y el 12.5% "no le ha dado importancia". Este hallazgo es interesante dada la premisa inicial del documento sobre las presiones universitarias.
- **Efectos Negativos en la Salud (gráfico repetido):** El 37.5% informó sentirse "sin energía o cansado/a", el 37.5% "ha subido o bajado mucho de peso", el 12.5% "ha tenido problemas digestivos", y el 12.5% "no cree que le haya afectado".
- **Consumo de Bebidas Energéticas (gráfico repetido):** El 87.5% no consume bebidas energéticas, mientras que el 12.5% sí lo hace.

CONCLUSIONES

Las conclusiones de nuestro estudio revelan una problemática clara y multifactorial en la alimentación de los estudiantes de medicina de segundo semestre. Hemos confirmado nuestra hipótesis inicial: el estrés académico intenso, los horarios de estudio extenuantes y el acceso limitado a opciones de alimentos saludables y asequibles son los principales impulsores de los malos hábitos alimenticios en este grupo.

Observamos una prevalencia preocupante de consumo de comida chatarra y ultraprocesada, así como la omisión frecuente de comidas. La ingesta de frutas y verduras es alarmantemente baja, lo que indica una deficiencia nutricional significativa. Estos patrones dietéticos se correlacionan directamente con los efectos negativos que los estudiantes experimentan, como la fatiga, la falta de energía, las fluctuaciones de peso y los problemas digestivos. Es evidente que, a pesar de reconocer la importancia de una buena nutrición, existe una desconexión entre la conciencia y la práctica.

Entre las barreras más significativas para una alimentación saludable, la "falta de tiempo" se destaca como el impedimento principal, seguida de la preferencia por la comida chatarra o la falta de habilidades culinarias y motivación. Al momento de comprar alimentos, el precio, el sabor y la rapidez son factores que tienen mayor peso que el valor nutricional, lo que subraya las presiones económicas y de conveniencia que enfrentan los estudiantes. Aunque la mayoría de los estudiantes no perciben una influencia directa de la universidad en sus hábitos alimenticios, nuestro estudio sugiere que el entorno académico, con sus

demandas inherentes, sí juega un papel fundamental en la configuración de estas elecciones.

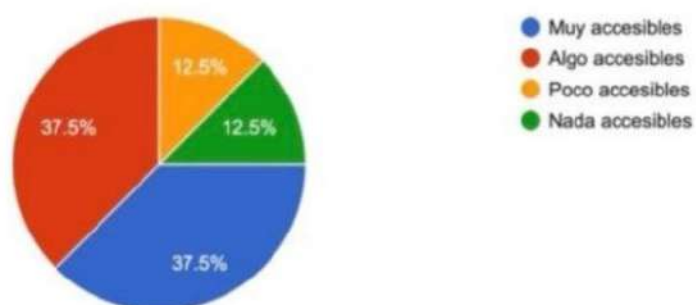
Finalmente, los resultados nos ofrecen una dirección clara para futuras intervenciones. Existe una apertura por parte de los estudiantes para mejorar su alimentación, y sus preferencias se inclinan hacia información práctica sobre nutrición, recetas rápidas y accesibles, y consejos para una compra saludable sin un gasto excesivo. Esto nos permite plantear estrategias preventivas y de promoción de hábitos saludables que sean contextualizadas y efectivas para este grupo tan particular de estudiantes.

ANEXOS

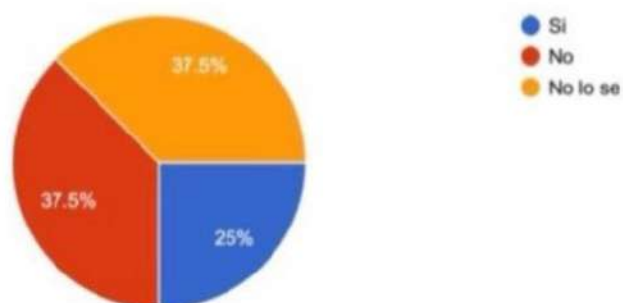
Consideras que tienes conocimiento necesario de nutrición



Que tan accesible son los alimentos saludables en tu entorno



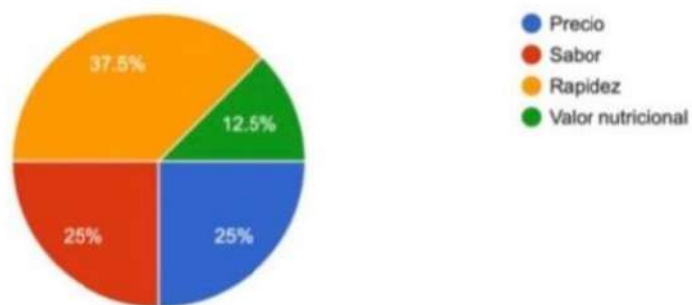
Tienes algún padecimiento que condicione u alimentación



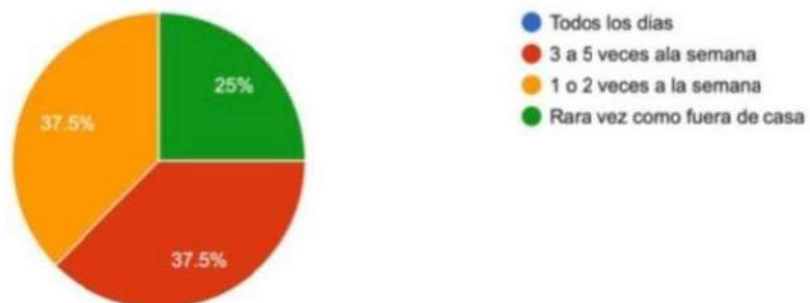
Consideras que el dejar de consumir alimentos sobre procesados mejoraría tu calidad de vida?



Que aspectos consideras al momento de comprar comida

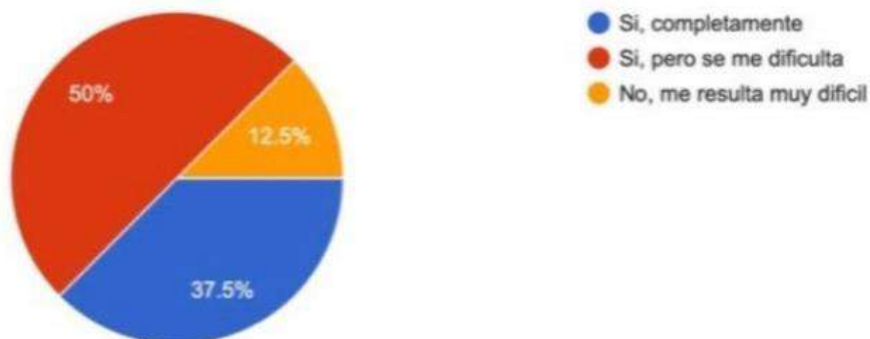


Cuantas veces a la semana comes fuera de casa?



Crees que tu entorno social influye en tus decisiones alimentarias

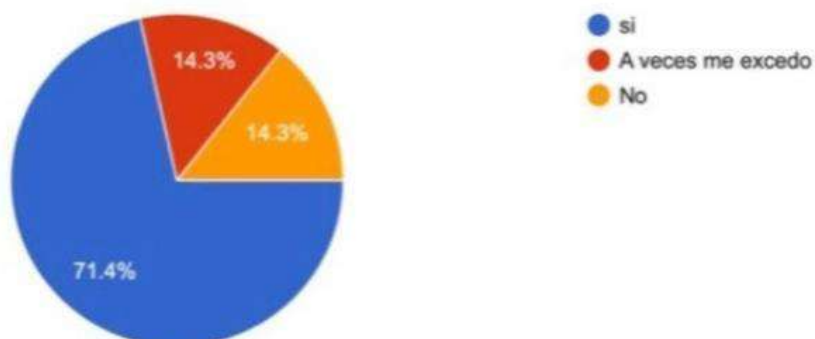
Te sientes capaz de dejar el consumo de bebidas azucaradas?



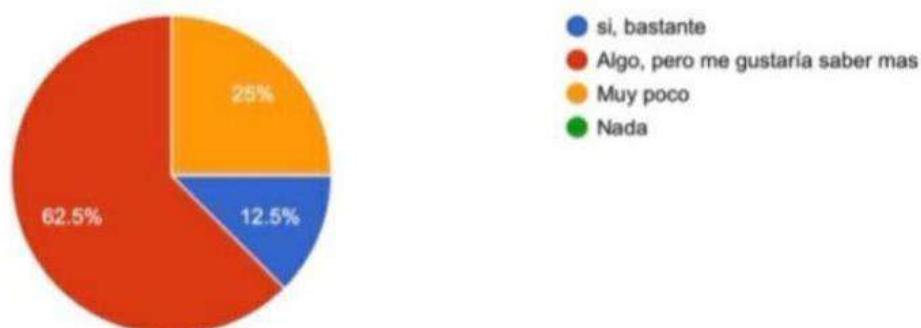
Que crees que te ayudaría a mejorar tu alimentación?



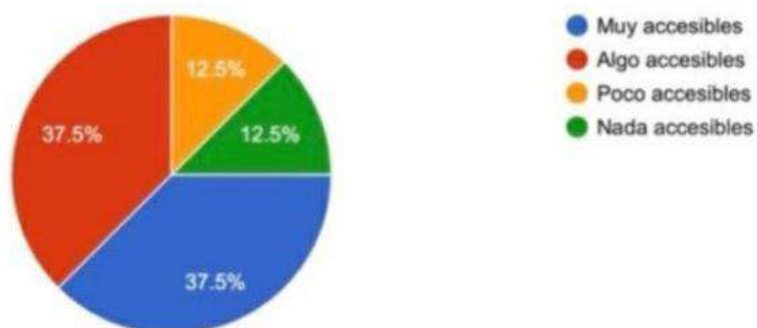
Puedes auto regularte en el consumo de bebidas energéticas



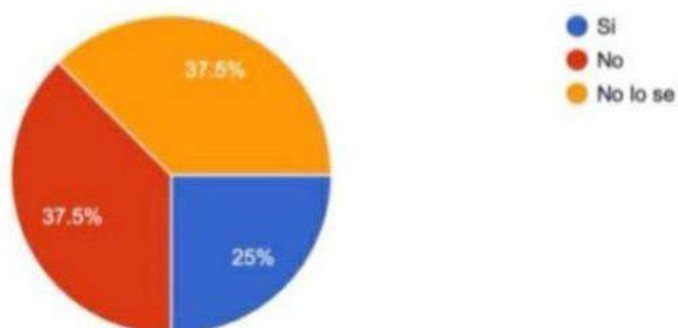
Consideras que tienes conocimiento necesario de nutrición



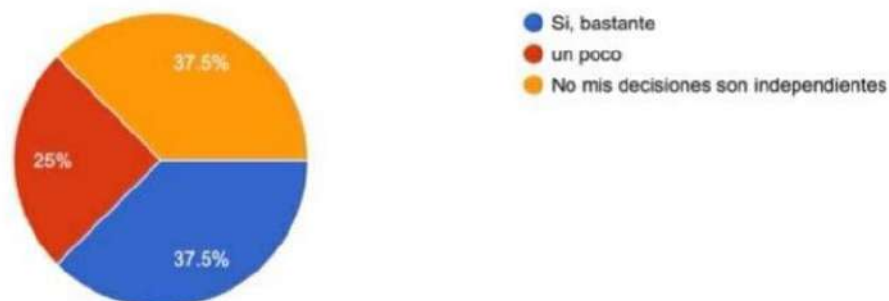
Que tan accesible son los alimentos saludables en tu entorno



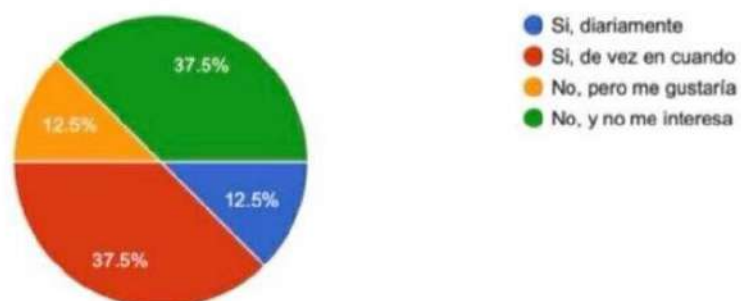
Tienes algún padecimiento que condicione u alimentación



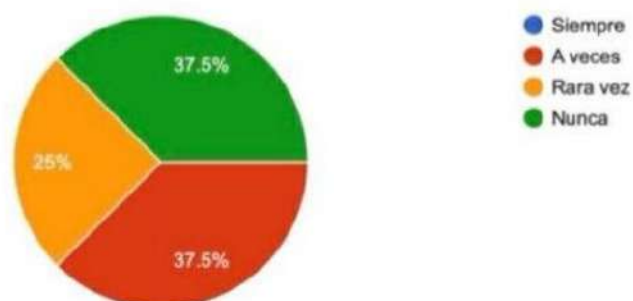
Crees que tu entorno social influye en tus decisiones alimentarias



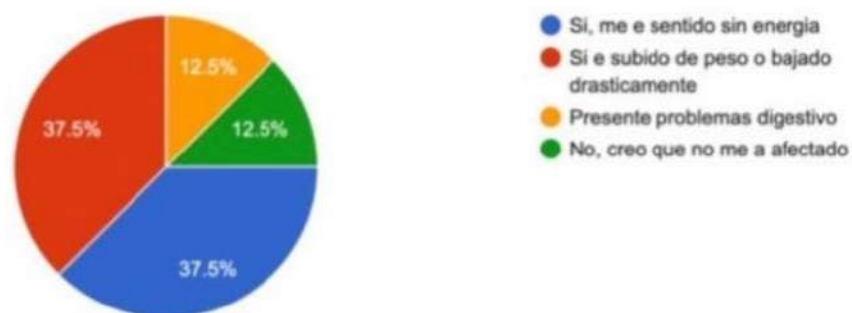
Consumes suplementos alimenticios (vitaminas o proteínas)



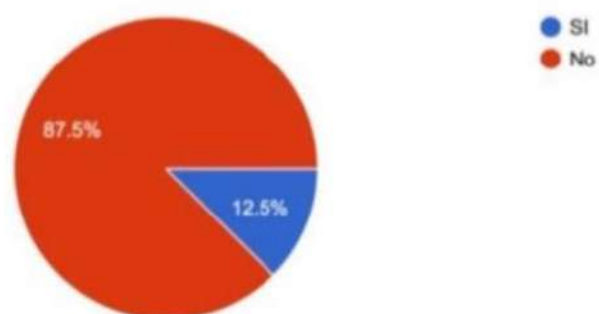
Sueles leer las etiqueta nutricionales de los alimentos?



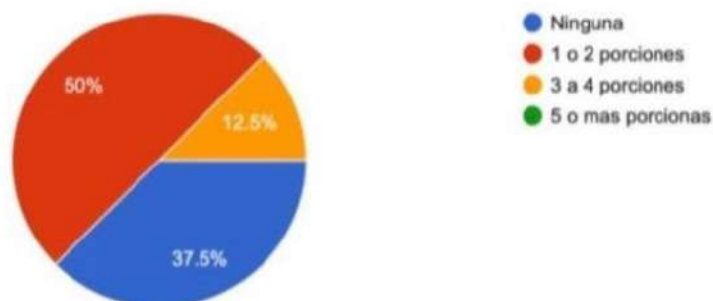
Has notado efectos negativos en tu salud por la alimentación



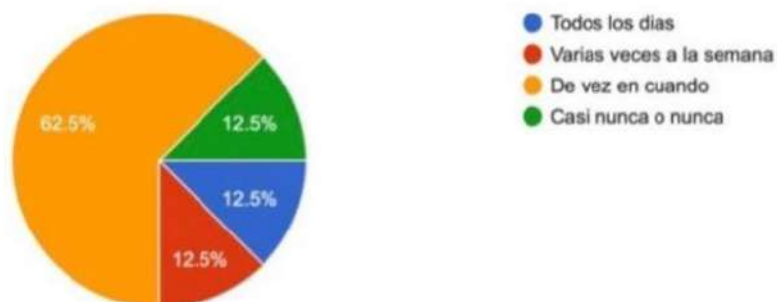
Consumes bebidas energéticas?



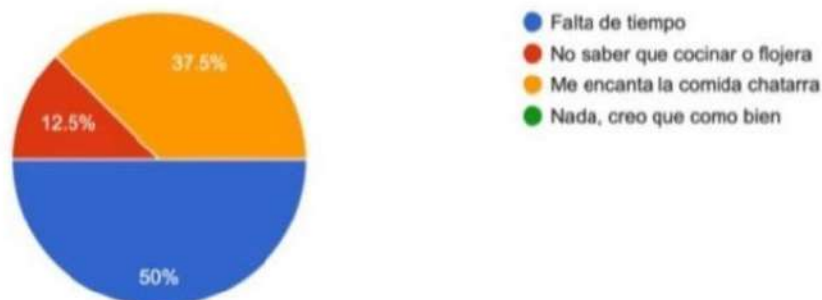
Cuántas frutas y verduras consumes al día?



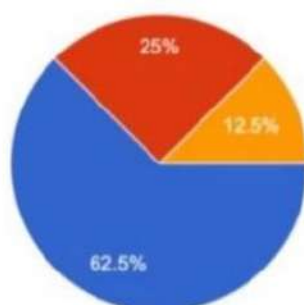
¿Qué tan seguido tomas bebidas con alto contenido en azúcares?



¿Qué crees que te impida comer mejor?

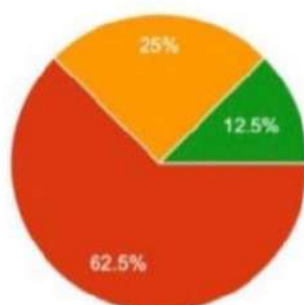


Que tanto crees que la comida influya en tu bienestar?



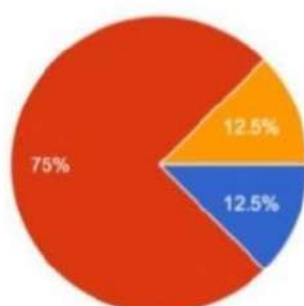
- Mucho, la comida influye día a día
- Algo pero no es el eje principal
- Casi nada, no noto diferencias
- Para nada, como lo que sea

Ha intentado mejorar tu alimentación?



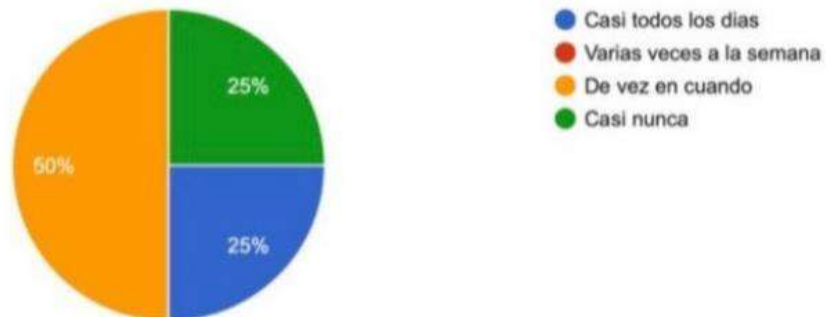
- Sí, me ha funcionado
- Sí, pero me cuesta mantenerlo
- No, pero me gustaría intentarlo
- No, y no me a afectado

La universidad a afectado en u alimentación

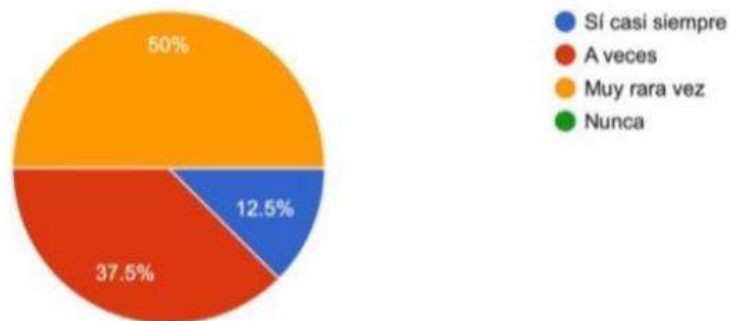


- No, no a influido
- Sí, e empeorado mis hábitos
- No le e dado importancia
- No para nada me a afectado

Qué tan seguido comes comida chatarra o ultraprocesada?



Sueles saltarte comidas?



Cuanta agua consumes al día?

