



# CONOCIMIENTOS NUTRICIONALES DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA Y LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

NURSING STUDENTS' NUTRITIONAL KNOWLEDGE  
AND EATING HABITS

---

*Recibido: 11/04/2023 – Aceptado: 31/10/2023*

---

## **Daysi Tatiana Ninasunta Toapanta**

Estudiante de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato  
Ambato – Ecuador

dninasunta6785@uta.edu.ec  
<http://orcid.org/0000-0001-5002-0403>

---

## **Tannia Elizabeth Chipantiza Córdova**

Docente de la Universidad Técnica de Ambato,  
Ambato – Ecuador

Máster Universitario en Dirección y Gestión de Unidades de Enfermería  
Universidad Internacional de la Rioja

te.chipantiza@uta.edu.ec  
<https://orcid.org/0000-0002-8608-182X>

---

### **Cómo citar este artículo:**

Ninasunta, D., & Chipantiza, T. (Enero – Diciembre de 2023). Conocimientos nutricionales de los estudiantes de enfermería y los hábitos alimenticios. *Horizontes de Enfermería* 13, 22-36. <https://doi.org/10.32645/13906984.1227>



## Resumen

El hábito de alimentarnos se relaciona con factores culturales, sociales y educativos; de allí que los conocimientos sobre la nutrición puedan influir en cómo comemos y nuestro estado nutricional. La investigación tuvo como objetivo establecer los conocimientos nutricionales y la relación con los hábitos alimentarios de estudiantes de enfermería. Para ello, se realizó un estudio observacional, transversal, estratificado con diseño cuantitativo, obteniendo una muestra probabilística de 285 individuos, se aplicaron dos encuestas, la primera relacionada con los conocimientos nutricionales y la segunda para conocer sus hábitos con respecto a la alimentación. En el análisis estadístico de la encuesta de conocimientos se obtuvo un nivel medio en los hábitos nutricionales en el 69.9 %, sobre el estado nutricional en el 52.78 %, contenido de nutrientes de los alimentos el 61.4 % y sobre alteraciones de la salud relacionadas a la alimentación el 69.8 %, considerado como nivel medio. En los hábitos alimentarios solo un 25% realiza tres comidas al día, el 50 % toma el desayuno solo una vez por semana y el 33% almuerza una vez por semana. El 60% consume solo 2 raciones de frutas y verduras de 3 a 4 veces por semana. El consumo de agua es adecuado solo en el 20.4 %. Un 63.4 % consume alimentos ricos en azúcar y grasas 1 a 2 veces por semana. En conclusión, esto demuestra que el 58 % de los estudiantes no aplica los conocimientos que poseen sobre nutrición en sus hábitos alimentarios debido a que se alimentan fuera de casa.

**Palabras clave:** Conducta alimentaria, conocimiento, estudiantes, enfermería

## Abstract

The habit of eating is related to factors: cultural, social, and educational; hence the knowledge about nutrition can influence how we eat and our nutritional status. The objective of the research is to establish nutritional knowledge and the relationship with the eating habits of nursing students. For this, an observational, cross-sectional, stratified study with a quantitative design was carried out, obtaining a probabilistic sample of 285 individuals; two surveys were applied, the first related to nutritional knowledge and the second to knowing their habits with respect to food. In the statistical analysis of the knowledge survey, an average level of dietary habits was obtained for 69.9%, nutritional habits at 52.78%, nutrient content of food at 61.4%, and food-related health disorders considered at 69.8% as medium level. Regarding eating habits, only 25% eat three meals a day, 50% eat breakfast only once a week, and 33% eat lunch once a week. 60% consume only two servings of fruits and vegetables 3 to 4 times per week. The consumption of water is adequate at only 20.4%. 63.4% consume foods rich in sugar and fat 1 to 2 times a week. In conclusion, this shows that 58% of students need to apply the knowledge they have about nutrition to their eating habits because they eat outside the home.

**Keywords:** Eating behavior, knowledge, students, nursing.

## Introducción

El estado nutricional de una persona se define como el equilibrio entre la ingesta de nutrientes y calorías, por una parte, y el consumo de éstas por otro. Se traduce en las condiciones físicas y estado de salud del individuo (Cruz, 2019). Este se encuentra influenciado por diversos factores culturales, sociales y económicos que condicionan lo que llamamos “hábitos”, que en el caso de la alimentación determina la forma en que nos alimentamos; es decir, qué alimentos consumimos, cómo y cuándo lo hacemos (Barriguete, 2017). Las personas se alimentan de forma en que se les enseña desde pequeños, como una herencia histórico-cultural; por ello, en cada país, región y grupo se come de una forma particular, pero también la información, la publicidad y la educación influye en nuestra forma de comer, sobre todo en nuestro moderno mundo globalizado (Messer, 2017). La influencia que los hábitos alimentarios ejercen en el estado nutricional lo expone un estudio donde existe una correlación entre malos hábitos alimentarios y una mayor frecuencia de obesidad y sobrepeso en la población estudiada (Acosta, 2020). De igual forma, un estudio sobre los estilos de vida de los estudiantes de enfermería y su efecto en la incidencia del síndrome metabólico encuentra que el 48% de ellos no lleva dieta equilibrada y tiempo adecuado; ya que presentan hábitos alimentarios inadecuados caracterizados por consumir alimentos con alto contenido de azúcar y grasas, comida rápida, donde el principal objetivo es saciar el apetito y complacer el gusto (Palate, 2018).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la desnutrición es un problema de salud pública que afecta a la población a nivel mundial, el sobrepeso y la obesidad afecta a 1900 millones de adultos y 462 millones padecen de déficit ponderal (OMS, 2021).

En Ecuador, la encuesta nacional de examen de salud y nutrición de 2018 reveló que el retraso en la talla dentro de la población adolescente es del 17,7 % a nivel nacional y que en el área urbana es del 23,8 %. El sobrepeso muestra una prevalencia del 22,5 % y la obesidad el 7,0 % a nivel nacional (INEC, 2018).

En un estudio, aplicado en la ciudad de Guayaquil, para conocer los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios se evidenció que la edad era el factor más influyente en la determinación del nivel de responsabilidad en la planificación de su alimentación. Además, se observó que, aunque los estudiantes mostraron gran satisfacción al cocinar sus propios alimentos preferían consumir alimentos preparados o recalentados en función del tiempo disponible para comer y el tipo de alimentos consumidos estuvo más relacionado a factores culturales que con reglas nutricionales (Lapo et al., 2019).

Esta conducta fue estudiada en 173 internos rotativos de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato, encontrando que los hábitos alimentarios de los estudiantes son poco saludables seleccionando sus alimentos por sabor y forma de preparación más que, por su aporte nutricional (Ramos, 2022). De igual manera, un estudio sobre el comportamiento alimentario de estudiantes universitarios reveló que el 36,6 % elige sus alimentos por el sabor, los alimentos fritos son preferidos por el 39,1 %, el 75,8 % consume gaseosas, el 43,3% no muestra interés por las etiquetas nutricionales y un 42,8 % no tiene compromiso para mejorar su alimentación, lo que demuestra unos hábitos alimentarios inadecuados (Velastegui, 2022).

En concordancia con lo antes expuesto, se resalta que es importante identificar los conocimientos sobre nutrición que tienen los estudiantes de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato y la forma en que estos influyen en sus hábitos de alimentación. Considerando que esto, a su vez, determina su estado nutricional actual y futuro. De ahí que se reitera que el principal objetivo fue identificar los conocimientos nutricionales de los estudiantes de enfermería y los hábitos alimenticios.

## Materiales y Métodos

Se desarrolló una investigación cuantitativa, observacional, con enfoque descriptivo de cohorte transversal que se realizó en estudiantes de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato del ciclo académico octubre 2022 - marzo 2023.

La muestra fue calculada mediante la fórmula “cálculo del tamaño de la muestra cuando se conoce el tamaño de la población”, con un nivel de confianza del 95 % y con un margen de error del 5 %, por lo que se llegó a obtener una muestra final de 285 estudiantes.

Se empleó un muestreo probabilístico estratificado y de forma proporcional en cada grupo por semestre de estudio, del quinto a séptimo semestre. Además, se utilizaron los siguientes criterios de inclusión: estudiantes que hayan cursado la materia de Nutrición, estudiantes de quinto a séptimo semestre, estudiantes de ambos sexos, estudiantes que aceptaron participar y estudiantes que firmaron el consentimiento informado. Asimismo, los criterios de exclusión fueron: estudiantes pertenecientes a nivelación, estudiantes que hayan reprobado todas las materias de cuarto semestre, estudiantes que no hayan cursado la materia de Nutrición, por lo que fue necesario formar estratos constituidos a partir del listado de estudiantes que conformaron la población, lo que sirvió de base para seleccionar el número pertinente para cada semestre.

La recolección de datos fue mediante encuestas. Para identificar el grado de conocimientos nutricionales se utilizó la encuesta de Díaz et al. (2019), con una alfa de Cronbach = 0,783. Para conocer los hábitos alimentarios se utilizó la encuesta elaborada por Aguilar et al. (2022), con una alfa de Cronbach = 0,98.

Se realizó una tabulación de los datos obtenidos mediante el programa estadístico IBM-SPSS versión 25, para determinar frecuencias y porcentajes y mostrar los resultados en tablas. De la misma manera, se aplicó el consentimiento informado basándose en la Declaración de Helsinki, teniendo en cuenta los aspectos éticos basados para la experimentación en los seres humanos.

## Resultados

Los resultados de las preguntas, en cada una de las secciones de las encuestas, se presentan de forma resumida en las siguientes tablas. La encuesta de conocimientos sobre nutrición presenta cuatro secciones: hábitos alimentarios, el estado nutricional, alimentos y nutrientes y las alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición. En la encuesta de hábitos nutricionales presenta igualmente cuatro secciones: consumo de alimentos nutritivos, consumo de alimentos poco nutritivos, tiempos de comida en el día y actividad física.

### CONOCIMIENTOS NUTRICIONALES

Tabla 1. Conocimientos nutricionales sección: Hábitos alimentarios

Hábitos alimentarios		
Pregunta	F	%
1. ¿Cuántas veces recomiendan los expertos que se ha de comer al día?	180	63.3
2. ¿Cuánta agua se recomienda beber durante el día?	168	58.8
3. El desayuno ha de aportar a la dieta diaria:	189	66.5
4. Un desayuno equilibrado ha de contener:	224	78.6
5. ¿Cuántas raciones de frutas y vegetales recomiendan los expertos que se ha de ingerir al día?	139	48.9

Cómo citar este artículo:

Ninasunta, D., & Chipantiza, T. (Enero – Diciembre de 2023). Conocimientos nutricionales de los estudiantes de enfermería y los hábitos alimenticios. *Horizontes de Enfermería* 13, 22-36. <https://doi.org/10.32645/13906984.1227>

El 63.3 % conoce que se deben tomar de tres a cinco comidas al día, el 58.8 % sabe que debe consumir de un litro y medio a dos litros de agua al día, tanto en invierno como en verano. El 66.5 % conoce que el desayuno debe aportar del 20 al 25 % de las necesidades calóricas diarias y el 78.6 % conoce cómo debe estar constituido un desayuno equilibrado. El 48.9% comprende que se deben consumir tres raciones de frutas y verduras diariamente, de acuerdo con la recomendación de los expertos.

*Tabla 2. Conocimientos nutricionales sección: Estado nutricional*

Estado nutricional		
Pregunta	F	%
6. El índice de masa corporal (IMC):	166	58.4
7. Una persona tiene sobrepeso si:	202	71.0
8. Las necesidades energéticas de una persona dependen:	182	63.8
9. El consumo energético diario indica la energía consumida:	116	40.7
10. ¿Cuál opción sería más recomendada para perder peso?	117	40.9
11. La operación bikini:	51	17.8

El 58.4 % conoce que el IMC permite evaluar el grado de la obesidad y el 71.0 % sabe que un IMC entre 25 y 30 indica sobrepeso. Mientras, el 63.8 % conoce que las necesidades energéticas diarias de una persona dependen del peso, la altura, la edad y la actividad física. Además, el 40,7 % de las personas comprende qué es la energía consumida durante el día. Por otra parte, el 40.9 % entiende que una dieta equilibrada baja en calorías y la actividad física son las mejores opciones para perder peso. Finalmente, el 17.8% reconoce que la operación bikini puede producir efecto rebote.

*Tabla 3. Conocimientos nutricionales sección: Alimentos y nutrientes*

Alimentos y nutrientes		
Pregunta	F	%
12. ¿Cuál de los siguientes pescados es azul?	49	17.3
13. ¿Cuál de los siguientes alimentos tiene alto contenido de vitamina C?	175	61.3
14. Respecto a las vitaminas, es cierto que:	173	60.9
15. ¿Cuáles son las grasas que los expertos recomiendan no ingerir en exceso?	228	79.9
16. ¿Qué caracteriza a la dieta mediterránea?	178	62.4
17. Los transgénicos, son alimentos:	189	66.1
18. ¿Por qué la fibra alimentaria es importante en la dieta?	188	66.5
19. ¿Qué beneficios tiene los alimentos integrales?	76	26.7

El 17.3 % conoce que el salmón pertenece al grupo de los peces azules. El 61.3 % sabe que el pimentón tiene alto contenido de vitamina C y el 60.9 % comprende que ingerir vitaminas en altas cantidades puede ser perjudicial. Por su parte, el 79.9 % conoce que las grasas saturadas no se deben consumir en exceso de acuerdo con la recomendación de los expertos. El 62.4 % sabe que la dieta mediterránea se caracteriza por un alto consumo de frutas y verduras. Además, el 66.1 % conoce que los alimentos transgénicos contienen fragmentos de ADN de diferentes organismos. Con relación a la fibra dietética el 66.5 % comprende que facilita el tránsito intestinal y el 26.7% que los alimentos integrales son ricos en fibra alimentaria.

**Tabla 4. Conocimientos nutricionales sección: Alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición.**

Alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición.		
Pregunta	F	%
20. Los individuos alcohólicos:	164	57.5
21. ¿Cuáles de las alteraciones siguientes son trastornos del comportamiento alimentario (TCA)?	191	67.0
22. En un individuo adulto con hiperlipemia (aumento del colesterol y/o triglicéridos), es recomendable:	215	75.5
23. ¿Cuál de los siguientes factores, No predispone a padecer de osteoporosis (descalcificación de los huesos)?	188	65.9
24. ¿Qué alimentos se recomienda evitar en caso de hipertensión arterial?	184	64.7
25. La diabetes mellitus:	137	48.0
26. Una intoxicación alimentaria es una enfermedad causada por:	191	67.0
27. ¿Por qué no es recomendable en un deporte aeróbico consumir azúcar en la hora previa a la competición o entrenamiento?	165	58.0

El 57,5 % conoce que los alcohólicos pueden carecer de vitaminas y minerales. El 67,0 % sabe que la anorexia y la bulimia son trastornos alimentarios. De aquellos con hiperlipidemia, el 75,5 % conoce que necesitaba comer o reducir ligeramente su dieta de acuerdo con sus necesidades energéticas. En cuanto a la osteoporosis, el 65,9 % conoce que comer alimentos ricos en vitaminas A, B y ácido fólico no predispone a la osteoporosis. El 64.7 % conoce que los caldos y sopas concentradas se deben evitar en personas con hipertensión. Con respecto a la diabetes mellitus, el 48.0 % comprende que se debe a alteraciones en la cantidad y calidad de la insulina. El 67.0 % sabe que las intoxicaciones alimentarias se deben al consumo de alimentos contaminados. Por último, el 58,0 % conoce que no se debe consumir azúcar una hora antes de practicar ejercicios aeróbicos, ya que estimula la liberación de insulina, lo que inhibe la lipólisis.

## HÁBITOS ALIMENTARIOS

**Tabla 5. Hábitos alimentarios sección: Alimentos saludables**

Alimentos saludables		
Pregunta	F	%
1a. ¿Cuántos días a la semana comes verduras (al menos 100 g - ejemplo: un pepino o medio chayote)?	172	60.5
1b. Los días que sí consumes verduras ¿Cuántas porciones consumes (de aproximadamente 100 g - ejemplo: un pepino o medio chayote)?	166	58.4
2a. ¿Cuántos días a la semana comes frutas (al menos 100 g - ejemplo: una manzana mediana o una rebanada de sandía)?	162	56.8
2b. Los días que sí consumes frutas ¿Cuántas porciones consumes (de aproximadamente 100 g - ejemplo: una manzana mediana o una rebanada de sandía)?	224	53.4
3. ¿Cuántos días a la semana tomas leche sola, yogurt natural (al menos un vaso mediano) o queso?	118	41.4
4. ¿Cuántos vasos de agua natural tomas al día?	137	47.9

El 60.5 % tiene el hábito de comer verduras 3 a 4 días por semana y de ellos el 58.4 % consume 2 porciones. En cuanto al consumo de frutas el 56.8 % tiene el hábito de consumirlas de 3 a 4 días por semana y de estos el 53.4 % consume 2 porciones. Con respecto al consumo de lácteos el 41.4 % tiene el hábito de tomar 1 vaso de 3 a 4 veces por semana. Para el consumo de agua natural el 47.9 % tiene el hábito de tomar de 3 a 4 vasos al día.

Cómo citar este artículo:

Ninasunta, D., & Chipantiza, T. (Enero – Diciembre de 2023). Conocimientos nutricionales de los estudiantes de enfermería y los hábitos alimenticios. *Horizontes de Enfermería* 13, 22-36. <https://doi.org/10.32645/13906984.1227>

**Tabla 6. Hábitos alimentarios sección: Alimentos poco saludables**

Alimentos poco saludables		
Pregunta	F	%
1. ¿Cuántos días a la semana comes jamón, salchichas, salami o chorizo?	158	55.5
2. ¿Cuántos días a la semana comes comida rápida (hamburguesas, pizzas o tacos)?	165	58.0
3. ¿Cuántos días a la semana comes dulces o chocolates?	176	61.8
4. ¿Cuántos días a la semana comes pan dulce, galletas o pasteles?	188	65.8
5. ¿Cuántos días a la semana comes papas fritas, Doritos, nachos o botanas similares?	192	67.4
6a ¿Cuántos días a la semana bebes cerveza u otra bebida con alcohol?	158	55.5
6b Los días que sí bebes cerveza u otra bebida con alcohol ¿Cuántas bebidas consumes?	147	51.6
7a ¿Cuántos días a la semana tomas refrescos, jugos embotellados o agua fresca?	170	59.8
7b Los días que si tomas refrescos, jugos embotellados o aguas frescas ¿Cuántos vasos consumes?	142	49.8

El 55.5 % tiene el hábito de comer jamón, salchichas, salami o chorizo 1 a 2 veces por semana. El 58.0 % tiene el hábito de comer comida rápida 1 a 2 veces por semana. El 61.8 % tiene el hábito de comer dulces o chocolates 1 a 2 veces por semana y el 65.8 % come pan dulce, galletas o pasteles 1 a 2 veces por semana. Con respecto al consumo de papas fritas, Doritos, nachos o botanas similares el 67.4 % tiene el hábito de comerlos de 2 a 3 veces por semana. Además, el 55.5 % tiene el hábito de tomar cerveza u otra bebida alcohólica 1 a 2 veces por semana y de estos el 51.6 % toma de 3 a 4 bebidas. Sobre el consumo de refrescos, jugos embotellados o aguas frescas el 59.8 % tiene el hábito de tomarlas de 1 a 2 veces por semana y el 49.8 % de ellos bebe 2 vasos.

**Tabla 7. Hábitos alimentarios sección: Tiempos de comida.**

Tiempos de comida			
Pregunta		F	%
1. Marca con qué frecuencia (días por semana) consumes los siguientes tiempos de comida:	Desayuno	142	50.0
	Almuerzo	99	35.0
	Cema	110	38.6
	Refrigerios	130	45.6
2. Marca dónde sueles consumir tus alimentos (elige sólo una opción por tiempo de comida, la que sea más frecuente):	Desayuno	165	58.0
	Almuerzo	123	43.1
	Cema	120	42.1
	Refrigerios	110	38.6
3. Marca con quién sueles consumir tus alimentos (elige sólo una opción por tiempo de comida, la que sea más frecuente):	Desayuno	142	50.0
	Almuerzo	105	36.8
	Cema	92	32.3
	Refrigerios	124	43.5

El 50.0 % tiene el hábito de tomar el desayuno 1 día por semana, el 35.0 % consume el almuerzo 1 día por semana, el 38.6 % toma la cena 1 vez por semana y el 45.6 % toma los refrigerios 1 vez por semana. En relación con el lugar donde se toman las comidas el 58.0 % toma el desayuno en la casa, el almuerzo lo toman el 43.1 % en restaurantes o locales establecidos, la cena la toman en casa el 42.1 % y los refrigerios el 38.6 % lo toman en restaurantes o locales establecidos. Con respecto a la pregunta: ¿Con quién suelen consumir los alimentos? El 50.0% toma el desayuno con la familia, el almuerzo lo consumen el 36.8% con amigos, la cena la toman el 32.3% con amigos y los refrigerios el 43.5% los consumen con amigos.



Tabla 8. Hábitos alimentarios sección: Actividad física.

Actividad física		
Pregunta	F	%
1. Realizas actividad física (desde caminar rápido hasta deporte):	183	64.3
2. ¿Cuántas horas practicas actividad física (desde caminar hasta algún deporte) a la semana	118	41.4
3. Fuera de la escuela ¿Cuántas veces a la semana realizas al menos 30 minutos de actividad física (desde caminar hasta algún deporte):	83	29.2
4. Tu estilo de vida es:	147	51.6

El 64.3 % de los estudiantes tiene el hábito de realizar actividad física frecuentemente, de los cuales el 41.4 % le dedica de 4 a 6 horas semanales. Fuera de la escuela el 29.2 % tiene el hábito de realizar al menos 30 minutos de actividad física 5 a 6 veces por semana. El 51.6 % considera que tiene un estilo de vida activo.

Al realizar la correlación entre conocimientos y hábitos se encuentra que a pesar de que la mayoría, representada por el 63.3% de los estudiantes de enfermería, conoce el número de comidas que se deben realizar durante el día y la importancia del desayuno, se evidencia que solamente el 25 % aplica el hábito de tres comidas del día, y el 50 % toma el desayuno solamente 1 vez por semana.

En la sección de estado nutricional de conocimientos, el 63.8 % conoce de qué dependen las necesidades energéticas de una persona, que un IMC de 25 a 30 indica sobrepeso y conocen qué tipos de grasas no se deben ingerir en exceso; sin embargo, en la encuesta sobre hábitos alimentarios se observa que el 58.0% de ellos consume comida rápida 1 a 2 veces por semana, el 65.8% come alimentos ricos en azúcar 1 a 2 veces por semana, el 67.4% come botanas ricas en sal y grasas 1 a 2 veces por semana y el 55.5% toma bebidas alcohólicas 1 a 2 veces por semana.

En la sección de alimentos y nutrientes se identificó que de los estudiantes de enfermería el 66.5 % conoce la importancia de la fibra dietética, que la dieta mediterránea está basada principalmente en el consumo de frutas y verduras, y entiende la importancia de las vitaminas y la cantidad de agua que se debe consumir diariamente. Sin embargo, al contrastarlo con sus hábitos alimentarios se descubrió que no existe relación, ya que, el 60.5 % consume 3 a 4 veces por semana verduras en una cantidad de solamente 2 porciones. De igual manera para el consumo de frutas, el 56.8 % las consume 3 a 4 veces por semana en una proporción de tan solo 2 porciones. En cuanto al consumo de agua, la mayoría representada por el 47.9 % consume menos de litro y medio al día.

En la sección sobre alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición, se observa que el 75.5 % de los estudiantes conoce que en la hiperlipemia se debe realizar una dieta ajustada a las necesidades energéticas del individuo o inferior, conocen que en la hipertensión arterial se deben evitar los alimentos ricos en sal, que los individuos alcohólicos pueden tener déficit de vitaminas y minerales y el 67.0% conoce que una intoxicación alimentaria es causada por consumir alimentos contaminados. Sin embargo, al observar la encuesta sobre hábitos alimentarios se encuentran datos contradictorios, entre otros los siguientes: 67.4 % consume alimentos ricos en grasas y sal 2 a 3 veces por semana, el 55.5 % toman bebidas alcohólicas 1 a 2 veces por semana en una cantidad de 3 a 4 bebidas y con respecto a los sitios en los que se ingiere los alimentos, el 43.1% consumen el almuerzo y la cena los consumen en restaurantes y puestos ambulantes.



## Discusión

En concordancia con los objetivos, este estudio busca evaluar si existe una aplicación de los conocimientos en las prácticas de hábitos saludables de alimentación, como parte de un estilo de vida sana. Esto es lo que se esperaría debido a la formación de los participantes, que debe incluir conocimientos sobre recomendaciones dietéticas, así como por tratarse de estudiantes del área de la salud, la aplicación debe ser mayor que la media en la población general, de acuerdo con lo reportado por Peristein et al. (2017).

Sin embargo, de acuerdo con lo indicado por Abraham et al. (2018), los estudiantes universitarios suelen elegir sus alimentos según la preferencia de sabor y la disponibilidad de sitios de comida cercanos a la universidad, lo que se refleja en prácticas contradictorias como consumir frutas frescas y verduras con frecuencia, al mismo tiempo comida rápida de puestos ambulantes o restaurantes.

En hábitos alimentarios se encontró que el 63.3 % tiene un nivel medio, principalmente en lo relacionado a los tiempos de comida y la importancia que tiene el desayuno. Esto es similar a lo hallado en un estudio realizado por Hamulka et al. (2018) entre estudiantes universitarios polacos, donde el nivel de conocimientos sobre la importancia de los tiempos de comida se ubicó en un nivel medio con el 66.11 %. De igual forma, Bareiro (2020) en su trabajo en personal de enfermería, reporta que el 58 % conoce la importancia de realizar al menos tres comidas al día y lo fundamental que es el desayuno. Por su parte, en la encuesta sobre hábitos alimentarios se encontró que de los tiempos de comida solamente el 25% realiza las tres comidas del día; el desayuno el 50% solo lo realizan 1 vez por semana, el almuerzo el 35% lo toma 1 vez por semana y el patrón para la cena es similar al almuerzo lo que representa un inadecuado hábito especialmente el desayuno, que debería ser la principal comida para iniciar el día en personas con un alto gasto calórico, como es el caso de los estudiantes de enfermería.

De igual forma Jane et al. (2020) en un estudio realizado en Canadá descubrió que los estudiantes universitarios, en general, tienen malos hábitos alimentarios relacionados a los tiempos de comida en el 56.22 %. De igual forma, Zambrano Santos et al. (2019), en estudiantes de enfermería en Ecuador, encuentra cifras similares, donde el 54 % rara vez toman el desayuno y menos del 30% hace las tres comidas, mostrando poco interés por la importancia del desayuno o por disponibilidad de tiempo.

Con relación al estado nutricional, el 49.65 % de los estudiantes presentan un nivel medio, principalmente en relación con el significado y uso del IMC y las necesidades energéticas diarias de las personas. Esto es similar a lo reportado en un estudio realizado por Jane et al. (2020) entre estudiantes universitarios, en el que se detectó un nivel de conocimiento bajo a medio en el 52.4 % con relación al estado nutricional y la interpretación del IMC. De igual forma en el estudio de Aguilar et al. (2022), en estudiantes de nutrición y medicina se evidencia un 55.2 % de conocimientos (nivel medio) sobre el estado nutricional adecuado, la importancia del IMC y las necesidades energéticas. Además, al analizar los resultados de la encuesta de hábitos alimentarios se encontró que, con relación al consumo de alimentos procesados, gaseosas, comidas rápidas y ricas en azúcar los estudiantes tienen un hábito parcialmente inadecuado, principalmente en el consumo de comida rápida y alimentos ricos en azúcar (gaseosas, golosinas, pastelería) que lo hacen 1 a 2 veces por semana en el 55.8 % de los casos y 63.4 % respectivamente. Esto es similar a lo encontrado por Rodríguez et al. (2020), en estudiantes universitarios en España, en los que se observó un alto consumo de comidas rápidas, gaseosas y con alto contenido de carbohidratos en más del 61%, lo que representa un alto nivel de malos hábitos alimentarios, por lo que el 70.5 % necesitaba de cambios drásticos en su dieta.

Sobre los alimentos y su contenido de nutrientes, el 61.95% de los estudiantes de enfermería presenta un nivel medio de conocimientos con relación al contenido de nutrientes de los alimentos,

una dieta balanceada y el consumo adecuado de agua. Esto es parecido a lo encontrado por Dezar et al. (2019) sobre conocimientos y recomendaciones nutricionales en estudiantes universitarios; se precisa que el 56 % tiene un nivel medio de conocimientos sobre el contenido nutricional de los alimentos, una dieta balanceada, los riesgos del sobrepeso y la importancia del consumo adecuado de agua. De forma similar en la investigación de Cruz (2017) en estudiantes de enfermería se revela que tienen un nivel medio de conocimientos, 48.9 %, sobre el contenido de nutrientes de los alimentos y el consumo adecuado de agua. Por su parte, en la encuesta de hábitos alimentarios se descubrió que existe un hábito parcialmente inadecuado del consumo de frutas y verduras, debido a que el 58 % comen 3 a 4 veces por semana solamente 2 porciones de fruta o verdura. De igual forma, en el consumo de lácteos el 50.5 % toma de 3 a 4 veces por semana, solamente 1 vaso. Es de resaltar que, los que toman la cantidad adecuada de agua al día, únicamente representan el 20.4%, lo que muestra un mal hábito en el consumo de agua, que puede causar deshidratación. Se reportan hallazgos similares en los trabajos de Abraham et al. (2018) en los que se reconoce en estudiantes universitarios un hábito inadecuado en el consumo de frutas, verduras y lácteos, en el 52.0 % de ellos. Igualmente, Barriguete et al. (2017) reportan un hábito inadecuado en el 53.7 % de los estudiantes mexicanos en el consumo de frutas y verduras frescas. En este sentido, en una revisión sistemática realizada por Bernardo et al. (2017), sobre hábitos alimentarios de estudiantes universitarios, descubrieron que en más del 55% tienen el mal hábito de consumir pocas frutas y verduras frescas durante la semana. En cuanto a la hidratación, Hilger et al. (2017) señalan que el consumo inadecuado de agua es un hábito frecuente entre los estudiantes universitarios, precisamente en el 56.3 %, principalmente entre las mujeres. De igual forma, Hernández et al. (2020) encuentran un mal hábito en el consumo de agua entre los estudiantes universitarios de Manabí, pero sin diferencias importantes con respecto al sexo.

En lo referente a las alteraciones de la salud debidas a la alimentación, se presenta un nivel medio de conocimientos, el 65.3 % de los estudiantes saben de los trastornos de la alimentación y los efectos perjudiciales de los niveles altos de grasas y azúcar en sangre. De forma similar, Solera y Gamero (2019) identificaron en estudiantes universitarios del área de la salud que su nivel de conocimientos sobre los efectos de los alimentos en la salud es alto, situación representada en un 68 %. Mientras que, en el estudio de Bonilla (2018) se encontró que el 53 % estudiantes de enfermería tienen un nivel alto de conocimientos sobre los riesgos para la salud al consumir alimentos ricos en grasas, sal y azúcar. Al analizar los datos de la encuesta de hábitos alimentarios se observó que los estudiantes encuestados presentaban un mal hábito en el consumo de alimentos poco saludables debido a que, el 67.4 % consume 2 a 3 veces por semana botanas ricas en grasa y sal y el 65.8 % come alimentos ricos en azúcar 2 a 3 veces por semana. De forma similar, Endo et al. (2021) en su investigación sobre los estilos de vida de estudiantes universitarios encontraron que, el 66 % tiene un mal hábito en el consumo de alimentos con alto contenido de grasas, sal y azúcar por lo que el 16 % presenta sobrepeso y el 6 % obesidad. Igualmente, Diaz et al. (2019) en su investigación sobre hábitos alimentarios en estudiantes universitarios identificaron que el 65 % presenta un mal hábito en cuanto al consumo de alimentos con alto nivel de contenido de grasa, sal y carbohidratos.

Con relación a la actividad física como parte de un estilo de vida sano, se encontró un hábito parcialmente inadecuado debido a que el 41.4 % dedican únicamente de 4 a 6 horas semanales a la práctica de deporte o a la actividad física; mientras que, el 29.2 % dedica 30 minutos 2 veces por semana a realizar actividad física fuera de la escuela. Datos similares son comunicados por Romero et al. (2017), entre estudiantes de enfermería en una universidad de Venezuela, donde el 46 % realiza actividad física regular, principalmente entre las mujeres que la consideran un estilo de vida activo como parte de una vida saludable.

Al comparar el nivel de conocimiento de los estudiantes de enfermería y sus hábitos alimentarios se observó que, a pesar de que mostraron tener un buen nivel de conocimientos sobre una dieta adecuada, en una media de 60 %, esto no se reflejaba en sus hábitos alimentarios porque el 58 % presentaba hábitos inadecuados en su alimentación. Al respecto, en un estudio realizado por Hilger (2017), en Alemania, donde se comparó los conocimientos nutricionales y un estilo de vida saludables con los hábitos de los estudiantes del área de la salud, se detectó que el 56.5 % tenía un nivel alto de conocimientos; sin embargo, esto no se reflejaba en su alimentación debido a que el 68.9% presentaba hábitos inadecuados de alimentación. Esta falta de concordancia entre el nivel de conocimientos y la selección de los alimentos también la identificaron Mearns et al. (2017) en estudiantes de enfermería en Nueva Zelanda, entonces se evidenció un 56.78 %, lo que representó un nivel de conocimientos medio sobre contenido nutricional de los alimentos. Lo antes indicado se asoció con un IMC medio de  $26,7 \pm 6,3 \text{ kg/m}^2$ , con relación a un hábito inadecuado en el consumo de alimentos ricos en grasas y azúcares.

## Conclusiones

A pesar de que la mayoría, representada por el 60% de los estudiantes de enfermería, posee un buen nivel de conocimientos sobre nutrición, esto no se refleja en sus hábitos alimentarios debido a que, el 58% presentan hábitos inadecuados de alimentación. Sobre los conocimientos nutricionales, la mayoría tiene un nivel medio de conocimientos sobre el número de comidas que se debe realizar al día, la cantidad de fruta y verduras que se deben comer durante la semana, la aplicación del IMC y su relación con el sobrepeso y la obesidad, el efecto perjudicial de las grasas saturadas y los alimentos ricos en azúcares; sin embargo, al comparar esto con los hábitos alimentarios solo un 25% realiza las tres comidas del día, la mayoría de los estudiantes solo toman dos raciones de frutas y verduras 3 veces por semana.

El consumo de agua es inadecuado porque muy pocos toman la cantidad necesaria al día; mientras que, más de la mitad de los estudiantes acostumbran a consumir 1 a 2 veces por semana alimentos ricos en azúcar y grasas.

## Recomendaciones

Un estilo de vida sano requiere de hábitos de alimentación adecuados basados en el conocimiento de las propiedades nutricionales y energéticas de los alimentos por lo que, en base a las conclusiones se pueden sugerir las siguientes recomendaciones para mejorar los hábitos alimentarios de los alumnos de enfermería:

Promover la educación nutricional debido a que, a pesar de que gran parte de los estudiantes de enfermería tienen un nivel intermedio de conocimientos sobre nutrición, aún existen brechas relacionadas a la comprensión sobre la alimentación saludable; por lo tanto, se debe concientizar para que los estudiantes puedan tomar decisiones informadas sobre su dieta a la hora de seleccionar sus comidas.

Otra recomendación es incrementar el consumo de agua. Es fundamental que los estudiantes beban suficiente líquido a diario, para mantenerse hidratados y para ayudar al organismo a eliminar toxinas.

Además, se sugiere establecer un plan de comidas diaria. Es importante que los estudiantes realicen al menos tres comidas al día para mantener un equilibrio nutricional adecuado y concientizar sobre la importancia de cada tiempo de comida.

Finalmente, se recomienda que los estudiantes monitoreen su propio IMC y conozcan cómo utilizar esta medida para mantener un peso saludable.

## Referencias

- Abraham, S., Brooke, R., Noriega, A., & Shin, J. (2018, febrero). College students eating habits and knowledge of nutritional requirements. *J Nutr Hum Health*, 2(1), 13-17. <http://tiny.cc/4rjbvz>
- Acosta, M. (2020). Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en adultos de 35 a 59 años de edad del cantón Salcedo, provincia del Cotopaxi en el periodo septiembre 2019-febrero 2020 [Tesis de grado]. Universidad Técnica de Ambato. Repositorio UTA. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/31094/2/TESIS%20Marcos%20Acosta.pdf>
- Aguilar, E., García, A., & Ramírez, G. (2022). Acciones de autocuidado y estado nutricional de estudiantes de una universidad pública. En M. Hernández, I. Llamas, & A. Campos (Coords.), *La labor del académico universitario en el fomento de la salud física y emocional* (págs. 113-20). Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.
- Bareiro, E. (2020, marzo). Estado nutricional y alteraciones metabólicas en personal de enfermería con guardias nocturnas. *Uninorte* 9(2), 66-89. <http://investigacion.uninorte.edu.py/rev-uninorte-med-2020-02/9-2-6/>
- Barriguete, M. J. (2017, junio). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Revista Española de Nutrición Comunitaria* 23(1). <http://tiny.cc/aqjbvz>
- Bernardo, G., Jomori, M., Fernández, C., & Pacheco, R. (2017, diciembre). Food intake of university students. *Rev Nutr* 30(6), 847-65. <https://www.scielo.br/j/rn/a/bmSNq6wsBKq8vk3DHD4BXJj/?format=pdf&lang=en>
- Bonilla-Quilligana, L. (2018). Nivel de hiperlipidemia y su relación con los hábitos alimenticios en los estudiantes de la carrera de enfermería [Tesis de grado]. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/28664/2/Proyecto%20Hiperlipidemia%20Final%20Laura%20Bonilla.pdf>
- Cordero Zumba, N. B., Cárdena Cordero, A. J., Andrade Molina, M. C., & Ramírez Coronel, A. A. (2019, noviembre). Factores determinantes del estado nutricional en la niñez en edad escolar. *Universidad, Ciencia y Tecnología* 23(95), 25-32. <https://www.uctunexpo.autanabooks.com/index.php/uct/article/download/242/433/>
- Cruz-Lozada, D. (2015). Hábitos y conocimientos alimentarios que influyen en el estado nutricional de los alumnos de la escuela Eloy Alfaro de la parroquia de Montalvo durante enero-junio 2014. [Tesis de grado] Universidad Técnica de Ambato. Repositorio UTA. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/9488/1/DARIO%20CRUZ.pdf>
- Cruz, R. (Ed.). (2019). Consenso 3: Procedimientos Clínicos para la Evaluación Nutricional. Comité Internacional para la Elaboración de Consensos y Estandarización en Nutriología. [https://www.cienut.org/comite\\_internacional/consensos/pdf/consenso3\\_libro.pdf](https://www.cienut.org/comite_internacional/consensos/pdf/consenso3_libro.pdf)

---

Cómo citar este artículo:

Ninasunta, D., & Chipantiza, T. (Enero – Diciembre de 2023). Conocimientos nutricionales de los estudiantes de enfermería y los hábitos alimenticios. *Horizontes de Enfermería* 13, 22-36. <https://doi.org/10.32645/13906984.1227>

- Dezar, G., Vargas, M., Ravelli, S., Cuneo, F., Ávila, O., & Fortino, M. (2019, junio). Conocimientos y practica de recomendaciones sobre alimentación saludable en estudiantes universitarios. *Actualización en Nutrición* 20 (4), 105-11. [http://www.revistasan.org.ar/pdf\\_files/trabajos/vol\\_20/num\\_4/RSAN\\_20\\_4\\_105.pdf](http://www.revistasan.org.ar/pdf_files/trabajos/vol_20/num_4/RSAN_20_4_105.pdf)
- Díaz, C., Pino, J., Oyarzo, O., Aravena, V., & Torres, J. (2019, julio). Adaptación y validación de cuestionario para medir hábitos alimentarios en educación superior. *Revista Chilena de Nutrición* 46(4), 477-84. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v46n4/0717-7518-rchnut-46-04-0477.pdf>
- Endo, N., Mayor-Obregón, T., Correa-Pepicano, M., & Cruz-Mosquera, F. (2021, julio). Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. *Enfermería investiga* 6(4), 12-18. <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/1199/1052>
- Fajardo, A., Martínez, C., Moreno, Z., Villaveces, M., & Céspedes, J. (2020, febrero). Percepción sobre alimentación saludable en cuatro instituciones escolares. *Revista Colombiana de Cardiología* 27(1), 49-54. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0120563319301706>
- Flores, A., & Macedo, G. (2016, marzo). Validación de un cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes en Jalisco México. *Revista de Española de Nutrición Comunitaria* 22(2), 26-31. [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2016-2-0X.\\_Ana\\_Silvia\\_Flores.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2016-2-0X._Ana_Silvia_Flores.pdf)
- Hamulka, J., Wadolowska, L., Hoffmann, M., Kowalkowska, J., & Gutkowska, K. (2018, octubre). Effect of an Education Program on Nutrition Knowledge, Attitudes toward Nutrition, Diet Quality, Lifestyle, and Body Composition in Polish Teenagers. The ABC of Healthy Eating Project: Design, Protocol, and Methodology. *Nutrients* 10(9), 64-69. <https://www.mdpi.com/2072-6643/10/10/1439>
- Hernández Gallardo, D., Arencibia Moreno, R., Linares Girela, D., Murillo Plúa, D., Bosques Cotelo, J., & Linares Manrique, M. (2020). Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. *Revista Española de Nutrición Comunitaria* 27(1), 15-22. [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2021\\_1-art\\_3.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2021_1-art_3.pdf)
- Hilger, J., Loerbroks, A., & Diehl, K. (2017, mayo). Eating behaviour of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behaviour since eating and changes in eating behaviour since. *Appetite* 109(1), 100-07. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666316307462>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2018). *Reportes de la ENSANUT 2018: Volumen 3 Antropometría* [Archivo PDF]. Ecuador en cifras. [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Bibliotecas/Libros/Reportes/Reportes\\_ENSANUT\\_Vol3\\_Antropometria.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Bibliotecas/Libros/Reportes/Reportes_ENSANUT_Vol3_Antropometria.pdf)
- Jane, P., Gallagher, A., & McCormack, J. (2020, abril). High Prevalence of Dehydration and Inadequate Nutritional Knowledge Among University and Club Level Athletes. *Human Kinetics Journal* 27(2), 158-68. <https://journals.humankinetics.com/view/journals/ijnsnem/27/2/article-p158.xml>

- Lapo, M., Campoverde, R., Garzón, D., Xu, P., & Benítez, B. (2019, abril). Evaluación de los hábitos alimentarios de los jóvenes universitarios de la ciudad de Guayaquil. *Revista Empresarial* 13(2), 2-16. <https://editorial.ucsg.edu.ec/ojs-empresarial/index.php/empresarial-ucsg/article/download/161/168>
- Marrón, J., Fernández, A., Cruz, C., García, A., Pacheco, S., Quezada, A., Pérez, M. Donovan, J. (2021, enero). Perfil nutricional y estrategias de publicidad en el empaque de alimentos procesados de trigo y maíz en la Ciudad de México. *Salud Pública de México* 63(1), 79-91. <https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/11252/12031>
- Mearns, G., Chepulis, L., Britnell, S., & Skinner, K. (2017, mayo). Health and Nutritional Literacy of New Zealand Nursing Students. *Nursing Education* 56(1), 43-8. <https://journals.healio.com/doi/full/10.3928/01484834-20161219-09>
- Messer, E. (2017). Globalización y dieta: Significados, cultura y consecuencias en la nutrición. *Clásicos y contemporáneos en antropología* 12(3), 27-34. [https://www.ciesas.edu.mx/publicaciones/clasicos/Articulos\\_CCA/038\\_MESSER\\_Globalizacion\\_y\\_dieta.pdf](https://www.ciesas.edu.mx/publicaciones/clasicos/Articulos_CCA/038_MESSER_Globalizacion_y_dieta.pdf)
- Meza, E., Núñez, B., Beraud, M., & Espínola, M. (2022, julio). Nutrientes críticos de alimentos procesados y ultraprocesados destinados a celíacos y su adecuación al perfil de la Organización Panamericana de la Salud. *Revista española de nutrición comunitaria* 28(2), 245-49. [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0038.\\_ORIGINAL.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0038._ORIGINAL.pdf)
- Min-Suk, K., & Soon-Young, Y. (2017, abril). Effects of Eating Habits and Self-efficacy on Nursing Students' Health Promotion Behaviors: in convergence era. *Journal of Convergence for Information Technology* 7(2), 11-117. <https://koreascience.kr/article/JAKO201710748281795.page>
- Organización Mundial de la Salud. (2021, 9 de junio). *Malnutrición*. Centro de Prensa de la OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- Organización Mundial de la Salud. (2022, 5 de octubre). *Actividad Física*. Centro de Prensa de la OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20actividad%20f%C3%ADsica,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa.>
- Palate, E. (2018). *Estilo de vida y su influencia en la aparición del síndrome metabólico en estudiantes de la carrera de enfermería* [Tesis de grado]. Universidad Técnica de Ambato. Repositorio UTA. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/28676/2/PROYECTO%20FINAL%20ERIKA%20PALATE.pdf>
- Perlstein, R., McCoombe, S., Macfarlane, S., Colin Bell, A., & Nowson, C. (2017, julio). Nutrition Practice and Knowledge of First-Year Medical Students. *Hindawi* 23(9), 1-10. <https://downloads.hindawi.com/archive/2017/5013670.pdf>
- Ramos, D. (2022). Comportamiento alimentario en internos rotativos de enfermería. [Tesis de grado]. Universidad Técnica de Ambato. Repositorio UTA. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/36889/1/Ramos%20Cevallos%20Darwin%20Javier.pdf>



- Rodríguez, P., Carmona-Torres, M., & Rodríguez-Borrego, M. (2020, julio). Influencia del consumo de tabaco, alcohol, hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de enfermería. *Revista Latinoamericana de Enfermería* 28(2), 1-9. <https://www.scielo.br/j/rlae/a/yN8b4wVqSnnLC8DzcdN8bxc/?format=pdf&lang=es>
- Romero, M., Silva, P., Torres, S., & Vargas, E. (2017, diciembre). Estilos de vida de los estudiantes de enfermería. *Salud, arte y cuidado* 10(2), 71-80. <https://revistas.uclave.org/index.php/sac/article/download/572/222/409>
- Sánchez, V., Aguilar, A., González, F., Esquius, L., & Vaqué, C. (2015). Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el nivel de conocimientos generales en nutrición en universitarios de ciencias de la salud. *Revista Española de Nutrición Comunitaria* 21(3), 18-24. [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/NUTR\\_COMUN\\_3\\_2015\\_Sanchez\\_et\\_al.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/NUTR_COMUN_3_2015_Sanchez_et_al.pdf)
- Solera, A., & Gamero, A. (2019, diciembre). Hábitos saludables en universitarios de ciencias de la salud y de otras ramas de conocimiento: un estudio comparativo. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética* 23(4), 271-82. <https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v23n4/2174-5145-renhyd-23-04-271.pdf>
- Velastegui, I. (2022). *Comportamiento alimentario en estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato durante el confinamiento por la pandemia Covid 19* [Tesis de grado]. Universidad Técnica de Ambato. Repositorio UTA. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/35148/1/VELASTEGUI%20%20BONILLA%20IBETH%20MAGDALENA.pdf>
- WMA. (2022). *Declaración de Helsinki*. Asociación Médica Mundial. <https://www.wma.net/es/que-hacemos/etica-medica/declaracion-de-helsinki/>
- Zambrano Santos, R.O., Domínguez Ramírez, J. L., & Macías Alvia, A.M. (2019, mayo). Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería. *Revista de investigación en Salud Vive* 2 (5), 92-98. <https://revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/29/37>