

## Hábitos Alimenticios en Estudiantes de la Universidad de Guanajuato

### Eating Habits in Students at the University of Guanajuato

Gloria Estefanía Banda García<sup>1</sup>, Mariely Figueroa Martínez<sup>1</sup>, Miriam Hernández Yáñez<sup>1</sup>,  
Lourdes Alejandra Vergara Hernández<sup>1</sup>, Monserrat Fernández Moya<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Departamento de Enfermería y Obstetricia, División de Ciencias de la Vida, Campus Irapuato-Salamanca, Universidad de Guanajuato.  
ge.garciaguevara@ugto.mx; m.figueroamartinez@ugto.mx; hernandezyanezmiriam@ugto.mx

### Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo identificar los principales hábitos alimenticios de los estudiantes del Campus Irapuato-Salamanca de la Universidad de Guanajuato y comprender los factores que los influyen. Para ello, se aplicó una encuesta a 64 estudiantes universitarios. Los resultados muestran un consumo elevado de comida rápida y refrigerios, junto con una baja ingesta de frutas, verduras y lácteos. Entre los factores que influyen en estos hábitos destacan la carga académica, la falta de tiempo y una limitada conciencia nutricional. Además, se observó una estrecha relación entre el estado emocional y la alimentación, particularmente en situaciones de estrés, ansiedad o aburrimiento. El estudio resalta la importancia de implementar estrategias dentro del entorno universitario que fomenten una alimentación más saludable y consciente.

Palabras clave: Hábitos alimenticios, estudiantes universitarios, nutrición, salud.

### Introducción

La alimentación humana ha evolucionado significativamente a lo largo del tiempo. Inicialmente, nuestros antecesores eran cazadores-recolectores, consumiendo frutas, frutos y carne de caza. Hace aproximadamente 800 000 años, la domesticación del fuego permitió la cocción de alimentos, facilitando la masticación y la absorción de nutrientes de productos vegetales y animales, lo que también ayudó a eliminar toxinas, prolongar su conservación y mejorar el sabor. Entre los años 8,000 y 1,000 a.C., se desarrollaron la agricultura y la ganadería, con una dieta basada principalmente en cereales integrales, complementada en menor medida con legumbres, verduras, lácteos, carne, pescado y frutas estacionales (Arroyo, 2008). Estos cambios en la alimentación han estado estrechamente ligados al desarrollo cultural y tecnológico de la humanidad, impactando no solo la nutrición sino también la salud y el bienestar de las poblaciones (Smith & Jones, 2019). Por ello, comprender los hábitos alimenticios actuales y sus determinantes es fundamental para diseñar estrategias que promuevan estilos de vida saludables. El presente trabajo tiene como objetivo conocer los hábitos alimenticios de los estudiantes de nivel superior del Campus Irapuato-Salamanca de la Universidad de Guanajuato, así como identificar los factores que influyen en dichos hábitos.

### Material y Métodos

Se realizó un estudio observacional, transversal, descriptivo con el objetivo de analizar los hábitos alimenticios de estudiantes del Campus Irapuato-Salamanca de la Universidad de Guanajuato. La información se recolectó mediante una encuesta digital (Google Forms) aplicada a 64 estudiantes universitarios a conveniencia posterior a la firma del consentimiento informado mediante el cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes (Flores-Vázquez & Macedo-Ojeda, 2016). Para el desarrollo del estudio se utilizaron recursos tecnológicos como formularios en línea y hojas de cálculo para el análisis de datos.



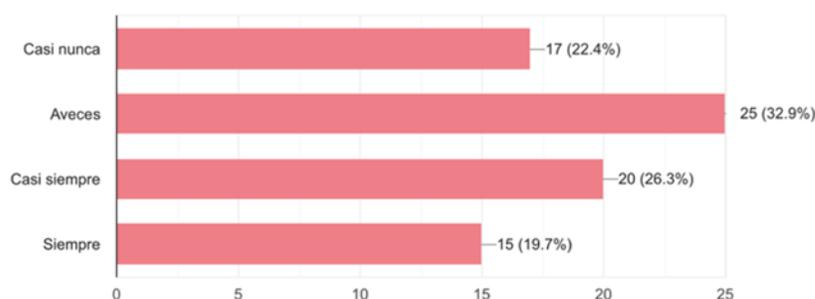
## Criterios de Inclusión

Se incluyeron en el estudio aquellos estudiantes que cumplieran con los siguientes criterios: estar inscritos en la Universidad de Guanajuato, sin importar el departamento o carrera; cursar actualmente algún semestre dentro de las carreras pertenecientes a la División de Ciencias de la Vida del campus Irapuato-Salamanca; tener entre 18 y 35 años; y no importar el género, pudiendo participar tanto hombres como mujeres.

## Resultados

Se demostró que la mayoría de los estudiantes encuestados son jóvenes entre 18 y 23 años, con predominancia de mujeres (59.4%). El 87.5% pertenece a la comunidad estudiantil encuestada. Las carreras más comunes son Enfermería y Obstetricia, Gestión Empresarial y Veterinaria. Predominan estudiantes de 2° y 6° semestre.

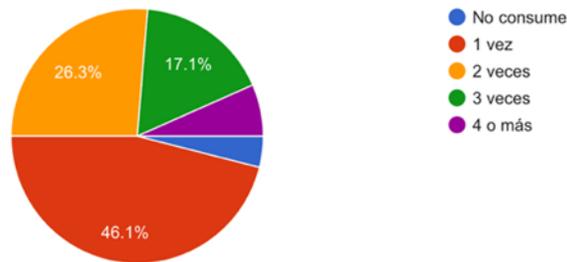
En la figura 1 se puede apreciar que el 32.3% de los encuestados cuando sienten ansiedad o están bajos de ánimo come a deshoras “a veces” y el 27.7% “casi siempre”, por otro lado, el 41.5% casi siempre come viendo televisión o leyendo.



**Figura 1.** Gráfica sobre la influencia del estado de ánimo sobre la alimentación.

Fuente: Elaboración propia

En la figura 2 se puede observar que las frutas las consumen solo una vez al día la mayoría de los estudiantes (46.1%). Los hábitos alimenticios de los estudiantes muestran patrones preocupantes que impactan su salud. Muchos se preocupan ocasionalmente por las calorías y revisan las etiquetas de los alimentos solo de forma esporádica. El consumo frecuente de comida rápida y snacks entre comidas es común, y muchos recurren a estos alimentos por costumbre o por la necesidad de energía. En momentos de ansiedad o bajo estado de ánimo, algunos estudiantes tienden a comer a deshoras, a menudo mientras realizan otras actividades como ver televisión o leer. El consumo de bebidas azucaradas es bajo en comparación con otros alimentos, pero sigue siendo una preocupación. En cuanto a los alimentos saludables, las legumbres se consumen con mayor frecuencia, mientras que las verduras y frutas se ingieren en cantidades limitadas, generalmente una porción al día. El consumo de lácteos descremados es bajo, y muchos evitan las grasas y frituras solo ocasionalmente. Estos hábitos alimenticios reflejan una necesidad urgente de promover una educación nutricional integral que fomente elecciones alimenticias más saludables entre los estudiantes.



**Figura 2.** Gráfica sobre consumo de fruta en un día.

Fuente: Elaboración propia

## Discusión

Los resultados evidencian que los estudiantes universitarios presentan hábitos alimenticios inadecuados, caracterizados por un elevado consumo de comida rápida, un bajo consumo de frutas, verduras y lácteos, y una alimentación influenciada por emociones como ansiedad, estrés o aburrimiento. Estos hábitos se relacionan principalmente con la falta de tiempo, la carga académica y la escasa educación nutricional, factores que impactan negativamente en su salud física y mental. Estos hallazgos son coherentes con el estudio de Cortez-Belmares *et al.* (2025), quienes reportaron patrones similares en estudiantes universitarios mexicanos, subrayando que el ritmo académico y las emociones afectan significativamente las decisiones alimenticias.

Según la OMS (2024) uno de cada cinco adolescentes consume frutas o verduras a diario, y más de la mitad no lo hacen. Además, el consumo de golosinas y bebidas azucaradas sigue siendo elevado, con una de cada cuatro adolescentes consumiendo golosinas a diario. Estos hábitos alimenticios poco saludables, junto con niveles bajos de actividad física, aumentan el riesgo de enfermedades no transmisibles como enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer.

## Conclusión

Los resultados sugieren que los estudiantes universitarios del Campus Irapuato-Salamanca de la Universidad de Guanajuato presentan hábitos alimenticios poco saludables, influenciados por factores como la falta de tiempo y el estrés académico. Es fundamental implementar estrategias de educación nutricional y promoción de una alimentación equilibrada para mejorar su bienestar físico y mental.

## Referencias

- Arroyo, P. (2008). La alimentación en la evolución del hombre: su relación con el riesgo de enfermedades crónico degenerativas. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 65(6), 431-440.  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-11462008000600004&lng=es&tIng=es..](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462008000600004&lng=es&tIng=es..)
- Cortez-Belmares, W., Araujo-Saénz, A., Velasco-Silveyra, J., & Urquidez-Romero, R. (2025). Hábitos alimentarios y su relación con factores de riesgo fisiológicos en estudiantes universitarios. *Biotecnía*, 27, e2542.  
<https://cathi.uacj.mx/bitstream/handle/20.500.11961/31417/2025%20H%C3%A1bitos%20alimentarios%20Wendy.pdf?sequence=1>
- Flores Vázquez, A. S., & Macedo Ojeda, G. (2016). Validación de un cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes en Jalisco, México. *Revista 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)
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (23 de mayo 2024). La epidemia de la desigualdad: los adolescentes de bajos ingresos enfrentan mayores riesgos de obesidad, inactividad y mala alimentación.  
<https://www.who.int/europe/news-room/23-05-2024-the-inequality-epidemic--low-income-teens-face-higher-risks-of-obesity--inactivity-and-poor-diet>
- Smith, A., & Jones, B. (2019). *Food and culture: An anthropological perspective*. Cambridge University Press.

