

**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE ULTIMO AÑO DE LA  
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA,  
2021**

**KARIME MARTÍNEZ BARBOSA**

**TRABAJO DE GRADO**

Presentado como requisito para optar al título de

**NUTRICIONISTA DIETISTA**

**MARTHA C. LIEVANO FIESCO ND MSc.**

**Directora.**

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA**

**FACULTAD DE CIENCIAS**

**CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**BOGOTÁ D.C. NOVIEMBRE 2021**

## **NOTA DE ADVERTENCIA**

Artículo 23 de la Resolución N°13 de Julio de 1946

“La Universidad no se hace responsable por los conceptos emitidos por sus alumnos en sus trabajos de tesis. Solo velará por que no se publique nada contrario al dogma y a la moral católica y por qué las tesis no contengan ataques personales contra persona alguna, antes bien se vea en ellas el anhelo de buscar la verdad y la justicia”.

**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE ULTIMO AÑO DE LA  
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA,  
2021**

**KARIME MARTÍNEZ BARBOSA**

**APROBADO**

**Martha C. Liévano Fiesco ND MSc.**  
Directora

---

**Luisa Fernanda Tobar ND MSc.**  
Par Evaluador

**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE ULTIMO AÑO DE LA  
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA,  
2021**

**KARIME MARTINEZ BARBOSA**

**APROBADO**

---

**Alba Alicia Trespalacios Rangel PhD**  
Decana  
Facultad de Ciencias

---

**Luisa Fernanda Tobar ND MSc.**  
Directora de Carrera

## **AGRADECIMIENTOS**

*Agradezco a Dios por darme la oportunidad y fortaleza de llegar hasta aquí...*

*A mi Madre por todo el esfuerzo y las oportunidades que me ha dado durante el transcurso de mi vida, por su gran apoyo motivación y amor, a mi hermana Liliana por ser una mujer valiente y darme su apoyo.*

*A mi sobrina Luz Daniela Martínez, que siempre ha tenido las palabras correctas en el momento indicado, por su gran apoyo y amor en la distancia*

*Agradezco a cada profesor por su paciencia entrega y apoyo durante estos años en la Universidad, a mi directora de trabajo de grado Martha Liévano por su ayuda, motivación y paciencia.*

## TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
RESUMEN .....	9
1. INTRODUCCIÓN.....	10
2. MARCO TEÓRICO Y REVISIÓN DE LITERATURA .....	10
2.1 Hábitos alimentarios y estilos de vida.....	10
2.2 Hábitos alimentarios y estilos de vida en estudiantes universitarios .....	12
2.3 Hábitos alimentarios y estilos de vida durante la pandemia por COVID-19 .....	13
3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN .....	16
3.1 Factores que afectan negativamente los hábitos alimentarios y estilos de vida en jóvenes adultos .....	17
4. OBJETIVOS .....	18
4.1 General: .....	18
4.2 Específicos: .....	18
5. MATERIALES Y MÉTODOS .....	19
5.1 Diseño de la investigación .....	19
5.2 Población estudio y muestra: .....	19
5.3 Criterios de elegibilidad .....	19
5.4 Variables .....	19
5.5 Recolección de la información .....	21
5.6 Tabulación y análisis de la información .....	21
5.7 Aspectos éticos.....	21
6. RESULTADOS.....	21
6.1 Hábitos alimentarios antes y durante la carrera .....	22
6.2 Hábitos alimentarios y estilo de vida influenciados por el confinamiento .....	23
6.3 Hábitos alimentarios y estilos de vida actuales .....	25
6.4 Percepción sobre utilidad de los conocimientos adquiridos en la carrera .....	32
7. DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	33
8. CONCLUSIONES .....	39
9. RECOMENDACIONES .....	40
REFERENCIAS .....	41
ANEXOS.....	46

## LISTA DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Percepción de alimentación antes de ingresar a la carrera de Nutrición y Dietética en la Pontificia Universidad Javeriana, 2021 .....	22
Figura 2. Consumo de agua, frutas y verduras antes de ingresar a la carrera de Nutrición y Dietética en la Pontificia Universidad Javeriana, 2021 .....	23
Figura 3. Hábitos alimentarios durante el confinamiento de estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, 2021 .	24
Figura 4. Tendencias de estilo de vida durante el confinamiento de estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, 2021.....	24
Figura 5. Consumo diario de agua de estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, 2021 .....	25
Figura 6. Consumo de alimentos actualmente de estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, 2021 .....	27
Figura 7. Comidas que ingieren diariamente los estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, 2021 .....	28
Figura 8. Omisión y frecuencia de omisión de comidas de estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, 2021 .	28
Figura 9. Adición de azúcar y sal a los alimentos por parte de estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, 2021.....	28
Figura 10. Consumo, frecuencia y tipo de bebidas alcohólicas de estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, 2021.....	29
Figura 11. Consumo de cigarrillos y bebidas energizantes de estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, 2021.....	29
Figura 12. Actividad física de estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, 2021 .....	30
Figura 13. Modo de desplazamiento hacia la universidad de estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, 2021 .	30
Figura 14. Cree que los conocimientos adquiridos, durante la carrera de Nutrición y Dietética en la Pontificia Universidad Javeriana le han ayudado a mejorar sus hábitos y estilos de vida.....	31

Figura 15. Cómo ha sido su peso corporal, durante el tiempo que ha estado estudiando la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, 2021. 31

Figura 16. Percepción sobre utilidad de conocimientos adquiridos en la carrera de Nutrición y Dietética en la Pontificia Universidad Javeriana para disminuir consumo de bebidas alcohólicas, bebidas energizantes y cigarrillos ..... 31

## LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Caracterización demográfica de la población estudio .....	22
Tabla 2. Frecuencias y porcentajes de consumo de alimentos de estudiantes de último año de la carrera de nutrición y dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, 2021.....	25

## **RESUMEN**

El presente trabajo busca valorar y analizar los hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes que cursan el último año de la carrera de Nutrición y Dietética para conocer sus hábitos y estilos de vida y la repercusión que estos tienen sobre su calidad de vida y, en consecuencia, las medidas necesarias para mantenerlos o, si es necesario, modificarlos. El presente es un estudio observacional, descriptivo de corte transversal, la población estudio y muestra estuvo conformado por cincuenta (50) estudiantes de último año (30 de trabajo de grado y 20 de practica integrada) de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, durante el periodo académico 2120.

Dentro de los resultados sobresale que un 92,3% de los encuestados consideran que lo aprendido en el transcurso de la carrera les ha permitido mejorar sus hábitos alimentarios y estilos de vida, un 23,1% afirma que mucho y un 69,2% afirma que bastante. De los encuestados que consumen bebidas alcohólicas, un 42,3% afirma que los conocimientos adquiridos durante el transcurso de su carrera les ha permitido disminuir el consumo de bebidas alcohólicas, así como el consumo de cigarrillo, aunque en menor medida (19,2%). Se recomienda una mayor participación de los estudiantes de práctica integrada para lograr una comparación adecuada de hábitos alimentarios y estilos de vida con estudiantes de otros semestres de la carrera de Nutrición y Dietética.

## **ABSTRACT**

This paper seeks to assess and analyze the eating habits and lifestyles of students who are in the last year of the Nutrition and Dietetics career to have knowledge about their current health situation, as well as about the necessary measures to maintain or, if necessary, improve these habits and lifestyles so that they don't affect their quality of life. The present is an observational, descriptive cross-sectional study; the sample population was made up of fifty (50) students of final year (30 of degree work and 20 of integrated practice) of the Nutrition and Dietetics career of the Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, during 2120.

Among the results, it stands out that 92.3% of the respondents consider that what they have learned in the course of the career has allowed them to improve their eating habits and lifestyles, 23.1% affirm that a lot and 69.2% affirm that pretty much. Of the respondents who consume alcoholic beverages, 42.3% affirm that the knowledge acquired during the course of their career has allowed them to reduce the consumption of alcoholic beverages, as well as the consumption of cigarettes, although to a lesser extent (19.2%). Greater participation of integrated practice students is recommended to achieve an adequate comparison of eating habits and lifestyles with students from other semesters of the Nutrition and Dietetics career.

## **1. INTRODUCCIÓN**

Unos hábitos alimentarios adecuados y un estilo de vida saludable son factores que influyen de manera directa sobre la salud de las personas haciendo posible que desarrollen sus actividades de la mejor manera posible, a la vez que potencian sus capacidades físicas y mentales, y sus efectos son apreciables tanto a corto como a mediano y largo plazo. Sin embargo, ni los hábitos alimentarios ni el estilo de vida son innatos, al contrario, se adquieren a medida que la persona crece, de modo que son influenciados directamente por la educación, la cultura, la sociedad y por los factores económicos, entre otras variables.

En este sentido la universidad representa un hito importante no sólo porque comprende el paso de la adolescencia hacia ser un adulto joven sino además porque se adquieren y refinan conocimientos que permiten ser un profesional integral; en el caso de los estudiantes de último año de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana se cierra el ciclo académico centrado en la relación del hombre con la alimentación, fundamentada en la integración de ciencias básicas y aplicadas, sociales y humanas, logrando la formación de un profesional con capacidad crítica y con un enfoque interdisciplinar que aplique la ciencia de la nutrición y la disciplina de la dietética en intervenciones en alimentación y cuidado de la salud.

No obstante, esas condiciones que intervienen en la formación universitaria no son estáticas y se modifican de acuerdo con las circunstancias, con el paso del tiempo en un mundo que no se detiene y dentro de una sociedad que presenta novedades constantemente para ir a la par del progreso; lo anterior lo tienen que vivir con mayor vigencia los estudiantes de último año de Nutrición y Dietética al estar ad portas de ser profesionales en una carrera que enfatiza en la prevención de problemas de salud relacionados con la nutrición, así como en la dietoterapia y la inocuidad de los alimentos; lo anterior implica que no sólo deben ser conocedores del tema sino que deben convertir la teoría en praxis, tanto para sus pacientes como para sí mismos, como expertos en la materia.

No se puede pasar por alto que los estudiantes que cursan último año de Nutrición y Dietética en el 2021 experimentan la novedad de haber empezado su carrera en condiciones de normalidad y terminarla en medio de la pandemia de Covid-19, lo cual forzosamente cambió su estilo de vida y hábitos alimentarios, así como los del resto del país y del planeta, lo que en cierta medida influye en los resultados aquí presentados.

El presente trabajo buscó analizar los hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes que cursan el último año de la carrera de Nutrición y Dietética.

## **2. MARCO TEÓRICO Y REVISIÓN DE LITERATURA**

### **2.1 Hábitos alimentarios y estilos de vida**

Cada día se hace más evidente en la sociedad actual la importancia de gozar de una buena salud durante todas las etapas del ciclo vital, por ello el concepto de salud es holístico, es decir no se limita

a la ausencia de enfermedades o afectaciones físicas, sino que, en línea con lo refrendado en la edición 48ª de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud – OMS (2014), debe incluir el “bienestar físico, mental y social” (p. 1).

Es así como dentro de las medidas que adelantan en el esfuerzo constante para conseguir y mantener la salud a corto, mediano y largo plazo han cobrado especial relevancia los términos “hábitos alimentarios” y “estilos de vida”.

Es por lo anterior que para empezar esta investigación resulta oportuno definir a qué se hace referencia cuando se habla de hábitos alimentarios y estilos de vida. Inicialmente, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura – FAO (2002) define los hábitos alimentarios como “el conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidos por la disponibilidad de éstos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos” (p. 130); por su parte la Fundación Española para la Nutrición – FEN (2014) refuerza el concepto al describirlos como “comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales” (p. 1).

Más recientemente Cotiello (2016) en su trabajo doctoral reúne varios conceptos interrelacionados acerca de lo que se entiende por hábitos alimentarios, dentro de los cuales destacan: “patrones rutinarios de consumo alimentario” y “tendencia a elegir y consumir unos determinados alimentos y a excluir otros” (p. 24), a lo cual se le deben añadir características adicionales que redondean el concepto como las influencias biológicas, genéticas, sociales y culturales que modelan el comportamiento y los gustos inherentes a cada persona.

Los hábitos alimentarios se adquieren desde la infancia y aprenden tanto en la familia como a nivel escolar y se ven condicionados por múltiples variables como los factores familiares (genética, religión, cultura, etc.), los educativos, los socioambientales, la disponibilidad de alimentos bien sea por economía o por estacionalidad, y también por el grado de urbanización (Mijancos, 2013); otra de sus características es que son modificables, aunque esto último conlleva esfuerzo debido a su misma calidad de habitualidad (Campos & González, 2014).

Ahora, con relación a la definición del término «estilos de vida» la OMS (como se citó en Cerón, 2012) la considera como una: “Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (p. 115), mientras que al realizar una breve revisión de la literatura se encuentra la afirmación de Lorenzo & Díaz (2019) quienes sostienen que con este término se hace referencia a:

*“Las formas particulares de manifestarse el modo y las condiciones de vida en que las personas integran el mundo que les rodea y que incluye hábitos de alimentación, higiene personal, ocio, modos de relaciones sociales, sexualidad, vida relacional y de familia y mecanismos de afrontamiento social. Es una forma de vivir, se relaciona estrechamente con*

*la esfera conductual y motivacional del ser humano y, por tanto, alude a la forma personal en que el hombre se realiza como ser social en condiciones concretas y particulares”*

De lo cual se puede inferir que los estilos de vida de una persona son las pautas de comportamiento y las conductas que adopta para desarrollar su diario vivir; éstos difieren de una persona a otra y pueden tener consecuencias positivas o nocivas para la salud del individuo. Las principales características que influyen sobre los estilos de vida son: las individuales (personalidad, intereses propios, educación), las físicas-geográficas (entorno y ambiente), y las sociales; estas últimas se pueden clasificar en microsociales (vivienda, familia, amigos, entorno lectivo o laboral) y macro sociales (hegemonía cultural, sistema social) (Organización Panamericana de la Salud, 2019), a partir de las cuales se conforma el estilo de vida de una persona.

## **2.2 Hábitos alimentarios y estilos de vida en estudiantes universitarios**

La valoración de los hábitos alimentarios y estilos de vida del grupo de estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana permitirá entender cuáles son los factores que tienen mayor incidencia sobre sus comportamientos, a la luz de la evidencia que demuestra que el Covid-19 ha cambiado drásticamente la manera de relacionarse así como la influencia que tienen los medios masivos de comunicación, las redes sociales y la internet en general sobre sus decisiones a la hora de elegir qué comer y cómo socializar, así también se obtendrá información sobre sus dietas, la calidad de las mismas y sus preferencias alimentarias (Veramendi, Portocarrero, & Espinoza, 2020).

En la literatura se encuentran estudios interesantes sobre el tema en el ámbito internacional como nacional, así pues en Colombia, León (2017) analizó los hábitos, estilos de vida y las prácticas de consumo de alimentos saludables por parte de jóvenes universitarios en el que se constata la estrecha relación entre estilos de vida y cultura – grupo social, así como la influencia de medios masivos de comunicación, entorno familiar y social y lugar de nacimiento. Los hábitos alimentarios conforman una parte fundamental de la nutrición humana y son influenciados desde la niñez y durante toda la vida por factores como la familia y el entorno, e incluyen, por supuesto, el ambiente de estudios; esto último cobra especial relevancia en la etapa universitaria (usualmente entre los 17-30 años) cuando la persona tiene mayor autonomía y poder de decisión sobre sus elecciones y hábitos, es por esta razón que el periodo universitario se considera esencial para la salud de los estudiantes, tanto presente como a futuro.

En línea con la literatura un punto fundamental a tomar en cuenta relacionado con este aspecto es la actividad física, la cual tiene repercusiones sobre la salud física y psicológica, en el rango de edad de los estudiantes universitarios se recomienda tener una actividad física, bien sea moderada o de carácter vigoroso, de al menos 150 minutos semanales (Ordóñez, Caicedo, & Gessa, 2021). Sobre este aspecto se encuentra que las motivaciones para la actividad física además de la salud

pueden ser satisfacción personal y la diversión, así como la estética (Castañeda, Zagalaz, & Capos, 2018)´.

Ahora bien, dentro de las razones que llevan a que los estudiantes universitarios no practiquen actividades físicas de manera frecuente están: la falta de tiempo, la influencia social, y la carencia de habilidades, como lo señalan Ramírez y otros (2016) al estudiar este fenómeno en estudiantes universitarios de Colombia.

En Italia, Lupi, y otros (2015), evaluaron los hábitos alimentarios y estilos de vida entre estudiantes de pregrado en la región norte de este país ante la preocupación por el gran número de enfermedades crónicas en poblaciones jóvenes de países industrializados ocasionadas por malos hábitos alimentarios y actividad física inadecuada. Los autores encontraron que para la población estudiada resultaba complicado llevar estilos de vida saludables y cuidar su nutrición, especialmente cuando tenían que estudiar lejos de la casa de sus padres. También destacan que existen sistemas específicos para monitorear los hábitos alimentarios de infantes, niños y adolescentes, sin embargo, existe una carencia notoria de este tipo de estrategias para estudiantes universitarios y para adultos jóvenes en general.

Finalmente, Alarcón y otros (2019) al realizar un estudio sobre la alimentación saludable en estudiantes de educación superior en Chile en el que destacan la vivencia de estos estudiantes frente a la alimentación, encuentran que para esta población la alimentación saludable está relacionada de manera directamente proporcional con mantener un estado de salud apropiado, para lo cual procuran establecer tiempos y horarios de comidas adecuados, de igual manera los resultados de este estudio muestran que los estudiantes tienen conocimiento de la necesidad de consumir alimentos específicos como carnes blancas, frutas y verduras, y lácteos, sin embargo sus hábitos no coinciden con esto, pues debido a factores como la familia, los amigos, los horarios de clase, los medios de comunicación y otros aspectos, principalmente de carácter sociodemográfico, su alimentación en general es poco saludable.

Cabe señalar que en la revisión documental se encuentra muy poca literatura que trate el tema puntual de hábitos alimentarios y estilos de vida en estudiantes de último año de educación superior, razón adicional para realizar el presente trabajo y obtener información fidedigna al respecto que sirva, además, para trabajos posteriores que profundicen el tema.

### **2.3 Hábitos alimentarios y estilos de vida durante la pandemia por COVID-19**

Cómo se señaló previamente, los actuales estudiantes de último año de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana tienen la particularidad de haber recibido clases prepandemia y graduarse cuando la pandemia está en su tercer pico y la población mundial se habitúa a la nueva normalidad, a estudiar, trabajar y vivir con el Covid-19, lo cual ha cambiado de manera radical sus comportamientos y costumbres.

El coronavirus Sars-cov-2, conocido mundialmente como Covid-19, que apareció en enero de 2020 en China y empezó a asolar al planeta entero para marzo de ese mismo año, ha dejado como resultado a la fecha más de cuatro millones de muertes en el mundo y en Colombia cerca de 119 mil decesos (Naciones Unidas, 2021) ha cambiado las costumbres y estilos de vida de una inmensa mayoría de la población mundial, al igual que, sus hábitos alimentarios.

Los cambios en estilos de vida han sido drásticos para toda la población, así como para los universitarios que terminan su carrera y empiezan otro ciclo de su vida, algunos pasan la mayor parte del tiempo en sus casas o apartamentos, la vida social se redujo a su mínima expresión, la virtualidad se ha hecho parte de la vida cotidiana y la actividad física se ha reducido al mínimo, en muchas ocasiones. A lo anterior se le puede añadir la propagación de los servicios de domicilios que hacen prácticamente innecesario tener que salir para conseguir lo que se necesita, basta con una aplicación y un teléfono celular y todo llega a la puerta de la casa.

Esta situación ha afectado por igual a estudiantes universitarios quienes han tenido que recibir sus clases y su formación a través de la denominada educación virtual o remota y, en ciertos casos, a través de una semipresencialidad o educación híbrida (Guamán, Villarreal, & Cedeño, 2020), teniendo que adaptarse a una nueva normalidad, con una marcada alteración de los hábitos alimentarios y estilos de vida que venían llevando previo a la sindemia (UNICEF, 2021).

La FAO (2021) recientemente ha dado guías sobre este tema al reconocer que si alguna vez ha habido una época en la cual se pusiera atención a la salud, ha sido esta del Covid-19, y que una alimentación sana ocupa un lugar primordial en el sistema inmune y de salud de las personas cuando hay salud, pero aún más cuando se presenta su ausencia, como en el caso de una pandemia, se hace necesario revisar su cuidado así como los estilos de vida que inciden sobre ella.

El estudio de Jalal, Al-Hassan & Alshealah (2021) realizado con estudiantes de la universidad de Al-Ahsa, en Arabia Saudita, encontró que la mayoría mantuvo el mismo peso antes y durante la pandemia, medido a través del Índice de Masa Corporal (IMC), la actividad física disminuyó, así como el sedentarismo; mientras que el consumo de alimentos fritos y comidas rápidas disminuyó y la ingesta calórica aumentó de manera significativa. Lo anterior lleva a considerar que es necesario aumentar la concienciación y percepción sobre un estilo de vida saludable que incluya una dieta balanceada y ciclos adecuados de descanso / sueño, lo cual se puede lograr mediante la implementación de políticas adecuadas en un futuro cercano, debido a la gravedad de la situación.

De similar manera Navarro y otros (2021) analizan y evalúan las diferencias en los estilos de vida, hábitos alimentarios, comportamientos de alimentación y seguridad alimentaria, y la relación de estos con la ganancia de peso durante la cuarentena por Covid en una comunidad universitaria de Chile; los autores a través de un estudio transversal encuentran que la principal diferencia auto-reportada por parte de los estudiantes está relacionada con un mayor consumo de comidas industrializadas y que se presentó una ganancia de peso, también auto-reportada, durante la cuarentena en la comunidad estudiada.

Vale la pena mencionar que la anterior no es la única investigación que menciona una ganancia de peso por parte de estudiantes universitarios durante la pandemia, en el Occidente de Asia ocurrieron cambios en el índice de masa corporal (IMC) luego de la cuarentena en 32% de los estudiantes aumentó el IMC, lo que estuvo relacionado con un empeoramiento en la salud mental, el sueño, la dieta y otros componentes del estilo de vida (Jalal, Beth, Al-Hassan, & Alshealah, 2021). En estudiantes universitarios chinos se presentó un incremento general en el peso durante una cuarentena de cuatro meses (Dun, y otros, 2021), incluso en estudiantes afiliados a Sociedades de Nutrición en España quienes reportaron mejores hábitos alimentarios durante los encierros por Covid-19, se presentó un incremento general en el peso corporal auto-reportado (Celorio, y otros, 2021).

Durante la pandemia de Covid-19 también se han visto alterados los ritmos o ciclos circadianos, es decir, están relacionados con el reloj biológico interno que “ayuda a adaptar y sincronizar los ritmos biológicos en ciclos de 24 horas” (National Institute of General Medical Sciences, 2020, p. 1), Los ciclos se pueden alterar por factores diversos como el desajuste de horario, al cambiar los periodos de luz y oscuridad, como también por la luz de los dispositivos electrónicos en la noche ya que puede confundir los relojes biológicos y generar consecuencias sobre el estilo de vida de las personas, como enfatizan Garduño y Garduño (2019), al señalar que el estilo de vida se puede considerar como “el qué, cuánto y cuándo comemos, dormimos y nos movemos en la rutina diaria” (p. 1).

En este orden de ideas el cambio de rutinas que ha implicado la pandemia evidenciados en trabajar desde la casa, la cuarentena y la restricción de libre circulación han alterado los patrones no sólo de alimentación sino también los de sueño, como señalan Zapata, Ríos y De los Santos en su estudio sobre confinamiento por Covid y detección de trastornos no orgánicos del ciclo sueño-vigilia (2021). Es así como estos autores destacan la influencia del uso aumentado de dispositivos electrónicos sobre el sueño y, en consecuencia, sobre el estilo de vida. La carencia de una adecuada calidad del sueño altera significativamente el estilo de vida de las personas al asociarse con efectos negativos como agotamiento, imposibilidad para concentrarse, bajo rendimiento universitario y laboral, ansiedad, depresión y dificultad para resolver problemas, y a largo plazo pueden ocasionar enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo II y obesidad, entre otros (Allende, Acuña, & Roque, 2021).

Desde Bangladesh, Alam y otros (2021) realizan un estudio pionero en su país con el que pretenden identificar los cambios en los hábitos alimentarios y los estilos de vida tales como: actividad física, horas de sueño y patrones de sueño entre estudiantes universitarios luego de la terminación de las restricciones relacionadas con Covid-19; a través de un estudio transversal cuasi-experimental que involucró a 394 estudiantes universitarios se encontró que el consumo de alimentos preparados en casa disminuyó en un 8.63% luego de la terminación de la cuarentena, de igual manera luego del encierro obligatorio 26.6% de los estudiantes ganaron peso mientras que 47.4% nunca se involucraron en ningún tipo de actividad física. Esta investigación resalta que la mayoría

de los participantes consumieron carbohidratos de 3-4 veces por día, mientras que menos del 30% consumieron carne (res-pescado-pollo) una vez al día y sólo 4% lo hicieron más de 4 veces al día; una cantidad considerable (22.08%) de la población nunca consumió leche ni productos lácteos, y un porcentaje considerable (13%) consumieron dulces y alimentos endulzados una vez al día, lo cual puede explicar que una cuarta parte de los participantes aumentaran su peso corporal.

En Servia, Bacovic, Malovic y Bujanja (2021) al revisar el estilo de vida y la actividad física de los estudiantes universitarios de Novi Pazar durante la pandemia encontraron cambios tanto positivos como negativos, en la calidad y en la cantidad de nutrientes que consumieron los estudiantes, es así que dentro de lo positivo estuvo el consumo de carnes cocidas (74.5%), frutas y vegetales (85.9%) y granos integrales (31.2%), mientras que dentro de lo negativo estuvo que los estudiantes consumieron productos con una calidad nutricional mucho menor como dulces (67.7%, pasabocas (56.9%) y productos a base de masa (73.3%); además se encontró que aumentó considerablemente el estilo de vida sedentario entre los estudiantes, lo que estuvo relacionado con un deterioro en la salud, y con aumento en el estrés y la ansiedad.

### **3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN**

La mayoría de los estudiantes universitarios están en la etapa de vida que se ubica entre la adolescencia y la adultez joven, es decir en el grupo etario entre los 17 y 25 años y sus cuerpos aún mantienen procesos anabólicos de crecimiento y reposición de nutrientes (Ruíz, Del Pozo, Valero, Ávila, & Varela, 2014) por lo cual son muy susceptibles a alteraciones en sus dietas y estilos de vida. Lamentablemente esta etapa también está marcada por inadecuados hábitos alimentarios y por comportamientos habituales que resultan nocivos para su salud tanto presente como a futuro (Torres, Trujillo, Urquiza, Salazar, & Taype, 2016; Mardones, Muñoz, Esparza, & Troncoso, 2017; Villaquirán, Cuero, Cerón, Ordóñez, & Jácome, 2020).

Dentro de los hábitos y estilos de vida que caracterizan a esta población etaria y que resultan lesivos se encuentran el consumo de cigarrillos y alcohol, horarios disímiles de alimentación, trasnochos continuos, consumo de alimentos con alto contenido de azúcar y grasas, así como de comida “chatarra”, poco ejercicio físico, etc., todo lo cual redundando en una mayor vulnerabilidad y mayor probabilidad de consecuencias perniciosas para su salud (Arbues, y otros, 2020).

Esta situación, de por sí problemática, se hace más complicada durante el último año universitario, por la tensión de realizar de manera óptima sus prácticas profesionales o su trabajo de grado, a lo que se le puede sumar la ansiedad de lo que sucederá al salir de la universidad y enfrentarse al mundo laboral, cada vez más competitivo y exigente (Cardona, Pérez, Rivera, Gómez, & Reyes, 2015). A lo anterior se añade que los hábitos alimentarios y estilos de vida también están condicionados por factores económicos, culturales, sociales y de género (Cotiello, 2016; Organización Panamericana de Salud, 2019), lo que hace imposible llegar a deducciones a priori.

Como se puede apreciar las consecuencias de unos malos hábitos alimentarios, así como de estilos de vida poco saludables pueden ser nefastos y deben vigilarse pues fácilmente derivan en problemas de salud pública, aún más en esta época de pandemia por Covid-19 que ha alterado los comportamientos y la vida misma de la población mundial, y ha afectado en primer lugar a los países menos desarrollados con muchas menos capacidades para afrontarla.

Otro aspecto que justifica la realización de la presente investigación y resulta importante es conocer el grado de sedentarismo que tiene la población estudiada, el cual también ha cambiado, no sólo por el Covid-19 sino desde antes, pues las Tecnologías de la información y las comunicaciones – TIC y los avances en tecnología en general, como la inteligencia artificial - IA, la realidad aumentada – RA y el acceso generalizado a internet han ocasionado que sobre todo los jóvenes tengan menos necesidad de salir, ya que casi todo está al alcance del teléfono móvil o del computador personal, y los servicios de domicilios se han multiplicado. Es importante señalar que el sedentarismo sostiene una relación directamente proporcional con el sobrepeso y con la obesidad, así como con otras morbilidades como la diabetes, el colesterol alto, la hipertensión, las cardiopatías, entre otros (Navarrete, Parodi, Vega, Pareja, & Benites, 2019).

Todo lo anterior lleva a plantear la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles son los hábitos alimentarios y estilos de vida de los estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, 2021?

La revisión anteriormente expuesta, lleva a pensar que resulta necesario saber la condición actual en los estos estilos de vida y hábitos alimentarios en estudiantes de último año de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana para entender cómo ha sido su comportamiento, si han mejorado o empeorado y así poder entender las posibles consecuencias sobre su salud. Los estudiantes de último semestre de Nutrición y Dietética son la población idónea en primer lugar debido al conocimiento que tienen sobre el tema y saben de qué trata el estudio y en segundo lugar porque pueden dar información sobre la misma situación antes de que apareciera el Covid-19, contraste que dará mayor validez a los resultados (Calderón, Paz, & Orozco, 2020).

### **3.1 Factores que afectan negativamente los hábitos alimentarios y estilos de vida en jóvenes adultos**

Resulta oportuno mencionar que dentro de las posibles consecuencias de estos malos hábitos alimentarios y estilos de vida están la obesidad y la diabetes, así como trastornos psicológicos (depresión y/o ansiedad, angustia, desesperación) como describen Sandoval & Torres (2018) en su trabajo de grado de Nutrición y Dietética que aborda el tema de la relación entre estrés académico y hábitos alimentarios de estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética; de acuerdo con la Encuesta de situación nutricional – ENSIN la proporción de niños, niñas y adolescentes (NNA) con sobrepeso ha aumentado desde el año 2000 de uno por cada 10 a uno por cada cinco, y siete de cada diez ocupan la mayor parte de su tiempo libre en actividades que no implican actividad física, y sólo tres

de cada 10 de estos NNA cumplen con las recomendaciones de actividad física sugeridas por la OMS (UNICEF, 2020).

Un factor que ha cobrado vigencia en este aspecto es el consumo de bebidas energizantes, definidas como: “bebidas analcohólicas, generalmente gasificadas, compuestas principalmente por cafeína e hidratos de carbono, aminoácidos, vitaminas, minerales, extractos vegetales, acompañados de aditivos como conservadores, saborizantes, así como colorantes” (Rivera et al, 2021, p. 178), que presentan un alto contenido de azúcares, cafeína y taurina, y ofrecen reducir el cansancio físico y mental, aliviar la tensión y brindar energía; es normal que se consuman junto con alcohol. No obstante, una revisión de la literatura acerca de los efectos que conlleva el consumo de estas bebidas tanto en menores como en mayores de edad, realizado por Parra (2018), mostró que presentan efectos nocivos a nivel gastrointestinal, cardiovascular, renal, pulmonar y neuropsiquiátrico (p. 14).

Con respecto a los estudiantes universitarios, Rodríguez y otros (2021) proponen implementar un programa que promueva una cultura nutricional en adolescentes y adultos jóvenes en la universidad de La Sabana, en Bogotá, ya que en todos los grupos de edad hay comportamientos de alimentación inadecuados y para los adolescentes y adultos jóvenes estos comportamientos resultan más nocivos al estar en el pico de su crecimiento y presentar mayores requerimientos energéticos. Los autores plantean que la implementación de programas de estilos de vida saludables en las instituciones educativas es una de las maneras más efectivas para prevenir las enfermedades no transmisibles, como lo son la obesidad, la diabetes mellitus tipo 2 y el síndrome metabólico; es por esto que buscan determinar la composición corporal, los principales hábitos y estilos de vida en la población estudiantil “con el propósito de implementar programas de intervención nutricional, pedagógica y de actividad física para fomentar una cultura nutricional en adolescentes y adultos jóvenes” (p. 90). Concluyen los autores que es importante llevar a cabo un seguimiento adecuado y un monitoreo cardio-metabólico temprano basada en una dieta saludable y en actividad física adecuada para evitar diversas enfermedades crónicas no-transmisibles.

## **4. OBJETIVOS**

### **4.1 General:**

Caracterizar los hábitos alimentarios y estilos de vida en estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, 2021.

### **4.2 Específicos:**

1. Caracterizar la población estudio en cuanto a características demográficas básicas.
2. Identificar si ha habido cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes a lo largo del proceso formativo
3. Identificar si los conocimientos adquiridos durante la carrera han ayudado a mejorar los hábitos alimentarios y estilos de vida en la población estudio.

## 5. MATERIALES Y MÉTODOS

### 5.1 Diseño de la investigación

Estudio observacional, descriptivo de corte transversal.

### 5.2 Población estudio y muestra:

La población estudio y muestra estuvo conformada por cincuenta (50) estudiantes de último año (30 de trabajo de grado y 20 de practica integrada) de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, durante el periodo académico 2130.

### 5.3 Criterios de elegibilidad

#### Criterios de inclusión

Estudiantes de último año de la carrera Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana Bogotá que ingresaron para el periodo académico 2121.

#### Criterios de exclusión

No aceptar el consentimiento informado. (Anexo 1).

### 5.4 Operacionalización de variables

Variable	Definición	Estrategia / Indicador	Instrumento y referencia
<b>Hábitos alimentarios</b>	Conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidos por la disponibilidad de éstos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura – FAO, 2002, p. 130);	Encuesta de Frecuencia de consumo:  Adicionalmente en el cuestionario se indaga acerca de horarios de alimentación, alimentos preferidos, tiempos de comida, etc.  Percepción de la calidad de la alimentación	Frecuencia de consumo (Willet, 1998).  Prácticas alimentarias: Cuestionario estructurado
<b>Estilos de vida</b>	Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta	-Consumo del alcohol  -Cigarrillo  -Bebidas energizantes.	Encuesta nutricional estructurada

Variable	Definición	Estrategia / Indicador	Instrumento y referencia
	determinados por factores socioculturales y características personales (OMS, como se citó en Cerón, 2012, p. 115).	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Actividad física</li> <li>-Lugar, tiempo y compañía en el consumo de los alimentos.</li> <li>-Uso de medio electrónicos durante las comidas.</li> <li>-Alteraciones en el estilo de vida debido al confinamiento por la pandemia.</li> </ul>	
<b>Características sociodemográficas</b>	Definidas como variables que permiten conocer el tamaño y estructura de una población, tales como: educación, sexo, estado civil, tasa de ocupación, profesión e ingresos, entre otras. (DANE, 2005)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nivel educativo</li> <li>- Sexo/ genero</li> <li>- Edad</li> <li>- Estado civil</li> <li>- Lugar de residencia</li> <li>- Condiciones de vivienda</li> <li>- Ocupación: Profesión e ingreso</li> <li>- Condiciones de vivienda</li> </ul>	Encuesta condiciones sociodemográficas semi - estructurada adaptada de: DANE (2005)
<b>Estado nutricional</b>	Indicador de calidad de vida de las poblaciones, en cuanto refleja el desarrollo físico, intelectual y emocional de los individuos, íntimamente relacionados con su estado de salud y factores alimentarios, socioeconómicos, ambientales y culturales, entre otros (Secretaría de Salud de Bogotá, 2013)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sexo</li> <li>- Edad (años y meses)</li> <li>- Peso (Kg)</li> <li>- Talla (cm)</li> <li>- Índice de masa corporal (IMC)</li> </ul>	Formato de valoración nutricional  En este caso debido a la pandemia se realizó por auto-reporte.

### **5.5 Recolección de la información**

La recolección de la información se realizó a través de un formulario Microsoft Forms, el cual fue socializado por correo electrónico a todos los estudiantes de la población estudio con apoyo de la dirección de carrera y las docentes coordinadoras de las asignaturas de practica integrada y trabajo de grado. El cuestionario era anónimo, de manera que no se requería identificación previa, ni quedaba registrada al alcance de los investigadores ninguna IP de acceso u otro dato que permita identificar a los participantes. Dentro del formulario se incluyó el consentimiento informado. Para evaluar las respuestas se empleó una escala estimativa descriptiva, que permite valorar las conductas y evidencian el grado en el cual se presenta un rasgo o característica, a través de frases descriptivas como “mucho”, “regular”, “poco”; también sirve para medir frecuencias, en este caso a través de evaluadores como “siempre”, “casi siempre”, “nunca”, etc., y el encuestado responde de acuerdo con su grado de preferencia (Hechavarría, 2008).

### **5.6 Tabulación y análisis de la información**

La información recolectada de las encuestas mediante la plataforma Google Forms® se analizó en el software Microsoft Excel®, versión 2019. Para la tabulación de las variables de hábitos alimentarios y estilos de vida se empleó Microsoft Excel, v. 2019, para generar gráficas que permitieron comparar los porcentajes de frecuencias y datos; para las variables cuantitativas se determinó el uso de estadística descriptiva y para las cualitativas se usaron tablas de frecuencia, con la ayuda del software estadístico SPSS versión 23.

### **5.7 Aspectos éticos**

Para la realización del presente trabajo se tuvo en cuenta los principios éticos que manejan el tema con respecto a la clase de riesgo en línea con el artículo 11 de la Resolución 8430 de 1993 (Ministerio de Salud, 1993) en la cual se establecen las normas científicas técnicas y administrativas para la investigación en salud, la presente investigación se encuentra clasificada en la categoría: “Sin riesgo” ya que en ella se “emplean técnicas y métodos de investigación documental retrospectivo en los que no se realiza ninguna intervención ni modificación intencionadas de las variables” (p. 3).

Antes de su participación, los estudiantes fueron informados sobre la finalidad y objeto de la investigación. La participación en la investigación fue voluntaria y no representó ningún costo, incomodidad o riesgo para la salud, además la información que se recolectó es de uso exclusivo de la investigadora para fines científicos y se manejará de forma confidencial.

## **6. RESULTADOS**

Aunque la población estudio estaba conformada por 50 estudiantes de último año (30 de trabajo de grado y 20 de practica integrada), sólo 26 de ellos contestaron la encuesta y todos se encontraban

desarrollando su trabajo de grado. El 100% son solteros, con edades que oscilaron entre los 21 y los 29 años (promedio:  $23,3 \pm 1,83$  años), en su mayoría mujeres (96%); un 69,2% (18) oriundos de Bogotá, mientras que un 26,9% (7) provienen de otros departamentos del país y una estudiante (3,8%) es venezolana. Con respecto al estrato social en el que se encuentran viviendo éste es heterogéneo, la mayoría (53,8%) pertenecen al estrato tres, en el estrato cuatro un 19,2% y en el cinco 15,3%; los estratos dos y seis cuentan con baja representación (7,6% y 3,8%, respectivamente) y ningún estudiante manifiesta pertenecer a los estratos uno ni cero. En correspondencia con que la mayoría son oriundos de Bogotá se encontró que la mayoría aún vive con sus padres y/o hermanos (53,8%), mientras que un 23% viven solos y un 7,6% viven con su pareja (Tabla 1).

**Tabla 1**

*Caracterización demográfica de la población estudio*

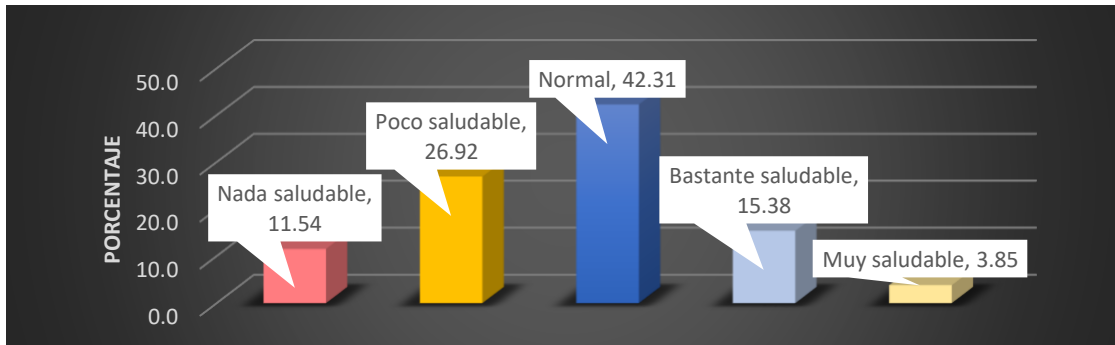
Variables	Frecuencia	Porcentaje (%)
<b>Género</b>		
Femenino	25	96,15
Masculino	1	3,85
<b>Estrato</b>		
0	0	0,00
1	0	0,00
2	2	7,69
3	14	53,85
4	5	19,23
5	4	15,38
6	1	3,85
<b>Con quién vive</b>		
Padres	8	30,77
Padres y hermanos	9	34,62
Pareja	2	7,69
Solo	6	23,08
Otro	1	3,85

### 6.1 Hábitos alimentarios antes y durante la carrera

Con respecto al tipo de alimentación que llevaban los estudiantes antes de empezar la carrera de Nutrición y Dietética un poco menos de la mitad (42.3%) consideran que esta estaba dentro de lo normal, sobre este ítem llama la atención el porcentaje de estudiantes que piensan que su alimentación antes era poco o nada saludable (38.4%) mientras que tan sólo 19.2% consideran que era bastante o muy saludable (Figura 1).

**Figura 1**

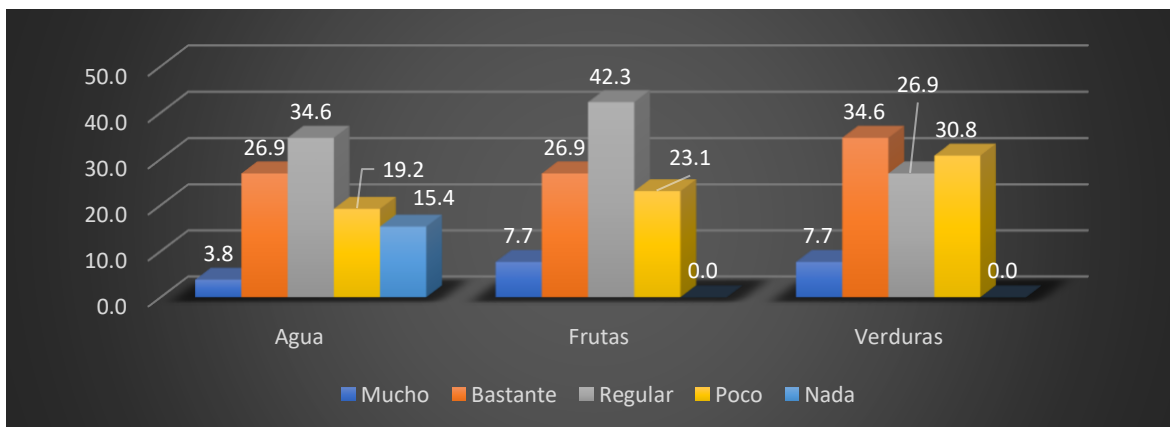
*Percepción de alimentación antes de ingresar a la carrera de Nutrición y Dietética en la Pontificia Universidad Javeriana, 2021*



De acuerdo con los resultados de la encuesta se encontró que antes de ingresar a la carrera de Nutrición y Dietética el 34,6% consumían agua regularmente, mientras que sólo un 3,8% consideran que tomaban mucha agua; con respecto al consumo de frutas antes de ingresar a la carrera un 42,3% las consumía regularmente y un 7,7% comía muchas frutas, en cuanto a las verduras, un 34,6% contestó que consumía bastantes y un 7,7% las consumían de manera abundante. (Figura 2)

**Figura 2**

*Consumo de agua, frutas y verduras antes de ingresar a la carrera de Nutrición y Dietética en la Pontificia Universidad Javeriana, 2021*



## 6.2 Hábitos alimentarios y estilo de vida influenciados por el confinamiento

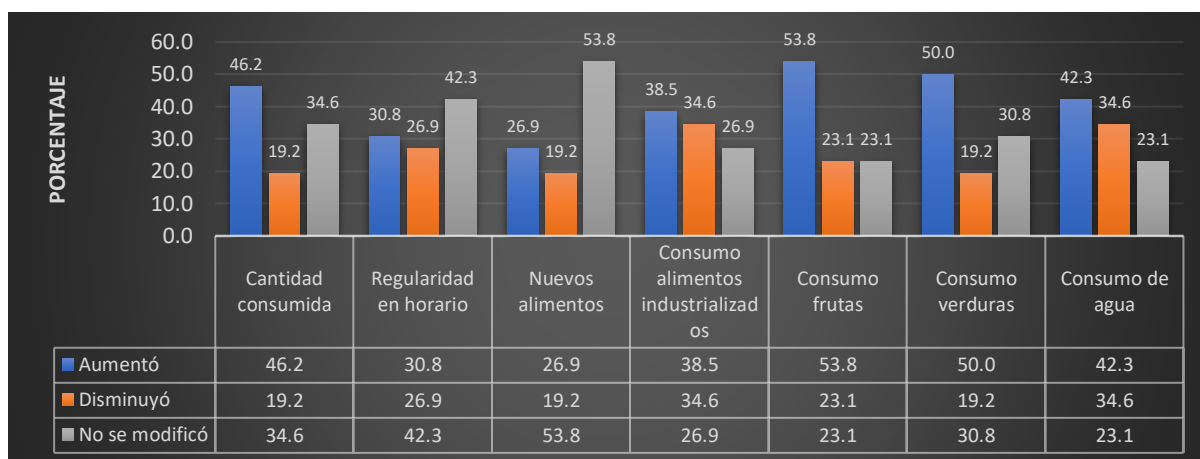
Con el fin de entender cómo se han visto afectados los hábitos alimentarios de la población estudio por la situación de confinamiento se les hicieron preguntas puntuales sobre el tema; sus respuestas (Figura 3) permiten inferir lo siguiente: en la mayoría de los estudiantes (46,2%) el consumo de comida aumentó y disminuyó en un 19,2%. En cuanto a la regularidad en el horario de las comidas esta se mantuvo similar a antes del confinamiento en un 42,3% de los casos y disminuyó en un 26,9% de las ocasiones.

En línea con lo mencionado respecto a la disciplina y buenos hábitos que mantienen los estudiantes de Nutrición y Dietética se encontró que en un 53,8% de las oportunidades no han ocurrido grandes modificaciones en los alimentos que consumen, mientras que en un 26,9% de los casos se han incluido nuevos alimentos en sus dietas y sólo en un 19,2% ha disminuido los alimentos diferentes que se han consumido. Con respecto al consumo de alimentos industrializados en la época de pandemia, aumentó en un 38,5% y en un 26,9% se ha mantenido.

El consumo de frutas aumentó de manera considerable (53,8%) lo mismo que el consumo de verduras (50%). En relación con el consumo de agua, un 42,3% consideró que había aumentado y un 34,6% lo disminuyó.

**Figura 3**

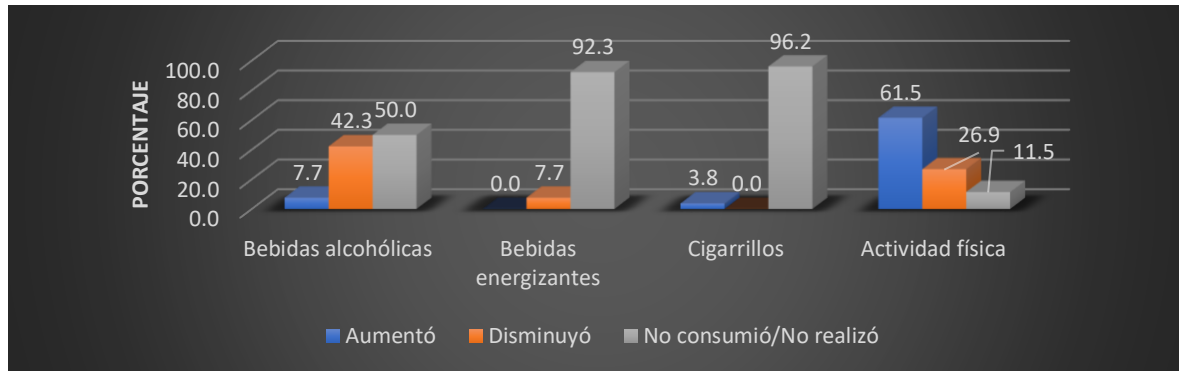
*Hábitos alimentarios durante el confinamiento de estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, 2021*



Durante el confinamiento el consumo de bebidas alcohólicas disminuyó en un 42,3% en la población encuestada, mientras que un 50% no las consumieron; el consumo de bebidas energizantes disminuyó en un 7,7% mientras que un 92,3% no las consume. Un 96,2% de los encuestados no consumió cigarrillos y se presentó un aumento en el consumo en un 3,8%, finalmente la actividad física aumentó en un 61,5% durante este periodo y un 11,5% no realizó ningún tipo de ejercicio físico. (Figura 4)

#### Figura 4

Tendencias de estilo de vida durante el confinamiento de estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, 2021

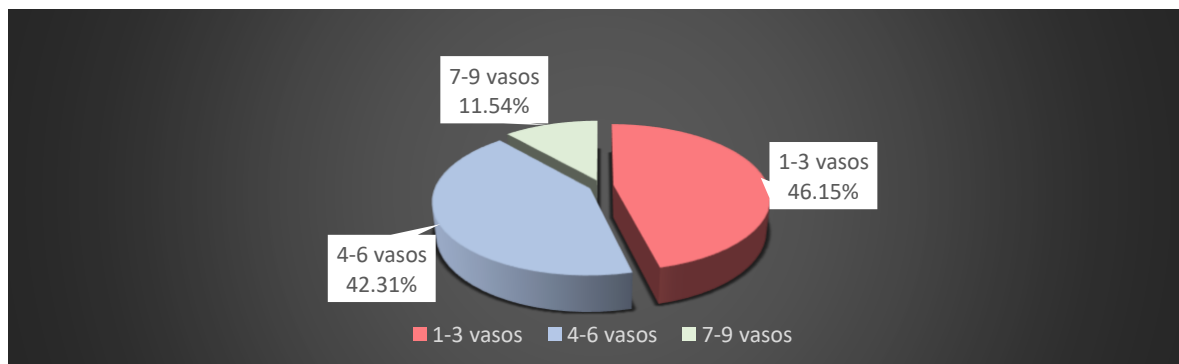


### 6.3 Hábitos alimentarios y estilos de vida actuales

En línea con lo manifestado en las encuestas se encontró que el mayor porcentaje de la población estudio consume en promedio entre uno y tres vasos de agua al día (46,1%), mientras que los que menos consumen agua lo hacen entre siete y nueve veces por día (11,5%). (Figura 5) En cuanto tiene que ver con la dieta de los estudiantes encuestados se encontró que esta es variada, dentro de los alimentos que se consumen de dos a tres veces al día están la leche y sus derivados (38,5%), las verduras y hortalizas (38,5%), los cereales y sus derivados (38,5%), el huevo (34,6%), las frutas enteras (34,6%), el pollo (15,4%), las carnes rojas (11,5%), el grupo de papa, plátano y yuca (11,5%), la mantequilla o margarina (11,5%), y las leguminosas (3,8%) y los frutos secos (3,8%).

#### Figura 5

Consumo diario de agua de estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, 2021



Dentro de los alimentos que más se consumen diariamente están el huevo y los cereales junto a sus derivados (50%) así como la leche y sus derivados (46,2%), los que no se consumen a diario son los productos de paquete, las carnes rojas y el pescado (0%). Los alimentos que más se

consumen de dos a tres veces por semana son el pollo (69,2%) y las carnes rojas (46,2%), mientras que los de menor frecuencia son los embutidos (7,7%), y los cereales y sus derivados (7,7%).

En la categoría de los alimentos que más se consumen una vez a la semana se encuentran las leguminosas (34,6%) y el pescado (34,6%), mientras los que menos se consumen son cereales y sus derivados, verduras y hortalizas, frutas enteras, y la leche y sus derivados (3,8% cada uno).

En la categoría de una a tres veces al mes los alimentos que presentaron mayor frecuencia fueron comidas rápidas (61,5%) y productos de paquetes (46,2%), y los de menor frecuencia fueron carnes rojas (7,7%) y pollo (3,8%). Dentro de los productos excluidos de la dieta un 42,3% afirmó que nunca consume gaseosas ni refrescos industrializados y un 3,8% nunca consume huevos. (Tabla 2 – Figura 6)

En Colombia es común “comer entre comidas” de manera que aparte del desayuno, el almuerzo y la cena, se toman alimentos adicionales; al indagar en la población estudio se encontró que todos almuerzan a diario (100%) y una gran mayoría usualmente desayuna (96,2%) y cena (92,3%), mientras que las onces son menos comunes (76,9%), y el refrigerio es poco frecuente (30,8%). (Figura 7)

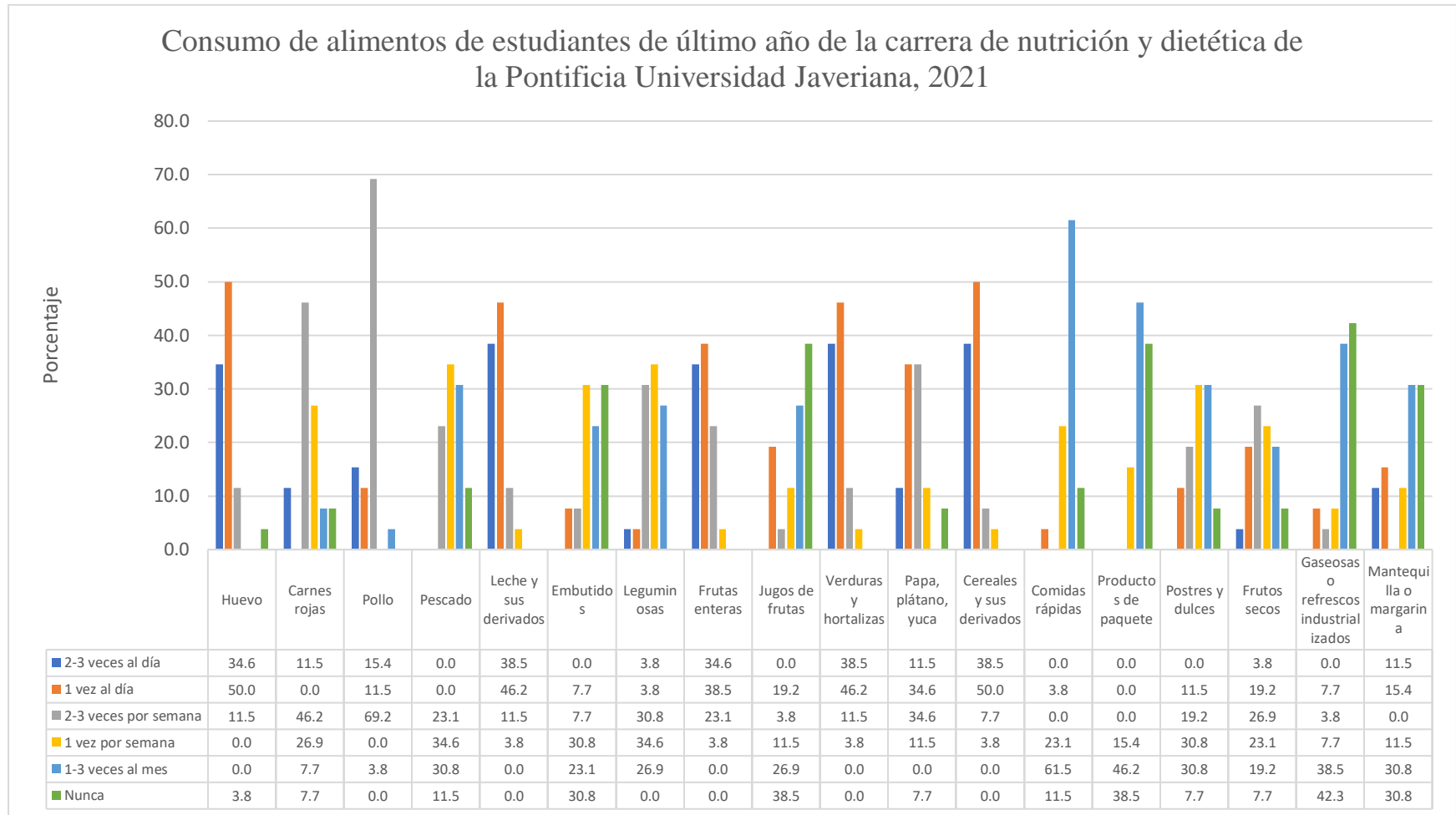
Tabla 2

Frecuencias y porcentajes de consumo de alimentos de estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, 2021

Alimento	1 vez /día		2-3 veces / día		1 vez / semana		2-3 veces /semana		1-3 veces / mes		Nunca	
	n <sub>i</sub>	%	n <sub>i</sub>	%	n <sub>i</sub>	%	n <sub>i</sub>	%	n <sub>i</sub>	%	n <sub>i</sub>	%
Huevo	13	<b>50</b>	9	34,6	0	0	3	11,5	0	0	1	3,8
Carnes rojas	0	0	3	11,5	7	26,9	12	46,2	2	7,7	2	7,7
Pollo	3	11,5	4	15,4	0	0	18	<b>69,2</b>	1	3,8	0	0
Pescado	0	0	0	0	9	<b>34,6</b>	6	23,1	8	30,8	3	11,5
Leche y sus derivados	12	<b>46,2</b>	10	<b>38,5</b>	1	3,8	3	11,5	0	0	0	0
Embutidos	2	7,7	0	0	8	30,8	2	7,7	6	23,1	8	30,8
Leguminosas	1	3,8	1	3,8	9	<b>34,6</b>	8	30,8	7	26,9	0	0
Frutas enteras	10	38,5	9	34,6	1	3,8	6	23,1	0	0	0	0
Jugos de frutas	5	19,2	0	0	3	11,5	1	3,8	7	26,9	10	<b>38,5</b>
Verduras y hortalizas	12	<b>46,2</b>	10	<b>38,5</b>	1	3,8	3	11,5	0	0	0	0
Papa, plátano, yuca	9	34,6	3	11,5	3	11,5	9	<b>34,6</b>	0	0	2	7,7
Cereales y sus derivados	13	50	10	<b>38,5</b>	1	3,8	2	7,7	0	0	0	0
Comidas rápidas	1	3,8	0	0	6	23,1	0	0	16	61,5	3	11,5
Productos de paquete	0	0	0	0	4	15,4	0	0	12	<b>46,2</b>	10	<b>38,5</b>
Postres y dulces	3	11,5	0	0	8	30,8	5	19,2	8	30,8	2	7,7
Frutos secos	5	19,2	1	3,8	6	23,1	7	26,9	5	19,2	2	7,7
Gaseosas o refrescos industrializados	2	7,7	0	0	2	7,7	1	3,8	10	<b>38,5</b>	11	<b>42,3</b>
Mantequilla o margarina	4	15,4	3	11,5	3	11,5	0	0	8	30,8	8	30,8

**Figura 6**

*Consumo de alimentos actualmente de estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, 2021*



**Figura 7**

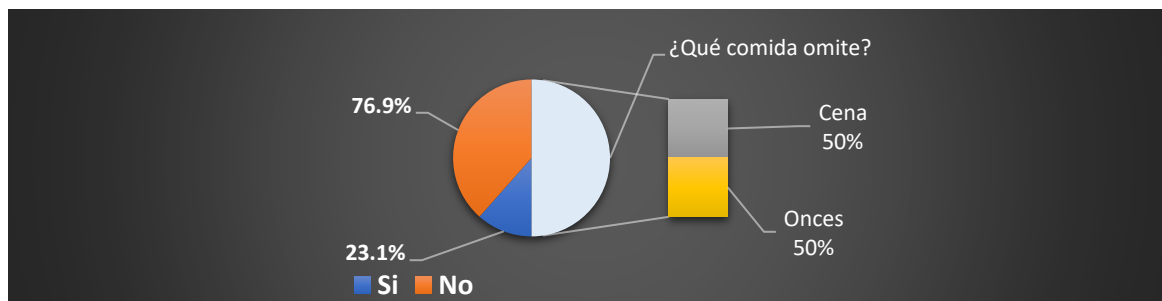
*Comidas que ingieren diariamente los estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, 2021*



Los estudiantes de último año de Nutrición y Dietética en su mayoría no omiten ninguna comida (76,9%) y dentro de aquellos que suelen saltarse alguna comida las que omiten con mayor frecuencia son la cena y las onces, en iguales proporciones (50%). (Figura 8)

**Figura 8**

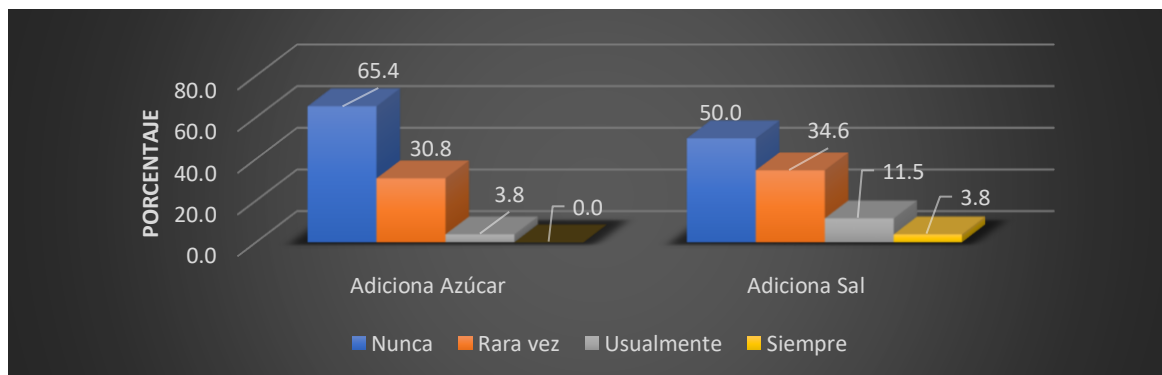
*Omisión y frecuencia de comidas de estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, 2021*



Ahora bien, las respuestas de la población estudio indican que un 65,4% de ellos nunca adiciona azúcar a sus bebidas; con respecto a adicionar sal, la mitad de los encuestados afirma **no** hacerlo y un 3,8% añade sal a todos los alimentos que consume. (Figura 9)

**Figura 9**

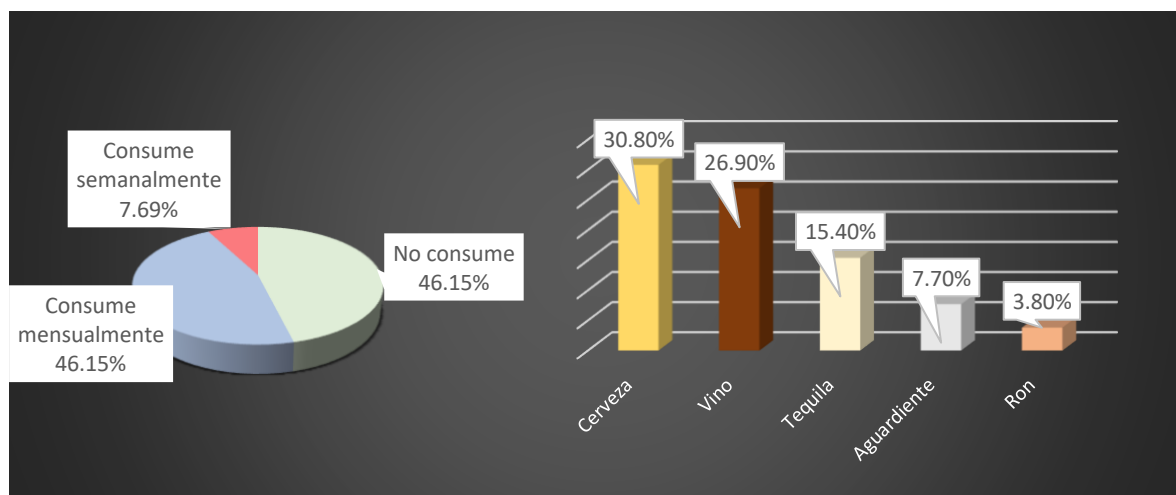
*Adición de azúcar y sal a los alimentos por parte de estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, 2021*



Se encontró que un 46,2% no consume bebidas alcohólicas, igual porcentaje las consume mensualmente y 7,7% las consume semanalmente; la bebida alcohólica que se consume con mayor frecuencia es la cerveza (30,8%) y la menos consumida es el ron (3,8%). (Figura 10)

### Figura 10

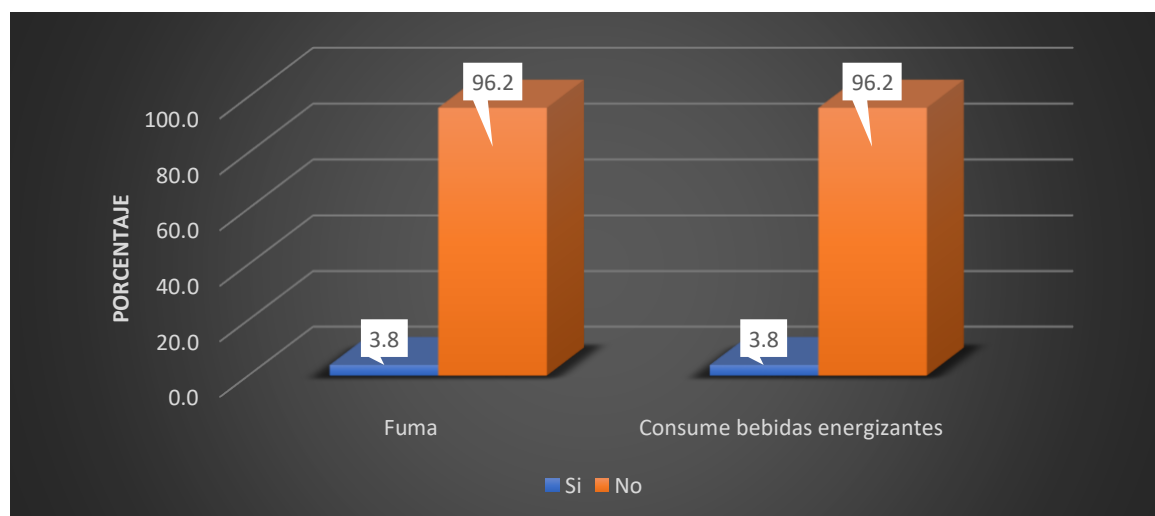
*Consumo, frecuencia y tipo de bebidas alcohólicas de estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, 2021*



La mayoría de los encuestados no fuma (96%) y la única persona que fuma sostuvo que consumía medio cigarrillo por día; algo similar ocurrió con el consumo de bebidas energizantes, un 96% afirmó no consumirlas y la persona que las consume manifestó que sólo era ocasionalmente. (Figura 11)

### Figura 11

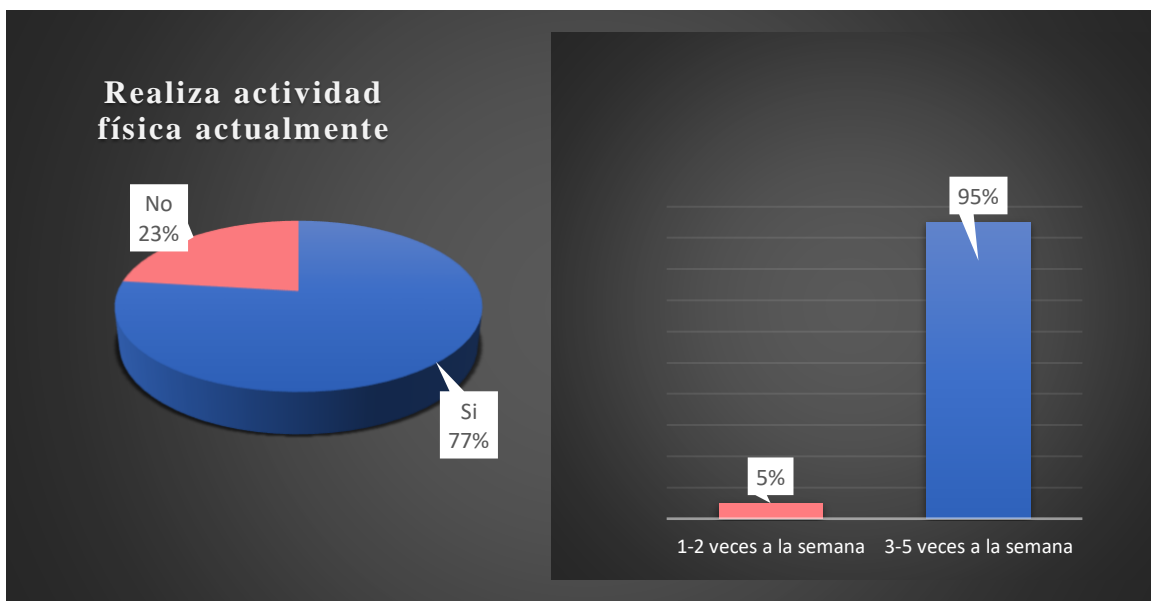
*Consumo de cigarrillos y bebidas energizantes de estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, 2021*



Un 76,9% manifestó que realizaba algún ejercicio como nadar, montar bicicleta, ir al gimnasio, etc.; de éstos un 95% lo hace de 3-5 veces por semana. (Figura 12)

**Figura 12**

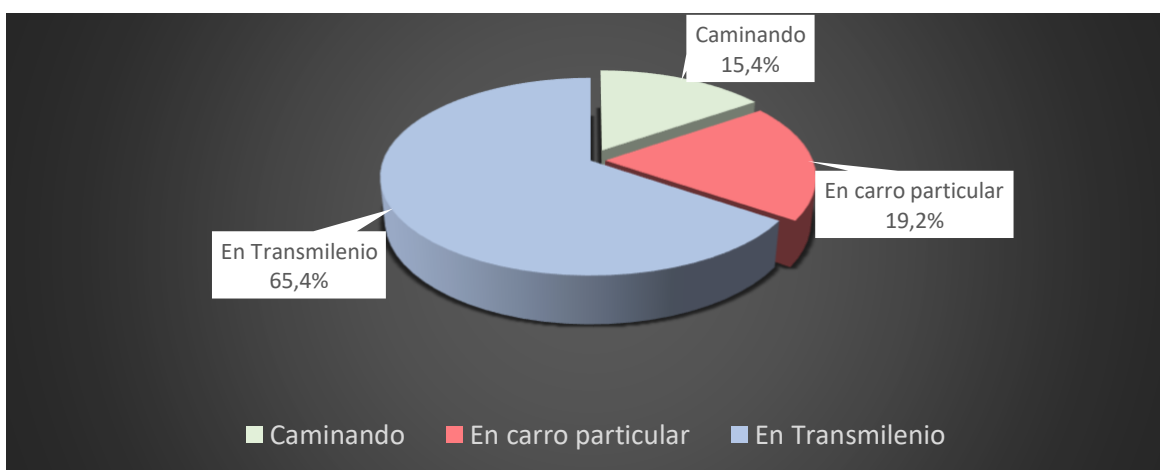
*Actividad física de estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, 2021*



La mayoría de los encuestados respondieron que llegan a la universidad en transporte público, específicamente en Transmilenio (65,4%), y un 15,4% llega a pie. (Figura 13)

**Figura 13**

*Modo de desplazamiento hacia la universidad de estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, 2021*

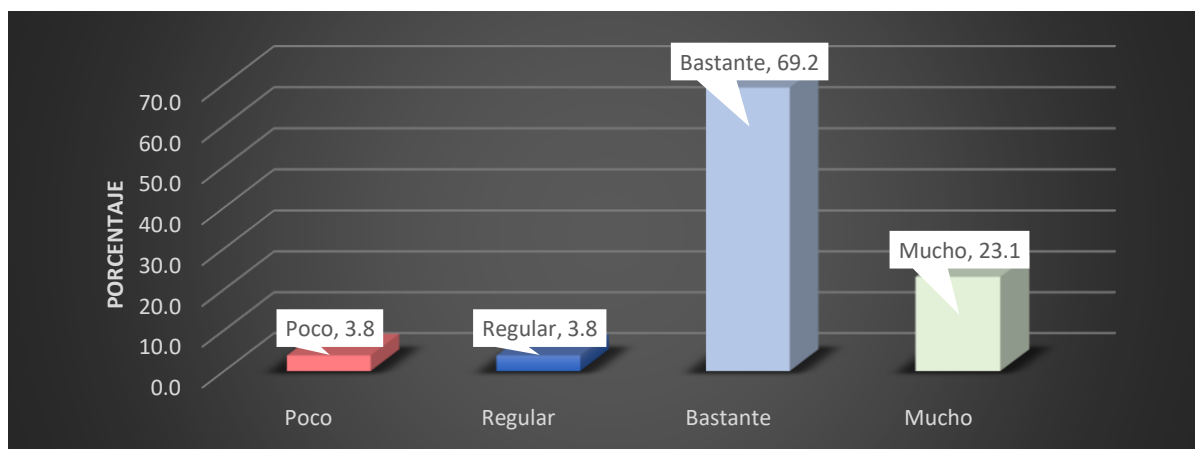


#### 6.4 Percepción sobre utilidad de los conocimientos adquiridos en la carrera

Es alentador encontrar que 92.3% de los encuestados en la presente investigación consideran que lo aprendido en la carrera les ha servido para mejorar sus hábitos alimentarios y su estilo de vida (un 69,2% afirma que bastante) (Figura 14), es decir que han aplicado lo aprendido en sus propias vidas, lo cual se hace manifiesto al encontrar que sólo un 30.7% ha aumentado de peso (Figura 15).

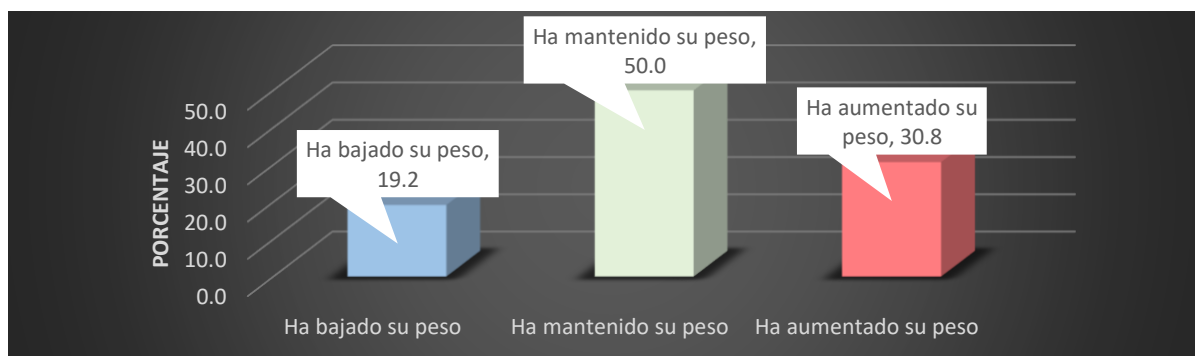
**Figura 14**

*Cree que los conocimientos adquiridos, durante la carrera de Nutrición y Dietética en la Pontificia Universidad Javeriana le han ayudado a mejorar sus hábitos y estilos de vida*



**Figura 15**

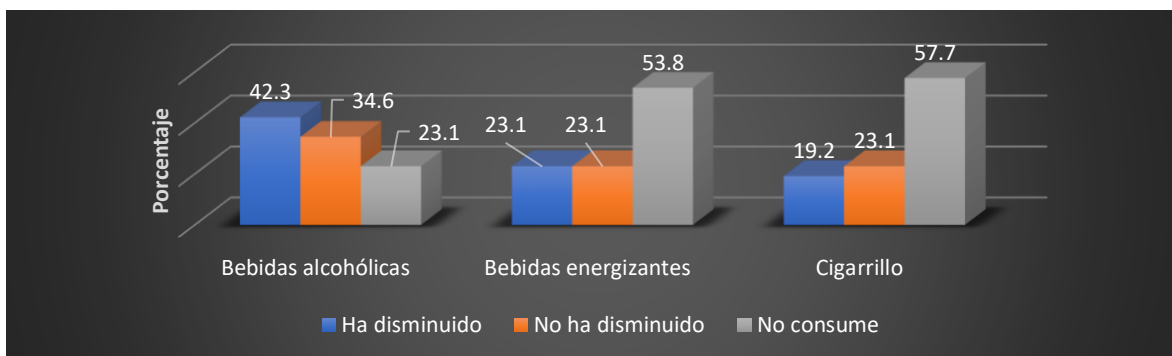
*Cómo ha sido su peso corporal, durante el tiempo que ha estado estudiando la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, 2021*



Las respuestas de la encuesta muestran que los conocimientos adquiridos durante el transcurso de la carrera de Nutrición y Dietética han ayudado a que los estudiantes disminuyan el consumo de bebidas alcohólicas en un 42,3%, el consumo de bebidas energizantes se ha mantenido igual, (23,1%), mientras que un 23,1% afirmó que no les había aportado para disminuir el consumo de cigarrillo. (Figura 16)

**Figura 16**

*Percepción sobre utilidad de conocimientos adquiridos en la carrera de Nutrición y Dietética en la Pontificia Universidad Javeriana para disminuir consumo de bebidas alcohólicas, bebidas energizantes y cigarrillos*



## 7. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

- **Caracterización sociodemográfica**

Con base en los resultados de la presente investigación es posible establecer características comunes con respecto al perfil sociodemográfico de la población estudio, por ejemplo, que sus edades, género, estado civil, procedencia, estrato socioeconómico y personas con quienes viven estaban dentro del rango promedio de los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética tanto de la Universidad Javeriana como de las del resto del país (Minsalud, 2020; Mineducación, 2020). Lo anterior permite comprender muchas de las respuestas que se encontraron en la medida que el comportamiento y las elecciones del ser humano son mediadas por su entorno y por la cultura en la que se desarrollan; esto es evidente con mayor énfasis en el estilo de vida y la alimentación pues, desde un punto de vista antropológico, el humano es gregario por naturaleza y en ese sentido tiende a imitar los comportamientos de las personas que lo rodean (Páramo, 2017).

Es así como el tener características sociodemográficas comunes como la edad, el género, el que la mayoría aún vivan con sus padres, provengan de la misma ciudad y compartan el mismo estrato, entre otros, predispone a un grupo para que tengan gustos, comportamientos y actitudes similares, es por ello que los resultados surgidos de las respuestas de la población de estudio de la presente investigación representan en gran medida a un grupo mayor al que pertenecen, como lo es el conglomerado de los estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética de toda Colombia, por lo cual los resultados podrían extrapolarse a ese grupo mayor con una coincidencia y validez aceptables.

Esta caracterización demográfica es coincidente con otros estudios que se han realizado con estudiantes de Nutrición y Dietética en Colombia, como el de Deossa et al (2021), en el cual la mayoría de estudiantes de esta carrera pertenecían al estrato tres y más del 95% eran solteras, de manera similar se encuentra el estudio de Salazar et al (2020) en el que los estudiantes de Nutrición y Dietética eran principalmente mujeres (4 de 5, o sea un 85.1%), mayoritariamente solteros (91.5%), y cerca de la mitad pertenecen al estrato socioeconómico tres y con un promedio de edad de 22.0±3

años para el inicio de su carrera, de manera que para el último semestre están cerca del rango encontrado en el presente estudio.

En este punto es pertinente hablar de lo que podría considerarse como un posible sesgo para tener en cuenta en la discusión de los resultados y tiene que ver con que las personas que se deciden por estudiar la carrera de Nutrición y Dietética en gran medida tienen un conocimiento previo del tema y cierta predisposición hacia el cuidado de su cuerpo, así como hacia una adecuada alimentación y hacia los aspectos que permiten mantener un estilo de vida saludable. En este sentido es pertinente considerar los resultados aquí descritos de acuerdo con la mencionada predisposición, así como el hecho de que al estar en último año de la carrera han logrado un conocimiento suficiente que les permite tomar decisiones con conocimiento de causa. Estas dos características, el estudiar Nutrición y Dietética y el cursar último año, aunque podrían indicar un sesgo, a la vez resultan una fortaleza porque permiten caracterizar y analizar de mejor manera a la población estudio seleccionada en cuanto a sus hábitos alimentarios y estilos de vida.

- **Hábitos alimentarios antes de iniciar la carrera.**

Antes de comenzar la carrera de Nutrición y Dietética cerca de la mitad de los encuestados consideraba que llevaban una alimentación dentro de unos estándares normales, sin embargo, casi un 40% opinó que sus hábitos alimentarios no eran saludables; respecto al agua, frutas y verduras también se aprecia una tendencia hacia un pobre consumo de estas. Esto refleja un problema que se presenta en la población colombiana, pero especialmente en adolescentes y adultos jóvenes, con respecto a malos hábitos dietarios, de alimentación y estilo de vida.

Al respecto, el Ministerio de Salud y Protección Social ha expresado su preocupación por los temas de obesidad y tabaquismo en jóvenes del país, lo que se manifiesta en el bajo consumo de frutas, verduras y lácteos, y en el alto consumo de bebidas azucaradas (gaseosas y jugos artificiales) y productos de paquete (papas fritas, platanitos, chicharrón, etc.), además de un aumento en el sedentarismo. Es así como los adolescentes colombianos están por debajo de los requerimientos internacionales en cuanto a consumo de verduras, frutas y lácteos y por encima de la media en cuanto al consumo de productos de paquetes y bebidas azucaradas (Tobón, Arenas, González, & Arango, 2020).

La explicación a lo mencionado es multifactorial, dentro de las variables a tener en cuenta para entender estos hábitos se debe mencionar un componente idiosincrático, cultural y sociológico, ya que los medios masivos de comunicación ejercen gran influencia sobre una población fácilmente maleable como lo son los niños, niñas y adolescentes (NNA) a través de publicidades altamente llamativas, induciéndolos a consumir productos que resultan nocivos para la salud (Barrientos & Silva, 2020); también se puede encontrar una explicación a este hecho basada en la química pues a la mayoría de los productos de paquete les añaden glutamato monosódico ( $C_5H_8NO_4Na$ ) que los hace tener un mejor sabor al aumentar su palatabilidad y, en consecuencia, hacen que se consuman en mayor cantidad.

Algo similar sucede con las bebidas azucaradas, en este caso hacen que el cerebro produzca rápidamente dopamina ( $C_8H_{11}NO_2$ ) y provoque un mini-suceso de euforia, el cual a largo plazo puede crear adicción; lo anterior sin hablar de las bebidas gaseosas las cuales además de ingentes

cantidades de azúcar tienen cafeína, edulcorantes y una carbonatación que las hace muy atractivas al paladar (Cárdenas, Calvo, Flórez, Sepúlveda, & Mnajarrés, 2020).

En este sentido los resultados sobre la percepción de la alimentación antes de ingresar a la carrera reflejan la realidad en cuanto a hábitos alimentarios de los adolescentes y jóvenes del país, y en gran medida de la población en general.

- **Influencia del confinamiento sobre los hábitos alimentarios y estilo de vida de los estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética.**

En términos generales los encuestados consideran que su alimentación durante el confinamiento ocasionado por la pandemia de Covid-19 fue normal y bastante saludable, ellos señalan el aumento en el consumo de frutas, verduras y agua, así como el mantenimiento de los horarios y el tipo de alimentos con respecto a antes del suceso, contrario a la tendencia nacional pues como sostiene UNICEF (2021) a partir de los resultados de un sondeo realizado durante el último año, se ha presentado una disminución del consumo de frutas y verduras (33%) y de agua (12%).

También se reconoce un aumento en la cantidad de alimentos que se consumió, lo que podría explicar la paradoja que se presenta con otro ítem evaluado como lo fue el consumo de alimentos industrializados, pues resulta contradictorio que aunque la mayoría sostiene que no se introdujeron alimentos nuevos a la dieta y que mejoraron los hábitos alimentarios con el consumo de frutas, verduras y agua, a la vez el porcentaje mayor de entre las opciones asignadas lo tuvo el consumo de alimentos industrializados los cuales, como ya se mencionó, resultan nocivos para la salud.

El aumento en el consumo de frutas, verduras y agua puede provenir del hecho mismo de que el confinamiento obligó a que las personas estuvieran en sus casas y salieran en contadas ocasiones, de manera que en la mayoría de las ocasiones se cocinó en la casa pudiendo elegir el menú que se preparaba, lo que permitió una dieta más saludable, así como el probar nuevas maneras de preparar los alimentos, haciéndolos más agradables al gusto y llamativos (Méndez, 2020). Una explicación alternativa al consumo de estos alimentos fue que algunas familias debido al confinamiento probaron a apoyar el comercio local, las tiendas de barrio, los mercados campesinos, etc., para ofrecer una oportunidad a alimentos que de otra manera consumirían en mucho menor cantidad o simplemente no consumirían, bien porque no eran de su gusto o bien porque no los ofrecían con suficiente frecuencia en los menús de los restaurantes; en este sentido el convivir con la familia influyó directamente en los hábitos alimentarios de los encuestados.

De otra parte, la ansiedad y el estrés ocasionados por el confinamiento también juegan un papel importante con respecto a los hábitos alimentarios al aumentar los deseos de comer, la Asociación de Psicología Americana (2021) realizó un estudio en el que relaciona los cambios en el peso corporal con el estrés producido por la pandemia y explica que el estrés produce una disminución de la serotonina la cual es la encargada de regular las emociones, el apetito y la digestión, entre otros, lo que puede ocasionar un cambio de hábitos alimentarios, ya que la persona inconscientemente tiende a nivelar estos bajos niveles con alimentos que la produzcan como son el chocolate y los dulces en general, aquí se incluyen también los citados productos de paquete, lo que podría explicar el aumento en su consumo en la población estudiada.

Ahora, con respecto al consumo de bebidas alcohólicas, bebidas energizantes, cigarrillos y la realización de actividades físicas se debe reconocer que la población estudio tuvo un

comportamiento ejemplar pues en un altísimo porcentaje no consumió bebidas energizantes ni cigarrillos, de igual manera el mayor porcentaje lo tuvieron quienes no consumieron bebidas alcohólicas; sólo en el caso de la actividad física los porcentajes aumentaron. Una explicación plausible sería que esta es una población altamente motivada, concienciada, disciplinada y con la educación suficiente para mantener y/o mejorar sus estilos de vida, a lo que se le puede sumar la condición mayoritaria de vivir con padres y/o hermanos. Así mismo hay que tener presente que la actividad física pudo resultar un alivio para el estrés y la ansiedad (Obando, Calero, Carpio, & Fernández, 2017) que primaron en todo el país y el planeta por el confinamiento obligatorio, ya que el ejercicio es fundamental para mantener la salud, tanto física como emocional, activa el sistema inmunológico, fortalece los músculos y las articulaciones y oxigena la mente.

- **Hábitos alimentarios y estilos de vida actuales.**

Los hábitos alimentarios de los estudiantes de último año de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana son bastante buenos de acuerdo con lo manifestado en las encuestas a pesar de la novedad de experimentar un confinamiento forzoso que modificó sus estilos de vida y llevó a lo que se ha dado en llamar la “nueva normalidad”. Este comportamiento es notable si se considera que durante el confinamiento se presentó una tendencia hacia patrones dietarios mucho menos saludables en la población en general como lo analizaron Pertuz et al (2021) al explorar los cambios en el comportamiento dietario en Colombia debido al confinamiento; los autores citados subrayan que se presentó una transición hacia el consumo de varios alimentos poco saludables durante el confinamiento, ocurrió un mayor consumo de cereales, leguminosas, huevos, pero también de grasas y azúcares.

El que la población estudio estuviera conformada en su mayoría por mujeres universitarias que cursaban último año de la carrera de Nutrición y Dietética en la Universidad Javeriana en Bogotá es un factor que tiene incidencia directa sobre las respuestas que dieron a la encuesta y que distancian sus hábitos y estilos de vida de las elecciones del común de la población. Se reitera entonces que el perfil sociodemográfico de la población objeto de estudio afectó su comportamiento, sus hábitos alimentarios y su estilo de vida, en este caso específico el perfil sociodemográfico sumado a los conocimientos adquiridos durante el transcurso de la carrera los han llevado a optar por opciones que les permitan una vida saludable, como beber agua diariamente en cantidades apropiadas y consumir huevos, leches y productos lácteos, frutas y verduras con frecuencia, así como hortalizas y cereales en cantidades apropiadas, de igual manera son conscientes de la necesidad de consumir carnes rojas con menor frecuencia.

Si se comparan los resultados hallados en la presente encuesta con los resultados de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) o con la Encuesta Latinoamericana de Situación Nutricional (ELAN) se hallan resultados ligeramente diferentes, ya que en el caso de la ENSIN se manifiesta que los alimentos que más consumen los colombianos son el pan, la carne, la papa y el arroz, los tres últimos se pueden considerar como el menú básico de la mayoría del país, dieta poco saludable, como se puede apreciar, en este aspecto se confunde la cantidad con la calidad; mientras que en el caso de los encuestados la mayor frecuencia la tuvieron los huevos, los cereales, la leche, las frutas enteras y las verduras.

Los estudiantes encuestados comen como mínimo tres veces al día, desayuno, almuerzo y cena, y el tomar onces es más frecuente que el tomar medias nueves y mucho más que el refrigerio; lo anterior puede ser indicio de la cultura gastronómica y nutricional colombiana que acostumbra “comer entre comidas”, sin embargo esta costumbre parece perderse con los años y para los jóvenes no parece tener gran importancia y, como lo indican los resultados de este estudio, los estudiantes de último año de Nutrición y Dietética no son muy afectos a las medias nueves, onces ni al refrigerio, otorgándole mayor importancia al desayuno, almuerzo y cena.

Este cambio puede ser la respuesta a un fenómeno sociocultural y económico que lleva a tener cada vez menos tiempo para actividad diferentes al trabajo o al estudio, lo que lleva a reemplazar comidas como las “medias nueves” o las “onces” por otro tipo de alimentos, como snacks o comida chatarra, los cuales son más fáciles de conseguir y consumir, pero mucho menos saludables. Sobre este punto señala UNICEF (2021) que para el año 2020 ha aumentado entre adolescentes y jóvenes el consumo de snacks y dulces en un 32%, de bebidas azucaradas en un 35% y de productos precocinados en un 29%.

Hay dos datos que dan luces sobre la importancia del proceso formativo de los estudiantes de último año de Nutrición y Dietética, el primero es la importancia que le otorgan a no adicionar azúcar ni sal a los alimentos o hacerlo en contadas ocasiones, y el segundo es su bajo consumo de bebidas alcohólicas, bebidas energizantes y cigarrillos.

En el primero de estos casos, este comportamiento responde a que un consumo elevado y continuo de azúcares está asociado con patologías tan diversas como diabetes, obesidad, sobrepeso, alteraciones hepáticas, hiperlipidemia y caries dental (Cabezas, Hernández, & Vargas, 2015), lo que resulta aún más alarmante si se tiene en cuenta que en Colombia una de cada tres personas entre los 14 y los 30 años consumen diariamente bebidas azucaradas o gaseosas; de manera similar el consumo excesivo y continuo de sal conduce a hipertensión arterial, la cual constituye “el principal factor de riesgo de muerte en el mundo y el segundo de discapacidad por enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular” (Argüelles, Núñez, & Perillán, 2018).

En el segundo caso un altísimo porcentaje (mayor al 95%) de los encuestados no fuma ni consume bebidas energizantes, y más del 45% no consume bebidas alcohólicas, mientras que un 46,1% sólo lo hace una vez al mes; estos hábitos evidencian un serio compromiso con un estilo de vida saludable pues los jóvenes se encuentran ante el bombardeo continuo de publicidad de cigarrillos, bebidas alcohólicas y bebidas energizantes que pretenden equiparar la felicidad y el éxito con su consumo o, en el caso de las bebidas energizantes, las presentan como una especie de elixir milagroso con virtudes de panacea, además también se encuentran ante la presión social de los que equiparan el consumo de licor con alegría, el consumo de cigarrillos con sofisticación y el consumo de bebidas energizantes con una mejora en el rendimiento físico y cognitivo (Castaño & Calderón, 2017).

El consumo de bebidas alcohólicas, cigarrillos y bebidas energizantes a mediano y largo plazo son altamente nocivos para la salud, y más aún si se combinan como suelen hacer los jóvenes.

Los datos sobre los bajos porcentajes de consumo de alcohol en el grupo estudiado adquieren mayor relevancia al advertir que el grupo etario que presenta mayor consumo de alcohol es el de 18 a 24 años y que los estudiantes universitarios colombianos registran la cifra más alta respecto a haber consumido alcohol al menos una vez en su vida (95%) con respecto a los demás países

latinoamericanos (Cossio & Duarte, 2020); las bebidas energizantes pueden llegar a contener 75 gramos de azúcar y la OMS recomienda un máximo de 25 gramos de azúcar añadido al día, además contienen altas cantidades de cafeína y taurina, este tipo de bebidas está asociado a diabetes tipo 2, efectos cardiovasculares, mala salud dental y obesidad, con el agravante de que tienen un costo relativamente económico y son de fácil acceso al ser de venta libre.

El comportamiento moderado del grupo encuestado con respecto al consumo de bebidas alcohólicas y cigarrillos se puede explicar al distinguir que un gran porcentaje de estos estudiantes realizan actividad física de manera regular, ya que la actividad física es considerada un factor protector contra el consumo de alcohol y tabaco, además de estar relacionado con una dieta saludable (Rodríguez, Carmona, & Rodríguez, 2020).

Al comparar los hábitos alimentarios y estilos de vida de los estudiantes de último año de la carrera con los hábitos y estilo de vida antes de la carrera de acuerdo con lo mencionado en la presente investigación como con los datos del trabajo de grado sobre hábitos alimentarios y estilos de vida de neojaverianos del programa de nutrición y dietética de la Universidad Javeriana (Quintero, 2014) se encuentra que se presentó una mejoría significativa atribuible a los conocimientos que han adquirido en la carrera y que han puesto en práctica, para ser coherentes con lo aprendido y consecuentes con la misión y visión propuestos para los estudiantes de esta carrera.

- **Percepción sobre utilidad de los conocimientos adquiridos en la carrera**

Es alentador encontrar que 92.3% de los encuestados en la presente investigación consideran que lo aprendido en la carrera les ha servido para mejorar sus hábitos alimentarios y su estilo de vida, es decir que han aplicado lo aprendido en sus propias vidas, lo cual se hace manifiesto al encontrar que sólo un 30.7% ha aumentado de peso, lo que resulta afortunado teniendo en cuenta la situación de cuarentena y confinamiento que experimentaron (y en algunos casos aún experimentan) durante casi dos años debido a la pandemia de Covid-19, lo que llevó a una modificación drástica en los hábitos alimentarios y estilos de vida, como lo señala el Ministerio de Salud de Colombia (Minsalud, 2021) y otros autores (Vera, Torres, Tello, Orihuela, & De la Cruz, 2020; Villaseñor, y otros, 2021).

De manera puntual, los conocimientos adquiridos durante la carrera de Nutrición y Dietética les han servido para tomar conciencia sobre la importancia de disminuir el consumo de bebidas alcohólicas, aunque no ha sucedido lo mismo con las bebidas energizantes y los cigarrillos pues, de acuerdo con los datos obtenidos, el consumo de estos se ha mantenido igual en el primero caso y no ha disminuido en el segundo. Estos últimos resultados son comprensibles a la luz de la situación de confinamiento forzoso que ha producido estrés, ansiedad, depresión (Rodríguez, 2021) en la población, la respuesta en muchas ocasiones ha sido la necesidad de los estudiantes de depender de algún hábito para combatirlos, como “saltarse” el desayuno o consumir cigarrillos y/o alcohol, como señalan varios estudios (Hall, Tejada, & Monárrez, 2017; Jankovic S, Bahtijari, Jelic, Klacar, & Kovacevic, 2014; Vera, Torres, Tello, Orihuela, & De la Cruz, 2020).

Que el consumo de bebidas energizantes haya disminuido en un bajo porcentaje pero tampoco haya aumentado en gran proporción durante la carrera puede mostrar las dos caras de una misma moneda: de un lado, que sí han resultado de utilidad en este caso los conocimientos adquiridos durante la carrera de Nutrición y Dietética pues ha disminuido el consumo de una bebida que no

aporta a los hábitos alimentarios y sí puede resultar nociva a mediano y largo plazo por su composición química y su escaso aporte nutricional; de otro lado, estos conocimientos y la percepción que tienen los estudiantes han chocado con una carga altísima de ansiedad, inquietud, zozobra, estrés e incertidumbre producidos por una situación inédita para su generación como lo es el confinamiento y distanciamiento social ocasionado por la pandemia de Covid-19, como indica la revista “Pesquisa Javeriana” (Guzmán & Tamayo, 2020), para la cual nadie estaba preparado y aún no se sabe con exactitud cómo comportarse ni responder socialmente, a lo que se suma que no se tiene certeza de cuándo va a terminar, debido a múltiples variantes del virus, por lo cual resulta lógico que los estudiantes universitarios se sientan desconcertados y busquen maneras de sobrellevar el impacto físico, psicológico y emocional.

- **Fortalezas y limitaciones del estudio**

Adicional a la generación de conocimiento y fortalecimiento teórico se espera que el presente trabajo tenga un impacto positivo en sus lectores al permitirles concientizarse acerca de las múltiples consecuencias negativas que conllevan estilos de vida y hábitos alimentarios inadecuados para la salud de los estudiantes universitarios, específicamente para aquellos que cursan su último año de Nutrición y Dietética en la Pontificia Universidad Javeriana, información que podrá ser extrapolada a otras instituciones de educación superior que tengan esta carrera dentro de sus programas educativos y, en general, a todos los estudiantes que han visto afectados sus estilos de vida y hábitos alimentarios tanto antes de la pandemia de Covid-19 como durante y posterior a la misma.

Se espera que el trabajo tenga un impacto en materia de seguridad alimentaria y nutricional a nivel regional y local al develar la manera como cambian los estilos de vida y hábitos alimentarios de una población específica de estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Bogotá que cursan el último año de Nutrición y Dietética en el año 2021, y así compararlos con los resultados de trabajos de grado similares y buscar soluciones conjuntas que beneficien a las poblaciones estudiadas.

Los resultados a los que se llegó servirán para implementar intervenciones adecuadas de nutrición dirigidas a mejorar los hábitos alimentarios y estilos de vida de la población universitaria, promover el consumo de alimentos saludables, de alto valor nutritivo tanto durante lo que resta de confinamiento como en la etapa posterior a la pandemia.

## **8. CONCLUSIONES**

Los hábitos alimentarios y el estilo de vida de la población estudio han mejorado durante su proceso de formación universitaria y con relación al inicio de la carrera, a pesar de la ocurrencia del confinamiento por pandemia, como se puede apreciar al analizar los siguientes datos:

- Durante el confinamiento ocasionado por la Covid-19, el consumo de bebidas alcohólicas disminuyó en un (42,3%) y aumentó en gran medida la realización de actividad física (61,5%).
- Todos los estudiantes encuestados de último año de la carrera de Nutrición y Dietética consumen agua actualmente, la tendencia mayoritaria es consumir de uno a tres vasos por día (46,1%). Los alimentos que más consumen son el huevo, la leche y productos lácteos, frutas enteras, verduras y hortalizas, cereales y sus derivados; en menor medida consumen pollo y

carnes rojas, papa, plátano y yuca y frutos secos. Dentro de los alimentos menos consumidos están el pescado, los embutidos, el jugo de frutas, las comidas rápidas, los productos de paquete y la mantequilla y margarina.

- Las comidas esenciales para los estudiantes encuestados de último año según su orden de importancia son: el almuerzo (100%), el desayuno (96,2%), la cena (92,3%), las onces (76,9%), las medias nueves (50%) y el refrigerio (30,8%); en su mayoría (76,9%) los estudiantes no omiten las tres primeras. La mayoría de la población estudio no añade azúcar (65,4%) ni sal (50%) a sus comidas. El consumo de cigarrillos, bebidas energizantes y bebidas alcohólicas es minoritario en la población investigada; mientras que un porcentaje importante realiza actividad física frecuentemente (3-5 veces por semana).
- Sólo un 15,4% de los estudiantes encuestados llega a pie y ninguno emplea la bicicleta para transportarse a la universidad.
- Un 92,3% de los encuestados consideran que lo aprendido en el transcurso de la carrera les ha permitido mejorar sus hábitos alimentarios y estilos de vida, un 23,1% afirma que mucho y un 69,2% afirma que bastante.
- A pesar del confinamiento sólo un 30,7% ha aumentado de peso e incluso un 19,2% ha disminuido.
- De los encuestados que consumen bebidas alcohólicas, un 42,3% afirma que los conocimientos adquiridos durante el transcurso de su carrera les ha permitido disminuir el consumo de bebidas alcohólicas, así como el consumo de cigarrillo, aunque en menor medida (19,2%).

## 9. RECOMENDACIONES

- Sería recomendable buscar la manera de integrar a estudiantes de otros semestres en este tipo de estudios, de igual manera sería interesante ampliar la población estudio para incluir estudiantes de otras carreras para ampliar el alcance de las conclusiones, de manera que se puedan extrapolar a una población mucho mayor con confianza.
- Este estudio se puede replicar cuando pase la pandemia de Covid-19 para comprobar de qué manera se modifican los resultados.
- En la medida que el ejercicio ayuda a mantener la salud, tanto física como emocional al activar el sistema inmunológico, fortalecer los músculos y las articulaciones y oxigenar la mente, desde la carrera de Nutrición y Dietética se deberían impulsar estrategias y programas que propicien esta actividad en época de confinamiento y aislamiento social para combatir el sedentarismo, estrés, la ansiedad y la depresión de los estudiantes en general.

## REFERENCIAS

- Alam, M., Rahman, W., Munny, S., Fayeza, F., Kanti, S., Tazrian, M., & Hasan, A. (2021). Eating habits and lifestyle changes among higher studies students post-lockdown in Bangladesh: a web-based cross-sectional study. *Heliyon*, 7, e07843. doi:<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07843>
- Alarcón, M., Troncoso, C., Amaya, A., Sotomayor, M., & Amaya, J. (2019). Alimentación saludable en estudiantes de educación superior en el sur de Chile. *Perspectivas en nutrición humana*, 21(1), 41-52. doi:<https://doi.org/10.17533/udea.penh.v21n1a04>
- Allende, F., Acuña, J., & Roque, J. (2021). Medicina del estilo de vida y calidad del sueño en estudiantes de medicina, durante la pandemia. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(2), 465-467. doi:<https://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v21i2.3716>
- American Psychological Association. (11 de marzo de 2021). *Unhealthy weight gains, increased drinking reported by Americans coping with pandemic stress (Aumento de peso poco saludable, aumento del consumo de alcohol informado por estadounidenses que enfrentan el estrés pandémico)*. Obtenido de EurekaAlert Archive: [https://archive.eurekaalert.org/pub\\_releases/2021-03/apa-uwg031021.php](https://archive.eurekaalert.org/pub_releases/2021-03/apa-uwg031021.php)
- Arbues, y otros. (2020). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutrición hospitalaria*, 36(6), 1339-1345. doi:<https://dx.doi.org/10.20960/nh.02641>
- Argüelles, J., Núñez, P., & Perillán, C. (2018). Consumo excesivo de sal e hipertensión arterial: Implicaciones para la salud pública. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 9(1), 119-128. doi:<https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2018.1.466>
- Bacovic, D., Malovic, P., & Bujanja, M. (2021). Level of active lifestyle and exercise approach among students of the University of Novi Pazar during the COVID-19 pandemic. *Nutrición hospitalaria*, 38(4), 881-882.
- Barrientos, A., & Silva, M. (2020). Estado de la investigación sobre obesidad y sobrepeso: una revisión crítica y socioantropológica. *Temas sociales*(46), 130-159. Obtenido de <https://bit.ly/3BCWD8b>
- Cabezas, C., Hernández, B., & Vargas, M. (2015). Azúcares adicionados a los alimentos: efectos en la salud y regulación mundial. Revisión de la literatura. *Revista Facultad de Medicina*, 64(2), 319-329. doi:<http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v64n2.52143>
- Calderón, D., Paz, D., & Orozco, Y. (2020). *Caracterización de los estilos de vida en estudiantes universitarios, revisión documental en el periodo 2010-2020*. Cali: Universidad Santiago de Cali. Programa de Fisioterapia.
- Campos, Y., & González, T. (2014). La complejidad de cambios de hábitos alimentarios. *Psicología científica*, 16(11). Obtenido de <http://www.psicologiacientifica.com/complejidad-cambio-habitos-alimentarios>
- Cárdenas, D., Calvo, V., Flórez, S., Sepúlveda, D., & Mnajarrés, M. (2020). Consumo de bebidas azucaradas y con azúcar añadida y su asociación con indicadores antropométricos en jóvenes de Medellín (Colombia). *Nutrición hospitalaria*, 36(6), 1346-1353. doi:<https://dx.doi.org/10.20960/nh.02671>
- Cardona, J., Pérez, D., Rivera, S., Gómez, J., & Reyes, A. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas*, 11(1), 79-89. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/679/67943296005/html/>
- Castañeda, C., Zagalaz, M., & Capos, M. (2018). Motivos hacia la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios sevillanos. *Rev Iberoam Psicol del Ejerc y el Deport*, 3(1), 79-89. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6194996>
- Castaño, G., & Calderón, G. (2017). *Problemáticas psicosociales en el ámbito universitario y programas de prevención*. Medellín: FIUC.
- Celorio, R., Comas, O., Latorre, M., Zerón, M., Urpi, M., Illán, M., . . . Vidal, M. (2021). Effect of COVID-19 lockdown on dietary habits and lifestyle of food science students and professionals from Spain. *Nutrients*, 13, 1494.
- Cerón, C. (2012). Editorial. *Universidad y salud*, 14(2), 115. Obtenido de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-71072012000200001](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001)

- Cossio, A., & Duarte, J. (2020). Consumo de alcohol y su asociación con el rendimiento académico de estudiantes Programa de Economía – Universidad de los Llanos. *Semillero de investigación en familia*, 2(2), 37-43. Obtenido de <https://bit.ly/3jX6HCD>
- Cotiello, Y. (2016). *Percepción familiar sobre hábitos alimentarios, actividad física e índice de masa corporal (IMC) en adolescentes de 13 años: identificación de necesidades socioeducativas (Tesis doctoral)*. Oviedo: Universidad de Oviedo. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/143463666.pdf>
- DANE. (2005). *Preguntas frecuentes*. Obtenido de FAQ: [https://www.dane.gov.co/files/faqs/faq\\_ech.pdf](https://www.dane.gov.co/files/faqs/faq_ech.pdf)
- Deossa, G., Segura, M., & Restrepo, L. (2021). Evaluación del estado nutricional y estilo de vida en universitarias de Nutrición y Dietética de México y Colombia. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*(20), e2929 (1-7). Obtenido de <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2929>
- Dun, Y., Ripley, J., Zhou, N., You, B., Li, Q., Li, H., . . . Liu, J. (2021). Weight gain in Chinese youth during a 4-month COVID-19 lockdown: A retrospective observational study. *BMJ Open*, 11, e052451.
- FAO. (24 de marzo de 2020). *La ganadería y el medio ambiente*. Obtenido de Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura: <https://www.fao.org/livestock-environment/es/>
- FAO. (7 de abril de 2021). *Eating healthy before, during and after COVID-19 (Alimentación saludable antes, durante y después de la COVID-19)*. Obtenido de [fao.org: http://www.fao.org/fao-stories/article/en/c/1392499/](http://www.fao.org/fao-stories/article/en/c/1392499/)
- Fundación Española para la Nutrición - FEN. (1 de octubre de 2014). *Hábitos alimentarios*. Obtenido de Blog: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
- Garduño, B., & Garduño, A. (20 de enero de 2019). *Salud, estilo de vida y el ciclo circadiano*. Obtenido de Centro de Ciencias de la Complejidad: <https://www.c3.unam.mx/noticias/noticia80.html>
- Guamán, R., Villarreal, Á., & Cedeño, E. (2020). La Educación Híbrida como alternativa frente al Covid -19 en el Ecuador. *Revista de investigación científica*, 3(1), 134-147. Obtenido de <http://tsachila.edu.ec/ojs/index.php/TSEDE/article/download/27/29/137>
- Guzmán, J., & Tamayo, A. (06 de agosto de 2020). *Ansiedad y depresión, ‘verdugos’ de los jóvenes en la pandemia*. Obtenido de Pesquisa Javeriana: <https://bit.ly/3DZuw4V>
- Hall, L., Tejada, L., & Monárrez, J. (2017). Breakfast skipping, anxiety, exercise, and soda consumption are associated with diet and quality in mexican college students. *Ecol Food Nutr*, 56(3), 218-237. doi:<https://doi.org/10.1080/03670244.2017.1299010>
- Hechavarría, S. (15 de julio de 2008). *Los tipos de escalas y ejemplos para su diseño*. Obtenido de Universidad de Ciencias Médicas de La Habana: <https://bit.ly/3p9Szlj>
- Jalal, S., Beth, M., Al-Hassan, H., & Alshealah, N. (2021). Body Mass Index, Practice of Physical Activity and lifestyle of students during Covid-19 lockdown. *Journal of multidisciplinary healthcare*, 14, 1901-1910. Obtenido de <https://www.dovepress.com/getfile.php?fileID=71917>
- Jankovic S, A. D., Bahtijari, Z., Jelic, A., Klacar, J., & Kovacevic, A. (2014). Risk factors for severe dental anxiety among medical students. *Vojnosanit Pregl*, 71(1), 16-21. doi:10.2298/VSP1401016J
- León, L. (2017). *Hábitos, estilos de vida y prácticas de consumo de alimentos saludables en jóvenes universitarios de Bogotá (Trabajo de Grado)*. Bogotá, D.C.: Universidad Santo Tomás.
- Lorenzo, J., & Díaz, H. (2019). Estilos y calidad de vida, su vínculo con la depresión en el siglo 21. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 23(2), 170-171. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-31942019000200170](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000200170)
- Lupi, S., Bagordo, F., Stefanati, A., Grassi, T., Piccinni, L., Bergamini, M., & De Donno, A. (2015). Assessment of lifestyle and eating habits among undergraduate students in northern Italy. *Annali dell'Istituto Superiore di Sanità*, 51(2), 154-161. doi:10.4415/ANN\_15\_02\_14

- Mardones, L., Muñoz, M., Esparza, J., & Troncoso, C. (2017). Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Región de Bío-Bío, Chile. *Perspectivas en nutrición humana*, 23(1), 27-38. doi:<https://doi.org/10.17533/udea.penh.v23n1a03>
- Méndez, J. (2020). *Cambios en la alimentación durante la cuarentena y sus efectos en el bienestar físico de las personas*. Obtenido de Universidad EAN: <https://bit.ly/2ZLAVS9>
- Mijancos, T. (2013). *Un estudio sobre conocimientos y hábitos alimentarios en maestros en formación en la UNIR (Tesis doctoral)*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid. Obtenido de <https://eprints.ucm.es/id/eprint/23833/1/T35048.pdf>
- Mineducación. (2020). *Sistema Nacional de Información de la Educación Superior - SNIES*. Obtenido de Consultas públicas: <https://bit.ly/3II9RRo>
- Ministerio de Salud. (4 de octubre de 1993). *Resolución 8430. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud*. Obtenido de Minsalud - Biblioteca digital: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>
- Minsalud. (diciembre de 2020). *Análisis de situación de salud (ASIS). Colombia, 2020*. Obtenido de Biblioteca digital: <https://bit.ly/3E7utUF>
- Minsalud. (4 de marzo de 2021). *Obesidad, un factor de riesgo en el covid-19*. Obtenido de Boletín de prensa 324: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Obesidad-un-factor-de-riesgo-en-el-covid-19.aspx>
- Naciones Unidas. (23 de julio de 2021). *Las muertes por Covid-19 a nivel mundial serían entre 6,8 y 10 millones, dos o tres veces superiores a las reportadas*. Obtenido de Noticias Covid-19: <https://nacionesunidas.org.co/onu-internacional/las-muertes-por-covid-19-a-nivel-mundial-serian-entre-68-y-10-millones-dos-o-tres-veces-superiores-a-las-reportadas/>
- Navarrete, P., Parodi, J., Vega, E., Pareja, A., & Benites, J. (2019). Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior. Perú, 2017. *Horizonte médico*, 19(1), 46-52. Obtenido de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-558X2019000100008](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-558X2019000100008)
- Navarro, A., Kammar, A., Mancilla, J., Quezada, G., Tlalpa, M., Vera, O., . . . Segura, O. (2021). Association of Differences in Dietary Behaviours and Lifestyle with Self-Reported Weight Gain during the COVID-19 Lockdown in a University Community from Chile: A Cross-Sectional Study. *Nutrients*, 13, 1-15. doi:<https://doi.org/10.3390/nu13093213>
- Obando, I., Calero, S., Carpio, P., & Fernández, A. (2017). Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 33(3), 345-351. Obtenido de <https://bit.ly/3bvgrj0>
- Ordóñez, R., Caicedo, C., & Gessa, M. (2021). Eating habits and physical activity of the students of the Universidad Iberoamericana del Ecuador (UNIB.E). *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 41(2), 80-85. doi:10.12873/412ordóñez
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura – FAO. (2002). *Glosario de términos*. Obtenido de [fao.org: http://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf](http://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf)
- Organización Mundial de la Salud - OMS. (31 de diciembre de 2014). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Edición 48º: <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf?ua=1#page=7>
- Organización Panamericana de la Salud. (2019). *HEARTS Paquete técnico para el manejo de las enfermedades cardiovasculares en la atención primaria de salud. Hábitos y estilos de vida saludables: asesoramiento para los pacientes*. Washington, D.C.: OPS. Obtenido de [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50805/OPSNMH19001\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50805/OPSNMH19001_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Páramo, D. (2017). Cultura y comportamiento humano. *Pensamiento & Gestión*(42), 1-5. doi:<https://doi.org/10.14482/pege.42.10450>
- Parra, D. (2018). *Efectos del consumo de las bebidas energizantes en la salud: revisión de la literatura (Trabajo de grado Nutrición y Dietética)*. Bogotá, D.C.: Pontificia Universidad Javeriana.
- Pertuz, S., Molina, E., Rodríguez, C., Guerra, E., Cobos, O., Artacho, R., . . . García, B. (2021). Exploring dietary behavior changes due to the COVID-19 confinement in Colombia: a national and regional survey study. *Frontiers in nutrition*, 8(644800), 1-16. doi:<https://doi.org/10.3389/fnut.2021.644800>
- Quintero, J. (2014). *Hábitos alimentarios, estilos de vida saludables y actividad física en neojaverianos del programa Nutrición y Dietética de la PUJ, primer semestre, 2014*. Bogotá, D.C.: Pontificia Universidad Javeriana.
- Ramírez, R., Triana, H., Carrillo, H., & Ramos, J. (2016). Percepción de barreras para la práctica de la actividad física y obesidad abdominal en universitarios de Colombia. *Nutrición Hospitalaria*, 33(6), 1317-1323. doi:<https://dx.doi.org/10.20960/nh.777>
- Rodríguez, P., Carmona, J., & Rodríguez, M. (2020). Influencia del consumo de tabaco y alcohol, hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de enfermería. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 28, e3230 (1-9). doi:<http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.3198.3230>
- Rodríguez, S., Martínez, M., Segnini, F., Cajiao, V., Aivasovsky, I., Celis, L., . . . Almonacid, C. (2021). Study on health risk factors as a basis to implement programs that promote a nutritional culture in students of La Sabana university. *Rocz Panstw Zaki Hig*, 72(1), 89-94. doi:<https://doi.org/10.32394/rpzh.2021.0153>
- Ruíz, E., Del Pozo, S., Valero, T., Ávila, J., & Varela, G. (2014). *Estudio de hábitos alimentarios y estilos de vida de los universitarios españoles*. Madrid: Fundación Española de la Nutrición.
- Salazar, D., Alzate, T., H., M., & Pastor, M. (2020). Sobrepeso, obesidad y factores de riesgo: un modelo explicativo para estudiantes de Nutrición y Dietética de una universidad pública de Medellín, Colombia. *Perspectivas en nutrición humana*, 22(1), 47-59. doi:[10.17533/udea.penh.v22n1a04](https://doi.org/10.17533/udea.penh.v22n1a04)
- Sandoval, D., & Torres, C. (2018). *Relacion entre el estrés académico y los hábitos alimentarios de los alumnos de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, 2018 (Tesis)*. Concepción: Universidad del Desarrollo.
- Secretaría de Salud de Bogotá. (5 de diciembre de 2013). *Sistema de Vigilancia Nutricional SISVAN D.C.* Obtenido de [Saludcapital.gov.co](http://www.saludcapital.gov.co): <http://www.saludcapital.gov.co/DSP/Paginas/SISVAN.aspx>
- Tobón, D., Arenas, A., González, L., & Arango, J. (septiembre de 2020). *Estudio Nacional de Salud y Bienestar Escolar - Colombia 2020*. Obtenido de Escalando, salud y bienestar: <https://bit.ly/3CFgDYV>
- Torres, C., Trujillo, C., Urquiza, A., Salazar, R., & Taype, A. (2016). Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú. *Revista chilena de nutrición*, 43(2), 146-154. doi:<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182016000200006>
- UNICEF. (24 de septiembre de 2020). *Sobrepeso y obesidad infantil y adolescente: un problema que va en aumento*. Obtenido de Comunicado de prensa: <https://www.unicef.org/colombia/comunicados-prensa/sobrepeso-y-obesidad-infantil-y-adolescente-un-problema-que-va-en-aumento>
- UNICEF. (3 de marzo de 2021). *Nutrición y actividad física durante la Covid-19*. Obtenido de América Latina y el Caribe: <https://www.unicef.org/lac/efectos-de-la-pandemia-por-la-covid-19-en-la-nutricion-y-actividad-fisica-de-adolescentes-y-jovenes>
- UNICEF. (3 de marzo de 2021). *Nutrición y actividad física durante la COVID-19. La juventud opina*. Obtenido de U-Report: <https://uni.cf/3w8XmNd>
- Vera, V., Torres, J., Tello, E., Orihuela, E., & De la Cruz, J. (2020). Validación de escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios de Lima, Perú. *Rev Fac Med Hum*, 20(4), 614-623. doi:[10.25176/RFMH.v20i4.3193](https://doi.org/10.25176/RFMH.v20i4.3193)

- Veramendi, N., Portocarrero, E., & Espinoza, F. (2020). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Universidad y sociedad*, 12(6), 246-251. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2218-36202020000600246](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000600246)
- Villaquirán, A., Cuero, P., Cerón, G., Ordóñez, A., & Jácome, S. (2020). Características antropométricas, hábitos nutricionales, actividad física y consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *Salud UIS*, 52(2), 111-120. doi:<http://dx.doi.org/10.18273/revsal.v52n2-2020005>
- Villaseñor, K., Jlménez, A., Ortega, A., Islas, L., González, O., & SIlva, T. (2021). Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México. *Revista española de nutrición humana y dietética*, 25(Extra 2), e1099 (1-20). doi:10.14306/renhyd.25.S2.1099
- Willet, W. (1998). *Nutritional Epidemiology* (2th ed.). New York: Oxford University.
- Zapata, J., Ríos, J., & De los Santos, S. (2021). Confinamiento por COVID-19 y detección de trastornos no orgánicos del ciclo sueño-vigilia en deportistas de alto rendimiento. *Nova scientia*, 1(13). doi:<https://doi.org/10.21640/ns.v13ie.2735>

**ANEXOS****Consentimiento informado**

Estimados estudiantes cordial saludo.

Mi nombre es Karime Martínez estudiante de la Carrera de Nutrición y Dietética y me encuentro desarrollando mi trabajo de grado titulado: " Hábitos alimentarios y estilos de vida en estudiantes de ultimo año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana"

Por lo que quiero invitarlo a responder la siguiente encuesta la cual no le tomará más de 15 minutos el responderla. Es anónima y voluntaria y tiene como objetivo identificar los hábitos

alimentarios y estilos de vida de los estudiantes de ultimo año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana – Bogotá.

No representa ningún costo, incomodidad o riesgo para su salud, además cumple con los principios éticos establecidos para la investigación.

La información recolectada será de uso exclusivo de los investigadores para fines científicos y se manejará de forma confidencial. Los resultados serán publicados en revistas médicas.

Si tiene dudas sobre el estudio puede contactar a Karime Martínez

k.martinez@javeriana.edu.co

Si acepta participar en el presente estudio por favor marque la siguiente casilla de verificación

Acepto

Fecha: \_\_\_\_\_