

CONOCIMIENTO Y CREENCIAS NUTRICIONALES: ASPECTOS RELEVANTES EN LAS
ELECCIONES ALIMENTARIAS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE
VILLAVICENCIO



LUNA XIMENA CALVO GRANADOS
OSCAR DAVID GAONA VIATELA
KAROL BRILLITH ROMERO CÁRDENAS



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
VILLAVICENCIO

2026

CONOCIMIENTO Y CREENCIAS NUTRICIONALES: ASPECTOS RELEVANTES EN LAS
ELECCIONES ALIMENTARIAS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE
VILLAVICENCIO

LUNA XIMENA CALVO GRANADOS
OSCAR DAVID GAONA VIATELA
KAROL BRILLITH ROMERO CÁRDENAS

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Psicólogo/a

Asesor
Mg. HENRY SÁNCHEZ MARTÍNEZ
Magister en Psicología

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
VILLAVICENCIO

2026

Autoridades Académicas

P. Álvaro José ARANGO RESTREPO, O. P.

Rector General

P. Adrián Mauricio GARCÍA PEÑARANDA, O. P.

Vicerrector Académico General

P- Luis Antonio ALFONSO VARGAS, O. P.

Rector Seccional Villavicencio

P. Juan Francisco CORREA HIGUERA, O. P.

Vicerrector Académico Seccional Villavicencio

Mg. Julieth Andrea SIERRA TOBÓN

Secretaria General Seccional Villavicencio

Mg. Fania Catalina SOSA CÓRDOBA

Decana de la Facultad de Psicología

Dedicatoria

A mis padres, mi hermano y mi pareja, quienes han estado conmigo en cada paso de este camino brindándome su amor y apoyo incondicional, gracias al cual he podido formarme y llegar hasta el final de esta etapa. Me enorgullece dedicarles este trabajo, el cual es la prueba de que todo el esfuerzo ha valido la pena y que su compañía fue vital para conseguirlo. Los amo.

Luna Ximena Calvo Granados

Dedico este logro a Dios, a mi familia y a mis amigos, quienes han sido pilares fundamentales a lo largo de este camino. Este trabajo es el resultado de años de esfuerzo, dedicación y perseverancia, pero también del amor, apoyo, confianza y acompañamiento que ellos me brindaron en cada momento. Sin su presencia y aliento constante, alcanzar esta meta habría sido mucho más difícil.

Oscar David Gaona Viatela

Este trabajo es dedicado especialmente a mi mami y papi, quienes han trabajado sin parar los últimos 22 años para que yo esté donde estoy. Gracias por poner mis sueños por encima de los suyos y por darme siempre más de lo que merezco, espero que se sientan igual de orgullosos de mí, como yo de ustedes, los amo.

Karol Brillith Romero Cárdenas

Agradecimientos

Agradecemos a todos los estudiantes, profesores y demás profesionales de las distintas universidades cuya colaboración y esfuerzo permitieron llevar a cabo las mediciones necesarias para completar el trabajo, sin su disposición este desafío habría sido imposible de completar. Gracias.

Los autores

Agradezco a mi familia por el inmenso esfuerzo hecho para permitirme formarme profesionalmente muchas veces luchando contra circunstancias desfavorables, son el pilar y el propósito de este título. También agradezco a mis *facuamigos*, especialmente a los que realizaron este trabajo conmigo, el trío maravilla llegó a la línea de meta.

Luna Ximena Calvo Granados

Agradezco en primer lugar a Dios por darme la sabiduría, la fortaleza y la perseverancia necesarias para culminar esta importante meta. A mi familia, por su amor incondicional, sus sacrificios y su apoyo constante, que fueron fundamentales durante todo mi proceso de formación profesional.

Expreso también mi gratitud a mis compañeras de tesis y de carrera por su amistad, compromiso y acompañamiento durante estos años, así como a todas las personas que, de una u otra manera, contribuyeron a mi crecimiento personal y académico. Gracias por creer en mí y por formar parte de este logro que hoy se materializa

Oscar David Gaona Viatela

Agradezco a todos mis familiares y amigos que me han acompañado en este camino, y a quienes me cuidan desde donde ya no puedo verlos: gracias por ser mi inspiración diaria y la razón para seguir adelante. Su presencia y su memoria hacen que todo el esfuerzo invertido en este trabajo tenga un verdadero sentido.

Karol Brillith Romero Cárdenas

Contenido

	Pág.
Resumen	10
Abstract.....	11
Planteamiento del problema	12
Justificación	15
Objetivos.....	19
Objetivo general	19
Objetivos específicos.....	19
Marco referencial.....	20
Marco paradigmático.....	20
Marco epistemológico	21
Marco disciplinar.....	21
Marco interdisciplinar	23
Marco legal.....	25
Marco institucional.....	25
Antecedentes de investigación	26
Metodología.....	32
Diseño.....	32
Participantes	32
Criterios de inclusión.....	32
Criterios de exclusión	33
Instrumentos	33
Escala de Conocimiento Nutricional en Español (NLS)	33
Cuestionario de Sobreingesta Alimentaria (OQ).....	33
Tarea de comparación de alimentos basada en calorías y nutrientes	34
Procedimiento.....	34
Consideraciones éticas.....	36
Resultados.....	38

Análisis de la prueba piloto	38
Caracterización de la muestra.....	38
Resultados de la validación	40
Análisis de consistencia interna NLS	43
Análisis de la prueba general	45
Caracterización de la muestra.....	45
Resultados de la prueba general	48
Análisis de correlación	53
Discusión	55
Conclusiones.....	57
Aportes.....	58
Limitaciones	59
Sugerencias	60
Referencias	61

Lista de tablas

	Pág.
Tabla 1 Edad	38
Tabla 2 Sexo.....	39
Tabla 3 Estrato socioeconómico	39
Tabla 4 Semestre.....	40
Tabla 5 Resultados NVS	40
Tabla 6 Resultados S-TOFHLA.....	41
Tabla 7 Resultados NLS	41
Tabla 8 Prueba de normalidad	42
Tabla 9 Prueba de correlación.....	42
Tabla 10 Alfa de Cronbach NLS.....	43
Tabla 11 Estadísticas totales del elemento.....	44
Tabla 12 Participantes.....	45
Tabla 13	46
Tabla 14 Sexo.....	46
Tabla 15 Estrato socioeconómico	47
Tabla 16 Área profesional.....	47
Tabla 17 Semestre.....	48
Tabla 18 Datos válidos.....	49
Tabla 19 Resultados NLS	49
Tabla 20 Resultados OQ	50
Tabla 21 Resultados TE	50
Tabla 22 Prueba de normalidad	51
Tabla 23 Prueba de correlación.....	53

Lista de figuras

	Pág.
Figura 1 Diagrama de Gantt.....	35
Figura 2 Gráficos Q-Q por variable.....	52

Resumen

El presente trabajo de grado pretendió hallar la correlación entre alfabetismo nutricional, creencias nutricionales y elecciones alimentarias basadas en calorías y nutrientes. Para este fin se contó con una muestra compuesta de 203 estudiantes universitarios mayores de edad de la ciudad de Villavicencio ($n=203$). Metodológicamente, se implementó un diseño de investigación de corte cuantitativo con alcance correlacional; el procedimiento inició con la validación de criterio de la Escala de Alfabetismo Nutricional (NLS), esto con el NVS y el S-TOFHLA, para posteriormente aplicarla junto con el Cuestionario de Sobreingesta Alimentaria (OQ) y una Tarea de Comparación de Alimentos Sobre Calorías y Nutrientes. El análisis estadístico demostró que existe una correlación débil entre alfabetismo nutricional y las elecciones alimentarias (coeficiente de correlación de ,292 y un valor de significancia $p = ,000$) no obstante, no se halló correlación entre las creencias nutricionales con ninguna de las otras dos variables. Lo anterior puede deberse a varios motivos, entre ellos que las elecciones alimentarias no son influidas únicamente por factores internos como las creencias, sino también variables exógenas como el entorno, la economía y la disponibilidad. Además, debido al tamaño reducido de la muestra, es posible que la correlación no haya sido detectada, por lo que es necesario que futuras investigaciones mejoren aspectos procedimentales para probar este supuesto.

Palabras clave: alfabetismo nutricional, creencias alimentarias, calorías, elecciones alimentarias, nutrición, nutrientes.

Abstract

This undergraduate thesis aimed to determine the correlation between nutritional literacy, nutritional beliefs, and food choices based on calories and nutrients. A sample of 203 adult university students from the city of Villavicencio (n=203) was used. Methodologically, a quantitative, correlational research design was implemented. The procedure began with criterion validation of the Nutritional Literacy Scale (NLS) using the NVS and the S-TOFHLA. The NLS was then administered along with the Overeating Questionnaire (OQ) and a Food Comparison Task based on calories and nutrients. Statistical analysis showed a weak correlation between nutritional literacy and food choices (correlation coefficient of .292 and a significance value of $p = .000$). However, no correlation was found between nutritional beliefs and either of the other two variables. The above may be due to several reasons, including the fact that food choices are not only influenced by internal factors such as beliefs, but also by exogenous variables such as the environment, the economy, and availability. Furthermore, due to the small sample size, the correlation may not have been detected, so future research needs to improve procedural aspects to test this hypothesis.

Keywords- nutritional literacy, food beliefs, calories, food choices, nutrition, nutrients.

Planteamiento del problema

Los factores de riesgo para la salud, tales como, el sobrepeso y la obesidad, conllevan a la adquisición de enfermedades crónicas no transmisibles como cardiopatías, diabetes tipo 2 y presión arterial elevada, entre otras (OMS, 2025). Este problema se relaciona directamente con la forma de cómo las personas gestionan su peso corporal a través de la elección de alimentos. La elección de alimentos no es un acto puramente racional, sino que está fuertemente influenciada por hábitos y creencias nutricionales (Martínez-Sanz et al., 2022). Estas creencias se configuran a partir de una variedad gigantesca de información proveniente de entornos físicos, sociales y digitales, lo que puede llevar a la adopción de convicciones erróneas sobre las calorías y los nutrientes de los alimentos (Castillo-Melgarejo, 2024). De esta manera, las elecciones de alimentos pueden ser saludables o no, lo cual, se manifiesta en el tipo de creencias y conocimientos nutricionales que poseemos. Por lo tanto, se propone analizar las creencias y conocimientos nutricionales relacionados con las elecciones saludables de alimentos.

La nutrición es fundamental para la salud, pero esta implica saber hacerlo, ya que desde hace mucho tiempo se ha establecido un cuidado corporal a través de los hábitos saludables como seguir una dieta basada en el consumo balanceado de alimentos. Esto se ha verificado y promovido por profesionales de la salud para la población general (Afshin et al., 2017). No obstante, el mantener una alimentación balanceada en la mayoría de la población ha sido difícil o imposible de lograr, entre las posibles razones se encuentra el analfabetismo nutricional (Martínez-Sanz et al., 2022).

El alfabetismo nutricional es la capacidad para obtener, interpretar y comprender información o conocimiento ligado con la alimentación y la nutrición (Coffman & La-Rocque, 2012; Krause et al; 2018; Silva et al., 2023). Lo anterior como un proceso educativo formal o informal, desde la formación en aspectos relacionados con nutrición aprendidos desde su contexto socioeconómico, cultural o académico. Por lo tanto, el analfabetismo nutricional es la falta de dichas habilidades o destrezas que permiten procesar la información nutricional en pro de una decisión y hábitos alimentarios informados (Coffman & La-Rocque, 2012; Silva et al., 2023), situación que conduce a diversas consecuencias en detrimento de la salud de las personas.

Ante el alfabetismo nutricional, la desinformación nutricional se presenta como un factor que dificulta discriminar conocimiento válido para la elección saludable de alimentos, ya que se

incrementa por la masificación de fuentes no validadas en el entorno digital, siendo un impacto de manera significativa en la salud pública. Así, la información falsa o incorrecta puede conducir a la adopción de dietas extremas, deficiencias nutricionales y otros problemas de salud física y mental (Ygeia, 2025). Ante esta situación, una estrategia fundamental para contrarrestar las creencias erróneas y promover elecciones saludables de alimentos, es el conocimiento nutricional válido. Este conocimiento implica un alfabetismo nutricional adecuado que permita a los individuos poseer información relevante para una decisión alimentaria saludable, que, a su vez, los empoderan para tomar decisiones informadas que contribuyan a un mejor estado de salud.

En las últimas décadas, las estadísticas sobre los factores de riesgo para la salud relacionadas con la malnutrición han ido en aumento de forma alarmante, este aumento parece estar relacionado con el analfabetismo nutricional (Afshin et al., 2017), abordaje que se empezó a estudiar recientemente (Silva et al; 2023). Entre estos factores se encuentran el sobrepeso y la obesidad, que según la OMS (2022) a nivel mundial afectan a 2.500 millones de adultos con sobre peso, y de los cuales, 890 millones padecen obesidad; en niños y adolescentes la cifra asciende a 390 millones.

Las anteriores afecciones se relacionan con una mayor probabilidad de desarrollar cardiopatías, diabetes tipo 2, presión arterial elevada y otras enfermedades crónicas no contagiosas (OMS, 2025; Afshin et al., 2017) como se ve reflejado en las estadísticas del DANE (2024) que indican que aproximadamente el 30% de las muertes de los colombianos se deben a estas enfermedades, encontrándose las 3 mencionadas dentro de las primeras 10 causas de muerte en el país. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) para el 2015 el 56% de los colombianos sufrían sobrepeso, cifra que aumenta de manera preocupante en el Meta, puesto que, a nivel municipal, la Alcaldía de Villavicencio (2020) asegura que el sobrepeso impacta al 6.7% de niños menores de 7 años, mientras que 9 de cada 10 ciudadanos adultos tienen sobrepeso y 5 de estos, obesidad mórbida.

Otro grupo de enfermedades ligadas a la nutrición y al sobrepeso u obesidad son las del grupo de la salud mental. Según el Concejo de Bogotá (2020) citando al American Journal of Clinical Nutrition (s.f.), aproximadamente el 8% de la población mundial padece un trastorno de la conducta alimentaria (TCA). Dentro de dicha población, cerca del 40% corresponden a diagnósticos de anorexia nerviosa, que es el TCA con la tasa de mortalidad más alta entre todos los trastornos psiquiátricos (Phelps et al., 2024). Este y otros diagnósticos suelen ser comórbidos

con otros trastornos como la depresión, la ansiedad y el trastorno dismórfico corporal (APA, 2013), siendo los dos primeros los trastornos mentales más comunes en la actualidad (OMS, 2023). Por consiguiente, el analfabetismo nutricional es un factor que juega un papel en la conducta alimentaria, que a su vez puede contribuir al desarrollo de afecciones tanto físicas como psicológicas.

Uno de los principales problemas del analfabetismo nutricional está relacionado con creencias nutricionales erróneas que circulan en la población. Más que la cantidad de información disponible, el verdadero reto está en la calidad de esta, pues muchas veces proviene de personas que no son profesionales de la salud ni de la nutrición.

Fernández et al., (2025) realizaron una revisión sistemática sobre esta temática y encontraron que Instagram con un 50% y YouTube con 39.8% son las plataformas en donde más se encuentra información alimentaria no verificada, seguidas por TikTok y Twitter que contienen el 5.13% y 10.72% respectivamente de dietas milagrosas y otro tipo de información nutricional. Estas cifras son muestra de que las redes sociales juegan un papel importante en la formación de creencias nutricionales erróneas y la perpetuación de prácticas alimentarias poco saludables. Por esta razón se plantea la siguiente pregunta de investigación:

Pregunta de investigación

¿Cuál es la relación entre alfabetismo, creencias y elecciones nutricionales en estudiantes universitarios de la ciudad de Villavicencio?

Justificación

Las situaciones mencionadas relativas a las demandas en salud debido al comportamiento alimentario -vinculadas con la ECNT- están relacionadas con la malnutrición en parte a la desinformación. Este problema le compete a la salud pública, así como la actual crisis de salud mental, contribuyendo a ésta en cierta proporción al agudizar sintomatologías relacionadas con los TCA, la ansiedad y depresión (Unicef, 2024; Phelps et al., 2024). Por consiguiente, se genera una sobrecarga económica para el gobierno colombiano, que ante estas condiciones se ven en la necesidad de invertir grandes cantidades de dinero en programas sociales y de asistencia alimentaria.

Teniendo en cuenta lo anterior, para el año 2023 la Cámara de Representantes presentó el Presupuesto General de Gastos de la Nación en donde se afirma que el Gobierno Nacional vigente busca la atención a medio millón de hogares, con un presupuesto de 2 billones de pesos anuales y que aquel valor “tiene como finalidad enfocarse en la dimensión económica de la Seguridad Alimentaria”, para esto tiene pensado desarrollar e incrementar el potencial productivo de la población (Departamento Administrativo para la Prosperidad Social, 2023).

En línea con lo anterior, un estudio realizado por Maza-Ávila et al. (2022) con estudiantes universitarios evidenció que las creencias alimentarias irracionales disminuyeron tras cursar el primer cuatrimestre, esto posiblemente relacionado con el haber recibido formación en nutrición; este cambio en las creencias se tradujo en preferencias y elecciones alimentarias más saludables.

No obstante, los hallazgos del mismo estudio revelan que los estudiantes universitarios en general no mantienen hábitos alimentarios saludables, lo que repercute de manera negativa en aspectos como el rendimiento académico, la calidad de sueño, los niveles de estrés y la salud mental (Ygeia, 2025; Maza-Ávila et al. 2022). En ese sentido, fortalecer las elecciones de alimentos mediante la alfabetización alimentaria se convierte en una estrategia efectiva, no solo para favorecer la salud física, sino también la salud mental y el bienestar integral.

Si bien existen estadísticas confiables de organizaciones como la OMS y la OPS en cuanto a obesidad, estas datan de hace ya 3 años, y a nivel nacional tienen aún más antigüedad, pues la última Encuesta Nacional de Situación Nutricional se llevó a cabo en 2015, es decir, 10 años atrás. Además, en cuanto a los trastornos de la conducta alimentaria es aún más difícil encontrar cifras oficiales, puesto que las organizaciones mencionadas previamente no miden este

indicador. Por ello, es necesario recurrir a datos brindados por fundaciones de distintas zonas del mundo que no cuentan con el mismo respaldo (National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders, 2025) o que no toman en cuenta esta región (Asociación TCA Aragón, 2020).

Más allá de las condiciones de salud y ahondando propiamente en el tema de nutrición, en Colombia la temática se encuentra altamente permeada y acaparada por el fenómeno de la desnutrición - particularmente infantil - ocurrida por motivos de pobreza y pobreza extrema de los habitantes de la zona (Senado de Colombia, 2024); y aunque no debe desconocerse la suma importancia de este fenómeno y la urgencia para solucionarlo, la concentración total en el mismo frena el estudio de la nutrición desde otro ángulo, aquel relacionado con el alfabetismo nutricional y la salud mental, pues estos aspectos también se relacionan con la disminución de la inseguridad alimentaria (Begley et al., 2019).

El alfabetismo nutricional es un tema ampliamente estudiado en América del Norte y Europa, en Latinoamérica, particularmente en Colombia, no tanto. En los últimos 10 años se encontraron numerosos trabajos investigativos respecto a la alfabetización nutricional, sin embargo, la mayoría de estos centrados en España o Chile, como aquel llevado a cabo por Cabezas (2021).

En Colombia se resaltan las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2020) y la Estrategia de Información, Educación y Comunicación en Seguridad Alimentaria y Nutricional para Colombia (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016). Estos documentos brindan ciertos lineamientos respecto a lo que debería ser la alimentación balanceada para la población. Estas guías describen los hábitos alimentarios de las personas, no obstante, estos documentos datan de hace 5 años o más, por lo que el comportamiento alimenticio y las necesidades nutricionales, por ejemplo, respecto a los grupos alimenticios carentes en la población, pueden haber cambiado.

En la actualidad, el acceso a la información se ha facilitado enormemente gracias a los avances tecnológicos y a la masificación de las redes sociales (Mejía y Acosta, 2019). Sin embargo, esta misma disponibilidad trae consigo un riesgo importante, ya que gran parte de la información que circula en los ambientes físicos, sociales y digitales se encuentra distorsionada o es información errónea (Dávila Piñón et al., 2024), que a su vez se suma a prácticas culturales alimentarias de riesgo para la salud. Las redes sociales, en este sentido, representan un arma de

doble filo, ya que, si bien pueden servir como medio para la difusión de conocimientos científicos y educativos, también, son un espacio donde dicha información se propaga con gran rapidez.

En el ámbito de la nutrición, esta problemática cobra especial relevancia (Segado, 2025), pues la difusión de datos erróneos o mitos alimentarios puede incidir directamente en la adopción de hábitos poco saludables (Segado, 2025), afectando la salud física y el bienestar general de las personas. Por esta razón, investigaciones orientadas al fortalecimiento del alfabetismo nutricional adquieren una importancia fundamental (Silva et al; 2023). Estas no solo permiten identificar el nivel de comprensión crítica que poseen las personas frente a la información nutricional, sino que también contribuyen a generar estrategias educativas y preventivas que ayuden a contrarrestar la desinformación y a promover decisiones más responsables en torno a la alimentación.

Por otra parte, según World Health Organization (2022) las problemáticas de salud mental derivadas de la ingesta alimentaria u nutrición de mala calidad tienen un impacto en la funcionalidad de las personas, produciendo un menor rendimiento y mayor ausentismo laboral, afectando directamente los sistemas económicos, siendo necesario encontrar modos de mitigar este efecto; adicionalmente, Lugo (2019) afirma que una persona que se alimenta de manera inadecuada tiende a presentar un deterioro en su rendimiento cognitivo, esto tanto en niños como en adultos.

Esta investigación se anida de manera significativa al cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), en especial al ODS 3: Salud y Bienestar, y al ODS 4: Educación de Calidad (Naciones Unidas, 2015). Ya que el primero hace referencia a garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades, mientras que el segundo se orienta hacia asegurar una educación inclusiva, equitativa y de calidad que fomente oportunidades de aprendizaje a lo largo de la vida. En este sentido, la validación de la escala española de alfabetismo nutricional se convierte en un aporte fundamental, pues no solo facilita la evaluación del nivel de conocimientos, actitudes y prácticas relacionadas con la nutrición (Silva et al; 2023) a la vez que nos permite fortalecer el conocimiento científico y académico, sino que también tiene un efecto práctico en la vida de las personas, al brindar herramientas que les permitan tomar decisiones alimentarias más informadas y responsables. Esto repercute directamente en la prevención de

enfermedades asociadas a la mala alimentación y en la promoción de estilos de vida más saludables (Silva et al; 2023), contribuyendo así al bienestar individual y colectivo.

Objetivos

Objetivo general

Analizar la relación entre conocimiento nutricional, creencias y elecciones alimentarias en población universitaria de Villavicencio.

Objetivos específicos

- Adaptar la Escala en Español de Alfabetismo Nutricional a la población de estudio.
- Identificar el nivel de alfabetismo nutricional en la población objetivo.
- Describir los hábitos alimentarios de la población objetivo según variables sociodemográficas.

Marco referencial

Marco paradigmático

En la investigación científica, un paradigma se entiende como un conjunto de creencias, supuestos, valores y métodos que orientan la forma en que los investigadores conciben la realidad, formulan preguntas y seleccionan los procedimientos para generar conocimiento (Kuhn, 1971). Los paradigmas establecen el marco de referencia desde el cual se interpreta el mundo, determinando lo que se considera conocimiento válido y cómo se obtiene. En las ciencias sociales, los paradigmas permiten definir la relación entre el sujeto que investiga y el objeto de estudio, así como los métodos adecuados para comprender los fenómenos humanos.

Tradicionalmente, uno de los paradigmas dominantes ha sido el positivismo clásico, el cual sostiene que la realidad es objetiva, única y puede conocerse mediante la observación y la medición. Desde esta perspectiva, el conocimiento científico debe basarse exclusivamente en datos empíricos verificables, controlados y cuantificables (Comte, 1975; Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). El positivismo busca la explicación causal y la generalización de leyes universales, privilegiando la objetividad del investigador y minimizando la influencia de factores subjetivos o contextuales.

No obstante, las limitaciones del positivismo clásico dieron origen al post-positivismo, que conserva la importancia del método científico, pero reconoce que el conocimiento no es absoluto ni libre de errores. Según Guba y Lincoln (1994), el post-positivismo parte del supuesto de que la realidad existe, pero solo puede ser conocida de manera aproximada, ya que el investigador está influido por sus propias percepciones, teorías y contextos. En consecuencia, el conocimiento científico es visto como provisional, falible y sujeto a revisión constante.

Este paradigma se caracteriza por integrar la rigurosidad cuantitativa con una visión crítica y reflexiva, aceptando que la objetividad total es inalcanzable, pero sí puede buscarse mediante la transparencia metodológica, la triangulación de datos y la revisión intersubjetiva. Así, el postpositivismo propone un equilibrio entre el empirismo del positivismo y la comprensión interpretativa de los fenómenos sociales.

Bajo esta postura, la presente investigación sobre alfabetismo nutricional, creencias y elecciones alimentarias se desarrolla reconociendo que las conductas humanas, aunque pueden

analizarse mediante instrumentos estandarizados, también están mediadas por factores cognitivos, sociales y culturales que influyen en la forma en que los individuos interpretan la información y toman decisiones.

Por tanto, el paradigma post-positivista permite mantener el rigor metodológico propio del enfoque cuantitativo, al tiempo que promueve una interpretación crítica y contextualizada de los resultados, entendiendo que estos no constituyen verdades absolutas, sino aproximaciones que pueden contribuir a la comprensión y mejoramiento de los fenómenos humanos.

Marco epistemológico

En consonancia con el paradigma, la epistemología seleccionada para el presente trabajo es el racionalismo crítico, propuesta de Karl Popper donde el conocimiento científico se toma como algo dinámico y falible, es decir, que puede cambiar a la luz de nueva información y que puede ser confirmado o refutado a través de la experiencia (Galván, 2016). Sin embargo, la postura difiere del empirismo puesto que sostiene que, si bien la experiencia es la vía usual para confirmar o refutar el conocimiento teórico, no es a través de ella que se forma éste, sino por medio de conjeturas e inferencias que son sometidas a contrastación, negando la existencia de una verdad absoluta (González, 2022).

Según lo anterior y al aplicar esta postura en el campo psicológico, es decir, utilizando la falsabilidad como criterio para juzgar el conocimiento, puede decirse que es posible que fenómenos psicológicos complejos como la formación de las creencias alimentarias y la toma de decisiones nutricionales sean sometidas a cuestionamientos, permitiendo el reconocimiento de la influencia de los factores cognitivos y sociales, donde se encuentra el alfabetismo nutricional. Es decir, a través del racionalismo crítico se pone en evidencia que el “conocimiento” individual está permeado por informaciones varias cuya validez puede ser puesta a duda y contrastada, acercándose más a la verdad (Giraldo-Bedoya & García-Duque, 2019).

Marco disciplinar

El presente trabajo se enmarca en el campo de la psico nutrición, que estudia los procesos psicológicos relacionados con la conducta alimentaria, incluyendo las creencias, actitudes y

conocimientos que orientan la elección de alimentos (García Meraz & Campos Mireles, 2026). Desde esta perspectiva, se reconoce que la alimentación no es un fenómeno meramente biológico, sino un proceso complejo influenciado por variables cognitivas, sociales y culturales. Así, el alfabetismo nutricional, las creencias y las elecciones alimentarias se conciben como constructos psicológicos relevantes, cuyo estudio permite comprender cómo los individuos procesan la información nutricional y cómo esta se traduce en decisiones de consumo que repercuten en la salud física y mental.

El alfabetismo nutricional se concibe como un proceso continuo mediante el cual las personas desarrollan la capacidad de acceder, interpretar, comprender y aplicar información sobre nutrición con el fin de tomar decisiones informadas y saludables (Coffman & La-Rocque, 2012; Silva et al., 2023). Lo precedente implica no solo habilidades cognitivas básicas, sino también un pensamiento crítico que permita diferenciar entre información confiable y aquella basada en mitos o fuentes sin respaldo científico, especialmente en un contexto donde las redes sociales se han convertido en una fuente predominante de información alimentaria (Fernández et al., 2025).

Teniendo en cuenta lo anterior, un nivel insuficiente de alfabetismo nutricional se asocia con dificultades para comprender etiquetas nutricionales, identificar patrones de dieta balanceada o evaluar el impacto de determinados alimentos en la salud. Estas limitaciones favorecen la consolidación de creencias erróneas que pueden conducir a elecciones alimentarias poco saludables (Afshin et al., 2017).

Las creencias son pensamientos e interpretaciones de la realidad que guían las conductas de los individuos (Fishbein & Ajzen, 2010). En el ámbito alimentario, las creencias nutricionales corresponden a las ideas y percepciones que las personas construyen acerca de qué alimentos consideran beneficiosos o perjudiciales para la salud.

La formación de estas creencias responde a múltiples factores: factores sociales y culturales que son transmitidos a través de la familia, las costumbres y las tradiciones; las experiencias o vivencias previas que estén relacionadas con dietas, enfermedades o efectos percibidos del consumo de ciertos alimentos; los medios de comunicación y redes sociales que son las fuentes que predominan actualmente y que si bien difunden información valiosa, también propagan creencias erróneas, y por último la educación nutricional que puede transformar

creencias irracionales y favorecer la adopción de hábitos más saludables (Maza-Ávila et al, 2022; Contreras, 2002; Dávila Piñón et al., 2024).

Aunque los términos conocimiento y creencia suelen emplearse de manera semejante. Las creencias corresponden a interpretaciones subjetivas que las personas asumen como verdaderas, aun sin contar necesariamente con fundamentos empíricos o verificables (Fishbein & Ajzen, 2010). Mientras que el conocimiento en el ámbito nutricional implica la comprensión crítica de información sobre alimentos, nutrientes y hábitos saludables, mientras que las creencias pueden originarse en experiencias personales, tradiciones culturales o información difundida por medios no especializados. Así, el conocimiento orienta las decisiones desde la evidencia, mientras que las creencias las orientan desde la percepción, lo que explica por qué en muchos casos las elecciones alimentarias no coinciden con las recomendaciones nutricionales científicas.

De esta forma, las creencias funcionan como filtros que organizan la información nutricional, influyendo en el proceso de toma de decisiones y pudiendo actuar como facilitadoras o como barreras para la adopción de conductas saludables.

La elección saludable de alimentos basadas en nutrientes y calorías constituye una variable fundamental en la promoción de la salud y la prevención de riesgos asociados al sobrepeso y la obesidad. Tradicionalmente, este comportamiento se asocia con la idea de que las personas procesan directamente la información técnica del etiquetado nutricional, asumiendo un análisis puramente racional, sin embargo, la evidencia afirma que son el resultado de un proceso de toma de decisiones, el cual integra factores cognitivos, emocionales y sociales que inciden en la elección final (Kahneman, 2012; Sánchez Martínez et al., 2025).

Marco interdisciplinar

Dejando de lado la conceptualización y el papel psicológico, es importante resaltar la labor de distintas disciplinas en el estudio del alfabetismo nutricional, las creencias alimentarias y la toma de decisiones de alimentación saludables. En este contexto se encuentran inmersas la nutrición o las ciencias alimentarias, la medicina, la sociología y la pedagogía.

Los nutricionistas, por definición, son aquellos con mayor experticia en el campo de la alfabetización alimentaria, puesto que son ellos quienes poseen la formación especial en cuanto a propiedades de los alimentos se refiere, así como en todo lo referente a las combinaciones,

proporciones y medidas ideales de los mismos, buscando la mejora de la salud de las personas a través de sus hábitos alimenticios (Instituto Nacional de Salud de los Estados Unidos, s.f.). Además, como dicen Mérida y López (2023), dentro del mismo campo de las ciencias alimentarias ya es evidente la necesidad de abordar dentro de su campo de acción la influencia de las “concepciones arraigadas de los hábitos nutricionales saludables, entre otros juicios de valor”, lo que prueba que más allá del alfabetismo nutricional, también se ocupan de las creencias.

Desde la medicina, la educación nutricional es tomada desde el enfoque de la medicina preventiva, especialmente en el caso de las enfermedades crónicas no transmisibles, esto debido a la ya estudiada relación entre la malnutrición y dichas enfermedades (Nápoles et al., 2025; Carretero et al., 2020). Es por ello que su rol como primer contacto de la persona común con el tema del alfabetismo nutricional destaca, puesto que a través de su intervención puede llegarse a impactar la toma de decisiones, esto al “brindar las herramientas necesarias para lograr la adherencia del paciente a un plan de alimentación adecuado” añadiendo que “para ello es necesario la integración del aprendizaje formal con actividades prácticas, experienciales e interprofesionales para mejorar la calidad de la educación nutricional.” (Nápoles et al., 2025).

Desde la perspectiva sociológica, la alimentación es estudiada como un acto que no es únicamente biológico, puesto que este viene permeado por el contexto sociocultural al que el individuo se encuentra sujeto, haciendo énfasis no sólo en los saberes colectivos que se divulgan por vías de comunicación orales (es decir, el modo en que se transmiten las creencias alimentarias), sino también en que “la elección de las formas de producir, procesar, distribuir y dar acceso – a los alimentos – son parte de una politización de la vida”, entendiendo que los hábitos y decisiones alimenticias vienen dadas por la disponibilidad no sólo del alimento en sí, sino de la información sobre él (Blacha & Cévalo, 2023). Respecto a esto último, Ruiz y Cervantes (2020) señalan que el “nutrimarketing” y la “nutrición traslacional” son ejemplos de cómo el alimentarse se termina convirtiendo en un acto comercial, social y político, siendo impactado por todos estos contextos.

Por último, la pedagogía tiene un papel particularmente relevante en el tema de la presente investigación, en especial relación con el alfabetismo nutricional, puesto que como Pinto y Balderas (2022) señalan, “los problemas en las prácticas de alimentación aún deben analizarse y abordarse desde un enfoque educativo”, esto debido a que es a través de las estrategias de esta disciplina que se puede desarrollar el conocimiento nutricional, puesto que

brinda herramientas que faciliten la transmisión y comprensión de los contenidos. Lo anterior resulta en el conocimiento nutricional ya mencionado, que influye directamente en la toma de decisiones, pues como mencionan los autores, es por medio de este que se “sabe llevar el control de la ingesta de calorías y se da seguimiento a un plan de dieta balanceada”.

Así las cosas, es importante el trabajo entre la psicología y las demás disciplinas mencionadas, dado que, si bien la problemática puede abordarse desde distintas perspectivas, es desde la interdisciplinariedad que pueden cubrirse todas las bases que lo sostienen, permitiendo vislumbrar una posible solución del mismo.

Marco legal

La ley más importante y por la cual se rigen todas las demás en Colombia es la Constitución Política de 1991. En el marco de esta norma, el artículo 49, referente al derecho fundamental de la salud, es pertinente para la presente investigación. Esto debido a que la nutrición se considera una de las disciplinas de las ciencias de la salud, igual que la psicología, motivo por el cual la labor aquí desarrollada se enmarca en este respecto.

Además, la Ley 2120 de 2021 “por medio de la cual se adoptan medidas para fomentar entornos saludables y prevenir enfermedades no transmisibles y se adoptan otras disposiciones” trata justamente de la temática de este estudio, poniéndose como mira el disminuir la incidencia de las ECNT y la promoción de hábitos alimentarios saludables, meta que puede alcanzarse al modificar las creencias alimenticias y en consecuencia la toma de decisiones.

Previo a esta ley, el Consejo Nacional de Política Económica Social República de Colombia Departamento Nacional de Planeación (Conpes) formuló en 2008 la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PSAN), a través de la cual se busca una alimentación integral y saludable para la población del país.

Marco institucional

La presente investigación se enmarca en la Universidad Santo Tomas (USTA) institución educativa de educación superior privada y católica, de carácter multicampus, fundada en 1580 por la orden de predicadores. Reconocida como la primera universidad de Colombia, la USTA se

consolida como una institución de gran trayectoria académica, social además de caracterizada por su compromiso con la formación integral de profesionales y su contribución al cambio social (Universidad Santo Tomás, 2023).

La misión institucional plantea que la universidad promueva la formación integral de las personas en el campo de la educación superior mediante acciones de docencia, investigación y proyección social, inspiradas en el pensamiento humanista-cristiano de Santo Tomas de Aquino para que los profesionales respondan de manera ética, creativa y critica a las necesidades del país y de la región (Universidad Santo Tomás, 2023). A su vez, la visión proyecta a la institución para el año 2027 como referente internacional de excelente calidad educativa multicampus, reconocida por articular sus funciones sustantivas y dinamizar la promoción humana y la transformación social responsable en ambientes sustentables de justicia y paz (Universidad Santo Tomás, 2023).

En coherencia con la misión y visión, la Universidad cuenta con instancias como la Unidad de investigación y Posgrados, la Dirección de investigación e innovación y el CRAI-USTA que fortalecen los procesos investigativos y brindan apoyo académico y metodológico (Universidad Santo Tomás, 2023). Aunque la población objeto del estudio corresponde a estudiantes universitarios de Villavicencio en general y no exclusivamente a la comunidad tomasina, la Universidad Santo Tomás respalda el proyecto al ofrecer el soporte institucional y ético necesario, en concordancia con su compromiso de aportar a la comprensión y solución de problemáticas sociales relevantes.

Antecedentes de investigación

Como se ha mencionado en apartados previos, la investigación respecto al alfabetismo nutricional y las demás variables del presente estudio no es del todo reciente, aunque se ha popularizado en las últimas tres décadas. No obstante, el estudio más antiguo encontrado respecto al tema data del año 1967, realizado por autores desconocidos de la revista Health Education Monographs (1967) y titulado “G. Studies Related to Nutrition”; en él, los autores mencionan que las encuestas sobre la dieta de la población que incluyen “intereses, actitudes y prácticas alimentarias” resultan útiles para planear e implementar servicios nutricionales en la comunidad.

A nivel conceptual es importante resaltar una revisión sistemática realizada por Silva et al. (2023), en la cual se resalta la diferencia entre alfabetismo nutricional, que abarca aquella comprensión de nutrientes que se ha mencionado anteriormente, y alfabetismos alimentarios, el cual constituye un problema global y abarca un campo mucho más complejo y multidisciplinario.

En concordancia con esta postura, se encuentran antecedentes de investigaciones similares a la presente, donde se estudia el “conocimiento”, “alfabetismo”, “creencias”, y “actitudes” respecto a “nutrición” o “alimentación saludable” en poblaciones específicas de distintas zonas del mundo. Por ejemplo, Daigle et al., (2021) estudiaron los comportamientos de búsqueda de información, actitudes y creencias sobre nutrición en mujeres embarazadas de Estados Unidos, encontrando que las principales dificultades en el acceso a la información provenían de la comunicación poco clara de parte de su servicio de salud, así como inconsistencias en la información entre distintas fuentes. Por lo tanto, las mujeres acudían a otras en su misma situación para buscar información y tomar decisiones frente a sus hábitos alimentarios.

Continuando con esta línea, Moore et al., (2022) estudiaron el conocimiento, las actitudes y creencias sobre nutrición en estudiantes de fisioterapia. Los investigadores encontraron que apenas el 19% de la muestra creía poseer suficiente conocimiento nutricional como para asesorar pacientes, y que apenas el 3% creía que los cursos de nutrición recibidos durante la carrera les equipaban con las herramientas adecuadas para la educación de pacientes.

Iskender et al., (2023) llevaron a cabo una investigación semejante, puesto que estudiaron el nivel de alfabetismo nutricional y la actitud frente a la nutrición saludable en estudiantes universitarios recibiendo educación en salud. Para ello se utilizó la NLS, instrumento del presente estudio junto con la Escala de Actitud para una Nutrición Saludable (ASHN). Se halló una correlación positiva entre el nivel de conocimiento nutricional y el nivel de conciencia respecto a la importancia de la alimentación saludable, además, se observó que el haber recibido una educación en salud aumentaba también dichos indicadores.

Asimismo, Liao et al., (2019) estudiaron la asociación entre alfabetismo nutricional y comportamientos alimentarios saludables en estudiantes universitarios de Taiwán. Concluyeron que el nivel de alfabetismo nutricional en estudiantes universitarios es deficiente, así como que existe una relación positiva entre esta variable y hábitos alimenticios saludables. Estos hallazgos concuerdan con aquellos hechos por Alpat et al., (2024), que, al estudiar la relación entre

alfabetismo nutricional, la calidad de la dieta y de vida en empleados de Turquía encontraron que un mayor nivel de alfabetismo se asocia con una mejor adherencia a la dieta o al plan de nutrición, así como un menor número de diagnósticos de obesidad y de trastornos psicológicos. Por lo tanto, los autores afirman que para la promoción de dichos hábitos se hace indispensable aumentar el alfabetismo nutricional en la población de estudio (Liao et al., 2019).

Reforzando la línea de intervención en población universitaria, Aviles-Peralta et al. (2023) estudiaron el nivel de conocimiento sobre nutrición y su relación con las prácticas alimentarias y la obesidad entre estudiantes universitarios de Nicaragua, entrando en la discusión sobre el impacto de la educación nutricional. Sin embargo, Figueroa et al. (2025), en su estudio con universitarios filipinos, añadieron acotaciones importantes al concluir que un alto nivel de alfabetización nutricional es insuficiente para garantizar elecciones saludables de alimentos, lo que exige una exploración de factores adicionales.

La complejidad del proceso del elección alimentaria se aborda de forma integral en una revisión sistemática realizada por Fernqvist et al. (2024), este estudio sintetizó los factores que influyen en las decisiones de las personas, organizándolos en un modelo socio ecológico que incluye el entorno físico, social, las relaciones interpersonales y las características individuales del producto; tras este antecedente se resalta la necesidad de investigación interdisciplinar y la dificultad de modificar comportamientos anclados en factores culturales.

Así, destacan intervenciones como las de Mohammadi y Doustmohammadian (2025), que retoman el modelo propuesto por Nutbeam y Kickbush (1998), que formula tres dimensiones del alfabetismo en salud y lo aplican al alfabetismo nutricional: las habilidades funcionales, como la lectura, el entendimiento de los mensajes y la capacidad de actuar según la instrucción dada, las habilidades interactivas, las cuales permiten que el individuo busque activamente información sobre su salud y la utilice según las necesidades cambiantes que presente, y, por último, las habilidades críticas, que son habilidades cognitivas especializadas en el análisis crítico de la información en salud.

Con un enfoque parecido, Zarcadoolas et al., (2005, citado en Mohammadi y Doustmohammadian, 2025) propusieron los cuatro dominios del alfabetismo en salud: básico (habilidades de lectura, escritura y comprensión de números, científico (comprensión del metabolismo y de información científica en general), cívico (capacidad para discutir de forma crítica y participar en procesos de toma de decisiones) y cultural – ecológico (reconocer la

influencia de las creencias y tradiciones culturales, así como el impacto del contexto). De este modo, el alfabetismo nutricional se comprende desde el alfabetismo en salud, entendiéndolo como un fenómeno complejo e interconectado con otros.

En cuanto al enfoque educativo, especialmente en Colombia, se encuentra una revisión del estado del arte sobre la educación alimentaria y nutricional realizada por Arias Botero y Tamayo Córdoba (2024), en esta concluyen que las propuestas de educación nutricional deben superar el enfoque de simples estrategias o herramientas enfocadas en la mera transmisión de conocimiento como lo son las guías nutricionales, y deben centrarse en cómo comunicar a las comunidades y cómo promover una conciencian crítica.

A pesar de lo anterior, existen obstáculos para la expansión del alfabetismo nutricional. Entre ellos está el fenómeno de la desinformación, estudiado por Silva et al., (2023), quienes descubrieron a través de los medios de comunicación tradicionales y las redes sociales se promueve contenido falso o engañoso respecto a lo que compone una alimentación saludable, lo que puede impactar las decisiones alimenticias de las personas de forma negativa. Prueba de esto, dicen Ares y Otterbing (2025) es el marketing alimentario, el cual promueve el consumo de alimentos ultra procesados como bebidas azucaradas y confitería particularmente en población joven, aumentando su riesgo de padecer ECNT. Lo anterior, dicen los autores, se suma a las desigualdades sociales y los aspectos culturales de cada contexto, frenando la alfabetización nutricional y aumentando el riesgo de padecer enfermedades relacionadas con la alimentación ((Silva et al., 2023; Ares & Otterbing, 2025).

Uno de los métodos intentados para lograr este cometido consiste en el etiquetado de los alimentos, llamado “etiquetado nutricional” por Nabec (2017), quien estudió esta estrategia y su impacto en el “bienestar nutricional” de la población francesa. Encontró que el etiquetado de los alimentos no necesariamente favorece hábitos alimenticios saludables, pues este normalmente se limita a brindar información sobre la composición del alimento, dejando de lado aspectos como las condiciones en que el alimento debe ser almacenado y preparado. Así, la autora encontró que el etiquetado puede llegar a ser contraproducente al instar prácticas relacionadas con los TCA cuando sólo se enfoca en el contenido calórico del alimento, mientras que favorece las elecciones sanas al diversificar la información que transmite.

Sobre esta misma estrategia Muzzioli et al., (2025) obtienen conclusiones congruentes. Luego de realizar una revisión sistemática de literatura sobre estudios que estudian la efectividad

del etiquetado alimentario pudieron concluir que la efectividad de esta medida es poca, debido a que la información contenida es poca y concentrada en solo aspectos como el contenido de grasas saturadas y sodio, dejando de lado otra información nutricional relevante.

Otro enfoque interventivo es el desarrollado por Kurniawan et al., (2024) quienes con apoyo de distintos patrocinadores de Europa, Norteamérica y África formularon la iniciativa ARISE-NUTRINT (Investigación, implementación, ciencia y educación en África – Reducción de enfermedades no transmisibles relacionadas con la nutrición en la adolescencia y juventud: intenciones y políticas para impulsar la fluidez nutricional y la calidad de la dieta en África), cuyo propósito apunta a la generación de evidencia de calidad sobre la efectividad, el impacto y la implementación de estrategias de intervención en la política pública de promoción de hábitos alimentarios saludables en adolescentes y jóvenes de África subsahariana. Aún están por verse los resultados de esta iniciativa.

Aun así, la iniciativa promete, dado que investigaciones como la de Begley et al., (2023) estudió la efectividad de un programa de alfabetismo nutricional interactivo encontrando resultados positivos en cuanto a la mejora de los hábitos alimenticios de los participantes, esto debido a un proceso de toma de decisiones informadas, lo que a su vez contribuyó a mejoras en la confianza de las personas en sí mismas, mejorando también su bienestar psicológico. Los autores del estudio reportan que la efectividad del programa se debe a que en este se incluyeron módulos no sólo sobre información nutricional, sino también sobre planeación de comidas, presupuesto y proceso de compra de los alimentos, así como modos de preparación.

Parsons et al., (2024) sugieren un enfoque similar, midiendo la efectividad de un programa de alfabetismo nutricional basado en aprendizaje experiencial. Encontraron que este enfoque es altamente efectivo, puesto que el acto de comer está relacionado con la respuesta emocional del individuo, por lo que al cambiar esta última mediante el aprendizaje interactivo se logra cambiar también el hábito.

En cuanto al diseño o la adaptación de instrumentos, destacan investigaciones como la de Michou et al., (2018) quienes adaptaron la NLS a la población griega, creando su propia versión. Para ello se realizaron numerosas traducciones y se aplicó la prueba a 50 adultos sanos, junto con otro instrumento para proveer validez de constructo. Los autores consideraron la adaptación como exitosa, utilizando la NLS-Gr en la actualidad.

De forma similar, Zhang et al., (2022) crearon una Herramienta para la Medición del Alfabetismo Nutricional enfocada en la población china. Con esta meta se construyó un marco conceptual respecto a la temática, para el posterior desarrollo de 50 ítems divididos en 2 dominios: conocimiento y habilidades nutricionales, 3 niveles: funcional, interactivo y crítico, y 6 dimensiones: conocimiento, entendimiento, habilidades de obtención, de aplicación, de interacción y críticas.

Tras someter el anterior instrumento a dos rondas de evaluación, se conservaron 43 ítems, mientras que los dominios, niveles y dimensiones se conservaron totalmente. Luego de someter el instrumento a dos pruebas del método Delphi, se encontró que el índice de validez de contenido para cada dominio, nivel y dimensión fue de 1, y que el coeficiente de Kendall superó el 0,83. Por lo tanto, fue creada una herramienta que permite evaluar de forma comprensiva el alfabetismo nutricional en población China, esto con fines investigativos en el campo de la nutrición, dieta y salud (Zhang et al., 2022).

Metodología

Diseño

El presente estudio se fundamenta en un enfoque cuantitativo de alcance correlacional y de diseño no experimental - transversal. Según Arias (2021), una investigación correlacional busca conocer y determinar el comportamiento de una variable a partir de la relación que guarda con otras variables concurrentes. En concordancia con lo anterior, el alcance de la investigación es correlacional, debido a que se encuentra encaminada a hallar la relación entre el comportamiento de tres variables al interactuar entre sí: alfabetismo nutricional, creencias nutricionales y elecciones alimentarias. Es importante resaltar que esta vinculación se restringe a una covariación estadísticamente asociativa, debido a que no se pretende encontrar una causalidad u orden de variables definidos, no existiendo variables dependientes o independientes, razón por la cual se ajusta al alcance correlacional (Bernal, 2016; Hernández, Fernández & Baptista, 2014).

Por otra parte, el diseño de investigación se define como no experimental y transversal, puesto que no existe una manipulación de ningún tipo en las variables por parte de los investigadores; los fenómenos y comportamientos asociados a la nutrición y las elecciones alimentarias se observan, registran y analizan tal y como se manifiestan de manera espontánea sin estímulos o intervenciones (Arias, 2021). Asimismo, posee un carácter transversal debido a que la medición se realiza en un único y exclusivo momento temporal (Hernández, Fernández & Baptista, 2014).

Participantes

La población fue seleccionada a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia, y consta de los estudiantes universitarios de la ciudad de Villavicencio, ya que por el contexto de los investigadores es la población más próxima y de mayor asequibilidad.

Criterios de inclusión

Se tuvo en cuenta los estudiantes universitarios matriculados de todas las facultades y/o semestres académicos de la ciudad de Villavicencio mayores de 18 años.

Criterios de exclusión

Personas que tengan alguna condición y/o diagnóstico médico o psicológico que puedan interferir en la comprensión y el diligenciamiento de los instrumentos.

Se excluyen personas menores de 18 años, dado que uno de los instrumentos aplicados establece como requisito que los participantes sean mayores de edad. Este parámetro se fundamenta en que el instrumento fue diseñado y validado para población adulta, garantizando así la pertinencia y la validez de los resultados obtenidos.

Instrumentos

Escala de Conocimiento Nutricional en Español (NLS)

La Escala de Conocimiento Nutricional (Nutritional Literacy Scale o NLS) original fue creada en 2004 por James Diamond para la Universidad Thomas Jefferson, esta es un instrumento diseñado con el fin de medir el nivel de conocimiento o alfabetismo nutricional en la población, contando con 28 ítems y una consistencia interna robusta con un alfa de Cronbach de 0.84 (Diamond, 2007). Al realizarse la adaptación cultural al español en 2012 por Coffman y La-Rocque, probándose en 134 individuos latinos; se le añadieron 2 ítems a la escala original, teniendo 30 en total y con un coeficiente de Kuder-Richardson de 0.95, en cuanto a su validez de contenido, respaldada por el juicio de comités de expertos que aseguraron que los reactivos reflejan la comprensión real de etiquetas y porciones, y validez de criterio, demostrada cuantitativamente mediante correlaciones significativas con el TOFHLA y el NVS (Coffman & La-Rocque, 2012).

Cuestionario de Sobreingesta Alimentaria (OQ)

De la autoría de O'Donnell y Warren (2007), es un instrumento diseñado para la evaluación de los hábitos, pensamientos y actitudes relacionados con el desarrollo de sobrepeso y obesidad. Consta de 80 ítems categorizados en 12 escalas: 2 de validez, 6 de actitudes y hábitos relacionados con la comida y 4 de hábitos generales de salud y funcionamiento psicosocial

(Manual Moderno, s.f.). Del OQ se utiliza únicamente una escala: expectativas al comer (EXP), la cual evalúa las creencias, pensamientos y los beneficios anticipados que una persona asocia con la ingesta de alimentos, como el uso de la comida para regulación emocional o sensación de gratificación inmediata.

Tarea de comparación de alimentos basada en calorías y nutrientes

Esta tarea de los autores Sánchez Martínez et al. (2025), cuenta con 24 comparativas entre dos alimentos diferentes en porciones de igual gramaje, y las cuales el participante debe elegir una de las opciones bajo la consigna de responder a dos criterios: la densidad calórica y el valor nutricional. La aplicación de esta tarea permite operacionalizar de forma cuantitativa el modo y la precisión con la que la muestra procesa la información de los alimentos y realiza sus elecciones.

Procedimiento

Para el análisis de resultados de esta investigación se usará el programa de análisis estadístico SPSS. En primer lugar, se realizarán análisis descriptivos (media, desviación estándar, mínimo y máximos) para cada una de las variables. Posterior a esto, se evaluará la distribución de normalidad bajo la prueba de Shapiro-Wilk teniendo en cuenta el nivel de significancia de 0,05; según los resultados obtenidos, datos paramétricos o no paramétricos, se calculará el coeficiente de correlación de Pearson o Spearman, para así examinar el nivel de correlación entre las variables y la fuerza de esta.

Figura 1*Diagrama de Gantt*

Nota. El diagrama de Gantt que muestra el cronograma a seguir durante la investigación.

Consideraciones éticas

En el marco del ejercicio profesional de la Psicología, la Ley 1090 de 2006, “Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones”, establece diversos lineamientos éticos relevantes para la presente investigación. En su artículo 2, se señalan los principios generales que orientan la práctica, destacando el numeral 3, referido a los estándares morales y legales de la profesión, el cual enfatiza la responsabilidad social del psicólogo y su compromiso con el bienestar de la comunidad. De igual forma, el numeral 5 del mismo artículo subraya la confidencialidad como un deber fundamental dentro de las intervenciones psicológicas.

Por su parte, el artículo 5 de esta ley estipula que “dentro de los límites de su competencia, el psicólogo ejercerá sus funciones de forma autónoma, pero respetando siempre los principios y las normas de la ética profesional y con sólido fundamento en criterios de validez científica y utilidad social”, lo que reafirma el compromiso ético y científico que orienta este proceso investigativo. Asimismo, el artículo 10, al referirse a los deberes del psicólogo, proporciona el marco ético que guía el actuar de los investigadores.

De igual manera, la Ley 1581 de 2012, “Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales”, garantiza la transparencia y confidencialidad en el manejo de la información suministrada por los participantes. Esta normativa establece que los datos de identificación serán debidamente clasificados y resguardados, utilizando únicamente aquella información que resulte pertinente para el desarrollo del estudio y el análisis de las variables. Todos estos aspectos se encuentran especificados en el consentimiento informado que los participantes firmarán antes de su vinculación.

Además, con el propósito de fortalecer la competencia ética y profesional de los investigadores, el equipo de trabajo participó en el curso “Introducción a la ética de la investigación, bioética e integridad científica”, lo que permitió consolidar una base reflexiva y responsable para el desarrollo del estudio, garantizando que cada etapa se lleve a cabo con rigor, respeto y compromiso con los principios fundamentales de la psicología y la investigación científica.

En coherencia con los lineamientos internacionales, se tuvieron en cuenta los principios éticos establecidos por la American Psychological Association (APA, 2023), particularmente

aquellos que orientan la relación entre investigador y participante. Entre ellos, la beneficencia y no maleficencia, que busca promover el bienestar y evitar cualquier daño; la fidelidad y responsabilidad, que implica mantener relaciones de confianza basadas en la transparencia; la integridad, que exige veracidad en la información brindada durante la invitación al estudio; la justicia, que procura la equidad en la selección y trato de los participantes; y el respeto por los derechos y la dignidad de las personas, que reconoce la autonomía de cada individuo y la importancia del consentimiento libre e informado. Estos principios fundamentan la denominada ética de la invitación, entendida como una práctica de encuentro respetuoso entre investigador y participante, donde se privilegia la autonomía, la confianza y la dignidad humana como ejes centrales del quehacer investigativo.

Por último, es importante destacar que la presente investigación se clasifica en la categoría de investigación con riesgo mínimo, lo anterior de acuerdo con lo estipulado en el artículo 11 del capítulo I de la Resolución N° 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia. Esta designación respaldada por el hecho de que la aplicación de cuestionarios psicológico y de conocimiento (Escala de Conocimiento Nutricional en Español; Cuestionario de Sobreingesta Alimentaria & las Tareas de Comparación de Alimentos) no modifican de manera intencionadas las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los participantes. Adicional a esto, al tratarse de evaluaciones que abordan aspectos cotidianos de la conducta alimentaria y el conocimiento general, los riesgos de sufrir daños psicológicos o físicos no superan a los que una persona experimenta en su vida diaria, garantizando además el anonimato y la confidencialidad de la información a través de un consentimiento informado (Ministerio de Salud, 1993).

Resultados

Análisis de la prueba piloto

Para la validación a población colombiana de la Escala de Alfabetismo Nutricional (NLS) se realizó una prueba piloto donde el instrumento fue aplicado a 46 estudiantes universitarios de Villavicencio junto con la Prueba de Alfabetismo Funcional de la Salud en Adultos (S-TOFHLA) y el Nuevo Signo Vital (NVS), instrumentos con los que originalmente fue validado en su creación y en su traducción al español.

Caracterización de la muestra

Los participantes de la prueba piloto respondieron (además de los cuestionarios ya mencionados) una serie de preguntas sobre su perfil sociodemográfico cuyos resultados se presentan a continuación.

Tabla 1

Edad

Edad					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	19	8	17,4	17,4	17,4
	20	15	32,6	32,6	50,0
	21	10	21,7	21,7	71,7
	22	1	2,2	2,2	73,9
	23	3	6,5	6,5	80,4
	24	2	4,3	4,3	84,8
	25	4	8,7	8,7	93,5
	27	1	2,2	2,2	95,7
	28	1	2,2	2,2	97,8
	50	1	2,2	2,2	100,0
	Total	46	100,0	100,0	

La distribución de los datos muestra una media de 21.87 y una mediana de 20.5, lo que indica que la mayoría de los participantes se concentra alrededor de los 21 años, esto debido a que es la edad más frecuente entre estudiantes universitarios.

Tabla 2

Sexo

Sexo					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Hombre	27	58,7	58,7	58,7
	Mujer	19	41,3	41,3	100,0
	Total	46	100,0	100,0	

Se observa que la mayoría corresponde a hombres, con un porcentaje de 58.7%, esto posiblemente debido al área profesional a la que pertenece la muestra.

Tabla 3

Estrato socioeconómico

Estrato					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	9	19,6	19,6	19,6
	2	16	34,8	34,8	54,3
	3	18	39,1	39,1	93,5
	4	3	6,5	6,5	100,0
	Total	46	100,0	100,0	

Los datos muestran que más de la mitad de la muestra (73.9%) se concentra en los estratos medios y bajos (2 y 3). Además resalta que ninguno de los participantes está en el estrato más alto, es decir, el 5.

Tabla 4*Semestre*

Semestre					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	5	3	6,5	6,5	6,5
	6	12	26,1	26,1	32,6
	7	26	56,5	56,5	89,1
	8	4	8,7	8,7	97,8
	Posgrado	1	2,2	2,2	100,0
	Total	46	100,0	100,0	

La mayoría de los estudiantes se encuentran en séptimo semestre (26). Los demás semestres están entre el 5 y el 8, con un estudiante de posgrado.

Resultados de la validación

Luego de aplicar los tres instrumentos arriba mencionados se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla 5*Resultados NVS*

Cat_NVS					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Posible alfabetización limitada	6	13,0	13,0	13,0
	Probable alfabetización adecuada	35	76,1	76,1	89,1
	Probable alfabetización limitada	5	10,9	10,9	100,0
	Total	46	100,0	100,0	

En el instrumento Nuevo Signo Vital 35 de los 46 encuestados se encontró dentro de la categoría Probable alfabetización adecuada, es decir, obtuvieron resultados satisfactorios en el test, mientras que 6 se encuentran en Posible alfabetización limitada, y 5 en Probable alfabetización limitada. El promedio de puntaje fue 4,36 de 6 puntos posibles.

Tabla 6*Resultados S-TOFHLA*

Cat_S_TOFHLA					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Adecuado	45	97,8	97,8	97,8
	Inadecuado	1	2,2	2,2	100,0
	Total	46	100,0	100,0	

En el caso del S-TOFHLA 45 de los 46 estudiantes presentó un nivel Adecuado de alfabetismo en salud, mientras que únicamente un estudiante presentó un nivel Inadecuado. El promedio de puntuación fue de 32,09 puntos de 36 posibles.

Tabla 7*Resultados NLS*

Cat_NLS					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Adecuado	39	84,8	84,8	84,8
	Inadecuado	7	15,2	15,2	100,0
	Total	46	100,0	100,0	

Al responder la NLS, 39 estudiantes de 46 presentaron un nivel Adecuado de alfabetismo nutricional. Los 7 restantes se encuentran en el nivel Inadecuado. El promedio de puntuación fue de 20,63 de 30 puntos posibles.

Tabla 8*Prueba de normalidad*

Pruebas de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
TOTAL_NVS	,269	46	,000	,811	46	,000
TOTAL_S_TOFHL	,218	46	,000	,800	46	,000
TOTAL_NLS_Sp	,153	46	,009	,922	46	,004
a. Corrección de significación de Lilliefors						

A partir de la prueba de Shapiro-Wilk, utilizada debido a que n es menor a 50, se determina que los datos no se comportan de forma paramétrica

Tabla 9*Prueba de correlación*

Correlaciones					
			TOTAL_NVS	TOTAL_S_TOFHL	TOTAL_NLS_Sp
Rho de Spearman	TOTAL_NVS	Coeficiente de correlación	1,000	,490**	,358*
		Sig. (bilateral)	.	,001	,015
		N	46	46	46
	TOTAL_S_TOFHLA	Coeficiente de correlación	,490**	1,000	,581**
		Sig. (bilateral)	,001	.	,000
		N	46	46	46
	TOTAL_NLS_Sp	Coeficiente de correlación	,358*	,581**	1,000
		Sig. (bilateral)	,015	,000	.
		N	46	46	46
	**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).				
	*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).				

Se observó una correlación positiva moderada y altamente significativa entre el NVS y el S-TOFHLA (coeficiente de correlación $=,490$; $p =,001$), lo que sugiere que a mayores puntuaciones en el NVS, tienden a presentarse mejores desempeños en el S-TOFHLA. Asimismo, el NVS mostró una relación positiva, aunque más débil con el NLS con un nivel de significancia de $,05$. Por último, la correlación más fuerte es entre el S-TOFHLA y el NLS, lo que sugiere que poseer un alfabetismo en salud aceptable o elevado incide o se relaciona con un alfabetismo nutricional aceptable, probablemente debido a que competencias de comprensión lectora y numérica son precisas para poder dar respuesta correctamente a los cuestionarios.

Análisis de consistencia interna NLS

Finalmente, se analizó la consistencia interna de la Escala de Alfabetismo Nutricional (NLS) con el fin de verificar que para esta aplicación del instrumento se haya conservado la confiabilidad y validez del mismo, demostrando una validación exitosa.

Tabla 10

Alfa de Cronbach NLS

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
$,816$	30

El alfa de Cronbach ($0,816$) aceptable demuestra que la confiabilidad del instrumento se conservó durante el proceso de validación. Adicional a esta verificación se hallaron las estadísticas totales del elemento con el propósito de confirmar que los 30 ítems fuesen relevantes y pertinentes para su conservación.

Tabla 11*Estadísticas totales del elemento*

Estadísticas de total de elemento				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
NLS_Sp1	19,83	22,369	,497	,805
NLS_Sp2	19,78	22,929	,389	,809
NLS_Sp3	19,85	23,332	,226	,815
NLS_Sp4	20,07	22,729	,300	,812
NLS_Sp5	19,85	22,132	,538	,803
NLS_Sp6	19,65	24,010	,266	,814
NLS_Sp7	19,78	22,707	,456	,807
NLS_Sp8	19,70	23,016	,558	,807
NLS_Sp9	20,11	23,255	,186	,818
NLS_Sp10	19,72	23,007	,486	,807
NLS_Sp11	19,74	23,486	,272	,813
NLS_Sp12	19,78	22,885	,403	,808
NLS_Sp13	19,76	22,764	,473	,807
NLS_Sp14	19,70	23,061	,539	,807
NLS_Sp15	19,78	22,529	,509	,805
NLS_Sp16	19,87	21,849	,590	,800
NLS_Sp17	20,15	23,643	,105	,821
NLS_Sp18	19,80	22,739	,419	,808
NLS_Sp19	19,87	23,405	,198	,816
NLS_Sp20	20,33	24,625	-,092	,828
NLS_Sp21	20,07	22,685	,310	,812
NLS_Sp22	19,80	22,072	,610	,801
NLS_Sp23	20,24	23,342	,174	,818
NLS_Sp24	20,22	23,729	,090	,822
NLS_Sp25	20,24	22,808	,289	,813
NLS_Sp26	20,13	22,605	,324	,811
NLS_Sp27	19,80	21,761	,702	,797
NLS_Sp28	20,00	22,133	,445	,806
NLS_Sp29	20,24	23,964	,043	,824
NLS_Sp30	20,43	23,229	,265	,813

El análisis evidenció que la gran mayoría de ítems posee una adecuada capacidad de discriminación, a pesar de algunas anomalías en los reactivos NLS_Sp 20, NLS_Sp24 y NLS_Sp29, se determinó conservar los 30 elementos originales.

Análisis de la prueba general

Una vez los resultados de la prueba piloto fueron analizados, se procedió con la aplicación del cuestionario general de la investigación. Este consistió en tres fases: la Escala de Alfabetismo Nutricional (NLS), la subescala Expectativas relacionadas con comer (EXP) del Cuestionario de Sobreingesta Alimentaria (OQ) y una Tarea de Elecciones Alimentarias (TE), cada instrumento midiendo una de las variables: alfabetismo nutricional, creencias nutricionales y elecciones alimentarias, respectivamente.

Además, se recolectaron datos sociodemográficos de la población objeto de estudio en cuanto a su edad, sexo biológico, estrato socioeconómico, al área profesional de la cual son estudiantes y el semestre. Se contó con 205 respuestas de las cuales 203 fueron válidas puesto que 2 potenciales participantes no aceptaron el consentimiento informado. Los datos se analizaron haciendo uso del programa SPSS Statistics A continuación, se muestran los resultados obtenidos.

Caracterización de la muestra

Como se mencionó anteriormente, se contó con 203 participantes en el presente estudio.

Tabla 12

Participantes

Estadísticos						
		Edad	Sexo biológico	Estrato socioeconómico	Área profesional	Semestre
N	Válido	203	203	203	203	203
	Perdidos	0	0	0	0	0

Nota. De 205 respuestas, 203 son válidas por motivos de consentimiento informado.

Tabla 13*Edad*

Edad					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	18-25 años	177	87,2	87,2	87,2
	26-35 años	17	8,4	8,4	95,6
	35 o más años	9	4,4	4,4	100,0
	Total	203	100,0	100,0	

El 87% de los participantes se encuentran en el rango de edad de 18 a 25 años, que corresponde al grupo etario que comúnmente se encuentra cursando sus estudios de pregrado. El rango de 26 a 35 años representa el 8% (17 participantes) y solo 9 participantes tienen 35 años o más (4%), cifra similar a los estudiantes de posgrado.

Tabla 14*Sexo*

Sexo biológico					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Hombre	84	41,4	41,4	41,4
	Mujer	119	58,6	58,6	100,0
	Total	203	100,0	100,0	

El 58,6% de los participantes son mujeres (119), mientras que el 41,4% son hombres (84), por lo tanto, aunque la distribución no es exactamente equitativa, se puede considerar que aún se conserva cierta paridad entre sexos.

Tabla 15*Estrato socioeconómico*

Estrato socioeconómico					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Cuatro	10	4,9	4,9	4,9
	Dos	74	36,5	36,5	41,4
	Tres	89	43,8	43,8	85,2
	Uno	30	14,8	14,8	100,0
	Total	203	100,0	100,0	

La mayoría de los participantes (89) se encuentran en el estrato tres, seguidos del dos (74) y del uno (30). El menos común fue el estrato cuatro (10) y ningún participante está en el estrato cinco.

Tabla 16*Área profesional*

Área profesional					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Arquitectura, urbanismo y afines	3	1,5	1,5	1,5
	Arte y cultura	2	1,0	1,0	2,5
	Ciencias de la salud	56	27,6	27,6	30,0
	Ciencias económicas y finanzas	17	8,4	8,4	38,4
	Ciencias naturales	2	1,0	1,0	39,4
	Ciencias sociales y jurídicas	10	4,9	4,9	44,3
	Idiomas	3	1,5	1,5	45,8
	Ingenierías	100	49,3	49,3	95,1
	Licenciaturas	5	2,5	2,5	97,5
	Medicina veterinaria y zootecnia	1	,5	,5	98,0

Área profesional				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Seguridad y salud en el trabajo	4	2,0	2,0	100,0
Total	203	100,0	100,0	

La mayoría de los estudiantes pertenecen a una ingeniería (49,3%) o a las ciencias de la salud (27,6%), probablemente debido a que son las áreas profesionales más comunes en las universidades de la ciudad. Por otro lado, solo se contó con un estudiante de medicina veterinaria y zootecnia, y dos del área de arte y cultura, la cual fue añadida por los participantes, así como el área de seguridad y salud en el trabajo.

Tabla 17

Semestre

Semestre					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1 a 3	32	15,8	15,8	15,8
	4 a 6	59	29,1	29,1	44,8
	7 a 10	104	51,2	51,2	96,1
	Posgrado	8	3,9	3,9	100,0
	Total	203	100,0	100,0	

La mitad de los participantes se encuentran entre séptimo y décimo semestre de su carrera, es decir, finalizándola. Por otro lado, apenas ocho participantes se encuentran cursando un posgrado, cifra similar a la cantidad de participantes de 35 o más años.

Resultados de la prueba general

Ahora bien, una vez hecho el análisis sociodemográfico de la muestra se continúa con el análisis de los datos según el resultado obtenido en cada instrumento utilizado. Con este análisis se puede vislumbrar de forma más clara cuál es el estado de las variables de estudio en los participantes de la investigación.

Tabla 18*Datos válidos*

		Estadísticos		
		CAT_NLS	CAT_OQ	CAT_T_E
N	Válido	203	203	203
	Perdidos	0	0	0

Nuevamente y previo al inicio del análisis de datos se reconfirma la validez de los mismos.

NLS. El conocimiento Nutricional se evaluó mediante el Nutrition Literacy Scale, el cual categoriza los resultados como adecuado o inadecuado de acuerdo con el nivel de alfabetismo que puntúen los participantes.

Tabla 19*Resultados NLS*

CAT_NLS					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Adecuado	194	95,6	95,6	95,6
	Inadecuado	9	4,4	4,4	100,0
	Total	203	100,0	100,0	

De la cantidad total de participantes, más del 90% fueron considerados adecuado, lo que indica que la gran mayoría presenta un resultado favorable en la variable de conocimiento nutricional, lo cual puede deberse al nivel educativo de la población.

OQ. El cuestionario de sobre ingesta alimentaria que evalúa pensamientos hábitos y actitudes relacionadas con el desarrollo de sobre peso y obesidad, el cual categoriza los resultados en tres niveles, alta, muy alta y promedio.

Tabla 20*Resultados OQ*

CAT_OQ					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alta	62	30,5	30,5	30,5
	Muy alta	6	3,0	3,0	33,5
	Promedio	135	66,5	66,5	100,0
	Total	203	100,0	100,0	

Se encuentra que más de la mitad de los participantes se encuentran en un nivel promedio, seguido de un nivel alto con 62 participantes ubicados en esta categoría y solo 6 de los 203 en la categoría muy alta.

TE. En la tarea de elección de alimentos nos muestra de qué manera eligen los participantes los alimentos según las indicaciones de calorías y nutrientes, para la clasificación se tuvo en cuenta el número de elecciones adecuadas según la indicación, siendo a mayor cantidad una señal de la toma de elecciones alimentarias informadas en referencias a calorías y nutrientes y a menor puntaje, elecciones alimentarias desinformadas.

Tabla 21*Resultados TE*

CAT_T_E					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Elecciones alimentarias desinformadas	53	26,1	26,1	26,1
	Elecciones alimentarias informadas	150	73,9	73,9	100,0
	Total	203	100,0	100,0	

Se puede afirmar que la mayor parte de la muestra (73.9%) realizó elecciones alimentarias informadas basadas en calorías y nutrientes, sin embargo, queda un 26.1% de los

participantes que tuvieron elecciones alimentarias desinformadas, esto pudiéndose deber a factores externos o del instrumento en sí.

La prueba de normalidad permite determinar si los datos recolectados presentan una distribución normal, lo cual es importante para seleccionar el tipo de análisis estadístico adecuado. En este caso, se utilizaron las pruebas de Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk, las cuales evalúan la hipótesis nula de normalidad. Cuando el valor de significancia (p) es mayor a 0,05 se considera que los datos tienen una distribución normal; por el contrario, si el valor es menor a 0,05, se concluye que los datos no presentan normalidad. Debido a que la muestra estuvo conformada por 203 participantes, se tomó como referencia principal la prueba de Kolmogorov-Smirnov, recomendada para muestras superiores a 50 participantes.

Tabla 22

Prueba de normalidad

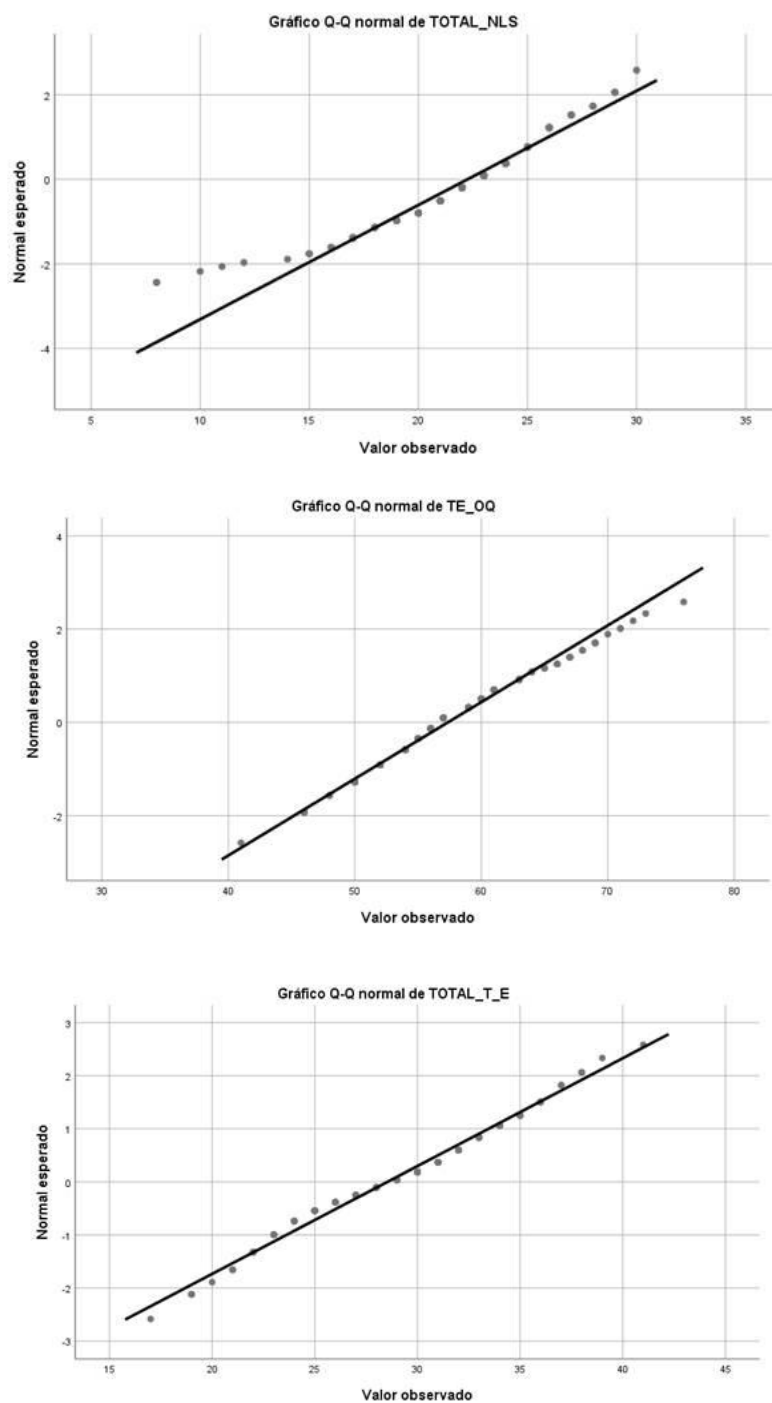
	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
TOTAL_NLS	,121	203	,000	,940	203	,000
TOTAL_OQ	,109	203	,000	,983	203	,015
TOTAL_T_E	,089	203	,001	,979	203	,004

a. Corrección de significación de Lilliefors

Los resultados obtenidos muestran que las tres variables evaluadas presentan valores de significancia inferiores a 0,05 en ambas pruebas de normalidad. Para la variable TOTAL_NLS se obtuvo un valor $p = ,000$; para TOTAL_OQ un valor $p = ,000$; y para TOTAL_T_E un valor $p = ,001$ en la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Estos resultados indican que ninguna de las variables sigue una distribución normal.

De igual manera, en la prueba de Shapiro-Wilk se encontraron valores de significancia menores a 0,05 para TOTAL_NLS ($p = ,000$), TOTAL_OQ ($p = ,015$) y TOTAL_T_E ($p = ,004$), confirmando la ausencia de normalidad en los datos.

Se concluye que el conjunto de datos no es paramétrico, razón por la cual se optó por emplear pruebas estadísticas no paramétricas para el análisis correlacional, específicamente el coeficiente Rho de Spearman.

Figura 2*Gráficos Q-Q por variable*

Las gráficas Q-Q permiten observar visualmente el comportamiento de los datos respecto a una distribución normal. En las figuras correspondientes a las variables TOTAL_NLS, TOTAL_OQ y TOTAL_T_E se evidencia que varios puntos se alejan de la línea diagonal de referencia, especialmente en los extremos de la distribución. Esto indica desviaciones respecto a la normalidad teórica.

Aunque algunas puntuaciones se aproximan a la línea esperada, las variaciones observadas confirman los resultados obtenidos en las pruebas de normalidad, evidenciando que las variables analizadas no presentan una distribución normal. Por esta razón, el uso de pruebas no paramétricas resulta estadísticamente adecuado para el análisis de los datos.

Análisis de correlación

El análisis de correlación permite identificar el grado y la dirección de asociación entre dos variables. En esta investigación se utilizó el coeficiente Rho de Spearman, debido a que los datos no presentaron distribución normal. Esta prueba no paramétrica permite determinar si existe relación estadísticamente significativa entre las variables estudiadas. Se consideró un nivel de significancia de $p < 0,05$.

Tabla 23

Prueba de correlación

Correlaciones					
			TOTAL_NLS	TOTAL_OQ	TOTAL_T_E
Rho de Spearman	TOTAL_NLS	Coeficiente de correlación	1,000	-,021	,292**
		Sig. (bilateral)	.	,769	,000
		N	203	203	203
	TOTAL_OQ	Coeficiente de correlación	-,021	1,000	,000
		Sig. (bilateral)	,769	.	,999
		N	203	203	203
	TOTAL_T_E	Coeficiente de correlación	,292**	,000	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	,999	.
		N	203	203	203

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Los resultados muestran que existe una correlación positiva, baja y estadísticamente significativa entre el alfabetismo nutricional (TOTAL_NLS) y las elecciones alimentarias (TOTAL_T_E), con un coeficiente de correlación de ,292 y un valor de significancia $p = ,000$. Esto indica que, a mayor nivel de alfabetismo nutricional, mayor probabilidad de realizar elecciones alimentarias informadas basadas en calorías y nutrientes.

Por otro lado, la relación entre alfabetismo nutricional (TOTAL_NLS) y creencias relacionadas con la alimentación (TOTAL_OQ) presentó un coeficiente de correlación de -,021 con un valor de significancia $p = ,769$, lo que indica que no existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

Asimismo, la correlación entre creencias relacionadas con la alimentación (TOTAL_OQ) y elecciones alimentarias (TOTAL_T_E) fue de ,000 con un valor de significancia $p = ,999$, evidenciando ausencia total de relación entre estas variables.

En términos generales, los resultados permiten inferir que el alfabetismo nutricional sí guarda relación con la manera en que los participantes realizan sus elecciones alimentarias, aunque dicha relación es débil. Sin embargo, las creencias relacionadas con la alimentación no parecen influir significativamente ni sobre el alfabetismo nutricional ni sobre las elecciones alimentarias dentro de esta muestra estudiada.

Discusión

Los datos obtenidos en este estudio muestran que el alfabetismo nutricional y las elecciones alimentarias informadas —basadas en calorías y nutrientes— guardan una relación positiva, aunque de baja magnitud y estadísticamente significativa ($Rho = ,292$; $p = ,000$). En cambio, las creencias relacionadas con la alimentación no mostraron vínculos significativos con ninguna de las demás variables analizadas.

Respecto al primer hallazgo, la asociación entre conocimiento nutricional y decisiones alimentarias va en línea con lo documentado en estudios anteriores. Liao et al. (2019) y Alpat et al. (2024) ya habían observado que quienes manejan mejor la información nutricional tienden a alimentarse de forma más adecuada. En esa misma dirección, Iskender et al. (2023) señalaron que este conocimiento contribuye a que las personas valoren más su propia salud alimentaria. Los resultados aquí obtenidos refuerzan esa tendencia: a mayor dominio nutricional, mayor probabilidad de tomar decisiones conscientes sobre lo que se come.

Ahora bien, la correlación, aunque significativa, fue débil. Eso indica que el alfabetismo nutricional no basta por sí solo para explicar cómo se alimentan los universitarios. Figueroa et al. (2025) llegaron a una conclusión similar: conocer no equivale necesariamente a actuar, porque entran en juego factores psicológicos, sociales, culturales y económicos que condicionan las decisiones reales. Fernqvist et al. (2024) lo enmarcan dentro de un modelo socioecológico en el que las elecciones alimentarias resultan de la interacción entre el individuo y su entorno — tiempo, dinero, presión social, publicidad, acceso a alimentos—, todo lo cual puede terminar por modificar lo que una persona finalmente elige comer, independientemente de lo que sabe.

Otra potencial explicación para la debilidad de esta correlación es el tamaño muestral reducido. Se teoriza que con una muestra representativa mayor se podría hallar una correlación fuerte.

Vale la pena mencionar también que el 95,6% de los participantes alcanzó un nivel adecuado de alfabetismo nutricional, lo cual posiblemente guarda relación con el hecho de que todos eran estudiantes universitarios. Mohammadi y Doustmohammadian (2025) sostienen que este tipo de alfabetismo involucra habilidades funcionales, interactivas y críticas para procesar información sobre salud; habilidades que la formación universitaria tiende a desarrollar y fortalecer.

En cuanto a las creencias alimentarias, la ausencia de relaciones significativas puede resultar llamativa si se considera que, en teoría, estas actúan como filtros que orientan la toma de decisiones. Sin embargo, hay varias razones que podrían explicar este resultado.

Una tiene que ver con el instrumento empleado. La subescala de Expectativas relacionadas con comer (EXP) del OQ está orientada principalmente a actitudes frente al sobrepeso y la sobreingesta, no a creencias específicas sobre nutrientes o etiquetado nutricional. Es posible que esa orientación haya limitado su capacidad para captar las creencias más directamente vinculadas a las elecciones basadas en calorías y nutrientes.

Otra explicación apunta al perfil de los participantes. Al pertenecer mayoritariamente a carreras de ingeniería y ciencias de la salud, es probable que sus decisiones alimentarias estuvieran guiadas más por criterios racionales y conocimiento académico que por creencias subjetivas.

También cabe considerar que las creencias alimentarias dentro del grupo no fueran lo suficientemente uniformes ni marcadas como para generar una relación estadísticamente detectable. Silva et al. (2023) apuntan que la sobreabundancia de información —muchas veces contradictoria— que circula en redes sociales y medios de comunicación termina generando creencias dispersas e inconsistentes entre las personas.

Un dato que merece atención es que, pese al buen nivel de alfabetismo nutricional general, el 26,1% de los participantes realizó elecciones desinformadas. Esto confirma lo que plantean Nabec (2017) y Muzzioli et al. (2025): informar no transforma automáticamente la conducta, porque las decisiones alimentarias están atravesadas por emociones, cultura y contexto.

Todo lo anterior refuerza la necesidad de diseñar estrategias educativas en nutrición que vayan más allá de la transmisión de información. Begley et al. (2023) y Parsons et al. (2024) han mostrado que las intervenciones con componentes experienciales e interactivos producen cambios más duraderos en los hábitos alimentarios. Las iniciativas dirigidas a universitarios deberían, por tanto, articular elementos psicológicos, educativos y socioculturales para que el conocimiento nutricional pueda traducirse en decisiones reales y cotidianas.

Conclusiones

Esta investigación exploró la relación entre el alfabetismo nutricional, las creencias relacionadas con la alimentación y las elecciones alimentarias en universitarios de Villavicencio.

Los resultados muestran que la mayoría de los participantes contaba con un nivel adecuado de alfabetismo nutricional y tomó decisiones alimentarias informadas. Esto sugiere que, en términos generales, esta población dispone de una base de conocimientos favorable para una alimentación saludable.

Se encontró además una correlación positiva, aunque baja, entre el alfabetismo nutricional y las elecciones alimentarias: quienes más saben sobre nutrición tienen más probabilidades de elegir bien. Pero precisamente el hecho de que esa correlación sea débil advierte que el conocimiento, por sí solo, no determina lo que se come; también pesan los factores sociales, culturales, emocionales y contextuales.

Las creencias alimentarias, por su parte, no mostraron relaciones estadísticamente significativas con las demás variables. Esto podría deberse tanto a las limitaciones del instrumento como a la naturaleza compleja del comportamiento alimentario, que rara vez responde a una sola causa. Esta ausencia de correlación también puede deberse al tamaño muestral disminuido ya mencionado, por lo que futuras investigaciones deberán poner a prueba este supuesto y confirmarlo.

Aportes

En conjunto, los hallazgos de esta investigación trascienden la mera descripción y apuntan de manera directa hacia la necesidad de fortalecer y reestructurar la educación nutricional en el ámbito universitario, esto desde un enfoque integral y multidimensional: no solo informativo o centrado en la mera transmisión de conocimiento teóricos, sino también práctico, experiencial y crítico, que permita a los estudiantes trasladar lo que conocen a sus decisiones diarias.

Por último, el valor de este estudio radica en su pertinencia contextual, al aportar evidencia desde la realidad universitaria colombiana, el cual es un entorno con dinámicas económicas, de oferta institucional y de ritmos de vida particulares. Al consolidar estos datos, la investigación no solo robustece la literatura académica de la región, sino que se constituye como un diagnóstico clave y abre camino a futuras investigaciones que profundicen en los factores psicológicos y socioculturales que moldean y condicionan de manera profunda la conducta alimentaria.

Limitaciones

A pesar de los hallazgos obtenidos, el presente estudio manifiesta ciertas limitaciones de orden metodológico que deben considerarse al interpretar los resultados. En primer lugar, el tamaño de la muestra fue relativamente pequeño teniendo en cuenta la población objetivo, lo que restringe la representatividad estadística y, por ende, la generalización de los datos. Esta restricción estuvo condicionada a su vez por factores externos que dificultaron el desarrollo de la investigación; entre estos, la limitada ventana temporal disponible y la complejidad en el acceso a la población diana, derivada de las rigurosas normativas y la extensión en los procesos de autorización de las diversas instituciones educativas que se tuvieron en cuenta para el desarrollo del trabajo, lo que retrasó la medición y análisis de las variables.

Sugerencias

A partir de los hallazgos y de las reflexiones teóricas y metodológicas derivadas del presente estudio, se plantean diversas sugerencias para futuras investigaciones y aplicaciones prácticas enmarcadas en las mismas variables o asocian a la temática. Inicialmente se plantea el profundizar en los factores que median el comportamiento alimentario, tales como el nivel socioeconómico, regulación o estado emocional y diversos factores psicopatológicos; dado que el conocimiento no se traduce directamente en decisiones saludables, es de gran relevancia estudiar variables de interferencia entre estas dos.

Adicionalmente, se recomienda implementar distintas metodologías, diseños y alcances de investigación frente al estudio de las mismas variables, diversificando y ampliando la visión de estos fenómenos. Por último, es importante sugerir la reaplicación de esta investigación con otras poblaciones e incluso en la misma población con un tamaño de muestra más grandes, no solo con el fin de lograr mayor representatividad estadística, sino que también con el propósito de que estas investigaciones sirvan como precedentes para la identificación de perfiles de riesgo diferenciados para el desarrollo de diversos factores de riesgo para la salud, tales como el sobrepeso y la obesidad, optimizando así la estructuración de futuras políticas de prevención y educación nutricional.

Referencias

- Afshin, A., Sur, P. J., Fay, K. A., Cornaby, L., Ferrara, G., Salama, J. S., Mullany, E. C., Abate, K. H., Abbafati, C., & Abebe, Z. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 393(10184), 1958–1972. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)
- Alpat-Yavaş, İ., Guney-Coskun, M., Saleki, N., Sezer, F., & Keskin, E. (2024). Nutrition literacy and its relationship with diet quality and quality of life among white-collar employees: A study from Türkiye. *BMC Public Health*, 24, 3478. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-21078-4>
- American Psychiatric Association. (2013). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (5.^a ed.). <https://www.federaciocatalanatdah.org/wp-content/uploads/2018/12/dsm5-manualdiagnosticoyestadisticodelostrastornosmentales-161006005112.pdf>
- Ares, G., & Otterbring, T. (2025). Digital food marketing and implications for public health nutrition. En V. R. Preedy & V. B. Patel (Eds.), *Handbook of public health nutrition*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-32047-7_11-1
- Asamblea Nacional Constituyente. (1991). Constitución Política de Colombia. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=4125>
- Asociación TCA Aragón. (2020). Estadísticas sobre los TCA. *TCA Aragón*. <https://www.tca-aragon.org/2020/06/01/estadisticas-sobre-los-tca/>
- Aviles-Peralta, Y. A., Hernández-Somarriba, L. L., Rojas-Roque, C., Rodríguez-Rosales, E., & Ríos-Castillo, I. (2023). Nivel de conocimiento sobre nutrición y su asociación con las prácticas alimentarias y la obesidad entre estudiantes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, 50(2), 147–158. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182023000200147>
- Begley, A., Fisher, I., Butcher, L., Foulkes-Taylor, F., Giglia, R., & Dhaliwal, S. S. (2023). Determining the effectiveness of an adult food literacy program using a matched control group. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 55(9), 659–666. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2023.06.001>

- Begley, A., Paynter, E., Butcher, L. M., & Dhaliwal, S. S. (2019). Examining the association between food literacy and food insecurity. *Nutrients*, 11(2), 445. <https://doi.org/10.3390/nu11020445>
- Bejarano, J. (2023). Educación alimentaria y nutricional en la salud pública. Complejidades y perspectivas. *Revista Medicina*, 45(2), 284–294. <https://doi.org/10.56050/01205498.2239>
- Blacha, L., & Cévalo Boro, G. (2023). Biopolítica en la sociología de los alimentos. Reflexiones sobre “Una Salud”. *Diferencia(s). Revista de Teoría Social Contemporánea*, 1(16), 9–29. <https://revista.diferencias.com.ar/index.php/diferencias/article/view/312>
- Bublitz, M. G., Hansen, J., Peracchio, L. A., & Tussler, S. (2019). Hunger and food well-being: Advancing research and practice. *Journal of Public Policy & Marketing*, 38(2), 136–153. <https://doi.org/10.1177/0743915619827012>
- Cámara de Representantes de la República de Colombia. (2023). Informe de gestión 2022–2023 [Informe institucional]. *Congreso de la República de Colombia*. <http://www.secretariassenado.gov.co/cuatrlenio-2022-2026/legislatura-2023-2024/informes-y-publicaciones-3/11359-informe-de-gestion-2022-2023/file>
- Carmona, B., Bellows, L., Gomez, V., Reyes, L., & Oke, S. (2025). Examining the relationship between health literacy, nutrition literacy, and food literacy and diet behaviors in adults: A systematic review. *Current Developments in Nutrition*, 9(2), 106965. <https://doi.org/10.1016/j.cdnut.2025.106965>
- Carretero, J., Ena, J., Arévalo, J., Seguí, J., Carrasco, F., Gómez, R., Pérez, M., Delgado, J., & Pérez, P. (2020). La obesidad es una enfermedad crónica. Posicionamiento del grupo de trabajo de Diabetes, Obesidad y Nutrición de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI) por un abordaje centrado en la persona con obesidad. *Revista Clínica Española*, 221(9), 509–516. <https://doi.org/10.1016/j.rce.2020.06.008>
- Coffman, M. J., & La-Rocque, S. (2012). Development and testing of the Nutritional Literacy Scale. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 44(3), 262–266.
- Comte, A. (1975). *Curso de filosofía positiva*. Academia.edu. https://www.academia.edu/14880715/Comte_Curso_de_filosofia_positiva
- Concejo de Bogotá. (2020). *El drama de la anorexia*. <https://concejodebogota.gov.co/el-drama-de-la-anorexia/cbogota/2023-01-14/102855.php>

Congreso de la República de Colombia. (2006). Ley 1090 de 2006: Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205>

Congreso de la República de Colombia. (2012). Ley 1581 de 2012: Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=49981>

Congreso de la República de Colombia. (2021). Ley 2120 de 2021: Por medio de la cual se adoptan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles y se adoptan otras disposiciones.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=168029>

Contreras, J. (1992). Alimentación y cultura: reflexiones desde la Antropología. *Revista Chilena de Antropología*, 11, 95-111.

<https://revistas.uchile.cl/index.php/RCA/article/download/17643/18408/0>

Daigle, M. K., Poccia, S., & Fung, T. T. (2021). Information seeking behaviors, attitudes, and beliefs about pregnancy-related nutrition and supplementation: A qualitative study among US women. *Nutrition and Health*, 28(4), 563-569.

<https://doi.org/10.1177/02601060211038842>

Dávila Piñón, D. O., Rodríguez González, J., & Gutiérrez Hernández, R. (2024). Educación nutricional y redes sociales. Criterios en adolescentes de nivel medio superior para la selección de información alimentaria. *Revista de Comunicación y Salud*, 14, 1-18.

<https://doi.org/10.35669/rcys.2024.14.e346>

Diamond, J. J. (2004). Nutritional Literacy Scale. *Thomas Jefferson University*.

<https://jdc.jefferson.edu/nls/1/>

Fernqvist, F., Spendrup, S., & Tellström, R. (2024). Understanding food choice: A systematic review of reviews. *Heliyon*, 10(12), e32492.

<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e32492>

Fishbein, M., & Ajzen, I. (2010). Predicting and changing behavior: The reasoned action approach. *Psychology Press*.

https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9781136874734_A23882053/preview-9781136874734_A23882053.pdf

- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2024). “De salud mental sí hablamos”: UNICEF Colombia propone abrir una conversación sobre la salud mental de niños, niñas y adolescentes. *UNICEF Colombia*.
<https://www.unicef.org/colombia/comunicados-prensa/de-salud-mental-s%C3%AD-hablamos-unicef-colombia-propone-abrir-una-conversaci%C3%B3n-sobre>
- G. Studies Related to Nutrition. *Health Education Monographs*. 1967;1(23):49-52.
<https://doi.org/10.1177/109019816700102310>
- García Meraz, A. L., & Campos Mireles, K. (2026). La moralización de la alimentación saludable desde una mirada psiconutricional. *Journal of Behavior and Feeding*, 6(11).
<https://doi.org/10.32870/jbf.v6i11.139>
- Galván, M. (2016). Racionalismo crítico e interpretación. *Ideas y Valores*, 65(160), 239–251.
<https://doi.org/10.15446/ideasyvalores.v65n160.44191>
- Giraldo-Bedoya, H. F., & García-Duque, C. E. (2018). La utilidad del racionalismo crítico en el campo teórico y práctico de la educación. *Latinoamericana de Estudios Educativos*, 15(1), 91–110. <https://doi.org/10.17151/rlee.2019.15.1.6>
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. En N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 105–117). *Sage Publications*.
https://miguelangelmartinez.net/IMG/pdf/1994_Guba_Lincoln_Paradigms_Quali_Research_chapter.pdf
- Hatoum, A. H., Burton, A. L., & Abbott, M. J. (2024). A core beliefs model of disordered eating: Processes and pathways to eating disorder symptomatology. *Journal of Eating Disorders*, 12, 203. <https://doi.org/10.1186/s40337-024-01167-w>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (6.^a ed.). McGraw-Hill Education.
http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf
- Iskender, H., Yildiz, N., & Dokumacioglu, E. (2023). Investigation of the healthy nutrition attitude and nutritional literacy level of university students receiving health education. *Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism*, 17(1), 35–42.

- Kahneman, D. (2012). Thinking, fast and slow. *Farrar, Straus and Giroux*.
<https://dn790002.ca.archive.org/0/items/DanielKahnemanThinkingFastAndSlow/Daniel%20Kahneman-Thinking%2C%20Fast%20and%20Slow%20%20.pdf>
- Kuhn, T. S. (1971). La estructura de las revoluciones científicas (A. Contín, Trad.). *Fondo de Cultura Económica*. (Obra original publicada en 1962).
https://www.icesi.edu.co/blogs/antro_conocimiento/files/2012/02/kuhn.pdf
- Kurniawan, A., Ostojic, S., Shinde, S., Laxy, M., Neumann, C., Berhane, H., Hoe, C., Liu, S., Brandt, I., Guwatudde, D., Mkwanazi, N., Partap, U., & Tinkasimile, A. (2024). Enhancing adolescent and youth health through nutrition fluency in Sub-Saharan Africa: ARISE-NUTRINT initiative. *Perspectives in Public Health*, 144(4), 215–218.
<https://doi.org/10.1177/17579139241251636>
- Liao, L., Lai, J., & Chang, L. (2019). Nutrition literacy is associated with healthy-eating behaviour among college students in Taiwan. *Health Education Journal*, 78(7), 756–769.
<https://doi.org/10.1177/0017896919836132>
- McNamara, J., Kunicki, Z., Neptune, L., Parsons, K., & Byrd-Bredbenner, C. (2022). Development and validation of the Young Adult Nutrition Literacy Tool. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 54(7), 691–701.
<https://doi.org/10.1016/j.jneb.2022.01.011>
- Maza-Ávila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios: Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 1–31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Michou, M., Panagiotakos, D., & Costarelli, V. (2018). Development & validation of the Greek version of the nutrition literacy scale. *Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism*, 12(1), 61–67. <https://doi.org/10.3233/MNM-180249>
- Ministerio de la Protección Social, Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural, Ministerio de Educación Nacional, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Instituto Colombiano de Desarrollo Rural, & Departamento Nacional de Planeación. (2008). Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PSAN). <https://www.minagricultura.gov.co/normatividad/conpes/conpes%20113%20de%202008.pdf>

Ministerio de Salud de Colombia. (1993, 4 de octubre). Resolución 8430 de 1993: Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud.

https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/RESOLUCION%208430%20DE%201993.pdf

Mohammadi-Nasrabadi, F., & Doustmohammadian, A. (2025). Food and nutrition literacy: Public health implications. En V. R. Preedy & V. B. Patel (Eds.), *Handbook of public health nutrition*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-32047-7_4-1

Moore, L., Snyder, K., & Kyvelidou, A. (2022). Knowledge, attitudes, and beliefs of nutrition among physical therapy students. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 19(3), 463–471. <https://doi.org/10.1177/15598276221117088>

Muzzioli, L., Scenna, D., Frigerio, F., Sabbadin, M., Poggiogalle, E., Giusti, A. M., Pinto, A., Migliaccio, S., Lenzi, A., & Donini, L. M. (2025). Nutri-Score effectiveness in improving consumers' nutrition literacy, food choices, health, and healthy eating pattern adherence: A systematic review. *Nutrition*, 140, 112880. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2025.112880>

Nabec, L. (2017). Improving dietary behaviour with nutrition labelling: Towards a research agenda that serves consumer well-being. *Recherche et Applications en Marketing (English Edition)*, 32(2), 71–97. <https://doi.org/10.1177/2051570716685522>

Nápoles, M., Horta, M., & Valdés, Y. (2025). La educación nutricional en la formación de médicos de la atención primaria. *Gaceta Médica Espirituana*, 27. <https://scielo.sld.cu/pdf/gme/v27/1608-8921-gme-27-2708.pdf>

National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders. (2024). Eating disorder statistics. *ANAD*. <https://anad.org/eating-disorder-statistic/#general>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, & Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2020). *Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años: Manual para facilitadores*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/gaba-manual-facilitador-mayores.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, & Ministerio de Salud. (2014). Estrategia de información, educación y comunicación en seguridad alimentaria y nutricional para Colombia: Marco contextual, normativo, estratégico,

- conceptual y operativo.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/estrategia-informacion-educacion-seguridad-alimentaria.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas. (2015). Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).
<https://www.undp.org/es/sustainable-development-goals>
- Organización Mundial de la Salud. (2025). Trastorno depresivo (depresión).
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Parsons, K., Strout, K., Zhou, W., & McNamara, J. (2024). Examining the roles of emotional eating and interactive nutrition literacy in predicting diet quality among undergraduates. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 56(8), S40.
<https://doi.org/10.1016/j.jneb.2024.05.095>
- Phelps, N. H., Singleton, R. K., Zhou, B., Heap, R. A., Mishra, A., Bennett, J. E., et al. (2024). Worldwide trends in underweight and obesity from 1990 to 2022: A pooled analysis of 3663 population-representative studies with 222 million children, adolescents, and adults. *The Lancet*, 403(10431), 1027–1050. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(23\)02750-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)02750-2)
- Pinto-Ballinas, A., & Balderas-Gutiérrez, K. E. (2022). Enfoques y estrategias pedagógicas de la educación alimentaria. *Hacedor - AIAPÆC*, 6(1), 92–106.
<https://doi.org/10.26495/rch.v6i1.2120>
- Ramírez-Colina, S. (2023). *Alfabetización alimentaria para favorecer una alimentación saludable*. Universidad Veracruzana. <https://www.uv.mx/eme/files/2012/11/Proyecto-recepcional-Sarai-Ramirez.pdf>
- Roger, C., Lasbleiz, A., Dary, H., Pini, L., Ancel, P., Kovarova, A. N., Ranjeva, M. P., Darmon, P., Gaborit, B., Yu, F., Cozzone, P., Guye, M., Dutour, A., & Ranjeva, J. P. (2025). Structural alterations of individual hypothalamic nuclei in young females with obesity and anorexia nervosa: An in vivo 7-T MRI study. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 121, 1186–1198. <https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2025.02.003>
- Sánchez-Martínez, H., Amar-Amar, J. J., & Abello Llanos, R. (2025). Inferential analysis of healthy food choices based on nutrients, calories and qualitative cues. *Interdisciplinaria, Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 42(1), 1–17.
<https://doi.org/10.16888/interd.2025.42.1.26>
- Segado-Fernández, S., Jiménez-Gómez, B., Jiménez-Hidalgo, P., Lozano-Estevan, M. del C., & Herrera-Peco, I. (2025). Disinformation about diet and nutrition on social networks: A

- review of the literature. *Nutrición Hospitalaria*, 42(2), 366–375. <https://doi.org/10.20960/nh.05533>
- Senado de la República. (2024). Aumenta la desnutrición infantil en Colombia. *Congreso de la República de Colombia*. <https://www.senado.gov.co/index.php/el-senado/noticias/5443-aumenta-desnutricion-infantil-en-colombia>
- Silva, P., Araújo, R., Lopes, F., & Ray, S. (2023). Nutrition and food literacy: Framing the challenges to health communication. *Nutrients*, 15(22), 4708. <https://doi.org/10.3390/nu15224708>
- Universidad del Rosario. (2025). La obesidad en Colombia: Un desafío de salud pública que requiere más atención. *Nova et Vera*. <https://urosario.edu.co/periodico-nova-et-vetera/salud/la-obesidad-en-colombia>
- Wu, Y., Kamps, E., & Prichard, I. (2024). Digging into digital buffets: A systematic review of eating-related social media content and its relationship with body image and eating behaviours. *Body Image*, 48, 101650. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.101650>
- World Health Organization. (2022). Obesity and overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Zhang, Y., Sun, Q., Zhang, M., Mo, G., & Liu, H. (2022). Nutrition literacy measurement tool with multiple features for Chinese adults. *Food and Nutrition Bulletin*, 43(2), 189–200. <https://doi.org/10.1177/03795721211073221>