

Hábitos alimentarios y composición corporal en estudiantes de Cultura Física, Deporte y Recreación de la universidad Santo Tomás, sede Bogotá

Resumen

La alimentación es parte fundamental en la composición corporal y por ende de la propia salud, en especial cuando se está empezando en la vida universitaria, ya que es allí donde los hábitos se consolidan y marcan la calidad de vida de cada individuo. El objetivo de este estudio fue identificar los hábitos nutricionales y la composición corporal en estudiantes de la facultad de Cultura física, deporte y recreación de la universidad Santo Tomás, sede Bogotá. Es un estudio con enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, transversal y alcance descriptivo, con una muestra de tipo no probabilístico por conveniencia, la cual estuvo conformada por 41 estudiantes, siendo 11 mujeres y 30 hombres con un promedio de edad de 22 ± 3 años, se aplicó el cuestionario de hábitos alimentarios (CA) y una valoración antropométrica. El porcentaje de grasa corporal de las mujeres ($22,98 \pm 4,48$) fue mayor al de los hombres ($12,2 \pm 5,34$); la masa muscular de los hombres fue mayor ($58,76 \pm 7,09$) al de las mujeres ($41,45 \pm 2,95$). Los alimentos de mayor agrado fueron las frutas, carnes y el huevo, siendo este último el preferido en los hombres. En conclusión, los estudiantes de Cultura física, deporte y recreación poseen un bajo porcentaje de grasa y un IMC saludable, lo cual se corrobora con la clasificación corporal de la TANITA de normal en mujeres y delgado musculoso en hombres, además agrado por el consumo de alimentos saludables como las frutas y alimentos proteicos como el huevo, carne y pollo,

Palabras clave: Composición corporal, índice de masa corporal, hábitos alimentarios, universitarios.

Introducción

El estilo de vida se define como un conjunto de comportamientos y conductas cotidianas de un individuo, las cuales alcanzan cierta continuidad en el tiempo, bajo condiciones más o menos estables (Lorenzini et al., 2015). Tales patrones influyen en la salud de un individuo, ya que sus comportamientos, hábitos, creencias, conocimientos y acciones

pueden mantener, empeorar o mejorar su salud. Aunque desarrollar hábitos saludables no garantiza la longevidad, ciertamente mejora el estilo de vida de una persona (Cervera et al., 2013). Desde la infancia se van adquiriendo hábitos, estos son influidos en gran medida por el estilo de vida de los padres (Klunder et al., 2011), además debido a la herencia genética el 45% de los niños con padres obesos podrían padecer de obesidad, en la siguiente etapa de la vida, la juventud, etapa comprendida entre los 14 a 26 años (Ministerio de salud y protección social, 2023), algunos de los jóvenes al terminar el bachillerato e ingresar a la universidad cambian hábitos y la mayoría de estos hábitos se mantienen en la edad adulta sean saludables o no, por eso es importante comprender que ésta es una población adecuada para realizar actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

Ahora bien, el estilo de vida se puede mejorar teniendo hábitos alimentarios saludables junto con una actividad física adecuada y constante. Pero, el ritmo de vida cada vez más ocupado, la falta de actividad física, la comida rápida y/o simplemente los malos hábitos alimentarios han causado un aumento de la obesidad del casi 300% de la prevalencia mundial solo hasta el año 2016 (OMS, 2021), existiendo solo en los niños y adolescentes más de 340 millones de casos de sobrepeso u obesidad, además hay cerca de 650 millones de personas mayores de 18 años con obesidad y 1.900 millones con sobrepeso, situación que sigue en aumento a la fecha, además en Colombia según cifras del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (2015), de acuerdo a la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) uno de cada cinco adolescentes entre los 13 y 17 años presentan exceso de peso, es decir el 17,9% de los adolescentes, lo cual es algo preocupante para la salud mundial y nacional. Por otra parte, los adolescentes universitarios al empezar su vida académica debido a su estilo de vida y algunos factores sociales suelen afectar el comportamiento alimentario dejando de lado los alimentos ricos en nutrientes, ya sea por falta de tiempo o dinero, el resultado es una dieta desequilibrada, lo cual puede provocar estrés oxidativo y reducir las defensas del sistema inmunológico (Becerra y Vargas, 2015). Dado que los estudiantes universitarios son responsables de su propia nutrición, se convierte en un paso crítico en el desarrollo de hábitos alimentarios que afectan su salud; además, Paredes y Salas (2015) mencionan que, en la transición del colegio a la universidad, los estudiantes suelen comer fuera de sus casas por lo que usualmente recurren a comida económica alta en grasas, además, los periodos de tiempo entre comidas son irregulares en los diferentes días de la misma semana sin mencionar otros factores a los que están expuestos en este nuevo ambiente como lo son la presión social, drogas y alcohol.

De acuerdo con, Deliens et al. (2014) es fundamental identificar los factores que influyen en los comportamientos alimentarios de los estudiantes universitarios para así mantener una alimentación balanceada. Además, Kabir et al. (2018) expresan que el comportamiento alimentario es fundamental en la vida de cualquier ser humano, ya que es un aspecto valioso para el cuidado de la salud, en especial a largo plazo, los autores expresan que los hábitos alimentarios poco saludables, como no comer alimentos ricos en nutrientes, saltarse comidas, comer en exceso y no tener un patrón definido de ingesta, conducen a diversos problemas de salud como enfermedades coronarias, las cuales están ligadas al sobrepeso y la obesidad.

Sin embargo, en América Latina, la obesidad y el sobrepeso son temas a los cuales no se les da la importancia necesaria para controlarlos de una forma eficaz como en la mayoría de países tercermundistas, como lo menciona Manzur et al. (2009) estos problemas suelen ser menos relevantes por los diferentes problemas de desnutrición actual, sin embargo, el bajo costo de algunos alimentos de poder obesigénico y aterogénico ha aumentado su consumo. Ahora bien, sean cual sean los hábitos alimentarios, buenos o malos hábitos alimentarios influyen en la composición corporal, la cual se define como el análisis de los diferentes nutrientes y otros sustratos adquiridos del medio ambiente y retenidos por el cuerpo (Vargas et al., 2011) es decir, cómo se divide el peso corporal de cada individuo según la masa muscular, masa grasa total, masa ósea, agua corporal y la masa residual; la distribución de estos componentes son un indicativo para conocer a grandes rasgos la salud de una persona. Con base en lo anterior, el objetivo general de este estudio fue identificar los hábitos alimentarios y la composición corporal en estudiantes de la facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación (CFDR) de la Universidad Santo Tomás.

Metodología

Material y Método

La investigación presenta un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal y alcance descriptivo, con una muestra de tipo no probabilístico por conveniencia, la cual estuvo conformada por 41 estudiantes, siendo 11 mujeres y 30 hombres, con un promedio de edad de 22 ± 3 años, los criterios de inclusión fueron ser estudiante activo de la universidad Santo Tomas y formar parte del programa de Cultura Física, Deporte y Recreación; los criterios de exclusión utilizados fueron el poseer algún

tipo de lesión que impida ponerse de pie adecuadamente para cumplir el protocolo para la toma de los datos y/o poseer la prescripción de algún tipo de dieta estricta, lo cual puede afectar los resultados del cuestionario alimentario.

La participación fue voluntaria, a los estudiantes se les explicó previamente el objetivo del estudio, así como las pruebas a realizar, los participantes firmaron el consentimiento informado. Cada persona tuvo que diligenciar el cuestionario de comportamiento alimentario, el cual se creó online, a través de Google forms, este cuestionario posee 31 ítems de opción múltiple con única respuesta, distribuidos en preguntas sobre selección, preparación, horarios de toma de alimentos, preferencias de ingesta de alimentos y barreras; con un índice de reproducibilidad de ICC 0.76 y validez alfa de Cronbach 0.98 (Márquez et al., 2014). Luego, se realizó la toma de la talla mediante el tallímetro portátil de la marca SECA con una precisión de 1 milímetro posteriormente se le indicó a la persona retirarse todos los objetos metálicos no esenciales (piercings, anillos, relojes, entre otros) que pudiesen alterar las ondas electromagnéticas emitidas por la báscula de bioimpedancia TANITA BC-554, la cual cuenta con una precisión de 0,1 kg (Tanita, 2005), antes de subir a la báscula se les solicitó información como: edad, sexo, se les preguntó si tenían marcapasos y a las mujeres que si estaban en estado de embarazo. Además, los participantes al momento de la toma debían tener un ayuno de al menos 3 horas, haber evacuado la vejiga (orinar) y el intestino grueso (materia fecal), no haber realizado ejercicio físico intenso 24 horas antes. A cada estudiante se le indicó quedarse con prendas ligeras (pantalón corto y blusa corta en el caso de las mujeres), se le solicitó quitarse las medias para colocarse de pie sobre la báscula y asegurar que los talones queden correctamente en contacto con los electrodos, sin flexionar las piernas y mantener una posición erguida mirando al frente y brazos pegados al tronco hasta que la medición se complete.

Análisis estadístico

En primer lugar, para las variables numéricas se aplicó la prueba de normalidad Shapiro-Wilk por tener una muestra con menos de 50 personas; la estadística descriptiva fue calculada, en las variables que siguen una distribución normal, con la media y desviación estándar, para las que no siguen una distribución normal se empleó la mediana

y el rango Inter cuartil. Por último, para realizar la comparación entre grupos se llevó a cabo la prueba U Mann Whitney, debido al tamaño de la muestra y a que los datos en su mayoría presentaron una distribución no normal. Para las variables categóricas se aplicó la distribución de frecuencias. El análisis estadístico se llevó a cabo mediante el programa SPSS versión 28 (IBM, SPSS Inc.) licenciado por la Universidad Santo Tomás.

Resultados

El género de los 41 estudiantes evaluados fue en un 27% (n=11) mujeres y el 73% (n=30) hombres; la media de la talla de los hombres fue de 172,6 cm, 14 cm más alto que las mujeres; el peso en promedio fue mayor en los hombres que en las mujeres, con una diferencia de 13,96 kg. Además, los hombres presentaron un 17,31% más de masa muscular que las mujeres, lo cual es de esperarse por las diferencias fisiológicas existentes entre ambos géneros (Parada y Gálvez, 2022). En todas las anteriores variables las diferencias entre hombres y mujeres fueron estadísticamente significativa con un $p < 0.000$. Ahora bien, el porcentaje grasa en las mujeres fue 10,7% mayor al de los hombres, con una significancia de ($p < 0.004$), sin embargo, la grasa visceral fue mayor en hombres, que, en las mujeres, con una diferencia de 0,85% sin significancia; los hombres presentan un IMC $1,3 \text{ Kg/m}^2$ mayor que las mujeres; por último, la clasificación corporal fue diferente ya que las mujeres se clasificaron en 1 siendo este “Normal” y los hombres en 2 “delgado y musculoso” según los baremos de la TANITA.

Tabla 1

Composición corporal de acuerdo al genero

	Hombres			Mujeres			P(valor)
	$\bar{x} \pm \sigma$	Me	RI	$\bar{x} \pm \sigma$	Me	RI	
Talla (cm)	172,64 ± 6,02	171,9	8,3	158,83 ± 3,79	160,0	6,0	< 0,000
Peso (kg)	70,81 ± 11,24	68,70	45,9	56,85 ± 4,49	54,30	13,2	< 0.000
Porcentaje Grasa	12,2 ± 5,34	11,95	21,8	22,98 ± 4,48	22,5	15,4	< 0.004
Masa muscular (kg)	58,76 ± 7,09	57,80	24,4	41,45 ± 2,95	40,40	11	< 0.000
Grasa visceral	2,03 ± 1,87	1	1	1,18 ± 0,40	1	1	

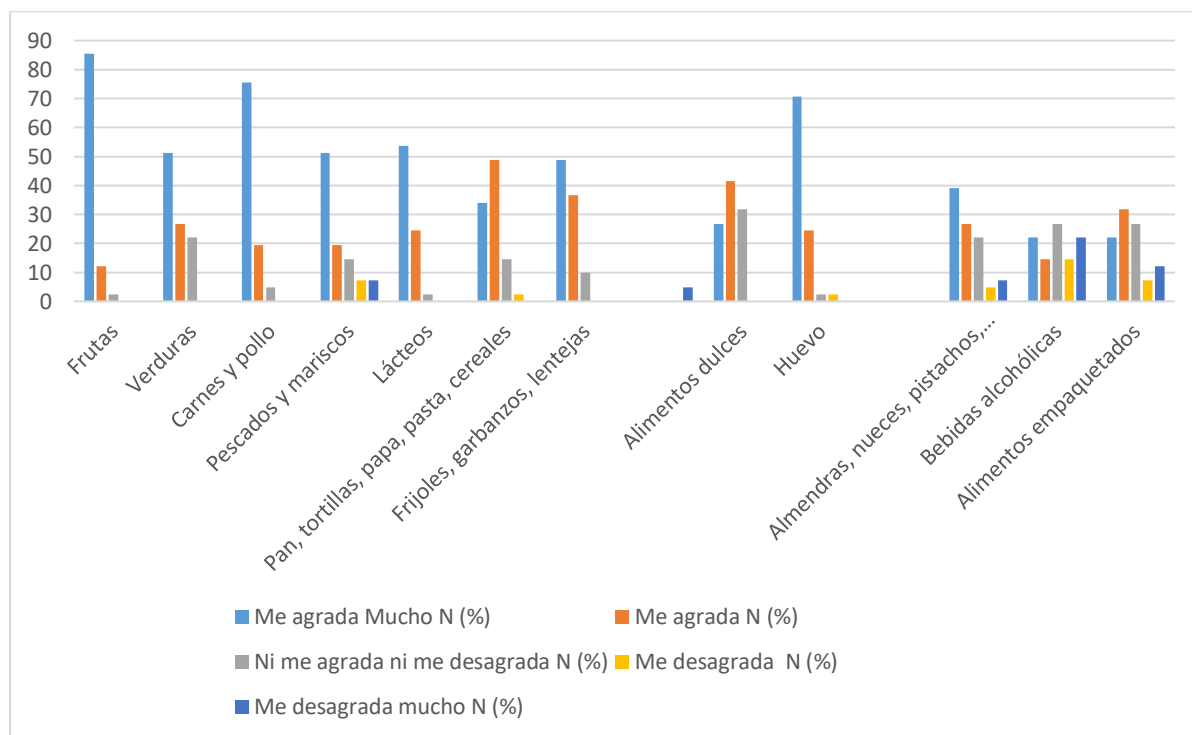
IMC	23,81 ± 2,97	23,75	11,5	22,55 ± 1,68	22,70	2,80
Clasificación Corporal	2 ± 1,43	1	1	1 ± 0,40	1	1

Nota: \bar{x} : media; σ : desviación estándar; Me: mediana; Ri: rango Inter cuartil; p valor < 0,000
 clasificación corporal: 1: normal, 2: delgado y musculoso, 3: delgado, 4: normal y musculoso, 5: musculoso, 6: obeso

El comportamiento alimentario varía de persona a persona, los alimentos de mayor agrado para los estudiantes de la universidad Santo Tomas del programa de Cultura Física Deporte y Recreación fueron las frutas con el 85,4%, lo cual es muy saludable por su gran valor nutricional y aporte de vitaminas, seguido de las carnes y el pollo con 75,6% y el huevo con un 70% siendo estos alimentos una gran fuente de proteínas (Becerra y Vargas, 2015). No obstante, los estudiantes manifestaron agradecerles las bebidas alcohólicas en un 36% (sumatoria de las variables me agrada mucho y me agrada) hábito poco saludable, los alimentos empaquetados tuvieron un nivel de agrado del 53,7% (sumatoria me agrada mucho y me agrada) y, por último, los alimentos dulces presentaron un 68,3 % de agrado, alimentos que representan malos hábitos alimentarios.

Figura 1

Nivel de agrado de los alimentos en los estudiantes de Cultura Física, Deporte y Recreación



Fuente: autoría propia

Con relación al comportamiento alimentario, los estudiantes hombres y mujeres presentaron en común aspectos saludables como la elección de bebidas saludables durante el día (agua natural, aromáticas y bebidas similares), aunque las mujeres tuvieron un 21% por encima al porcentaje de respuesta de los hombres. La siguiente variable saludable con mayor frecuencia fue la de utilizar un consejo nutricional para mantener la salud, sin embargo, los hombres son más abiertos a utilizar ese consejo con un 19.7% por arriba de las respuestas de las mujeres. Por último, la conducta saludable al sentirse satisfechos, tanto hombres como mujeres dejan de comer sin ningún problema. Ahora bien, las mujeres presentan más comportamientos saludables que los hombres, pues eligen los alimentos por el contenido nutricional, para cuidar el cuerpo están dispuestas a cuidar la alimentación y hacer ejercicio físico, quitan la grasa visible a la carne y consumen alimentos en exceso solo una vez al mes o menos de una vez al mes. Los comportamientos no saludables de los estudiantes fueron no leer las tablas nutricionales, en ambos sexos con un 100% de prevalencia, lo que significa que no suelen leer las etiquetas nutricionales de los alimentos que consumen, lo cual podría tener consecuencias negativas para su salud a largo plazo. Además, algunos estudiantes expresaron falta de motivación para mejorar su alimentación, citando la falta de tiempo, falta de información sobre los alimentos y limitaciones económicas como posibles barreras, la siguiente variable poco saludable más recurrente fueron los aspectos que faltan para mejorar la alimentación, los estudiantes de CFDR consideran que les falta compromiso o motivación, no poseen el tiempo suficiente para lograrlo, les falta información sobre los alimentos y/o les falta dinero para mejorar su alimentación; el no masticar más de 25 veces al ingerir un alimento es otro hábito no saludable que poseen y por último, para esta población el consumir alimentos fuera de casa es bastante esencial ya que las jornadas de estudio pueden ser un poco extensas (Tabla 2).

Tabla 2
Comportamiento saludable por género

	Hombres n=30		Mujeres n=11	
	Saludable	Poco Saludable	Saludable	Poco Saludable
Factores al elegir un alimento	36,7	63,3	54,5	45,5
Lectura de etiquetas nutricionales		100		100
Motivo para evitar alimentos	33,3	66,7	36,4	63,6

Preparación habitual de alimentos	60,6	40	45,5	54,5
Conducta al sentirse satisfecho	63,3	36,7	63,6	36,4
Acción con la grasa visible de la carne	30	70	63,6	36,4
Masticar + 25 veces cada bocado	13,3	86,7	18,2	81,8
Bebidas de mayor consumo al día	70	30	91,2	18,2
Frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa	26,7	73,3	18,2	81,8
Frecuencia de consumo de alimentos en exceso	26,7	73,3	54,5	45,5
Acciones para cuidar el cuerpo	33,3	66,7	63,6	36,4
Aspectos que faltan para mejorar la alimentación	3,3	96,7	9,1	90,9
Consideraciones de la dieta actual	33,3	66,7	36,4	63,6
Utilizaría un consejo nutricional para mantener la salud	83,3	16,7	63,6	36,4

Discusión

En esta investigación, se identificaron los hábitos alimentarios y la composición corporal de los estudiantes de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación (CFDR) de la Universidad Santo Tomás, en la talla, los hombres presentaron una media 172.6 cm y las mujeres 158.8 cm, muy similar a la población de 43 estudiantes evaluada por Becerra et al. (2016) en la Universidad Nacional donde los hombres poseen 173,3 cm de media y las mujeres 158, 3cm, al igual que en el trabajo de Cardozo et al. (2016) el cual contó con una población de 82 participantes donde los hombres poseen de media 172 cm y las mujeres 159 cm, sin embargo en el estudio de Zulet et al. (2019) los estudiantes españoles son más altos ya que los hombres poseen de media 177 cm y las mujeres 166 cm al igual que en el estudio de Soto et al. (2015) donde evaluaron 1.170 estudiantes de la Universidad de Navarra, los hombres obtuvieron de media 175 cm y las mujeres 163 cm. El peso promedio de los hombres del presente estudio fue de 70,8 kg y de las mujeres de 56,8 kg, similar al estudio de Hernández et al. (2021) cuya población fue de 1.038 estudiantes universitarios de Ecuador, donde obtuvo de

media en el peso de los hombres 67,8 kg y en las mujeres 56,8 kg, de igual forma, el estudio de Guamialamá y Salazar (2018) posee un peso similar al presente estudio ya que los universitarios participantes en su media poseen 69,4 kg en los hombres y 56,9 kg en las mujeres.

En cuanto al porcentaje graso, los hombres del presente estudio reportaron una media 12,2% y las mujeres 22,9%, comparado con el trabajo de Montoya y Marcos (2017) donde evaluaron a 226 universitarios obteniendo de media en sus porcentajes grasos de 20.6% para los hombres y 31.2% para las mujeres, lo que significa que los estudiantes de CFDR están por debajo en un 8.4% en los hombres y 8,3% en las mujeres. De igual modo, Hernández et al. (2021) en su estudio de 1038 estudiantes universitarios reportó en la media del porcentaje graso en hombres 17,7% y 28,6% en las mujeres, lo que es 5,5% y 5,7% más alto que los hombres y las mujeres participantes del presente estudio. Además, Concha et al. (2019), en su estudio de 130 estudiantes de la Universidad de Valparaíso, menciona que los hombres poseen de media en su porcentaje graso >20% y en las mujeres >30%, de modo que se puede inferir que el porcentaje graso de los estudiantes de CFDR es relativamente bajo.

Según los datos recopilados, el IMC promedio de los estudiantes de CFDR fue de 23.81 ± 2.97 para los hombres y 22.55 ± 1.68 para las mujeres. Estos resultados se asemejan a los obtenidos en otros estudios. Por ejemplo, en un estudio realizado por Rodríguez et al. (2016) con 287 estudiantes de diferentes facultades, se encontró que la media del IMC para los hombres era de 24.5 ± 3.1 y para las mujeres era de 23.3 ± 3.0 . Además, en un estudio de Camacho et al. (2021) que incluyó a 192 estudiantes, se encontró que los hombres tenían un IMC promedio de 23.53 ± 2.12 , mientras que para las mujeres era de 21.81 ± 1.56 . Otro estudio realizado por Dos Santos et al. (2017) con 400 estudiantes reveló que la media del IMC para las mujeres era de 23.60 ± 3.58 y para los hombres era de 24.95 ± 4.79 .

Aunque existen ligeras variaciones entre los estudios mencionados, en general, se puede observar una tendencia similar en los resultados del IMC. Los valores promedio del IMC en los estudiantes varían según el género y el estudio en particular; es importante tener en cuenta que estos resultados pueden estar influenciados por factores como las características de la muestra y las diferencias en los métodos de medición utilizados en cada estudio. Los datos recopilados de diferentes estudios muestran un rango similar en el IMC promedio de los estudiantes, de modo que los resultados de la presente investigación concuerdan con los hallazgos previos en cuanto al IMC promedio en estudiantes.

En cuanto al comportamiento alimentario, al 85.4% de los estudiantes de CFDR les agrada las frutas, contrastado con el trabajo de Vegas et al. (2021) de los 318 estudiantes universitarios encuestados, al 96.2% les agradan las frutas, es decir, 6.8% más que a los participantes del presente estudio, y según el estudio de Ramos (2022) en su población de 173 estudiantes universitarios, al 96.7% también les agrada las frutas; para las verduras los estudiantes de CFDR presentan un agrado del 78.6%, similar al agrado registrado en el estudio de Vegas et al.(2021) donde al 78.3% de la población les agrada las verduras, sin embargo, en el estudio de Ramos (2022) solo al 16% les agrada las verduras; pasando a las carnes y pollo, al 97% los estudiantes de CFDR les agrada, similar al estudio de Ramos (2022) en el cual al 94.8% también les agrada, además, Vegas et al.(2021) en su población reporta un porcentaje del 85.2% por las carnes y pollo; también se observa que en el estudio realizado por Vegas et al.(2021), el 79.2% de los estudiantes peruanos encuestados manifestaron que les agradan las almendras, nueces y pasas, en el presente trabajo, se encontró que el 65.8% de los participantes comparten esta preferencia, además, Ramos (2022) en su estudio encontró que al 72.2% de su población también les agrada.

Los estudiantes de CFDR tienen un hábito alimentario no saludable el cual es el no leer las etiquetas nutricionales de los alimentos que van a consumir, el 100% de los encuestados incurren en esta práctica, sin embargo, en los encuestados por parte de Ramos (2022) también se reporta este problema siendo el 92.8% los estudiantes que tampoco las lee, sea por falta de tiempo o porque no las entiende, además el 69.8% de los 318 estudiantes encuestados por Vegas et al.(2021) tampoco lee las etiquetas nutricionales, esta conducta puede ser perjudicial para la salud a largo plazo; además, otro comportamiento no saludable son las barreras o impedimentos para mejorar la alimentación, ya sea por falta de motivación, de tiempo o información, el 97% de los estudiantes de CFDR presentan estas barreras, esto también ocurre en la población de universitarios del estudio de Ramos (2022) donde el 71.5% presentan estas barreras, a su vez, en el estudio de Vegas et al.(2021), el 65% de la población universitaria encuestada afirma tener estas barreras para poder mejorar su alimentación.

Siguiendo con los hábitos no saludables, los participantes en el presente estudio manifestaron en un 36.6% que les agrada el consumo de bebidas alcohólicas, lo que sucedió solamente en el 15.1% de los participantes en el trabajo de Vegas et al. (2021), es decir, menos de la mitad que en el presente trabajo, sin embargo, en la población de Ramos (2022) existe un consumo elevado siendo el 66.3% de los 173 estudiantes a los que les agradan las bebidas

alcohólicas. En cuanto a los alimentos envasados, el nivel de agrado para los estudiantes de CFDR fue de 53.7%, comparado con el estudio de Vegas et al. (2021) cuya población afirmó un 44.4% de agrado, los estudiantes del presente estudio están 9.3% por encima en cuando al agrado por estos alimentos no saludables, sin embargo, en el estudio de Ramos (2022) el 93.6% de su población expresa agrado por estos alimentos casi el doble que el agrado registrado por los estudiantes de CFDR.

Otro estudio que se refirió también a los hábitos alimentarios fue desarrollado por Ramos (2022) en una muestra de 173 estudiantes rotativos de la carrera de enfermería en la Universidad de Ambato, en Ecuador. De acuerdo con los resultados de ese estudio, los factores de importancia para la elección de alimentos son el sabor en un 40,46% frente al 36,7% del presente estudio siendo esta variable no saludable, el contenido nutrimental para los estudiantes de enfermería es de 16,18% frente a 36,7% siendo esta variable 20,52% superior al estudio de Ramos (2022), para el apartado de motivos para evitar alimentos el estudio de Ramos (2022) fue de 52,02% siendo desagrado respectivamente en el presente estudio esta variable fue de 66,7% poco saludable, otra sección es la de masticar más de 25 veces cada bocado en el presente estudio fue de 86,7% poco saludable frente al estudio de Ramos (2022) que fue de 18,50% a las cuales no les gusta masticar un bocado más de 25 veces, en la sección de bebidas de mayor consumo al día el presente estudio fue de 70% siendo esta saludable a comparación con el estudio de Ramos (2022) el 40,46% siendo esta no saludable prefiriendo jugos o té industrializados, y por último, para la variable de frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa el estudio realizado por Ramos (2022) fue de 34,10% siendo esta poco saludable a comparación con la del presente estudio quienes presentaron una mayor prevalencia (73,3%) del consumo de alimentos fuera de casa.

Conclusiones

Los hombres presentan mayor talla, peso corporal y masa muscular que las mujeres participantes. Tanto hombres como mujeres poseen en general un bajo porcentaje de grasa y un IMC saludable, lo cual se corrobora con la clasificación corporal de la TANITA de normal en mujeres y delgado musculoso en hombres.

Los estudiantes de Cultura Física, Deporte y Recreación poseen agrado por el consumo de alimentos saludables como las frutas, alimentos proteicos como el huevo, carne y pollo, sin embargo la población puede mejorar sus hábitos alimentarios leyendo las tablas nutricionales

de los alimentos que van a ingerir, además, evitar el agrado de dulces y bebidas alcohólicas, ya que al ser futuros profesionales encargados de la promoción de la salud y prevención de las enfermedades, deberían ser un ejemplo para la sociedad.

Referencias

- Becerra Bulla, F., y Vargas Zarate, M. (2015). Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a nutrición y dietética en la Universidad Nacional de Colombia. *Revista de Salud Pública*, 17, 762-775.
<https://www.scielosp.org/article/rsap/2015.v17n5/762-775/>
- Becerra, F., Pinzón, G., Vargas, M., Martínez, E. M., y Callejas, E. F. (2016). Cambios en el estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. Bogotá, DC 2013. *Revista de la Facultad de Medicina*, 64(2), 249-256.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112016000200010
- Camacho, M. L. G., Flores, M. A. M., Saintila, J., y Javier-Aliaga, D. J. (2021). Correlación entre la actividad física, grasa corporal e IMC en estudiantes universitarios: un estudio transversal. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 41(4).
<https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/188>
- Cardozo, L. A., Cuervo, Y., y Murcia, J. (2016). Porcentaje de grasa corporal y prevalencia de sobrepeso-obesidad en estudiantes universitarios de rendimiento deportivo de Bogotá, Colombia. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 36(3), 68-75.
<https://doi.org/j8nk>
- Cervera, F., Serrano, R., Vico, C., Milla, M. y García R. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 28(2), 438-446. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000200023
- Concha, C., González, G., Piñuñuri, R., y Valenzuela, C. (2019). Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile. *Revista chilena de nutrición*, 46(4), 400-408.
https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182019000400400&script=sci_arttext
- Deliens, T., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, I., y Deforche, B. (2014). Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC public health*, 14(1), 1-12.
<https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-14-53>
- Dos Santos, J. S., Castillo, E., de Araujo, A. G., y Giménez, F. J. (2017). Relación entre actividad física, composición corporal e imagen corporal en estudiantes universitarios. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 6(2), 39-48.
<https://revistas.um.es/sportk/article/view/300381>

- Guamialamá, J., y Salazar, D. (2018). Evaluación antropométrica según el Índice de Masa Corporal en universitarios de Quito. *Revista de Salud Pública*, 20, 314-318.
<https://www.scielo.org/article/rsap/2018.v20n3/314-318/es/#>
- Hernández, D., Arencibia, R., Linares, D., Murillo, D. C., Bosques, J. J., y Linares, M. (2021). Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 27(1), 13.
https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2021_1_03._-20-0042.pdf
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2015). ENSIN: Encuesta Nacional de Situación Nutricional. <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional>
- Kabir, A., Miah, S., y Islam, A. (2018). Factors influencing eating behavior and dietary intake among resident students in a public university in Bangladesh: A qualitative study. *PloS one*, 13(6), e0198801.
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0198801>
- Klünder, M., Cruz, M., Medina-Bravo, P., y Flores-Huerta, S. (2011). Padres con sobrepeso y obesidad y el riesgo de que sus hijos desarrollen obesidad y aumento en los valores de la presión arterial. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S162511462011000600006&script=sci_abstr&act&tlng=pt
- Lorenzini, R., Betancur, D. A., Chel, L. A., Segura, M. R., y Castellanos, A. F. (2015). Estado nutricional en relación con el estilo de vida de estudiantes universitarios mexicanos. *Nutrición Hospitalaria*, 32(1), 94-100. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112015000700015&script=sci_abstract&tlng=en
- Manzur, F., Alvear, C., y Alayón, A. (2009). El perfil epidemiológico del sobrepeso y la obesidad y sus principales comorbilidades en la ciudad de Cartagena de Indias. *Revista Colombiana de cardiología*, 16(5), 194-200.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-56332009000500002
- Márquez, F., Salazar, N., Macedo, G., Altamirano, B., Bernal F., Salas, J. y Vizmanos, B. (2014). Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud. *Nutrición hospitalaria*, 30(1), 153-164. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v30n1/20originalvaloracionnutricional01.pdf>
- Ministerio de salud y protección social (2023). Ciclo de la vida.
<https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/cicloVida.aspx>
- Molina, G., Luz, M. C., Sanz, B., Márquez, J., Rojas, L., & María, A. M. (2018). ADECUACION DE ENERGIA Y MACRONUTRIENTES Y CONOCIMIENTO SOBRE NUTRICION EN ESTUDIANTES DE NUTRICION Y DIETETICA. *MedULA*, 27(2), NA.
<https://link.gale.com/apps/doc/A650108983/IFME?u=anon~8f8b0c45&sid=googleScholar&xid=3ba2254d>

- Organización Mundial de la Salud (2021). Obesidad y sobrepeso. *Organización Mundial de la Salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Parada-Sánchez, H.D. y Gálvez-Pardo, A.Y. (2022). Composición corporal y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 12(2).
<https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/rccm/article/view/7882>
- Ramos, D. (2022). Comportamiento alimentario en internos rotativos de enfermería. Ambato, Ecuador: *Universidad Técnica de Ambato*.
<http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/36889>
- Rodríguez, F. R., Miranda, M. S., Rozas, G. M., Ramírez, F. C., y Urra, P. S. (2016). Diferencias en la composición corporal y actividad física en estudiantes universitarios según año de ingreso. *Universidad y Salud*, 18(3), 474-481.
<https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/2671>
- Soto, M. N., Aguinaga, I., Canga, N., Guillén, F., Hermoso, J., Serrano, I., y Marín, B. (2015). Modificación del peso corporal de los estudiantes universitarios en Navarra durante los tres primeros años de universidad. *Nutrición Hospitalaria*, 31(6), 2400-2406.
<https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n6/08originalobesidad02.pdf>
- Tanita. (2005). Manual de instrucciones del analizador de composición corporal BC-554. *Tanita Corporation*, 1-35.
https://www.tanita.com/en/.downloads/download/?file=855638034&fl=en_US
- Vargas, M., Lancheros, L., y Barrera, M. (2011). Gasto energético en reposo y composición corporal en adultos. *Revista de la Facultad de Medicina*, 59(1), 43-58.
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/24108>
- Vegas, R., Carranza, E., y Márquez, F. (2021). Aproximaciones a un comportamiento alimentario saludable en estudiantes de la Universidad Nacional de Trujillo (Perú) *Filial Huamachuco*. *Ambiente, Comportamiento y Sociedad*, 4(2), 100-118.
<https://revistas.unsaac.edu.pe/index.php/ACS/article/view/810>
- Zulet, P., Lizancos, A., Andía, V., González, C., Monereo, S., y Calvo, S. (2019). Relación de la composición corporal medida por DEXA con el estilo de vida y la satisfacción con la imagen corporal en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 36(4), 919-925.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112019000400025&script=sci_arttext&lng=en

