



Recibido: 2026-08-24

Aceptado: 2026-09-09

Publicado: 2026-09-30

Hábitos alimentarios y riesgo de sobrepeso y obesidad en población universitaria

Dietary Habits and the Risk of Overweight and Obesity among University Students

Autor

Cecilia Katherine Herrera Aguirre¹

Licenciada en Nutrición Humana - Docente
de la Carrera de Nutrición y Dietética

cherreraa@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0000-9278-1358>

**Universidad Estatal de Milagro, Facultad
de Ciencias de la Salud**

Milagro – Ecuador

Silvia Rosa Pacheco Mendoza²

Doctora en Educación, Investigador
SENECYT –Ecuador, Docente de la Carrera
de Nutrición y Dietética

spachecom@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-4945-1489>

Universidad Estatal de Milagro

Milagro – Ecuador

Dereck Ronny Jiménez Veliz³

Estudiante de la Carrera de Nutrición y
Dietética, Facultad de Salud y Servicios
Sociales

djimenev4@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0004-9189-3509>

Universidad Estatal de Milagro

Milagro – Ecuador

María Eduarda Vera Muñoz⁴

Estudiante de la Carrera de Nutrición y
Dietética, Facultad de Salud y Servicios
Sociales

mveram36@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0006-0451-6364>

Universidad Estatal de Milagro

Milagro – Ecuador

Resumen

Introducción: La obesidad constituye uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial debido a su asociación con enfermedades crónicas no transmisibles, como diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares. Durante la etapa universitaria, los cambios en el estilo de vida, la autonomía alimentaria, las exigencias académicas y la disminución de la actividad física favorecen la adopción de hábitos alimentarios poco saludables, lo que incrementa el riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad. **Objetivo:** Analizar la incidencia de los hábitos alimentarios inadecuados en el aumento de la obesidad en estudiantes universitarios mediante la evaluación del estado nutricional, el consumo de alimentos y la práctica de actividad física. **Metodología:** Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo y de corte transversal en 46 estudiantes universitarios. La información se obtuvo mediante un cuestionario estructurado sobre hábitos alimentarios y estilos de vida, complementado con la evaluación antropométrica para determinar el índice de masa corporal (IMC). El análisis estadístico incluyó estadística descriptiva y pruebas inferenciales (t de Student, ANOVA y Chi-cuadrado), considerando un nivel de significancia de $p < 0,05$. **Resultados:** La población estuvo conformada principalmente por mujeres (69,6 %). El 63,0 % presentó un IMC normal, mientras que el 28,3 % presentó sobrepeso y el 6,5 % obesidad, evidenciando que el 34,8 % de los participantes tenía exceso de peso. Además, el 67,4 % manifestó consumir comida rápida de forma ocasional, el 43,5 % consumía bebidas azucaradas ocasionalmente y el 23,9 % indicó no realizar actividad física. Las pruebas estadísticas no evidenciaron diferencias significativas entre el IMC y el sexo, ni entre el IMC y la frecuencia de actividad física ($p > 0,05$). **Conclusiones:** Los hábitos alimentarios inadecuados, caracterizados por el consumo frecuente de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas, junto con niveles insuficientes de actividad física, constituyen factores que favorecen el desarrollo del exceso de peso en la población universitaria. Aunque las asociaciones estadísticas no fueron significativas, los hallazgos resaltan la necesidad de fortalecer programas institucionales de educación nutricional, promoción de estilos de vida saludables y prevención de la obesidad en estudiantes universitarios.

Palabras clave: hábitos alimentarios, obesidad, sobrepeso, estudiantes universitarios, índice de masa corporal, nutrición.

Abstract

Introduction: Obesity is one of the leading public health challenges worldwide because of its close relationship with chronic noncommunicable diseases such as type 2 diabetes, hypertension, and cardiovascular diseases. During university years, lifestyle changes, increased autonomy in food choices, academic demands, and reduced physical activity contribute to unhealthy eating habits that increase the risk of overweight and obesity. **Objective:** To analyze the impact of inadequate eating habits on the development of obesity among university students by assessing nutritional status, dietary habits, and physical activity. **Methods:** A quantitative, descriptive, cross-sectional study was conducted involving 46 university students. Data were collected through a structured questionnaire on eating habits and lifestyle, complemented by anthropometric assessment to determine body mass index (BMI). Descriptive statistics and inferential analyses (Student's *t* test, ANOVA, and Chi-square test) were performed using a significance level of $p < 0.05$. **Results:** Most participants were female (69.6%). Normal BMI was observed in 63.0% of the sample, while 28.3% were overweight and 6.5% were obese, indicating that 34.8% presented excess body weight. In addition, 67.4% reported occasional fast-food consumption, 43.5% consumed sugar-sweetened beverages occasionally, and 23.9% reported no regular physical activity. No statistically significant associations were found between BMI and sex or between BMI and physical activity frequency ($p > 0.05$). **Conclusions:** Inadequate eating habits, particularly the frequent consumption of ultra-processed foods and sugar-sweetened beverages combined with insufficient physical activity, may contribute to excess body weight among university students. These findings support the implementation of nutrition education and healthy lifestyle promotion strategies within higher education institutions.

Keywords: eating habits; obesity; overweight; university students; body mass index; nutrition.

Introducción

La obesidad constituye uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial debido a su creciente prevalencia y a las múltiples complicaciones que ocasiona en la salud. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como una enfermedad crónica caracterizada por la acumulación excesiva de grasa corporal, asociada con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles como diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer (Guillén-Medina et al., 2026).

El desarrollo de la obesidad está estrechamente relacionado con los cambios en los estilos de vida, especialmente con la adopción de hábitos alimentarios poco saludables y la disminución de la actividad física. El consumo frecuente de alimentos ultraprocesados, bebidas azucaradas, porciones excesivas y el bajo consumo de frutas, verduras y agua favorecen el aumento del peso corporal, situación que se ve agravada por el sedentarismo y diversos factores sociales, económicos y psicológicos (Hou et al., 2025; Mekonnen et al., 2023; Nagai et al., 2024; Segun et al., 2024).

En Ecuador, al igual que en otros países de Latinoamérica, la prevalencia de sobrepeso y obesidad ha aumentado de forma constante, convirtiéndose en un importante desafío para la salud pública. Este incremento se relaciona con la transición nutricional, el mayor consumo de alimentos procesados y ultraprocesados, así como con la reducción de la actividad física en diferentes grupos etarios. Estas condiciones incrementan el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas y afectan significativamente la calidad de vida de la población (Gajardo et al., 2025; Kirby et al., 2024, 2024; Wang et al., 2024).

En este contexto, la promoción de hábitos alimentarios saludables y de estilos de vida activos constituye una estrategia fundamental para prevenir la obesidad y sus complicaciones. La educación nutricional, el fortalecimiento de las políticas públicas y la participación de la familia, las instituciones educativas y los profesionales de la salud son acciones esenciales para fomentar cambios sostenibles que contribuyan a disminuir la prevalencia del sobrepeso y la obesidad (Jayedi et al., 2021; Yun et al., 2024).

En este contexto, resulta pertinente desarrollar investigaciones que permitan conocer la realidad de poblaciones específicas, como los jóvenes universitarios, quienes

debido a las exigencias académicas, la carga horaria, el estrés y los cambios en su estilo de vida suelen adoptar hábitos alimentarios poco saludables que pueden favorecer el desarrollo de sobrepeso y obesidad. Por ello, el presente estudio se llevará a cabo en jóvenes universitarios de la Universidad Estatal de Milagro (UNEMI), con el propósito de evaluar la incidencia de los hábitos alimentarios inadecuados en el aumento de la obesidad dentro de este grupo. Los resultados obtenidos permitirán identificar los factores asociados a esta problemática y generar información que contribuya al diseño de estrategias de promoción de una alimentación saludable y prevención de la obesidad en el ámbito universitario.

El objetivo del presente estudio es analizar la incidencia de los hábitos alimentarios inadecuados en el aumento de la obesidad en los jóvenes universitarios de la Universidad Estatal de Milagro (UNEMI), con el fin de identificar los principales factores asociados a esta problemática y aportar evidencia que contribuya al diseño de estrategias de promoción de hábitos alimentarios saludables y prevención de la obesidad.

Metodología

El presente estudio tuvo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, descriptivo y de corte transversal. La población estuvo conformada por 46 estudiantes universitarios, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. La información se recolectó mediante un cuestionario estructurado sobre hábitos alimentarios, actividad física y estado nutricional, complementado con la evaluación antropométrica para el cálculo del índice de masa corporal (IMC). Los datos fueron analizados mediante estadística descriptiva y las pruebas t de Student, ANOVA y Chi-cuadrado, considerando un nivel de significancia de $p < 0,05$.

Como complemento de la investigación, se realizó un estudio de caso en un estudiante seleccionado aleatoriamente entre los participantes que presentaron exceso de peso. En este caso se aplicó el Proceso de Atención Nutricional (ADIME), que incluyó la valoración nutricional, el diagnóstico, la intervención, el monitoreo y la evaluación, con el propósito de diseñar un plan de atención individualizado sustentado en las

recomendaciones de Krause, ESPEN, ASPEN y la evidencia científica vigente. La investigación respetó los principios éticos de confidencialidad, participación voluntaria y consentimiento informado.

Presentación del caso práctico

Como parte de la investigación, se seleccionó aleatoriamente a un estudiante universitario que presentó exceso de peso durante la evaluación nutricional. La selección del participante tuvo como finalidad aplicar de manera práctica el Proceso de Atención Nutricional (ADIME), permitiendo integrar los hallazgos obtenidos en la investigación con una intervención nutricional individualizada.

El estudiante correspondió al sexo masculino, de 22 años de edad, quien presentó un índice de masa corporal de 28,1 kg/m², clasificado como sobrepeso según los criterios de la Organización Mundial de la Salud. Durante la valoración nutricional se identificaron hábitos alimentarios inadecuados, caracterizados por el consumo frecuente de alimentos ultraprocesados, bebidas azucaradas y preparaciones con alto contenido de grasas saturadas, además de un bajo nivel de actividad física. Asimismo, los exámenes bioquímicos evidenciaron alteraciones en el perfil lipídico, lo que incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

A partir de esta valoración se desarrolló el Proceso de Atención Nutricional (ADIME), cuyos resultados se presentan en los apartados siguientes.

Resultados

Participaron 46 estudiantes universitarios, de los cuales el 69,6 % correspondió al sexo femenino y el 30,4 % al sexo masculino. Respecto al estado nutricional, el 63,0 % presentó un índice de masa corporal (IMC) dentro del rango normal, mientras que el 28,3 % presentó sobrepeso y el 6,5 % obesidad. En conjunto, el 34,8 % de los participantes presentó exceso de peso, evidenciando la presencia de factores de riesgo asociados con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles.

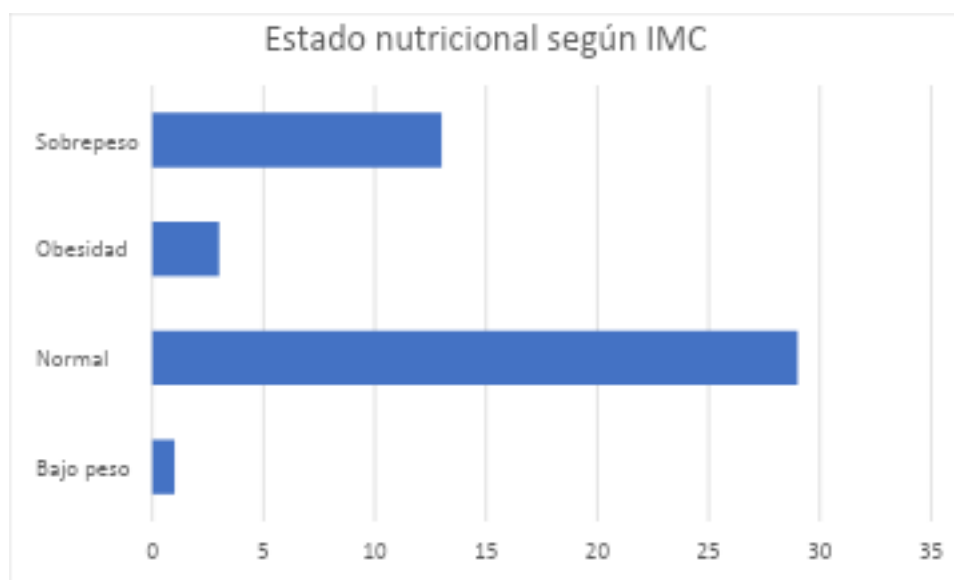
Tabla 1.

Datos sociodemográficos.

Sexo	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Femenino	32	69,6
Masculino	14	30,4
Total	46	100,0

Gráfico 1.

Estado nutricional según IMC



En cuanto a los hábitos alimentarios, el 67,4 % de los estudiantes manifestó consumir comida rápida de forma ocasional, el 43,5 % indicó consumir bebidas azucaradas ocasionalmente y una proporción importante reportó un consumo insuficiente de frutas y verduras. Asimismo, el 23,9 % señaló no realizar actividad física, reflejando estilos de vida que podrían favorecer el incremento del peso corporal.

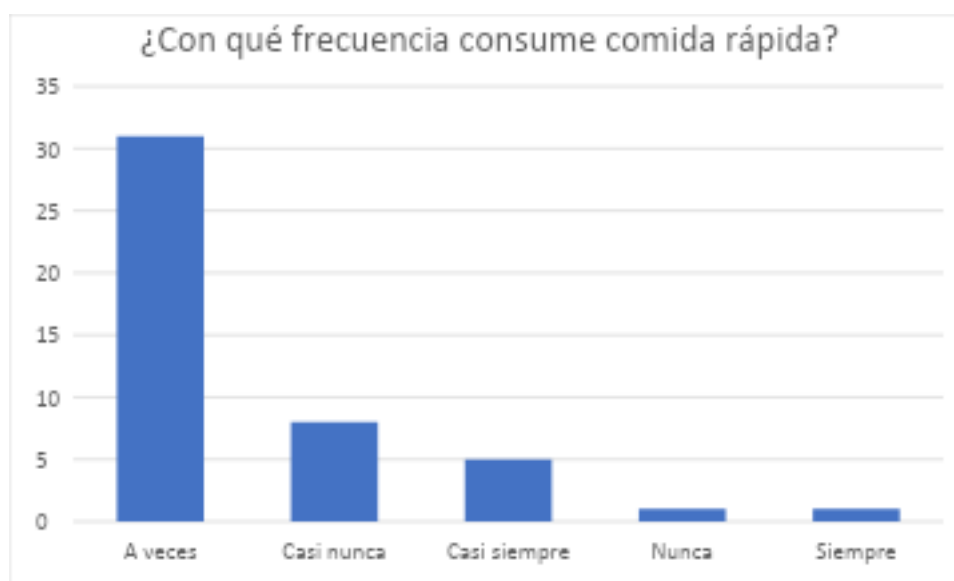
Tabla 2

Frecuencia de realización de actividad física

Frecuencia	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Nunca	11	23,9
1–2 veces por semana	20	43,5
3–4 veces por semana	12	26,1
5 o más veces por semana	3	6,5
Total	46	100,0

Gráfico 2

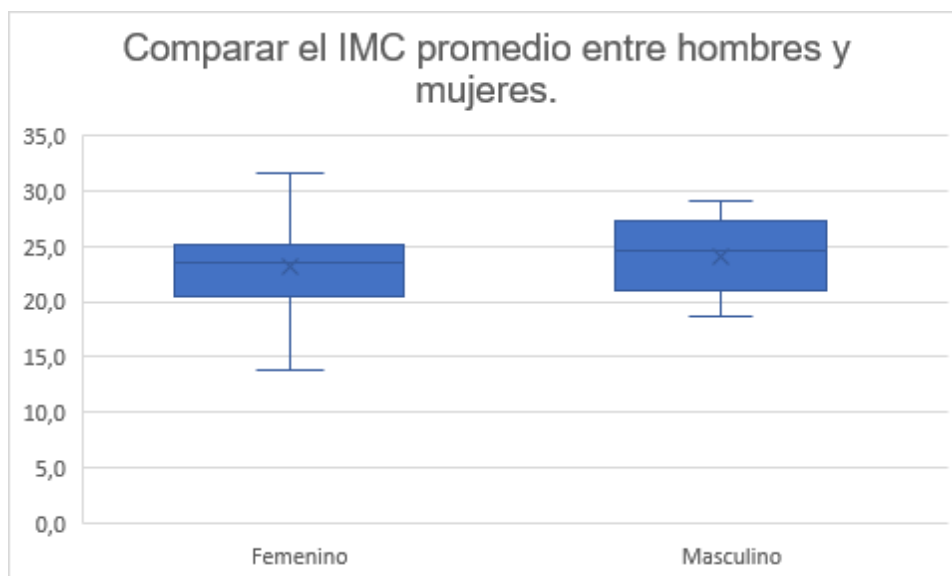
Consumo de comida rápida



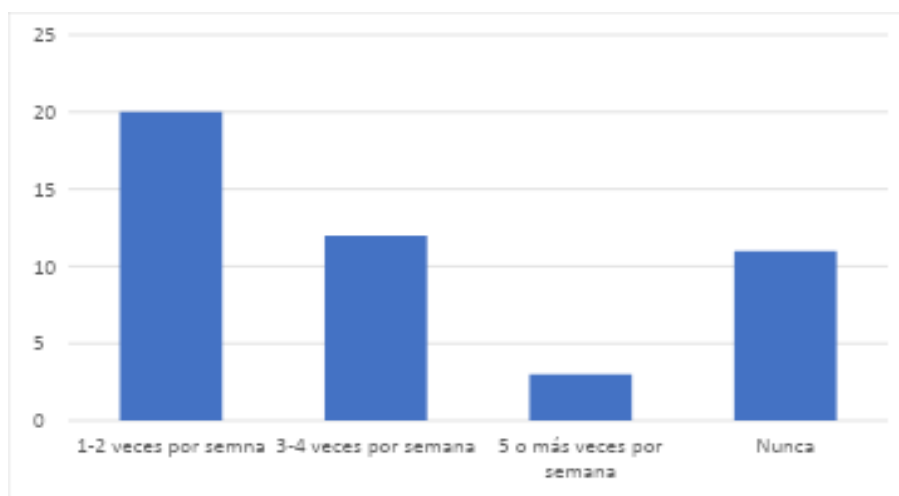
El análisis estadístico mediante las pruebas t de Student, ANOVA y Chi-cuadrado no mostró asociaciones estadísticamente significativas entre el IMC y las variables sexo o actividad física ($p > 0,05$). No obstante, la frecuencia de hábitos alimentarios inadecuados observada en la población estudiada evidencia la necesidad de implementar estrategias de educación nutricional dirigidas a estudiantes universitarios.

Gráfico 3

Prueba t de student Comparar el IMC promedio entre hombres y mujeres.



Prueba Anova IMC entre los diferentes grupos de frecuencia de actividad física.



Resultados del caso práctico: Aplicación del Proceso de Atención Nutricional (ADIME)

Como complemento de la investigación, se seleccionó aleatoriamente a un estudiante universitario con exceso de peso para aplicar el Proceso de Atención Nutricional (ADIME), con el propósito de desarrollar una intervención nutricional individualizada basada en evidencia científica.

Diagrama 1



Procedimiento de atención nutricional

Valoración Nutricional



Diagnóstico Nutricional (PES)



Intervención Nutricional



Monitoreo y Evaluación

Valoración nutricional

El caso correspondió a un estudiante masculino de 22 años, con un peso de 84 kg, talla de 1,73 m e IMC de 28,1 kg/m², clasificado con sobrepeso según los criterios de la Organización Mundial de la Salud. Además, presentó una circunferencia de cintura de 96 cm, indicador de acumulación de grasa abdominal y de mayor riesgo cardiometabólico. Durante la anamnesis nutricional se identificó un consumo frecuente de comida rápida, embutidos, bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados, acompañado de una baja ingesta de frutas, verduras, cereales integrales y pescado, así como escasa práctica de actividad física.

Los exámenes bioquímicos evidenciaron colesterol total de 237,8 mg/dL, colesterol LDL de 137,9 mg/dL y triglicéridos de 162,7 mg/dL, compatibles con dislipidemia, mientras que la glucosa sérica, el colesterol HDL y el resto de parámetros clínicos se encontraron dentro de los valores de referencia.

Tabla 3**Pruebas bioquímicas**

Parámetro bioquímico	Resultado	Valor de referencia	Interpretación
Glucosa en ayunas	95 mg/dL	70–99 mg/dL	Normal
Colesterol total	237,8 mg/dL	< 200 mg/dL	Elevado
Colesterol HDL	67,3 mg/dL	≥ 40 mg/dL	Adecuado
Colesterol LDL	137,9 mg/dL	< 100 mg/dL	Elevado
Triglicéridos	162,7 mg/dL	< 150 mg/dL	Elevados

Diagnóstico nutricional

Con base en la valoración realizada, se identificaron como principales diagnósticos nutricionales: valores alterados de laboratorio relacionados con la nutrición, ingesta excesiva de grasas y sobrepeso asociado a hábitos alimentarios inadecuados, formulados mediante la metodología PES.

Intervención nutricional

Se diseñó un plan de alimentación hipocalórico, normoproteico y bajo en grasas saturadas, distribuido en cinco tiempos de comida, acompañado de educación alimentaria, recomendaciones para incrementar el consumo de frutas, verduras, cereales integrales y grasas saludables, así como la reducción de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas. Además, se indicó la realización de actividad física aeróbica moderada durante al menos 150 minutos por semana, con el objetivo de mejorar el perfil lipídico, favorecer la reducción del peso corporal y disminuir el riesgo cardiovascular.

Monitoreo y evaluación

Se estableció un seguimiento periódico mediante el control del peso corporal, índice de masa corporal, circunferencia de cintura, evaluación de la ingesta alimentaria y repetición del perfil lipídico cada tres meses, con el propósito de valorar la adherencia al tratamiento nutricional y la evolución de los indicadores antropométricos y bioquímicos.

Discusión

Los resultados del presente estudio evidenciaron que el 63,0 % de los estudiantes universitarios presentó un índice de masa corporal normal; sin embargo, el 34,8 % registró exceso de peso, distribuido en un 28,3 % con sobrepeso y un 6,5 % con obesidad. Estos datos indican que, aunque la mayoría mantiene un estado nutricional adecuado, existe una proporción importante de estudiantes con factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas, lo que sugiere la necesidad de fortalecer las estrategias de prevención dentro del entorno universitario (Vallejos et al., 2025; Young et al., 2026).

En relación con los hábitos alimentarios, el 67,4 % de los participantes manifestó consumir comida rápida de manera ocasional y el 43,5 % indicó consumir bebidas azucaradas con la misma frecuencia. Además, el 23,9 % reportó no realizar actividad física, mientras que el 43,5 % la practicaba únicamente entre una y dos veces por semana. Estos resultados reflejan la presencia de estilos de vida poco saludables que pueden favorecer el incremento del peso corporal, especialmente durante la etapa universitaria, donde las exigencias académicas y la falta de tiempo suelen influir en las decisiones alimentarias y en la práctica de ejercicio (Kötzsche et al., 2023c).

Por otra parte, las pruebas inferenciales (t de Student, ANOVA y Chi-cuadrado) no evidenciaron asociaciones estadísticamente significativas entre el índice de masa corporal y variables como el sexo o la frecuencia de actividad física ($p > 0,05$). No obstante, la elevada frecuencia de hábitos alimentarios inadecuados observada en la población estudiada demuestra que estos comportamientos representan un factor de riesgo importante para el desarrollo del sobrepeso y la obesidad, independientemente de que las asociaciones no hayan alcanzado significancia estadística, posiblemente debido al tamaño de la muestra y al diseño transversal del estudio.

En conjunto, los hallazgos permiten concluir que los estudiantes universitarios constituyen un grupo vulnerable a desarrollar exceso de peso debido a la presencia de hábitos alimentarios inadecuados y niveles insuficientes de actividad física. Por ello, resulta necesario implementar programas permanentes de educación nutricional, promoción de la actividad física y estilos de vida saludables que contribuyan a disminuir

el riesgo de obesidad y de enfermedades crónicas en esta población (Arzhang et al., 2022; Kötzsche et al., 2023b).

Conclusiones

Se evidenció que los hábitos alimentarios inadecuados influyen en el incremento del exceso de peso en los estudiantes de la Universidad Estatal de Milagro. Aunque el 63,0 % presentó un índice de masa corporal normal, el 34,8 % registró sobrepeso u obesidad, lo que demuestra la presencia de factores de riesgo relacionados con la alimentación y el estilo de vida dentro de la población universitaria.

Se identificó un consumo frecuente de alimentos ultraprocesados en los estudiantes evaluados, destacando que el 67,4 % manifestó consumir comida rápida de manera ocasional y el 43,5 % bebidas azucaradas con la misma frecuencia. Estos patrones de alimentación reflejan conductas que favorecen el aumento del peso corporal y el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles.

En relación con el sedentarismo, el 23,9 % de los estudiantes indicó no realizar actividad física y el 43,5 % la practicaba únicamente entre una y dos veces por semana. Aunque las pruebas estadísticas no evidenciaron una relación significativa entre la actividad física y el índice de masa corporal ($p > 0,05$), estos resultados muestran que el bajo nivel de actividad física constituye un comportamiento de riesgo que puede contribuir al exceso de peso cuando se combina con hábitos alimentarios poco saludables.

La evaluación de los hábitos alimentarios permitió evidenciar la necesidad de fortalecer la educación nutricional en los estudiantes universitarios. La presencia de un consumo frecuente de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas, junto con prácticas insuficientes de actividad física, sugiere que el conocimiento nutricional no siempre se traduce en conductas saludables, por lo que resulta necesario implementar programas permanentes de educación alimentaria y promoción de estilos de vida saludables dentro de la Universidad Estatal de Milagro para prevenir el sobrepeso y la obesidad.

Limitaciones del estudio

El presente estudio presentó algunas limitaciones. La muestra estuvo conformada por únicamente 46 estudiantes seleccionados mediante un muestreo por conveniencia, lo que limita la generalización de los resultados. Asimismo, el diseño transversal no permitió establecer relaciones de causalidad entre los hábitos alimentarios y la obesidad. Finalmente, la información sobre alimentación y actividad física se obtuvo mediante cuestionarios de autorreporte, por lo que puede existir sesgo en las respuestas de los participantes.

Referencias Bibliográficas

Arzhang, P., Abbasi, S. H., Sarsangi, P., Malekahmadi, M., Nikbaf-Shandiz, M., Bellissimo, N., & Azadbakht, L. (2022). Prevalence of household food insecurity among a healthy Iranian population: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Nutrition*, 9, 1006543. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.1006543>

Di Odoardo, L. A. F., Zucchetti, O., Sciatti, E., D'Isa, S., D'Elia, E., & Senni, M. (2025). Obesity update: Cardiovascular risk and therapeutic innovations (focus on semaglutide and tirzepatide). *European Heart Journal Supplements: Journal of the European Society of Cardiology*, 27(Suppl 3), iii137-iii142. <https://doi.org/10.1093/eurheartjsupp/suaf032>

Gajardo, D., Gómez, G., Carpio-Arias, V., Landaeta-Díaz, L., Ríos, I., Parra, S., Araneda Flores, J. A., Morales Illanes, G. R., Meza, E., Núñez, B., Murillo, G., Córdón Arrivillaga, K. R., Nava González, E. J., Mauricio Alza, S. M., Bejarano Rocancio, J., Cavagnari, B. M., Valenzuela, R., & Durán-Agüero, S. (2025). Association between low dairy consumption and determinants of health in Latin American university students: A multicenter study. *Nutricion Hospitalaria*, 43(3), 527-535. <https://doi.org/10.20960/nh.05513>

Gartner, K., Hoffman, J. M., McNulty, K. E., Zheng, Z., Ruple, A., Creevy, K. E., & Dog Aging Project Consortium. (2025). Food motivation and owner feeding

management practices are associated with overweight among Dog Aging Project participants. *American Journal of Veterinary Research*, 86(5), ajvr.24.11.0358. <https://doi.org/10.2460/ajvr.24.11.0358>

Gouda, P., Allyn, N., Belin, R., Borentain, M., Butler, J., Curtis, L., George, J., Hornik, C., Jackman, J., Jessup, M., Jordan, B., Kessler, P., Kocsis, S. W., Lartey, L., Luan, J., Ryan, D., Waldstreicher, J., Jastreboff, A., & Pagidipati, N. (2026). Obesity Pharmacotherapy: An Urgent Need for Progressing Science, Access, and Equity-JACC: Advances Expert Panel. *JACC. Advances*, 5(5), 102713. <https://doi.org/10.1016/j.jacadv.2026.102713>

Houle, C., Gelhorn, H., Cutts, K., Samuelson, A., & Xavier, N. (2026). Patient preferences for pharmacological treatments for obesity: The VOICE study. *Obesity Pillars*, 19, 100278. <https://doi.org/10.1016/j.obpill.2026.100278>

Huang, L., Lee, A., Kim, D., Tungate Lopez, S., Komé, A., & Yang, A. (2026). Real-world weight impact upon tirzepatide discontinuation at a single-center endocrinology clinic in patients with overweight or obesity. *Journal of the American Pharmacists Association*, 66(4), 103112. <https://doi.org/10.1016/j.japh.2026.103112>

Kirby, A. N., DeBellis, J., Wolter, K., Mount, G., Wang, C.-H., Bishop, J., Barkhouse, J., Wirth, K., Nguyen, N., Cacciatore, C., & Kraus, K. (2024). Assessing nutrition literacy and nutrition counseling proficiency following an interdisciplinary culinary medicine elective. *Journal of Osteopathic Medicine*, 124(10), 421-428. <https://doi.org/10.1515/jom-2023-0094>

Kötzsche, M., Teuber, R., Jordan, I., Heil, E., Torheim, L. E., & Arroyo-Izaga, M. (2023a). Prevalence and predictors of food insecurity among university students – Results from the Justus Liebig University Giessen, Germany. *Preventive Medicine Reports*, 36, 102526. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102526>

Kötzsche, M., Teuber, R., Jordan, I., Heil, E., Torheim, L. E., & Arroyo-Izaga, M. (2023b). Prevalence and predictors of food insecurity among university students—Results from the Justus Liebig University Giessen, Germany. *Preventive Medicine Reports*, 36, 102526. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102526>

Kötzsche, M., Teuber, R., Jordan, I., Heil, E., Torheim, L. E., & Arroyo-Izaga, M. (2023c). Prevalence and predictors of food insecurity among university students—Results from the Justus Liebig University Giessen, Germany. *Preventive Medicine Reports*, 36, 102526. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102526>

Mathew, R. O., Khan, S. S., Tuttle, K. R., Ho, J. E., Abramov, D., Bangalore, S., Sidhu, M. S., Ndumele, C. E., Powell-Wiley, T. M., Neeland, I. J., Coresh, J., Elkind, M. S. V., & Rangaswami, J. (2025). Performance of the American Heart Association's PREVENT risk score for cardiovascular risk prediction in a multiethnic population. *Nature Medicine*, 31(8), 2655-2662. <https://doi.org/10.1038/s41591-025-03789-2>

Rojas, D. E., Espinoza, P. G., Vásquez, F. D., & Rodríguez-Osiac, L. (2023). Food insecurity in Chilean university students during the COVID-19 pandemic. *Revista Medica De Chile*, 151(3), 296-305. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872023000300296>

Sharma, A. M., Birney, S., Crotty, M., Finer, N., Segal-Lieberman, G., Vázquez-Velázquez, V., & Vrijens, B. (2025). Determinants of adherence to obesity medication: A narrative review. *Obesity Reviews: An Official Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 26(5), e13885. <https://doi.org/10.1111/obr.13885>

Stanford, F. C., Mojdami, D., Edwards, M. L., Desai, U., Hasan, A., Holub, A., Qu, A., Mattera, M., Ankerholz, N., Sears, E., Kirson, N., & Shinde, S. (2026). One size does not fit all: Qualitative interviews with individuals with overweight or obesity and healthcare providers on navigating and supporting weight management. *Obesity Pillars*, 18, 100262. <https://doi.org/10.1016/j.obpill.2026.100262>

Vallejos, D., Coll, I., & López-Safont, N. (2025). Influence of Urban and Rural Areas, Type of School, and Parents' Education Level on Nutrition Habits and Their Relationship with Dental Caries in Schoolchildren in Mallorca. *Children*, 12(3), 383. <https://doi.org/10.3390/children12030383>

Wang, D., Chen, Y., Ding, Y., Tang, Y., Su, X., Li, S., Zhang, H., Zhou, Y., Zhuang, Z., Gan, Q., Wang, J., Zhang, Y., Zhao, D., & Zhang, N. (2024). Application Value of Cardiometabolic Index for the Screening of Obstructive Sleep Apnea with or

Without Metabolic Syndrome. *Nature and Science of Sleep*, 16, 177-191. <https://doi.org/10.2147/NSS.S449862>

Young, C. B., Rives, E., Gudzone, K. A., Jaeger, B. C., Simmons, C. G., White, B. N., Hooker, S. A., Horn, D. B., Young, D. R., Vesely, J., Velazquez, A., Price, C., Cook, S. D., Martin-Fernandez, K., Inzhakova, G., Pajewski, N. M., Ard, J. D., & Lewis, K. H. (2026). The long-term effectiveness of the anti-obesity medication phentermine (LEAP) trial: Rationale, design, and baseline characteristics. *Contemporary Clinical Trials*, 161, 108219. <https://doi.org/10.1016/j.cct.2026.108219>

Addressing nutritional issues and eating behaviours among university students: A narrative review—PubMed. (s. f.). Recuperado 17 de julio de 2026, de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38356364/>

Alsulami, S., Baig, M., Ahmad, T., Althagafi, N., Hazzazi, E., Alsayed, R., Alghamdi, M., & Almohammadi, T. (2023). Obesity prevalence, physical activity, and dietary practices among adults in Saudi Arabia. *Frontiers in Public Health*, 11, 1124051. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1124051>

Betancourt-Núñez, A., Torres-Castillo, N., Martínez-López, E., De Loera-Rodríguez, C. O., Durán-Barajas, E., Márquez-Sandoval, F., Bernal-Orozco, M. F., Garaulet, M., & Vizmanos, B. (2022). Emotional Eating and Dietary Patterns: Reflecting Food Choices in People with and without Abdominal Obesity. *Nutrients*, 14(7), 1371. <https://doi.org/10.3390/nu14071371>

Golden, A. (2021). Obesity's Impact. *The Nursing Clinics of North America*, 56(4), xiii-xiv. <https://doi.org/10.1016/j.cnur.2021.08.004>

Guillén-Medina, L. Y., Rodriguez-Rocha, N. P., Altamirano-Martínez, M. B., Maldonado-Ulloa, G., Mora-López, G. V., & Macedo-Ojeda, G. (2026). Emotional Eating and Abdominal Obesity: A Narrative Review of the Potential Mechanisms Underlying Their Relationship and Emerging Interventions for Their Management. *Nutrients*, 18(11), 1767. <https://doi.org/10.3390/nu18111767>

Hou, W., Wang, W., & Sun, C. (2025). The associations between evening eating and quality of energy and macronutrients and obesity: The National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES), 2003-2016. *Nutrition Journal*, 24(1), 33. <https://doi.org/10.1186/s12937-025-01094-9>

Jayedí, A., Janbozorgi, N., Djafarian, K., Yekaninejad, M. S., & Shab-Bidar, S. (2021). Dietary networks identified by Gaussian graphical model and general and abdominal obesity in adults. *Nutrition Journal*, 20(1), 86. <https://doi.org/10.1186/s12937-021-00746-w>

Lemamsha, H., Randhawa, G., & Papadopoulos, C. (2022). Investigating the Association between Unhealthy Dietary Habits and Obesity among Libyan Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1076. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031076>

Liberty, I. A., Septadina, I. S., Mariana, Novita, E., Amalia, R., Ananingsih, E. S., Hasyim, H., & Hanifah, L. (2024). The characteristics and risk of obesity central and concomitant impaired fasting glucose: Findings from a cross-sectional study. *PloS One*, 19(6), e0305604. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0305604>

Mahfouz, A. A., Alsaleem, S. A., Alsaleem, M. A., & Ghazy, R. M. (2024). Prevalence of Obesity and Associated Dietary Habits among Medical Students at King Khalid University, Southwestern Saudi Arabia. *Medicina*, 60(3), 347. <https://doi.org/10.3390/medicina60030347>

Maltarić, M., Gajdoš Kljusurić, J., Kolak, M., Smolić, Š., Kolarić, B., & Vranešić Bender, D. (2025). Dietary Habits and Obesity in Middle-Aged and Elderly Europeans- The Survey of Health, Ageing, and Retirement in Europe (SHARE). *Nutrients*, 17(15), 2525. <https://doi.org/10.3390/nu17152525>

Maxim, M., Soroceanu, R. P., Vlăsceanu, V. I., Platon, R. L., Toader, M., Miler, A. A., Onofriescu, A., Abdulan, I. M., Ciuntu, B.-M., Balan, G., Trofin, F., & Timofte, D. V. (2025). Dietary Habits, Obesity, and Bariatric Surgery: A Review of Impact and Interventions. *Nutrients*, 17(3), 474. <https://doi.org/10.3390/nu17030474>

Mekonnen, B. A., Oumer, A., Ale, A., Hamza, A., Dagne, I., Umer, A. A., Fentie, D., Yigezu, M., Tariku, Z., & Abate, S. (2023). Major dietary patterns of community dwelling adults and their associations with impaired blood glucose and central obesity in Eastern Ethiopia: Diet-disease epidemiological study. *PloS One*, 18(4), e0283075. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0283075>

Nagai, N., Fujishima, Y., Tokuzawa, C., Takayanagi, S., Yamamoto, M., Hara, T., Kimura, Y., Nagao, H., Obata, Y., Fukuda, S., Baden, M. Y., Kozawa, J., Maeda, N., Nishizawa, H., & Shimomura, I. (2024). Food Preference Assessed by the Newly Developed Nutrition-Based Japan Food Preference Questionnaire and Its Association with Dietary Intake in Abdominal-Obese Subjects. *Nutrients*, 16(23), 4252. <https://doi.org/10.3390/nu16234252>

Ning, K., Zhu, Z., Xu, Z., Liu, H., & Lu, M. (2024). Internet use, dietary habits and adolescent obesity: Evidence from China. *International Journal of Health Economics and Management*, 24(4), 517-535. <https://doi.org/10.1007/s10754-024-09386-z>

Pescari, D., Mihuta, M. S., Bena, A., & Stoian, D. (2024). Comparative Analysis of Dietary Habits and Obesity Prediction: Body Mass Index versus Body Fat Percentage Classification Using Bioelectrical Impedance Analysis. *Nutrients*, 16(19), 3291. <https://doi.org/10.3390/nu16193291>

Rein, M., Elkan, M., Godneva, A., Dolev, N. C., & Segal, E. (2024). Sex-specific dietary habits and their association with weight change in healthy adults. *BMC Medicine*, 22(1), 512. <https://doi.org/10.1186/s12916-024-03730-3>

Segun, A., Zhang, B., Mary, A. M., Kibenja, D., Ma, J., Said, S., Adeniyi, I., & Barrow, L. F. (2024). Exploring the relationship between dietary patterns and obesity among Nigerian adults: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 24(1), 1319. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18792-4>

The influence of eating habits on the academic performance of university students—PubMed. (s. f.). Recuperado 17 de julio de 2026, de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32027236/>

Yun, Y.-J., Kwon, Y.-J., Lee, Y., Heo, S.-J., & Lee, J.-W. (2024). Association of dietary habits with general and abdominal obesity in Korean children and adolescents: Cluster analysis of nationwide population survey data. *Frontiers in Endocrinology*, 15, 1424761. <https://doi.org/10.3389/fendo.2024.1424761>

Contribuciones de los autores:

Cecilia Katherine Herrera Aguirre¹: Conceptualización del estudio, supervisión del proyecto, validación científica y revisión crítica del manuscrito.

Silvia Rosa Pacheco Mendoza²: Investigación, búsqueda y recopilación bibliográfica, análisis de la literatura científica y redacción del borrador original.

Dereck Ronny Jiménez Veliz³: Investigación, organización y análisis de la información científica, apoyo en la redacción y revisión del manuscrito.

María Eduarda Vera Muñoz⁴: Diseño metodológico, validación de contenidos, revisión crítica, corrección académica y gestión del proyecto.

Agradecimiento

Dereck

Agradezco a Dios por darme la fortaleza y la perseverancia para culminar este estudio de caso. A mi familia, por su apoyo incondicional, y a mis docentes, por compartir sus conocimientos y guiar mi formación profesional.

Expreso un agradecimiento especial a mi compañera María Eduarda Vera por su compromiso, colaboración y apoyo durante el desarrollo de este estudio de caso. Su trabajo en equipo fue fundamental para alcanzar este objetivo.

Como dijo Subaru Natsuki: "No importa cuántas veces caigas, lo importante es levantarte una vez más." Esta reflexión me inspira a seguir aprendiendo, superando desafíos y creciendo como futuro profesional en Nutrición y Dietética.

Eduarda

Agradezco a Dios por brindarme la fortaleza y perseverancia necesarias para culminar este trabajo. Expreso mi sincero reconocimiento a mi tutora, Msc. Silvia Pacheco, por su orientación y valioso apoyo durante su desarrollo. Asimismo, agradezco

a mi familia y a la Universidad Estatal de Milagro por su constante respaldo y por contribuir a mi formación profesional y personal.

De manera especial, agradezco a mi compañero, Dereck Ronny Jiménez Veliz, por el esfuerzo, la dedicación y el compañerismo demostrados a lo largo de este proceso. A pesar de las dificultades y contratiempos que enfrentamos, supimos superarlos juntos y consolidarnos como un gran equipo, haciendo posible la culminación exitosa de este proyecto.

Declaración de conflicto de interés

Los autores declaran no tener conflictos de interés relacionados con este trabajo.