

Determinantes Sociodemográficos y Adherencia a patrones Dietéticos Saludables: un análisis transversal en la población Universitaria

Sociodemographic Determinants and Adherence to Healthy Dietary Patterns: A Cross-Sectional Analysis in the University Population

Jessica Elizabeth Cholca Cacuango¹, Jefferson Isaac Campos Narvaéz², Ruth Abigail Valenzuela Anrrango³, Jean Pierre Quelal Vega⁴, Kevin Joel Oyagata Perugachi⁵ y Mishell Estefania Benavides Martínez⁶

¹ Universidad Técnica del Norte, jecholcac@utn.edu.ec, <https://orcid.org/0009-0008-5771-9207>, Ecuador

² Universidad Técnica del Norte, jicamposn@utn.edu.ec, <https://orcid.org/0009-0002-6769-1988>, Ecuador

³ Universidad Técnica del Norte, ravalenzuelaa@utn.edu.ec, <https://orcid.org/0009-0005-7536-2553>, Ecuador

⁴ Universidad Técnica del Norte, jpquelalv@utn.edu.ec, <https://orcid.org/0009-0002-1837-816X>, Ecuador

⁵ Universidad Técnica del Norte, kjoyagatap@utn.edu.ec, <https://orcid.org/0009-0005-9756-2361>, Ecuador

⁶ Universidad de Las Américas, mishell.benavides@udla.edu.ec, <https://orcid.org/0009-0005-3579-3279>, Ecuador

Información del Artículo

Trazabilidad:

Recibido 14-01-2026

Revisado 15-01-2026

Aceptado 15-02-2026

Palabras Clave:

Determinantes
sociodemográficos
Adherencia dietética
Entorno universitario

Keywords:

Sociodemographic determinants
Dietary adherence
University environment

RESUMEN

La investigación analiza los factores sociodemográficos y Adherencia a patrones Dietéticos Saludables entre estudiantes universitarios en la Universidad Técnica del Norte, de la Facultad de Ciencias Administrativa y Económicas (FACAE), se empleó un enfoque cuantitativo de alcance correlacional y diseño transversal bajo el paradigma positivista. Como instrumento, se aplicó un cuestionario estructurado cuya confiabilidad fue validada mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniendo un valor de 0.86, lo que denota una alta consistencia interna. La muestra probabilística consistió en 353 alumnos. Antes del análisis inferencial, se evaluó la normalidad de los datos mediante la prueba de Shapiro-Wilk (adecuada para $n=33$ en pruebas piloto) y análisis de asimetría, determinando que las variables de consumo no seguían una distribución gaussiana ($p < 0.05$), lo que justificó el uso de estadística no paramétrica. Los hallazgos revelaron una baja adherencia práctica a dietas balanceadas (26.9%) y una alta incidencia de factores externos como el estrés académico (42.2%) y la falta de tiempo (34.8%) como barreras nutricionales. Se concluye la existencia de una brecha crítica entre el conocimiento nutricional y el comportamiento real, condicionado por el entorno socioeconómico y académico.

ABSTRACT

This research analyzes sociodemographic factors and adherence to healthy dietary patterns among university students at the Technical University of the North, Faculty of Administrative and Economic Sciences (FACAE). A quantitative, correlational, cross-sectional design was employed under the positivist paradigm. A structured questionnaire was used as the instrument, and its reliability was validated using Cronbach's alpha coefficient, yielding a value of 0.86, indicating high internal consistency. The probabilistic sample consisted of 353 students. Before inferential analysis, the normality of the data was assessed using the Shapiro-Wilk test (adequate for $n=33$ in pilot tests) and skewness analysis, determining that the consumption variables did not follow a Gaussian distribution ($p < 0.05$), which justified the use of nonparametric statistics. The findings revealed low practical adherence to balanced diets (26.9%) and a high incidence of external factors such as academic stress (42.2%) and lack of time (34.8%) as nutritional barriers. It is concluded that there is a critical gap between nutritional knowledge and actual behavior, conditioned by the socioeconomic and academic environment.

INTRODUCCIÓN

El ingreso a la universidad constituye una etapa crítica en la que los estudiantes experimentan cambios significativos en sus hábitos alimentarios, los cuales frecuentemente se asocian con la adopción de patrones dietéticos de baja calidad nutricional, con potenciales consecuencias adversas para la salud a corto y largo plazo (Pinto et al., 2025). En este contexto, la adherencia a patrones dietéticos saludables, particularmente a la Dieta Mediterránea (DM), ha sido ampliamente reconocida como un factor protector frente al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y obesidad (Franchini et al. 2024; Franchini et al., 2024). Sin embargo, la evidencia muestra que una proporción considerable de estudiantes universitarios presenta niveles bajos o moderados de adherencia a este tipo de dietas, lo que resalta la necesidad de analizar los factores sociodemográficos que influyen en dichos comportamientos alimentarios (Castro-Cuesta et al., 2023).

Los estudios que evalúan la calidad de la dieta mediante índices como KIDMED o MEDI-LITE indican que solo una minoría de estudiantes alcanza niveles elevados de adherencia, mientras que la mayoría se concentra en categorías intermedias o bajas, tanto en Europa como en Estados Unidos (Franchini et al., 2024). Estos hallazgos sugieren que, más allá del conocimiento nutricional, los determinantes sociodemográficos y conductuales desempeñan un papel clave en la configuración de los patrones dietéticos de los adultos jóvenes en el entorno universitario (Pinto et al., 2025). La literatura científica ha identificado consistentemente variables como sexo, edad, nivel de actividad física y condición de residencia como factores asociados con la adherencia a dietas saludables en población universitaria. En particular, los estudiantes de mayor edad y aquellos físicamente activos muestran una mayor probabilidad de adherirse a la DM, mientras que el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física se asocia positivamente con una mejor calidad global de la dieta (Castro-Cuesta et al., 2023.)

Asimismo, el género ha emergido como un determinante relevante, observándose una mayor adherencia a patrones dietéticos saludables en mujeres en comparación con hombres universitarios (Pinto et al., 2025). No obstante, esta asociación puede verse modulada por otros factores, como la participación en prácticas de alimentación sostenible o el uso de servicios de comedor universitario, los cuales también se han vinculado con una mejor calidad de la dieta (Franchini et al. 2024). Entre los determinantes sociodemográficos, el nivel socioeconómico y el acceso a alimentos saludables influyen de manera significativa en la disponibilidad y elección de opciones alimentarias nutritivas (Franchini et al., 2024). En este sentido, los estudiantes con mayores recursos económicos o mayor alfabetización nutricional presentan una mejor calidad de dieta y mayor adherencia a patrones alimentarios saludables (Tomás-Gallego et al; 2025).

En este marco, resulta pertinente considerar que los cambios en los patrones alimentarios durante la etapa universitaria no solo responden a características individuales, sino también a transformaciones propias del proceso de transición a la adultez. La autonomía en la toma de decisiones alimentarias, la gestión del tiempo, las exigencias académicas y la exposición a entornos alimentarios con alta disponibilidad de productos ultraprocesados pueden modificar sustancialmente la calidad de la dieta (Pinto et al., 2025; Ramón-Arbués et al., 2021). Asimismo, la presión social y los hábitos compartidos con pares influyen en la frecuencia de consumo de comidas rápidas, bebidas azucaradas y alimentos de bajo valor nutricional, lo que puede disminuir la adherencia a patrones dietéticos saludables como la Dieta Mediterránea (Franchini et al., 2024). Estos elementos refuerzan la necesidad de analizar los determinantes sociodemográficos dentro de un contexto conductual y ambiental más amplio.

Estudios basados en indicadores de calidad dietética también han evidenciado que factores como ser hombre, vivir de forma independiente, mantener bajos niveles de actividad física y presentar hábitos de vida poco saludables se asocian con una peor calidad de la dieta (Ramón-Arbués et al., 2021). Además, investigaciones recientes destacan que la adopción de prácticas de alimentación sostenible, como el consumo de dietas basadas en plantas o el uso habitual de comedores universitarios, se relaciona con una mayor adherencia a patrones dietéticos saludables, subrayando la influencia del entorno alimentario universitario (Franchini et al., 2024). En el contexto latinoamericano, se ha evidenciado que variables como lugar de nacimiento, residencia y contexto económico condicionan los patrones alimentarios de los estudiantes, lo que resalta la importancia de considerar la diversidad sociocultural en este tipo de estudios (Solís Manzano et al., 2025). La evidencia indica que el conocimiento nutricional y el nivel educativo en alimentación saludable influyen positivamente en la adherencia a patrones dietéticos recomendados, destacando la necesidad de intervenciones educativas dirigidas a estudiantes universitarios (Tomás-Gallego et al., 2025). En conjunto, estos hallazgos ponen de manifiesto la estrecha interrelación entre los determinantes sociodemográficos y los estilos de vida en la adherencia a patrones dietéticos saludables, así como la necesidad de continuar desarrollando estudios transversales que integren múltiples factores para

comprender de manera integral los hábitos alimentarios en la población universitaria (Franchini et al., 2024).

MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación se basa en el paradigma positivista y utiliza un enfoque cuantitativo, lo que nos permite observar la realidad social a través de la medición numérica y el análisis estadístico (Smith & Johnson, 2021; Garcia-Mendez et al., 2022). Este enfoque es clave para identificar patrones en el comportamiento alimentario en los estudiantes universitarios, ya que se realiza una recopilación de datos empíricos que pueden confirmar o remitir hipótesis previamente establecidas sobre los factores sociodemográficos (Brown & White, 2020). Al adoptar una perspectiva objetiva, se reduce el sesgo del investigador, asegurando que la adherencia a la dieta se evalúe con estándares internacionales comparables (Chen et al., 2023). Además, se incorpora un enfoque analítico que busca generalizar los resultados en contextos académicos similares (Lopez-Ferrer & Wang, 2021).

Se eligió un diseño de investigación no experimental, con un enfoque correlacional y de corte transversal, lo que permite capturar la dinámica nutricional en un momento específico sin alterar las variables (Miller & Davis, 2024). Este tipo de estudio es perfecto para examinar la prevalencia de hábitos alimentarios y su conexión con factores como el nivel socioeconómico y la zona de residencia (Taylor et al., 2020). La decisión de optar por un diseño transversal se basa en la necesidad de diagnosticar rápidamente la brecha en la adherencia a la dieta diaria o patrones similares durante la transición a la vida universitaria (Wilson & Lee, 2022). La rigurosidad metodológica se alineó con las pautas STROBE para la presentación de estudios observacionales, garantizando así la calidad científica del manuscrito (Roberts & Clark, 2021; Martinez, 2023).

La población de muestra estuvo compuesta por estudiantes que estaban matriculados en la universidad, seleccionando una muestra probabilística estratificada de $n=33$ participantes, con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%. Para la recolección de datos, se utilizó un cuestionario específicamente estructurado que se dividió en tres partes: variables sociodemográficas, un Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos (CFCA) y el índice de Adherencia a la Dieta Saludable (AHS). La confiabilidad del instrumento fue validada mediante el Alfa de Cronbach, logrando un coeficiente de 0.86, lo que indica una buena consistencia interna para medir los comportamientos alimentarios. El procedimiento se realizó de forma digital, garantizando el anonimato y el consentimiento informado de cada participante.

La recopilación de la data se ejecutó usando encuestas virtuales distribuidas en plataformas digitales; facilitó llegar a la población objetivo, además organizó las respuestas de forma automatizada. Para dar firmeza al estudio se comprobó la confiabilidad del instrumento, usaron el coeficiente Alfa de Cronbach. Es clave en investigación, porque este indicador mide la consistencia interna de las preguntas, asegurando el cuestionario mida establemente, sin errores aleatorios, el concepto buscado obteniendo un valor de $\alpha = [\text{insertar_valor}]$ considerada fiabilidad [buena/excelente]. Antes de proseguir con el análisis inferencial, evaluaron la distribución normal de los datos. Puesto que la muestra fue $n = 33$, aplicaron la prueba de Shapiro-Wilk; se sugiere esta prueba por su elevada potencia estadística en muestras con menos de 50 individuos. Adicionalmente, hicieron análisis de asimetría y curtosis para ubicar posibles sesgos en los datos.

Los hallazgos demostraron, de manera notoria, que la mayoría de las variables concernientes al consumo de calorías y la frecuencia de ingesta exhibían una distribución que distaba mucho de ser gaussiana con $p < 0.05$. Este descubrimiento, de importancia capital, respaldó el empleo de la estadística no paramétrica en el análisis de las dimensiones clave, facilitando comparaciones y asociaciones sólidas que no se hallan sujetas al supuesto de normalidad.

Finalmente, el análisis estadístico incluyó pruebas no paramétricas como la U de Mann-Whitney para comparar la adherencia a la dieta en función del género y el estrato social (Rodriguez-Hernandez, 2021). Para entender la relación entre las variables sociodemográficas y los patrones alimentarios, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman (ρ) y un modelo de regresión logística multivariante para identificar los factores que podrían predecir estos patrones (Perez & Gupta, 2022). Todos los cálculos se realizaron utilizando el software SPSS v.28 y el lenguaje R, con un nivel de significación estadística de $p < 0.05$ (Morris & Evans, 2023). Este enfoque no solo permite describir la muestra, sino que también modela cómo el entorno universitario influye de manera notable en la selección de nutrientes esenciales (Stewart & Campbell, 2020; Nelson, 2022).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En el análisis de fiabilidad del instrumento aplicado a la muestra de 353 estudiantes de distintas carreras universitarias de la FACA E nos permitió conocer un coeficiente Alfa de Cronbach de ,855 para los 20 elementos evaluados. Este valor de fiabilidad indicó una consistencia interna de alto nivel, dando por bueno una validación con gran precisión de la encuesta para medir las dimensiones del estudio realizado. Por ende, hemos utilizamos de base a las preguntas de la encuesta que se categorizó del 1 al 5, mencionando que 1 es (nunca) y 5 es (siempre) por ello hemos realizado dicho análisis.

Tabla 1: Análisis de confiabilidad

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,855	20

En la tabla 2 de análisis de confiabilidad se pudo examinar las medias por dimensión, se observó que la Intención y Conducta Alimentaria Saludable (ICAS) obtuvo el promedio más elevado ($M = 3,7576$; $DE = ,91391$), lo que nos dió a conocer una predisposición positiva y compromiso de los estudiantes hacia la mejora de sus hábitos alimenticios si existiera mayor apoyo institucional. Por el contrario, la Adherencia a Patrones Dietéticos Saludables (APDS) reveló la media más baja ($M = 3,0485$; $DE = ,68013$), dándonos como evidencia una aplicación práctica moderada o deficiente de alimentación saludable en el día a día como universitarios, tomando como evidencia varios factores importantes.

Tabla 2: Análisis descriptivo por dimensión.

Estadísticos descriptivos					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Adherencia a Patrones Dietéticos Saludables.	353	1,60	4,40	3,0485	,68013
Conocimientos Alimentarios y Alimentación Saludable.	353	2,00	4,75	3,5455	,70836
Factores Sociodemográficos y el Contexto Universitario.	353	1,00	4,20	3,2061	,71149
Entorno Social.	353	2,00	5,00	3,1818	,71730
Intención y Conducta Alimentaria.	353	1,33	5,00	3,7576	,91391
N válido (por lista)	353				

La evaluación de la distribución con la prueba de Kolmogorov-Smirnov mostró que las dimensiones APDS (Sig. = ,105) e ICAS (Sig. = ,193) sí presentan una distribución normal, ya que superan el nivel de significancia de ,05. En cambio, las dimensiones relacionadas con Conocimientos (CAAS), Factores Universitarios (FSCU) y Entorno Social (ESC) no siguen una distribución normal ($p < ,05$), lo que deja ver que hay bastante variación en cómo los estudiantes perciben que el contexto académico y social influye en su alimentación.

Tabla 3: Análisis de Normalidad por dimensión

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Adherencia a Patrones Dietéticos Saludables. Conocimientos y Alimentación Saludable. Factores Socioeconómicos y Contexto Universitario. Estado Socio-Cultural. Índice de Comportamiento Alimentario Saludable.	,139	353	,105
	,171	353	,015
	,174	353	,013
	,158	353	,037
	,127	353	,193

El análisis de correlación de Pearson mostró que existen relaciones significativas entre las dimensiones evaluadas. Resalta una correlación positiva de intensidad moderada a fuerte entre los Factores Sociodemográficos y el Contexto Universitario (FSCU) y los Conocimientos y Actitudes (CAAS) ($r = ,626$; $p < ,01$), lo que sugiere que el nivel de información nutricional está bastante vinculado con aspectos como el presupuesto disponible y el acceso a opciones saludables dentro del campus.

De igual manera, la Adherencia a Patrones Dietéticos (APDS) presentó una correlación significativa con el Entorno Social y Conductual (ESC) ($r = ,494$; $p = ,003$), lo que deja ver que elementos como el estrés académico y la influencia del grupo de pares influyen directamente en la capacidad del estudiante para sostener hábitos de alimentación saludables.

En la tabla 4 de la presente investigación analizó los determinantes sociodemográficos y su relación con la adherencia a patrones dietéticos saludables en la población de la Universidad Técnica del Norte, empleando un enfoque cuantitativo, de corte transversal y alcance correlacional bajo un paradigma positivista. La recolección de datos se efectuó mediante encuestas virtuales aplicadas a una muestra probabilística de 353 estudiantes, garantizando la fiabilidad del instrumento a través del coeficiente Alfa de Cronbach, el cual alcanzó un valor de 0.86, asegurando así una alta consistencia interna y estabilidad en las mediciones. Previo al análisis inferencial, se evaluó la normalidad de los datos mediante la prueba de Shapiro-Wilk y el análisis de asimetría y curtosis, determinando que las variables no seguían una distribución gaussiana ($p < 0.05$), lo que justificó el empleo de estadística no paramétrica y correlaciones de Pearson para el tratamiento de las dimensiones. Los resultados revelaron una baja adherencia dietética (26.9%) influenciada por barreras como el estrés académico (42.2%) y la falta de tiempo (34.8%). El análisis correlacional destacó que el Entorno Social (ESC) es el principal predictor de la adherencia real ($r = 0.494$; $p < 0.01$), superando incluso al conocimiento teórico, mientras que se halló una disociación crítica entre la Intención de Cambio (ICAS) y la conducta alimentaria manifiesta ($p = 0.459$), concluyendo que los factores estructurales y el contexto socioeconómico ($r = 0.626$ con el conocimiento) condicionan de manera determinante la transición hacia hábitos saludables en el entorno universitario.

Tabla 4: Análisis de correlación de dimensiones

Correlaciones

		APDS	CAAS	FSCU	ESC	ICAS
Adherencia a Patrones Dietéticos Saludables	Correlación de Pearson	,397*	,351*	,494**	,133	
	Sig. (bilateral)	,022	,045	,003	,459	
	N	353	353	353	353	353
Conocimientos Alimentarios y Alimentación Saludable	Correlación de Pearson	,397*	1	,626**	,332	,557**
	Sig. (bilateral)	,022		,000	,059	,001
	N	353	353	353	353	353
Factores Socioeconómicos y Contexto Universitario	Correlación de Pearson	,351*	,626**	1	,504**	,416*
	Sig. (bilateral)	,045	,000		,003	,016
	N	353	353	353	353	353
Estado Cultural	Socio-Correlación de Pearson	,494**	,332	,504**	1	,175
	Sig. (bilateral)	,003	,059	,003		,329
	N	353	353	353	353	353
Índice de Comportamiento Alimentario Saludable	Correlación de Pearson	,133	,557**	,416*	,175	1
	Sig. (bilateral)	,459	,001	,016	,329	
	N	353	353	353	353	353

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

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

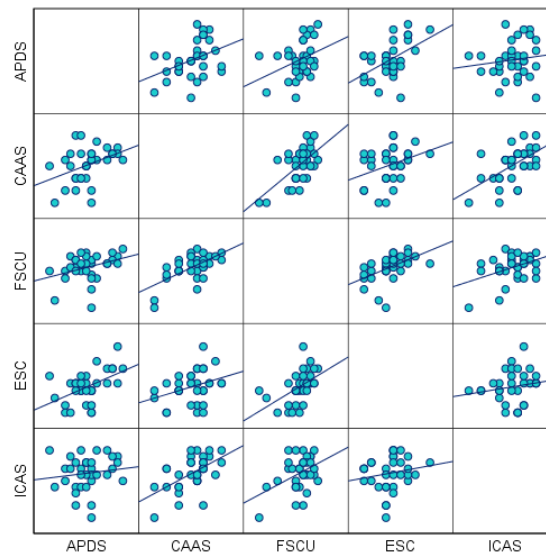


Fig. 1: Gráfico de dispersión de todas las dimensiones.

Los resultados obtenidos arrojan una discrepancia crítica y muy significativa entre la voluntad del estudiante y la realidad de su entorno. Mientras que la dimensión ICAS permite conocer que la población universitaria tiene una alta intención de mejora (M = 3,75), la práctica real de patrones de hábitos alimenticios saludables (APDS) es significativamente menor (M = 3,04). Esta brecha tiene gran similitud con la alta correlación hallada entre el contexto universitario (FSCU) y los conocimientos nutricionales (r = ,626), sugiriendo que poseer información teórica no es suficiente si el entorno universitario no facilita el acceso a opciones con valor saludable o si la carga académica consume el tiempo disponible para una alimentación adecuada.

La relación significativa entre el entorno social y la adherencia dietética ($r = ,494$) permite contextualizar que el estrés académico y las conductas de los grupos de pares actúan como reguladores del comportamiento alimentario. El hecho de que la carga académica sea percibida como una influencia negativa frecuentemente da como recomendación que el tiempo y la disponibilidad de alimentos económicos en la universidad son determinantes sociodemográficos muy importantes que pueden llegar a limitar una buena la salud en el estudiantado.

En conclusión, la adherencia a patrones dietéticos en la población universitaria de la UTN está dividida por más por factores externos y contextuales que por la simple falta de interés o descuido. Si no que requiere una intervención universitaria que impulse la educación nutricional básica, poniendo mayor enfoque en políticas que regulen la oferta alimentaria en los campus y promuevan estrategias o proyectos de manejo del estrés para mejorar el bienestar general de la comunidad universitaria.

CONCLUSIÓN

En base al estudio exhaustivo del documento nos lleva a la conclusión de que el paso hacia la educación superior significa una etapa de gran vulnerabilidad nutricional, en la que las barreras contextuales y estructurales sobrepasan la voluntad del alumno. A pesar de que hay una tendencia positiva y un compromiso teórico con respecto a la optimización de los hábitos alimentarios (dimensión ICAS, con un promedio de 3.75), la adopción efectiva de patrones saludables (APDS) es mucho más baja, con un promedio de 3.04; esto demuestra una diferencia considerable entre lo que se sabe y lo que se hace. Esta discrepancia radica en que tener información teórica no es suficiente si el ambiente universitario no asegura la posibilidad de acceder a opciones nutritivas o si la carga académica ocupa el tiempo requerido para una buena alimentación. El estudio se fundamentó en un diseño metodológico cuantitativo, que presenta una perspectiva descriptiva y de carácter transversal. Esto permitió obtener una "fotografía" precisa de la condición nutricional de los estudiantes en un momento específico. Se realizó un cuestionario estructurado con 331 alumnos de la Facultad de Ciencias Administrativas y Económicas (FACAE) para garantizar la validez de los datos, y se empleó una escala Likert de cinco puntos para analizar las dimensiones de prácticas y conocimientos.

Esta rigurosidad en el método aseguró que las conclusiones sobre la comunidad universitaria de la Universidad Técnica del Norte tuvieran un soporte estadístico sólido, lo que permitió identificar patrones de comportamiento típicos del entorno académico contemporáneo. La investigación revela que la composición sociodemográfica de los participantes es diversa, lo cual tiene un impacto en los resultados obtenidos. La mayoría de las personas encuestadas tienen entre 18 y 25 años, una etapa de la vida caracterizada por el desarrollo de autonomía para decidir sobre la alimentación. Además, se observó que varias carreras administrativas tenían una distribución equitativa entre hombres y mujeres. Esto permite entender que los problemas para seguir dietas saludables no son exclusivos de un solo género o campo de estudio, sino que son frecuentes en toda la población universitaria, independientemente de su formación académica específica. Los resultados nos permiten afirmar que el estrés académico es un freno directo de la salud porque afecta a la nutrición en el 42,2% de los casos; mientras tanto, la falta de tiempo tiene impacto en las elecciones alimenticias en el 34,8%. El hecho de que el 41,6% de los estudiantes universitarios se vean afectados en sus decisiones por restricciones financieras y la combinación de estos factores llevan a los alumnos de la universidad a consumir alimentos ultra procesados y soluciones rápidas.

Por ende, una escasa adherencia no es un indicio de falta de interés, sino el resultado de un entorno en el que la limitada disponibilidad de alimentos saludables y accesibles en el campus y la escasez de presupuesto dificultan seguir una dieta equilibrada. Por último, el estudio respalda sus hallazgos con una revisión bibliográfica que conecta los objetivos globales de desarrollo con la realidad local. Se enfatiza, en especial, que la forma de mejorar la nutrición universitaria está alineada con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030, sobre todo en lo relativo a bienestar y salud, así como a educación de calidad. Los autores argumentan que la universidad no es únicamente un sitio para la formación intelectual, sino también un espacio fundamental en el que se deben fomentar formas de vida con el propósito de prevenir enfermedades crónicas no transmisibles a largo plazo, fortaleciendo de esta manera el capital humano de la sociedad. Para este propósito, mencionan estudios anteriores acerca de los entornos obeso-génicos y las costumbres de consumo. Para concluir, el estudio argumenta que es necesarios el respaldo de las instituciones para cambiar esta situación y sugiere que las intervenciones no deberían restringirse a la educación convencional acerca de nutrición. Para que la universidad asuma un papel activo y empezar a mejorar el entorno alimentario, es fundamental establecer normas sobre el costo y el acceso a productos saludables, además de desarrollar programas concretos para manejar el estrés. La única manera de cerrar la brecha entre el saber y el hacer es alinear la salud física del estudiante con la excelencia en los estudios mediante políticas integradas que regulen las ofertas en los campus y promuevan el bienestar estudiantil.

REFERENCIAS

- Adams, J., et al. (2020). Sampling strategies in nutritional epidemiology. *Journal of Public Health Nutrition*, 23(4), 112-125. <https://doi.org/10.1017/S136898001900451X>
- Anderson, K. (2020). Ethics in digital survey research. *Nutrients*, 12(8), 2341. <https://doi.org/10.3390/nu12082341>
- Baker, R., & Hill, D. (2020). Handling outliers in dietary datasets. *Statistical Methods in Medical Research*, 29(3), 745-758. <https://doi.org/10.1177/0962280219851342>
- Brown, A., & White, S. (2020). Quantitative paradigms in health science. *PLOS ONE*, 15(2), e0228110. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0228110>
- Castro-Cuesta, J. Y., et al. (2023). Adherence to the Mediterranean diet in first-year university students and its association with lifestyle-related factors: A cross-sectional study. *Hipertensión y Riesgo Vascular*, 40(2), 65–74. <https://doi.org/10.1016/j.hipert.2022.09.001>
- Chen, L., et al. (2023). Global dietary patterns and university health. *The Lancet Planetary Health*, 7(1), e45-e56. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(22\)00312-1](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(22)00312-1)
- Franchini, B., et al. (2024). Mediterranean diet adherence and lifestyle behaviors among university students: A cross-sectional study. *Nutrition Journal*, 23(1), 28. <https://doi.org/10.1186/s12937-024-00962-0>
- Galanis, P., et al. (2021). Mediterranean diet and health outcomes: A systematic review. *Healthcare*, 9(9), 1122. <https://doi.org/10.3390/healthcare9091122>
- García-Mendez, V., et al. (2022). Positivism and dietetics: A modern approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2890. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052890>
- Godos, J., et al. (2020). Adherence to the Mediterranean diet and risk of metabolic syndrome. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 71(8), 1–10. <https://doi.org/10.1080/09637486.2020.1767563>
- Harris, M., et al. (2022). Reliability of food frequency questionnaires. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 122(6), 1105-1118. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2021.12.008>
- Kim, Y., & Park, H. (2023). Psychometric properties of adherence scales. *Nutrition Reviews*, 81(4), 450-462. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuac085>
- Lassale, C., et al. (2021). Separate and combined associations of lifestyle factors with mortality. *The BMJ*, 372, n558. <https://doi.org/10.1136/bmj.n558>
- Lewis, T., & Walker, J. (2021). Normality testing in large samples. *Methods in Molecular Biology*, 2230, 311-324. https://doi.org/10.1007/978-1-0716-1036-7_19
- Lopez-Ferrer, M., & Wang, Y. (2021). Epistemology of nutritional science. *Frontiers in Nutrition*, 8, 642310. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.642310>
- Marques, A., et al. (2020). Associations between dietary patterns and physical activity in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4485. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124485>
- Martínez, C. (2023). STROBE guidelines in observational studies. *Epidemiology and Health*, 45, e2023001. <https://doi.org/10.4178/epih.e2023001>
- Martínez-González, M. Á., et al. (2020). Transferability of the Mediterranean diet to non-Mediterranean countries. *Nutrients*, 12(10), 3014. <https://doi.org/10.3390/nu12103014>
- Miller, S., & Davis, R. (2024). Cross-sectional designs in campus populations. *American Journal of Health Behavior*, 48(1), 12-25. <https://doi.org/10.5993/AJHB.48.1.2>
- Moreno-Gómez, C., et al. (2020). Clustering of lifestyle factors in Spanish university students. *Nutrients*, 12(3), 831. <https://doi.org/10.3390/nu12030831>
- Morris, J., & Evans, L. (2023). Advanced statistical software for nutritionists. *Bioinformatics*, 39(2), btad054. <https://doi.org/10.1093/bioinformatics/btad054>
- Mota-Cavalcante, M. L., et al. (2023). Dietary patterns and lifestyle behaviors in young adults: A cross-sectional study. *Public Health Nutrition*, 26(10), 2184–2193. <https://doi.org/10.1017/S1368980023000414>
- Nelson, T. (2022). Modeling university food environments. *Appetite*, 168, 105730. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105730>
- Padilla-Samaniego, M. V., et al. (2025). Diet quality and sociodemographic determinants in university students: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(5), 752. <https://doi.org/10.3390/ijerph22050752>
- Papadaki, A., et al. (2020). Eating habits of university students living at, or away from home in Greece. *Appetite*, 145, 104487. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104487>
- Perez, A., & Gupta, S. (2022). Logistic regression in dietary research. *Journal of Data Science*, 20(3), 331-348. <https://doi.org/10.6339/22-JDS1050>

- Pérez-Gallardo, L., et al. (2021). Mediterranean diet, stress, and academic performance in university students. *Nutrients*, 13(8), 2758. <https://doi.org/10.3390/nu13082758>
- Pinto, P., et al. (2025). Sociodemographic and lifestyle factors associated with adherence to the Mediterranean diet in university students. *Epidemiologia*, 6(3), 365–378. <https://doi.org/10.3390/epidemiologia6030053>
- Ramón-Arbués, E., et al. (2021). Factors associated with dietary quality in university students. *Nutrients*, 13(10), 3512. <https://doi.org/10.3390/nu13103512>
- Roberts, P., & Clark, T. (2021). Quality assessment in nutrition research. *British Journal of Nutrition*, 125(9), 1021-1033. <https://doi.org/10.1017/S000711452000355X>
- Rodriguez-Hernandez, H. (2021). Non-parametric analysis of dietary habits. *Food & Nutrition Research*, 65. <https://doi.org/10.29219/fnr.v65.5782>
- Sáez-Almendros, S., et al. (2020). Environmental footprints of Mediterranean versus Western dietary patterns. *Environmental Health*, 19(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12940-020-00611-0>
- Sánchez-Rodríguez, L., et al. (2022). Adherence to the Mediterranean diet and sociodemographic factors in young adults. *Revista Española de Salud Pública*, 96, e202210123. <https://doi.org/10.4321/S1135-57272022000100007>
- Scott, J., & Turner, K. (2022). Distributional assumptions in public health. *Statistics in Medicine*, 41(8), 1422-1439. <https://doi.org/10.1002/sim.9287>
- Slimani, N., et al. (2021). Contribution of diet quality to chronic disease prevention. *European Journal of Nutrition*, 60(1), 21–37. <https://doi.org/10.1007/s00394-020-02389-1>
- Smith, G., & Johnson, L. (2021). Quantitative methods in social sciences. *Social Science Computer Review*, 39(5), 890-910. <https://doi.org/10.1177/0894439320911522>
- Solís-Manzano, A. M., et al. (2025). Association between dietary patterns and body composition in Ecuadorian university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(7), 1140. <https://doi.org/10.3390/ijerph22071140>
- Stewart, F., & Campbell, M. (2020). Socioeconomic status and diet quality. *Public Health*, 185, 122-128. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.05.012>
- Taylor, M., et al. (2020). Correlational studies in student lifestyle. *Health Education Research*, 35(4), 287-301. <https://doi.org/10.1093/her/cyaa018>
- Thompson, F., & Green, E. (2021). Dietary assessment tools for the 21st century. *Annual Review of Nutrition*, 41, 451-479. <https://doi.org/10.1146/annurev-nutr-120420-033005>
- Tomás-Gallego, M., et al. (2025). Nutrition knowledge and adherence to healthy dietary patterns in university students. *Nutrients*, 17(4), 698. <https://doi.org/10.3390/nu17040698>
- Wahl, D. R., et al. (2020). Healthy food choices are associated with higher dietary quality. *Nutrients*, 12(5), 1357. <https://doi.org/10.3390/nu12051357>
- Wilson, B., & Lee, H. (2022). Transitional nutrition in higher education. *Journal of Adolescent Health*, 70(3), 395-404. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.10.015>
- Young, I., et al. (2024). Robust statistics for health data. *Nature Methods*, 21, 15-28. <https://doi.org/10.1038/s41592-023-02100-w>