

## **Descripción de los hábitos y conductas alimentarias de riesgo en adolescentes de una universidad en Guanajuato**

### **Description of risky eating habits and behaviors among adolescents at a university in Guanajuato**

**Francisco Gutiérrez Hernández**

Universidad Europea del Atlántico, España (gutierrez.f@ugto.mx)( <https://orcid.org/0009-0008-5771-388>)

---

#### **Información del manuscrito:**

**Recibido/Received:** 14/06/25

**Revisado/Reviewed:** 18/07/25

**Aceptado/Accepted:** 06/05/26

---

#### **RESUMEN**

**Palabras clave:**

Alimentación, Hábitos, Conductas,  
Estudiantes.

En los últimos tiempos ha existido un incremento en los índices de malnutrición, situación que, entre otras poblaciones, afecta de manera preocupante a los adolescentes, por lo que se hace necesario el analizar las posibles causas de esta tendencia que cada vez se manifiesta con mayor intensidad, derivado de ello, el objetivo general del estudio es evaluar hábitos y trastornos del comportamiento alimentario, en estudiantes de 16 y 17 años del nivel medio superior de la universidad de Guanajuato. Se realiza una investigación descriptiva, con una muestra probabilística aleatoria de 241 estudiantes, a quienes se aplica el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos, considerando el índice de alimentación saludable (IAS), así como el cuestionario de conductas de riesgo (CAR) para evaluar hábitos y trastornos alimentarios respectivamente, la información obtenida es tratada estadísticamente mediante porcentajes de respuesta. Los resultados de la investigación indican que el 28,5% manifiesta una alimentación saludable y variada, y el 37,7% cumple con las recomendaciones de consumo diario. En cuanto a las conductas alimentarias de los estudiantes, el 16% se encontró en riesgo alto de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria. Por lo anterior se concluye que la alimentación de los alumnos requiere de modificaciones en cuanto a frecuencia y variedad, por otra parte, existen prácticas que los estudiantes realizan y que son susceptibles para desarrollar trastornos de la conducta alimentaria (TCA), lo cual requiere de la intervención y gestiones necesarias al interior de la institución, para la intervención de prevención y atención correspondiente, en beneficio de la salud presente y futura de los estudiantes.

---

#### **ABSTRACT**

**Keywords:**

Food, Habits, Behaviors, Students.

In recent times, there has been an increase in malnutrition rates, a situation that, among other populations, is having a worrying effect on adolescents, making it necessary to analyze the possible causes of this increasingly intense trend. Consequently, the general objective of the

study is to evaluate eating habits and disorders in 16- and 17-year-old students in upper secondary education at the University of Guanajuato. A descriptive research design was used, with a random probability sample of 241 students, who were given a questionnaire on food consumption frequency, considering the healthy eating index (IAS), as well as a questionnaire on risk behaviors (CAR) to assess eating habits and disorders, respectively. The information obtained was statistically processed using response percentages. The results of the research indicate that 28.5% report a healthy and varied diet, and 37.7% comply with daily consumption recommendations. Regarding students' eating behaviors, 16% were found to be at high risk of developing eating disorders. Therefore, it can be concluded that students' diets require changes in terms of frequency and variety. Furthermore, there are practices that students engage in that make them susceptible to developing eating disorders (TCA), which requires the necessary intervention and measures within the institution for the corresponding prevention and care, for the benefit of the present and future health of students.

---

## **Introducción**

Los hábitos y conductas alimentarias son prácticas que se realizan de manera repetitiva, referentes a la selección, preparación y la ingesta de alimentos. Estos hábitos están condicionados por varios factores, entre los que se pueden mencionar el aspecto económico, el cual influye por la insuficiencia y disponibilidad para adquirir cierto tipo de alimentos, situación que afecta a los sectores mayormente vulnerables en este aspecto y que en ocasiones optan por la compra y consumo de comida con altos valores energéticos y de poco o valor nutrimental (1).

Con referencia en el ámbito psicológico como factor motivante de hábitos y conductas, y considerando que en la adolescencia se manifiestan episodios emocionales provocados por diversas causas, en esta etapa existe el compromiso de enfrentarse a situaciones que dependen de resolución propia, motivando la responsabilidad individual, lo que pudiese generar ambientes de estrés y angustia que propicien algún desequilibrio emocional, con la posible aparición de desórdenes alimenticios que puedan convertirse en hábitos (2).

Como elemento más a considerar para la adquisición, práctica o desarrollo de hábitos y conductas alimenticias, lo representan los estilos de vida, puntualizando que de no ser benéficos para la salud, tendrán repercusiones inmediatas o futuras, entre estos desfavorables estilos de vida se menciona el uso de drogas, la falta de descanso, la acumulación de estrés emocional, la falta de actividad física regular y por supuesto, la carencia de una alimentación nutritiva y adecuada a las necesidades personales (3).

Otro factor es el familiar, al involucrase en la adquisición o desarrollo de los comportamientos alimentarios; en muchos casos los adolescentes son dependientes de las decisiones de sus padres o tutores, mismas que intervienen en actitudes presentes y futuras y que en su momento pueden repercutir en la calidad alimentaria de estos (4). Referente a la importancia de la influencia familiar, la Organización Mundial de la Salud (OMS) (5) en 2017 manifiesta la relevancia del núcleo familiar en cuanto al inicio de hábitos alimentarios desde edades tempranas, los cuales propician un sano y adecuado crecimiento, fortalecen el buen desarrollo y coadyuban al mejoramiento cognitivo, aunado a los beneficios en la salud que se estimulan mediante estos hábitos en el corto, mediano y largo plazo en la vida del ser humano.

Los medios de comunicación son otro aspecto a tener en cuenta en esta etapa de la vida, en cuanto a la adquisición de hábitos y conductas de alimentación, mediante la publicidad se motivan estereotipos de belleza, los cuales de no ser alcanzados pueden generar en el adolescente frustración, con repercusiones en la adquisición de hábitos y conductas alimentarias que afecten la salud física, psicológica y emocional (6).

Un elemento que también determina los comportamientos de alimentación es el propio conocimiento que el adolescente posee en cuanto al concepto de alimentación saludable, el cual, es consecuencia de las experiencias vividas, información del tema, gustos, preferencias, accesibilidad a alimentos, cantidades a ingerir, formas de preparación, frecuencia y tiempos de consumo, como Robledo et al. (7) (2023) lo menciona en su estudio, que los estudiantes tienen noción de que la alimentación variada es un aspecto benéfico para la salud y que la comida rápida, los refrescos y el azúcar, pese a que son de su agrado, reconocen que no son favorables para la salud, reiterando que el constructo que se tenga como referente de la alimentación saludable tiene injerencia en

la toma de decisiones y por ende en la manifestación de los hábitos y conductas alimentarias.

No menos importante se puede mencionar como un factor más de riesgo para la adquisición de hábitos y conductas no saludables, la poca o nula vinculación del alumnado con grupos de apoyo como la propia familia, las instituciones educativas y de salud para recibir la orientación y capacitación pertinente, para que el estudiante tome sus propias decisiones de alimentación y nutrición, procurando siempre el autocuidado de la salud (8).

Las repercusiones de adoptar hábitos alimentarios no saludables y conductas alimentarias de riesgo tienen presencia a nivel mundial, en este tenor y como lo manifiesta la OMS (9) en el año 2022 se reportaron 390 millones de niños y adolescentes con sobrepeso, de los cuales 160 millones padecían obesidad. En este sentido se manifiesta que “La mala nutrición provoca serios daños a la salud y desarrollo de niñas, niños y adolescentes: mayor morbilidad y mortalidad, deterioro en la función cognitiva y menor rendimiento escolar, estigma y discriminación, así como enfermedades crónicas, mortalidad prematura y menor calidad de vida en la adultez” (10).

Estos hábitos y conductas alimentarias representan una situación por demás preocupante y que requiere de su pronta atención debido a la naturaleza y consecuencias de enfermedades, entre las que se mencionan modificaciones metabólicas como hipertensión arterial, resistencia a la insulina incrementando niveles séricos de glucosa, aterosclerosis, disminución de niveles de lipoproteínas de alta densidad (HDL), aumento de lipoproteínas de baja densidad (LDL) y obesidad (11).

La asociación de estas patologías con el estilo de vida es muy estrecha, por lo que es necesario poner especial atención al desarrollo de hábitos y comportamientos alimenticios en etapas tempranas, de manera que se establezcan las condiciones necesarias para propiciar, desarrollar y mantener un estado de salud favorable, al reducir riesgos presentes y futuros de enfermedades crónico-degenerativas que le permita a la persona incidir positivamente en la calidad de vida (12). El término de calidad de vida según Galván (13) hace mención de la atención a las demandas fisiológicas, de economía, sociales, materiales y emocionales, por lo que el concepto posee factores objetivos y subjetivos que tienen como finalidad el bienestar individual, luego entonces, se relaciona con alcanzar un estado de salud biológica y mental saludable, así como con el logro de metas personales.

Atendiendo el cuidado de la salud, mencionan Bustamante et al. (14) que la adolescencia es la etapa que transcurre de la niñez a la juventud, en la que se abandonan o se dan cambios paulatinos de comportamientos y actitudes infantiles, para adoptar conductas propias de un individuo joven con miras a la edad adulta. En este periodo se suscitan cambios por demás notorios en la persona, desde su estructura morfológica, sus adecuaciones fisiológicas y su capacidad en la toma de decisiones, lo que influye en los rasgos de la personalidad y en la calidad de vida.

Una distinción de la etapa de la adolescencia es la capacidad del desarrollo, construcción y manifestación de la identidad, para lograr ello, la persona transita por drásticos comportamientos que van desde la preocupación hasta la elección y ejecución de acciones, en este proceso la sociedad ejerce una influencia significativa en la toma de decisiones, por lo que el reflejo y proyección corporal representa un verdadero desafío en esta etapa de la vida (15). El concepto de la autoimagen, refiere la representación y manifestación mental que la persona construye de su propio cuerpo, es la forma como se percibe, como se siente y en consecuencia como actúa respecto a esta percepción. La autoimagen puede diferir durante el transcurso de la vida, siendo la adolescencia donde se es mayormente vulnerable a la aceptación corporal debido a los diversos cambios que

se suscitan en esta etapa, mismos que pueden provocar la aprobación o rechazo por parte de la persona a su propia imagen (16). En este proceso como lo menciona Zúñiga (17), tiene especial relevancia la autoestima, ya que un alto porcentaje de esta población genera prejuicios respecto a su apariencia física, que le provoca o hace sentir la adaptación a un grupo social y en caso contrario tienen lugar afectaciones en el ámbito psicoemocional, provocando que ello interfiera en las actividades de la vida diaria del adolescente, dando pie al inicio o desarrollo de hábitos y conductas alimentarias que pueden beneficiar o perjudicar la salud.

Entre las consecuencias de la adopción de hábitos alimentarios no saludables y conductas de riesgo, se encuentran el incremento del peso corporal por la ingesta en exceso de alimentos hipercalóricos, grasas no saludables y el escaso o nulo consumo de frutas, verduras y alimentos con fibra, situación que en ocasiones tienen repercusiones mortales (18).

En el mismo sentido, se producen cambios hormonales relevantes como: el aumento de los niveles de grelina, impactando en el aumento del apetito y la disminución de concentraciones de leptina, la cual controla el apetito, incrementando la ingesta calórica, potenciando el riesgo de sobrepeso y/o obesidad en el adolescente (19).

Debido a malos hábitos alimenticios, la población de adolescentes a nivel mundial ha referido un incremento del 28% en cuanto a cifras de sobrepeso y obesidad respecto al año 2016; en Latinoamérica esta característica nutricional está considerada como una situación crítica de salud por los alarmantes índices que se reportan al respecto. Específicamente en México se visualiza que más del 80% de esta población se encuentra en un riesgo latente de ser adultos obesos, con las repercusiones de salud que esta patología conlleva (20). En este aspecto, México es referido como uno de los países con las tendencias más altas de este padecimiento, en el que uno de cada tres adolescentes manifiesta obesidad o sobrepeso, por lo que se hace necesario conocer a precisión los factores que se están suscitando para establecer estrategias concretas que den atención a esta situación de salud presente y futura (21).

La problemática que se atendió en esta investigación es referente a la creciente tendencia de malnutrición y trastornos alimentarios en adolescentes a nivel nacional, como lo refiere la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, en la que se menciona que un 40.4 % presentó sobrepeso y obesidad. Lo anterior representó un incremento del 26.8% respecto al año 1999. Actualmente, el sobrepeso y la obesidad en adolescentes representan las patologías con mayor prevalencia que impiden propiciar y mantener estilos de vida saludables (22).

Por lo anterior, el objetivo del presente estudio fue evaluar hábitos y conductas alimentarias de riesgo en estudiantes de 16 y 17 años, del nivel medio superior.

## Método

### ***Tipo de estudio***

El estudio que se realizó fue de tipo cuantitativo, descriptivo y transversal.

### ***Participantes***

La institución donde se realiza la investigación es la escuela de nivel medio superior Guanajuato (ENMSG), se apertura en 1971 para otorgar educación del nivel de bachillerato general a la población de Guanajuato capital, siendo esta una de las primeras elecciones por parte de quienes terminan la educación básica en el municipio para continuar estudiando dicho nivel.

La ENMSG en la actualidad posee una matrícula de 880 alumnos en el turno vespertino, los participantes fueron estudiantes del mencionado nivel educativo, fueron considerados 640 alumnos para obtener una muestra probabilística de tipo aleatorio, se consideró un 95% de nivel de confianza y un 5% como margen de error, por lo que se trabajó con una muestra de 241 estudiantes.

Para ello se aplicaron los siguientes criterios de inclusión: alumnos de 16 a 17 años de edad, inscritos en el turno vespertino, que cursen el 2do y 4to semestre y que acepten ser parte de la investigación.

En cuanto a los criterios de exclusión se considera: alumnos que posean 15 o 18 años de edad, alumnos que cursen el 1er, 5to o 6to semestre del nivel medio superior, alumnos inscritos en el turno matutino, así como aquellos que no acepten ser parte de la investigación o decidan salir de la misma.

### ***Técnica***

Se aplicaron dos cuestionarios con la finalidad de recabar información con respecto a hábitos y conductas alimentarias de riesgo respectivamente. Los instrumentos que se utilizaron para la recolección de datos son: el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos, el cual ofrece una visión respecto al cumplimiento de las recomendaciones diarias, semanales y ocasionales, así como la variedad de la dieta, lo anterior atendiendo al índice de alimentación saludable (IAS). Este cuestionario posee 10 variables que se especifican en la siguiente estructura:

- 1.- Consumo de cereales y derivados.
- 2.- Consumo de verduras y hortalizas.
- 3.- Consumo de frutas.
- 4.- Consumo de leche y derivados
- 5.- Consumo de carnes
- 6.- Consumo de legumbres
- 7.- Consumo de embutidos y fiambres.
- 8.- Consumo de dulces.
- 9.- Consumo de refrescos con azúcar
- 10.- Variedad de la dieta

Teniendo como referencia el consumo alimentario sugerido por la sociedad española de nutrición comunitaria (SENC), las variables 1,2,3, y 4 representan los alimentos de consumo diario, como son los cereales y derivados, las verduras y hortalizas, las frutas, la leche y sus derivados, la 5 y 6 manifiestan los de consumo semanal (de 1 a 2 veces a la semana) entre los que se menciona a las carnes y las legumbres, mientras que las variables 7,8 y 9 refieren a los de consumo ocasional (nunca o casi nunca), como son los embutidos y fiambres, los dulces y los refrescos con azúcar. Respecto al punto 10, este determina la variedad de la dieta.

Este cuestionario otorga un máximo de 10 puntos, cuando las frecuencias de consumo recomendadas por la SENC son atendidas y en orden descendente de 7.5, 5, 2.5 y un mínimo de cero puntos si es que estas sugerencias no son consideradas. Respecto a la variedad de la dieta ingerida, se otorgan 2 puntos al cumplir con las recomendaciones de frecuencia diaria y 1 punto al atender a las sugerencias semanales (23).

También se utilizó el cuestionario de conductas alimentarias de riesgo (CAR), en el que se detectó mediante las respuestas proporcionadas posibles anormalidades conductuales respecto a la alimentación y que pudieran ser riesgo de desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria. En este se abordan situaciones como preocupación por engordar, la práctica de atracones, la falta de control al comer y las prácticas alimentarias restrictivas y purgativas. Este cuestionario posee 4 opciones de respuesta, con puntuaciones del 0 al 3, en el que el 0 representa la opción “nunca o casi nunca” y el 3 “con mucha frecuencia” (24).

## Resultados

La muestra estuvo compuesta por 241 alumnos, de los cuales 223 dieron respuesta a los cuestionarios para valorar los hábitos alimentarios y las conductas alimentarias de riesgo.

Como se indica en la tabla 1, atendiendo a las recomendaciones del IAS, el 28.5 % de los alumnos manifestó poseer una “ALIMENTACIÓN SALUDABLE” y variada al cumplir con los criterios sugeridos. En cuanto a la frecuencia y variedad de alimentos consumidos, el 32.6% se ubicó en la categoría de “NECESITA CAMBIOS” y el 38.9.% de acuerdo a los resultados, puntuó en una alimentación “POCO SALUDABLE” al no atender la frecuencia y variedad de la alimentación referida.

En atención a las sugerencias del índice del IAS, solo en promedio el 37.7% de los alumnos cumplió con las recomendaciones de consumo diario, en tanto que el 21.5% atiende a las sugerencias de consumo semanal, mientras que el 21% considera las de consumo ocasional.

De acuerdo a los alimentos con mayor frecuencia de consumo en la categoría de “alimentación saludable” se mencionan las frutas y las legumbres, mientras que en los que se consumen en menor proporción se encuentran los cereales y derivados, la carne y los refrescos con azúcar. En cuanto a los alimentos mayormente consumidos en la categoría de “poco saludable” se hace referencia a las verduras, hortalizas, frutas, legumbres y refrescos con azúcar. En esta misma categoría, los cereales y derivados, las carnes, embutidos y fiambres son los alimentos que menos son consumidos

**Tabla 1.** Características de la alimentación de acuerdo a resultados.

<b>VARIABLES</b>	<b>Consumo diario puntos 10</b>	<b>Consumo 3 o más veces a la semana, pero no a diario puntos 7.5</b>	<b>Consumo de 1 a 2 veces a la semana puntos 5</b>	<b>Consumo menos de una vez a la semana puntos 2.5</b>	<b>Consumo de alimentos nunca o casi nunca puntuación 0</b>
<b>1. Cereales y derivados</b>	18%	38%	30%	9%	5%
<b>2. Verduras y hortalizas</b>	39%	38%	18%	4%	1%
<b>3. Frutas</b>	52%	32%	12%	3%	1%
<b>4. Leche y derivados</b>	42%	28%	22%	4%	4%
<b>Consumo semanal</b>	Consumo de 1 a 2 veces a la semana			Consumo diario	Consumo diario
<b>5. Carnes</b>	11%	52%	1%	33%	3%
<b>6. Legumbres</b>	32%	47%	9%	10%	2%
<b>Consumo ocasional</b>	Nunca o casi nunca	Consumo menos de una vez a la semana	Consumo menos de una vez a la semana	Consumo 3 o más veces a la semana, pero no a diario	Consumo diario
<b>7. Embutidos y fiambres</b>	22%	22%	38%	15%	3%
<b>8. Dulces</b>	12%	21%	33%	28%	6%
<b>9. Refrescos con azúcar</b>	29%	15%	23%	24%	9%
<b>10. Variedad:</b>					
<b>2 puntos si cumple cada una de las recomendaciones diarias.</b>					
<b>1 punto si cumple cada una de las recomendaciones semanales</b>					
<b>Variedad</b>	2	1	0	0	0
<b>Puntaje total</b>	92	68.5	45	22.5	0
<b>Categoría de alimentación (Norte y Ortiz, 2011)</b>	<b>SALUDABLE</b> 28.5%	<b>NECESITA CAMBIOS</b> 32.6%	<b>POCO SALUDABLE</b> 20.7%	<b>POCO SALUDABLE</b> 14.5%	<b>POCO SALUDABLE</b> 3.7%
<b>Alimentos más consumidos</b>	Frutas, legumbres	Cereales y derivados, verduras, carnes, refrescos con azúcar	Cereales y derivados, legumbres, refrescos con azúcar	Cereales y derivados, carnes, embutidos y fiambres	Verduras y hortalizas, frutas, legumbres, refrescos
<b>Alimentos menos consumidos</b>	Cereales y derivados, carnes, refrescos con azúcar	Leche y derivados, legumbres, embutidos y fiambres	Frutas, carnes, embutidos y fiambres	Frutas, legumbres, dulces	Cereales y derivados, carnes, embutidos y fiambres

Referente al cuestionario conductas alimentarias de riesgo (CAR), como lo marca la tabla 2. Dentro de las actividades que se detectan como situaciones con mayor riesgo para desarrollo de TCA, el 46% mencionan el hacer ejercicio con la pretensión de bajar de peso, seguido del 38% quienes expresan su preocupación por engordar y el 27% refiriendo que en ocasiones ha comido demasiado, el 15% manifiestan haber perdido el control sobre lo que se come (sensación de no poder parar de comer), el 13% refieren que han hecho dietas y el 10% expresan que han hecho ayunos por 12 horas o más, estos dos últimos porcentajes con la finalidad de tratar de bajar de peso.

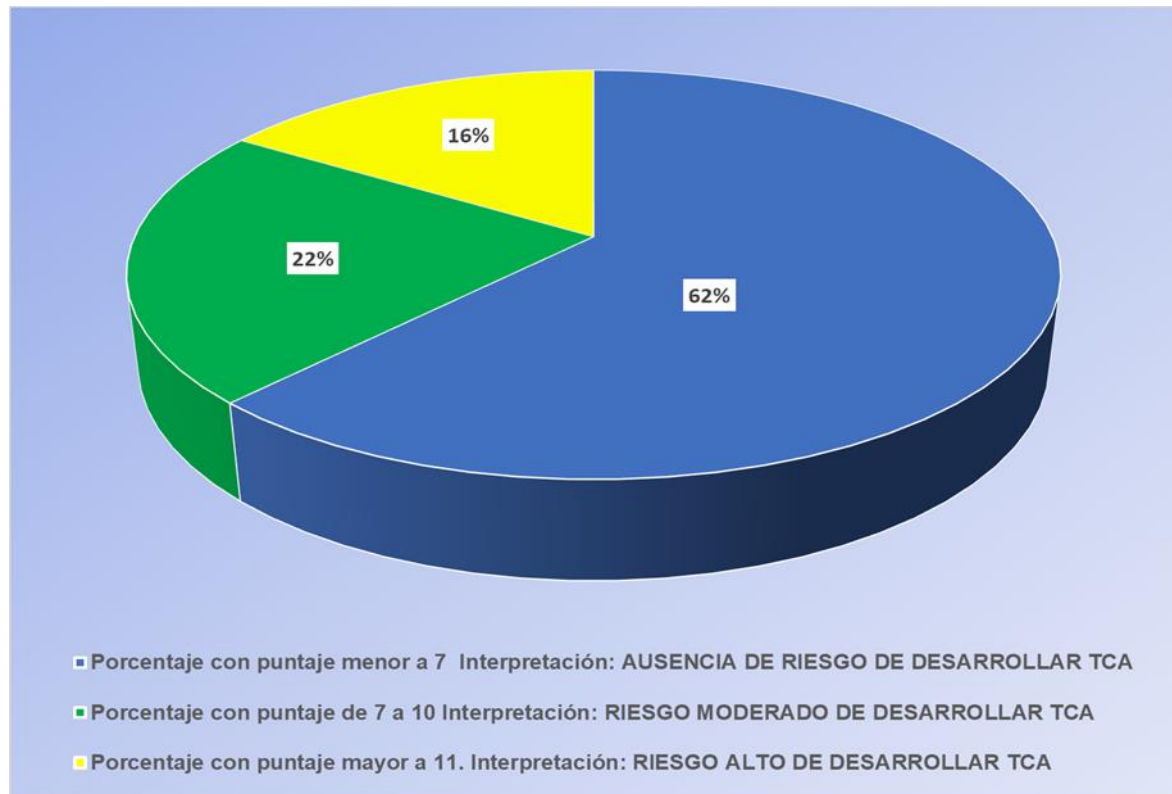
En lo que concierne a las actividades menormente realizadas y que representan menor riesgo para desarrollo de TCA, se indica que el 2% de los alumnos ha tomado laxantes para facilitar la evacuación, el 3% refiere que han usado pastillas, en ambos casos los alumnos no manifiestan que tipo de sustancias consumieron, por su parte el 5% refiere que han vomitado después de comer y finalmente el 4% menciona haber tomado diuréticos, en todas las actividades menormente realizadas la finalidad de ellas es tratar de bajar de peso.

**Tabla 2:** Respuestas a cuestionario para detección de CAR

	<b>Nunca o casi nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Con frecuencia: dos veces por semana</b>	<b>Con mucha frecuencia: más de dos veces por semana</b>
<b>Me ha preocupado engordar</b>	26%	36%	15%	23%
<b>En ocasiones he comido demasiado, me he atascado de comida.</b>	24%	49%	14%	13%
<b>He perdido el control sobre lo que como (tengo la sensación de no poder parar de comer).</b>	54%	31%	8%	7%
<b>He vomitado después de comer, para tratar de bajar de peso</b>	87%	8%	3%	2%
<b>He hecho ayunos (dejar de comer por 12 hrs o más) para tratar de bajar de peso.</b>	66%	24%	5%	5%
<b>He hecho dietas para tratar de bajar de peso</b>	60%	27%	10%	3%
<b>He hecho ejercicio para tratar de bajar de peso.</b>	26%	28%	22%	24%
<b>He usado pastillas para tratar de bajar de peso. Especifica cuál(es)</b>	94%	3%	2%	1%
<b>He tomado diuréticos (sustancia para perder agua) para tratar de bajar de peso. Especifica cuál(es)</b>	93%	3%	2%	2%
<b>He tomado laxantes (sustancia para facilitar la evacuación) para tratar de bajar de peso. Especifica cuál(es)</b>	91%	7%	1%	1%

En la figura 1. se muestra el porcentaje de riesgo para el desarrollo de TCA, manifestando que se hace referencia a la puntuación de mayor de 11 con riesgo de desarrollo de estas conductas, de 7 a 10 considerado como riesgo moderado y de menor de 7 sin riesgo para su desarrollo (Unikel et, al. 2011).

Respecto a las situaciones que el alumno ha presentado tres meses antes de responder el cuestionario de conductas alimentarias de riesgo (CAR), se determinó que el 62 % no manifiesta riesgo para el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria (TCA), el 22% posee riesgo moderado, mientras que el 16 % se encuentra en un riesgo alto de desarrollar TCA.



**Figura 1.** Porcentajes de riesgo de desarrollo de TCA.

## Discusión y conclusiones

Mediante los resultados de la investigación, se pone en evidencia que la alimentación del 71% de los estudiantes objeto de investigación, requiere de cambios que propicien una alimentación saludable, referente a consumos sugeridos de manera diaria, semanal y ocasional, la información manifiesta una escasa variedad en la ingesta alimenticia y por ende, la categoría en cuanto a la alimentación no es la requerida para propiciar o mantener un estado de salud ideal, lo anterior en atención al IAS.

Los resultados expuestos tienen similitud con el trabajo realizado por Aguilera et al. (25) en el que se analizaron los estilos de vida de estudiantes en la provincia de Sabana centro de Cundinamarca en Colombia, con referencia a hábitos y conductas alimentarias, concluyendo que estas no eran las adecuadas, ya que los alumnos mostraron una práctica constante de ingestas de comida rápida y un alto consumo de bebidas gaseosas.

Existe coincidencia entre lo mostrado en esta investigación, con los resultados del estudio de Ruiz y Aguilera (26), el cual evaluó hábitos alimentarios en la Institución Universitaria Colegios de Colombia, manifestando que dichos hábitos no son los ideales, ya que no existe una variedad en la dieta, la ingesta de hidratos de carbono es elevada y existe un bajo consumo de proteínas, refiriendo que el 75% poseen una alimentación poco saludable.

Por otra parte, los resultados se correlacionan con la investigación de Maza et al. (27) en el que se realizó una revisión de literatura, la cual refirió que resultados publicados en revistas específicas de ciencias de la salud, puntualizaron que existen hábitos no saludables por parte del 87.72 % de los estudiantes universitarios, al mostrar una alimentación de escasa variedad y calidad nutricional baja.

Respecto a las conductas de alimentación, si bien es cierto que la información de esta investigación manifiesta que solo el 38% representa riesgo de desarrollar TCA, sin embargo, dada la naturaleza y trascendencia de las mismas, es necesario implementar las acciones necesarias para erradicar dichas conductas con la pretensión de contar con una población estudiantil libre de factores alimentarios perjudiciales para la salud.

Los hallazgos mostrados, concuerdan con el estudio realizado por Saucedo et al. (28) en el que se determinó la presencia de conductas alimentarias de riesgo en estudiantes de bachillerato, en el que se concluyó que el 15.5% manifestó alto riesgo, mientras que el 17.3% se localizó en un estado de riesgo moderado.

En contraste con el trabajo de Bautista et al. (29) en el que se analizó a 200 estudiantes mexicanos del nivel de preparatoria, en el que se reporta que solo el 5.5% presentan conductas alimentarias de riesgo y el 94.5% se encuentra sin riesgo de CAR, dichos datos coinciden con la investigación de Villalobos et al. (30) cuyo objetivo fue el reporte y actualización de la información respecto a las prevalencias de conductas alimentarias de riesgo en población de adolescentes mexicanos, para lo que se consideraron los resultados de la encuesta nacional de salud aplicada en el año 2022, los cuales manifiestan que el 6.5% manifiestan CAR, mientras que el 93.5% no presentan conductas alimentarias de riesgo. La información de estos estudios difiere a lo expuesto en la propia investigación, ya que en esta se reportan mayores porcentajes de estudiantes con dicho riesgo.

Se denota una estrecha similitud al comparar los resultados de este trabajo, con el estudio elaborado por Sáez et al. (31) el cual analizó conductas alimentarias de riesgo en jóvenes adultos de Chile en las comunas de Chillán, en el que se determinó que un 37.16% presentan riesgo de trastornos de conducta alimentaria, mientras que el 62.84% se encuentran sin riesgo.

El manifestar información personal, en ocasiones dificulta la obtención de datos de esta índole, ya que ello representa invadir la privacidad de los sujetos motivo de estudio, situación que se agrava cuando esta información refiere formas de pensar, acciones y conductas que a criterio del estudiado pueden ser o no aceptadas por la sociedad, luego entonces prefieren ocultar la realidad o excluirse de la investigación, lo que represento un obstáculo para la realización de la misma. En este estudio, fueron 18 alumnos quienes decidieron por voluntad propia no dar respuesta a los cuestionarios, situación que fue respetable.

Como conclusión de esta investigación, se pone en evidencia que la alimentación de los estudiantes objetos de estudio es poco saludable y necesita de cambios, específicamente en cuanto a la frecuencia y variedad del consumo de alimentos. Referente a los trastornos de la conducta alimentaria, se detectan algunas prácticas que realizan los estudiantes, tales como el realizar ejercicio por la percepción que se tiene de no tener la figura ideal, el comer en demasía y la realización de ayunos para bajar de peso, las cuales representan prácticas de riesgo para el desarrollo de TCA.

Los hábitos y conductas aquí manifestadas, señalan la necesidad de una intervención profesional para atender la situación expuesta, que permita propiciar o mejorar la salud en general, puntualizando en hábitos y conductas de alimentación. Es importante se considere que la práctica de conductas alimenticias no acordes, aunado a una mala alimentación, genera alteraciones en la salud de los estudiantes, tales como niveles de colesterol, triglicéridos y de tensión arterial anormales, así como sobrepeso, obesidad, desnutrición, enfermedades cardiovasculares y alteraciones psicológicas.

Como ya se mencionó anteriormente la etapa de la adolescencia posee características muy peculiares en cuanto a sus necesidades de desarrollo, energéticas, físicas, sociales y psicológicas, en las que hábitos y conductas en general se afianzan y que darán lugar a comportamientos en la edad adulta, es por ello que se vuelve imprescindible el que el alumno obtenga la atención necesaria para propiciar hábitos y conductas alimentarias que favorezcan estos procesos.

Por lo anterior se sugiere que las autoridades educativas y sanitarias en un trabajo en común, elaboren y apliquen un diagnóstico de evaluación e intervención nutricional, dando atención a las particularidades y necesidades del alumnado y con ello generar entornos saludables en cuanto a hábitos y conductas alimenticias se refiere, se recomienda también, se lleven a cabo acciones de prevención y atención pertinentes, como gestión, asesoría y capacitación referente a compras, almacenamiento, preparación y consumo alimentario en los que se involucre al alumnado, padres de familia e instituciones de salud, creando redes de colaboración que permitan propiciar, mejorar y/o fortalecer los hábitos y conductas alimenticias para la mejora de la salud presente y futura.

### **Agradecimientos**

Mi agradecimiento a la Revista MLS Health & Nutrition Research por la aceptación y apoyo para la publicación de este artículo, a la institución Funiber, a través de la Universidad internacional iberoamericana, por el apoyo para la realización de esta publicación, así como a la ENMS de Guanajuato por el permiso otorgado para el desarrollo de este estudio, con alumnos de esta institución educativa.

### **Conflicto de intereses**

Declaro bajo protesta no tener ningún conflicto de intereses en aquellas actividades que pudieran introducir sesgos en la elaboración, desarrollo y/o resultados de la investigación.

## Referencias

- (1) Merchán Heras J, Hernández de la Cruz C. Malos hábitos alimentarios y su impacto en el rendimiento académico en adolescentes de Latinoamérica [Tesis Doctoral]. [España]: Universidad Católica de Cuenca; 2023. Disponible en: <https://dspace.ucacue.edu.ec/items/aa7f7f86-fc3a-4f97-bac9-761eed26e3df>
- (2) Gobierno de México. Orientar a las y los adolescentes sobre sus hábitos alimenticios evita que se afecte su salud en esta etapa [Internet]. 2023 [consultado el 01 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://www.gob.mx/sipinna/articulos/orientar-a-las-y-los-adolescentes-sobre-sus-habitos-alimenticios-evita-que-se-afecte-su-salud-en-esta-etapa?idiom=es>
- (3) Zegarra Soto A. Estilos de vida en adolescentes de una institución educativa privada ubicada en lima norte. Cuidado y Salud Pública [Internet]. 2022;12-21. Disponible en : <https://doi.org/10.53684/csp.v2i2.47>
- (4) Tomaylla Gómez S. Educación alimentaria y su efecto en los hábitos alimentarios [Tesis Doctoral]. [Perú]: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle; 2022. Disponible en: <https://repositorio.une.edu.pe/entities/publication/f3d7beaf-6792-4c5a-a26a-01ee59b83b39>
- (5) Organización Mundial de la Salud. Informe de la Comisión para acabar con la obesidad infantil: plan de aplicación [Internet]. 2017 [consultado el 01 de febrero de 2026]. Disponible en: [https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/WHA70/A70\\_31-sp.pdf](https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA70/A70_31-sp.pdf)
- (6) Díaz Plaza M, Belmonte Cortés S, Novalbos Ruiz J, Santi Cano M y Rodríguez Martín A. Publicidad y medios de comunicación en los trastornos de la conducta alimentaria. Nutr Hosp. 2022;55-59. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04179>.
- (7) Robledo de Dios T, Rollán Gordo A y Peña Rey I. Estudio cualitativo sobre las percepciones en alimentación, prácticas alimentarias y hábitos de vida saludables en población adolescente. Rev Esp Salud Pública. [Internet]. 2023;97:24. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/resp/2023.v97/e202305037/es/>
- (8) Ávila Zárate L, García Ramos M, Lobo Hinojosa M, González García L, y Sánchez Guerrero H. Factores sociales, familiares y del entorno educativo que influyen en las conductas alimentarias y en los estilos de vida de estudiantes universitarios. Realidades. 2021;1:9-36. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8086230>.
- (9) Organización Mundial de la Salud (2025). Obesidad y sobrepeso. [Internet]. 2025 [Consultado el 14 de septiembre de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

- (10) Unicef. Recomendaciones para evitar malnutrición en niñas, niños y adolescentes [Internet]. 2020 [consultado el 14 de septiembre de 2025]. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/informes/recomendaciones-para-evitar-malnutrici%C3%B3n-en-ni%C3%B1as-ni%C3%B1os-y-adolescentes>
- (11) Juárez Pazos S, Leal Berumen I, Santana Rodríguez V, Moreno Brito V, Hernández Rodríguez P, Alcalá Sánchez I, et al. Factores de riesgo para enfermedades metabólicas en adolescentes de tres etnias de Chihuahua, México. Ciencia Latina [Internet]. 2022 [citado el 15 de septiembre de 2025];6(4):1616-31. Disponible en: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i4.2684](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i4.2684).
- (12) Cuba Sancho J y Coz Calumani J. Intervenciones para prevenir el síndrome metabólico en adolescentes [Internet]. Rev Cuba Enferm. 2025 [citado el 15 de septiembre de 2025];1-6. Disponible en: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4122>.
- (13) Galván Bonilla M. ¿Qué es calidad de vida? [Internet] Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. S.f. [citado el 15 de septiembre de 2025]. Disponible en: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa2/n2/m2.html>.
- (14) Bustamante Espinoza LK, Luzuriaga Calle MA, Rodríguez Pañora PE y Espadero Faicán RG. Desarrollo psicológico del adolescente: una revisión sistemática. Prod Cien Inv. 2022;42:389-390. Disponible en: <https://journalprosciences.com/index.php/ps/article/view/498/551>
- (15) Torres Lagunas R. Hábitos alimenticios en adolescentes [Tesis]. [Perú]: Universidad Nacional de Tumbes. 2021 [citado el 16 de septiembre de 2021]. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/items/38f75b47-61ab-4810-8aff-80dca9f5c94c>
- (16) Vélez E y Costa J. Trastornos de la conducta alimentaria [Internet]. SOM Salud Mental. [2022] [consultado el 16 de septiembre de 2025]. Disponible en: <https://tca.som360.org/es/blog/trabajar-autoimagen>
- (17) Zúñiga Salvatierra J. El deterioro de la autoestima en adolescentes de 13 a 15 años que padecen de sobrepeso por causa de malos hábitos alimenticios [Tesis]. [Perú]: Universidad San Ignacio de Loyola. [2021] [consultado el 16 de septiembre de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.usil.edu.pe/browse/type?value=info:eu-repo%2Fsemantics%2FbachelorThesis>
- (18) Salazar Quero J y Crujeiras Martínez V. Nutrición en el adolescente. Protoc diagn ter pediatr. 2023; 467-469. Disponible en: [https://static.aeped.es/38\\_nutricion\\_adolescente\\_fa1832b07b.pdf](https://static.aeped.es/38_nutricion_adolescente_fa1832b07b.pdf)
- (19) López Malque J, Chanducas Lozano B, Calizaya Milla Y, Calizaya Milla S, Morales García W y Saintila J. Relación entre calidad del sueño, hábitos alimentarios y perfil antropométrico en adolescentes. Retos. 2023;48:341-348. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8817491>.

- (20) Bonilla Zamora KM y Fernández Soto G. Evaluación antropométrica, hábitos alimentarios y actividad física en adolescentes con malnutrición por exceso. *IberoJHR*. 2025;170-171. Disponible en: <https://doi.org/10.56183/iberojhr.v5i1.731>.
- (21) Unicef México. Adolescencia Con sus derechos garantizados, las y los adolescentes pueden movilizar al mundo [Internet]. 2025 [citado el 17 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/adolescencia>
- (22) Shamah Levy T, Gaona Pineda E, Cuevas Nasu L, Valenzuela Bravo D, Morales Ruan C, Rodríguez Ramírez S, et al. Sobrepeso y obesidad en población escolar y adolescente. *Sal Pub Mex*. 2024; 404-413. Disponible en: <https://doi.org/10.21149/15842>
- (23) Norte Navarro A. y Ortiz Moncada R. 2011. Calidad de la dieta española según el índice de alimentación saludable. *Nutr Hosp*. 2011; 330-336. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v26n2/14\\_original\\_07.pdf](https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v26n2/14_original_07.pdf).
- (24) Unikel Santoncini C, Díaz de León Vázquez C, Rivera Márquez JA. Conductas alimentarias de riesgo y factores de riesgo asociados: desarrollo y validación de instrumentos de medición. Universidad Autónoma Metropolitana. 2011. Disponible en: [https://casadelibrosabiertos.uam.mx/contenido/contenido/Libroelectronico/Conductas\\_alimentarias.pdf](https://casadelibrosabiertos.uam.mx/contenido/contenido/Libroelectronico/Conductas_alimentarias.pdf)
- (25) Aguilera Rojas S, Jiménez Peña O y Ruiz García L. Estilos de vida en adolescentes de la Provincia Sabana Centro departamento de Cundinamarca, Colombia. *Acta Odont Col*. 2022;10-11. Disponible en: <https://doi.org/10.15446/aoc.v12n1.97372>.
- (26) Ruiz García L y Aguilera Rojas S. Salud Oral, Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional de Estudiantes Universitarios en la Institución Universitaria Colegios de Colombia UNICOC. *Vitalia*. 2024; 226-248. Disponible en: <https://revistavitalia.org/index.php/vitalia/article/view/134/208>
- (27) Maza Ávila F, Caneda Bermejo M y Vivas Castillo A. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*. 2022;1-30. Disponible en: <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>.
- (28) Saucedo Molina T, Martínez Hernández L y Bautista Díaz M. Riesgo para desarrollar interiorización del ideal estético de la delgadez en adolescentes mexicanas. *INTERDISCIPLINARIA*. 2021; 155-168. Disponible en: <https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.3.9>
- (29) Bautista-Díaz M, Castelán-Olivares A, Martín-Tovar A, Franco-Paredes K y Mancilla-Díaz J. Conductas alimentarias de riesgo, percepción de prácticas parentales y conducta asertiva en estudiantes de preparatoria. *Interacciones*. 2020. Disponible en: <https://doi.org/10.24016/2020.v6n3.162>

(30) Villalobos Hernández A, Bojórquez Chapela I, Hernández Serrato M y Unikel Santoncini C. Prevalencia de conductas alimentarias de riesgo en adolescentes mexicanos. *Sal Pub Mex.* 2022;96101. Disponible en: <https://doi.org/10.21149/14800>

(31) Sáez Opazo J, Quiroga Salom V, Torres Landeros M, Morales Ojeda I, López Espinoza M Ángel y Rojas Cárdenas P. Conductas alimentarias de riesgo en adultos jóvenes de dos comunas de la región de Ñuble en Chile durante la pandemia de covid-19. *Med Hum.* 2023; 31-37. Disponible en: <https://doi.org/10.25176/rfmh.v23i2.5648>