



Universidad  
Finis Terrae

UNIVERSIDAD FINIS TERRAE  
FACULTAD DE MEDICINA  
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

**CÓMO INFLUYE EL ENTORNO ALIMENTARIO EN LA ELECCIÓN DE  
ALIMENTOS Y SU IMPACTO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN  
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

ANTONIA MONTENEGRO CERDA Y CAMILA RAMOS INOSTROZA

Proyecto de Tesina presentado a la Facultad de Medicina de la Universidad  
Finis Terrae, para optar al grado de Licenciado en Nutrición y Dietética.

Profesor Guía: María Francesca Conti Donoso

Santiago, Chile

2025

## **Agradecimientos**

Este trabajo representa mucho más que una etapa académica cumplida. Es el reflejo de un camino recorrido con esfuerzo, aprendizaje y de transformación personal.

Agradecemos profundamente a nuestra profesora guía, María Francesca Conti Donoso, por su orientación generosa, paciencia y disposición para acompañarnos en cada momento de dudas.

A la profesora Pamela Rivera, por su constante disponibilidad y por responder con amabilidad cada una de nuestras inquietudes.

A todas las personas que participaron directa o indirectamente en este proyecto, gracias por compartir sus saberes, experiencias y tiempo.

Cada una agradece a la otra por el apoyo mutuo, por la amistad, impulsarnos, aprender juntas y por convertir este proceso en algo profundamente significativo.

## ÍNDICE

<b>1 Introducción.....</b>	<b>1</b>
1.1. Contextualización del tema .....	1
1.2. Aclaración de conceptos clave.....	1
1.2.1. Definición y contextualización de alimentos saludables .....	2
1.2.2. Relación entre rendimiento académico y alimentación.....	2
1.2.3. Concepto y relevancia del entorno alimentario .....	3
1.3. Epidemiología del problema.....	3
1.4. Justificación y objetivo de la investigación .....	4
<b>2. Planteamiento del problema.....</b>	<b>5</b>
<b>3. Metodología .....</b>	<b>5</b>
3.1. Propuestas de preguntas de investigación .....	9
3.2. Estrategia de búsqueda .....	9
<b>4. Desarrollo.....</b>	<b>11</b>
4.1. Resultados .....	11
4.1.1. Extracción y sistematización de la información .....	12
4.1.2. Resultados generales .....	13
4.2. Discusiones.....	15
4.2.1 La elección alimentaria de los estudiantes universitarios está determinada principalmente por la disponibilidad y oferta de alimentos dentro de la universidad. ....	15
4.2.2 Los estudiantes universitarios suelen consumir una alta cantidad de alimentos ultraprocesados durante su permanencia en la universidad, debido a su amplia disponibilidad y bajo costo.....	20
4.2.3 La calidad de la dieta constituye un factor determinante en la salud mental y en el desempeño académico de los estudiantes universitarios.....	26
5. Conclusiones .....	31
6. Referencias.....	33
<b>ANEXOS</b>	

## RESUMEN

**Introducción:** El ingreso a la universidad implica cambios académicos, sociales y personales que aumentan la autonomía en las decisiones alimentarias y la exposición a un entorno alimentario predominado por productos procesados y ultraprocesados.

**Objetivo:** Describir la influencia del entorno alimentario en la elección de alimentos y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes universitarios.

**Metodología:** Se aplicaron tres ecuaciones de búsqueda sobre entorno alimentario, universidad, hábitos de elección y rendimiento académico. La búsqueda se realizó en PubMed, Scopus y SciELO (español e inglés) para 2020–2025. La selección de artículos se realizó en Rayyan. Se incluyeron estudios primarios con población universitaria, seleccionando 15 artículos para lectura completa. De cada trabajo se extrajeron variables, instrumentos y principales resultados.

**Resultados:** Los estudios evidenciaron una alta disponibilidad de

productos ultraprocesados en campus universitarios y una prevalencia de patrones alimentarios no saludables, caracterizados por consumo frecuente de snacks ricos en azúcares, sodio y grasas saturadas, omisión del desayuno y horarios irregulares, en donde factores como el precio, conveniencia, falta de tiempo y estrés académico condicionaron las elecciones de alimentos. En cambio, una mayor calidad de la dieta, como ingerir desayuno regularmente, consumo de frutas y verduras a diario y la adherencia a patrones saludables, se asoció a un mejor rendimiento académico y una menor prevalencia de ansiedad, depresión y síndrome de burnout. Asimismo, la adherencia a la Dieta Mediterránea se vinculó con mejores calificaciones, aunque su implementación resultó ser baja.

**Conclusión:** Los hallazgos mostraron evidencia consistente sobre la interdependencia entre entorno, dieta, salud mental y rendimiento académico, destacando la necesidad de estudios longitudinales y ensayos de

intervención que evaluaran cambios en el entorno alimentario universitario. Estos resultados proporcionaron una base para orientar políticas públicas y programas universitarios destinados a mejorar, de forma efectiva y eficiente, el

bienestar físico, mental y emocional de los estudiantes.

**Palabras clave:** Rendimiento académico; Universitarios; Entorno alimentario; Hábitos alimentarios; Promoción de alimentos; calidad de la dieta; Alimentos ultraprocesados.

Santiago, noviembre, 2025



## **1. Introducción**

### **1.1. Contextualización del tema**

La transición a la vida universitaria representa un período de cambios significativos para los estudiantes, quienes enfrentan nuevos desafíos académicos, sociales y personales. Esta etapa es caracterizada por la búsqueda de conocimiento, el fomento del crecimiento personal y la aceptación de nuevas responsabilidades (1). Sin embargo, esta fase también conlleva una serie de desafíos significativos, como altas demandas académicas, estrés y presión, que impactan el bienestar integral de los estudiantes. En este entorno universitario, la alimentación se convierte en un aspecto crucial que puede influir directamente en su rendimiento académico (2,3). La transición de la vida familiar a la autonomía universitaria constituye un momento crítico, que a menudo se traduce en la adquisición de independencia en la toma de decisiones sobre la elección de alimentos (4). Este grupo etario es particularmente vulnerable al aumento de peso, especialmente durante el primer año de estudios, y sus problemáticas de salud nutricional se relacionan estrechamente con sus hábitos alimentarios y estilo de vida (5-7). De hecho, estudios en Chile han reportado una alta prevalencia de problemas de salud mental en universitarios, con síntomas de estrés, depresión y ansiedad en más del 50 % de los casos, siendo las mujeres las más afectadas (8-9).

### **1.2. Aclaración de conceptos clave**

En el campus universitario, el entorno alimentario se reconoce como un factor determinante. Incluye aspectos físicos, económicos, políticos y socioculturales que influyen en la disponibilidad, accesibilidad, asequibilidad, promoción y calidad de los alimentos (10). En la práctica, la oferta habitual en cafeterías, comedores, máquinas expendedoras y comercios cercanos favorece los ultraprocesados de alta densidad energética, ricos en calorías, sodio, grasas saturadas y azúcar; asimismo, escasean las alternativas saludables. Esta dinámica conduce a la omisión de comidas, acceso limitado a una variedad adecuada de alimentos y consumo frecuente de snacks poco



nutritivos (9). Por ejemplo, en una universidad de Medellín, Colombia, ningún establecimiento fue clasificado como saludable: predominaban los ultraprocesados en un 53 % y las opciones saludables resultaban más costosas (10). Además, la educación nutricional de los estudiantes suele ser insuficiente, de modo que muchos desconocen qué elegir para favorecer su salud y su rendimiento académico.

### *1.2.1. Definición y contextualización de alimentos saludables*

Los alimentos saludables y nutritivos, integrados en una dieta equilibrada, satisfacen las necesidades fisiológicas del organismo y promueven tanto la salud física como la función cognitiva. Según la OMS y la FAO, se recomienda obtener la mayor parte de la energía de carbohidratos complejos, reducir las grasas totales a menos del 30 % de la energía privilegiando las insaturadas, eliminar las trans, limitar los azúcares libres a menos del 10 % (idealmente a menos del 5%), limitar el sodio a menos de 2 g al día y consumir al menos 400 g diarios de frutas y verduras (16, 17). En el entorno universitario, estos criterios se traducen en incorporar regularmente frutas y verduras frescas, cereales integrales, legumbres, frutos secos, semillas, proteínas magras, lácteos bajos en grasa y agua como bebida principal. Tales alimentos aportan vitaminas, minerales, fibra y compuestos bioactivos sin excesos de calorías vacías, azúcares añadidos, sodio ni grasas saturadas; por ello, se asocia con mejor concentración, memoria, rendimiento en exámenes y asistencia a clases.

### *1.2.2. Relación entre rendimiento académico y alimentación*

El rendimiento académico, entendido como el logro de objetivos de aprendizaje medido por calificaciones, cumplimiento de tareas, asistencia, concentración, memoria, motivación y percepción del propio desempeño, depende de un suministro constante de glucosa y micronutrientes (vitaminas B, hierro, zinc, magnesio) para la transmisión sináptica y la plasticidad neuronal. Dado que el cerebro consume cerca del 20 % de la energía corporal, una dieta deficiente en estos nutrientes se traduce en fatiga mental, disminución de la concentración y problemas de memoria (1). En contraste, los patrones ricos en ultraprocesados, altos en azúcares añadidos y grasas



saturadas, se vinculan a mayor riesgo de obesidad, resistencia a la insulina y alteraciones metabólicas (5,6), así como a menor desempeño académico, ansiedad, depresión y burnout (2,3). El consumo excesivo de azúcar activa procesos cerebrales similares a los de las drogas, generando tolerancia, síndrome de abstinencia y efectos neurotóxicos que afectan la memoria y aprendizaje que aumentan el riesgo de enfermedades mentales (1,12). Durante periodos de alta demanda académica, muchos estudiantes recurren a alimentos de “confort” ultraprocesados, creando un ciclo de malnutrición y bajo rendimiento. Asimismo, saltarse comidas como el desayuno se asocia con menores notas y dificultades de concentración.

### *1.2.3. Concepto y relevancia del entorno alimentario*

El entorno alimentario universitario comprende la oferta en cafeterías, comedores, máquinas expendedoras y comercios próximos (aspectos físicos), donde predominan opciones ultraprocesadas y escasean alternativas saludables (8,9,10). Además, los precios de los alimentos saludables suelen ser más altos que los de los ultraprocesados (aspectos económicos), lo que desincentiva su consumo (10). Las políticas institucionales, como la restricción de venta de bebidas azucaradas, la promoción de agua filtrada y los marcos normativos en Chile, influyen directamente en la disponibilidad y accesibilidad de opciones sanas (7,14). Finalmente, los conocimientos nutricionales y actitudes de los estudiantes (aspectos socioculturales) condicionan su capacidad para elegir alimentos saludables dentro de esta oferta. Integrar estos factores es esencial para diseñar intervenciones que promuevan una alimentación saludable y un rendimiento académico óptimo en el contexto universitario.

### **1.3. Epidemiología del problema**

La problemática de la malnutrición por exceso es alarmante. A nivel global, el consumo de azúcar ha aumentado exponencialmente, con un promedio de 70–100 gramos por persona al día, lo que equivale a 17 cucharaditas, un incremento del 46 % en los últimos 30 años. Aproximadamente el 80 % de los productos procesados en los supermercados contienen azúcar oculto, que se consume sin conciencia (18). En



Chile, la prevalencia de malnutrición por exceso alcanza el 74,2 % en adultos y el 50 % en la población infantil (23). El burnout académico se ha asociado consistentemente con la adopción de malos hábitos alimentarios en estudiantes universitarios, exacerbando el consumo de comidas poco saludables en situaciones de estrés.

#### **1.4. Justificación y objetivo de la investigación**

Al realizar las búsquedas de información en las diferentes bases de datos, no se identificó una correlación directa entre el entorno alimentario universitario y cómo este influye en el rendimiento académico de los estudiantes. Es relevante establecer una relación entre estos dos ámbitos, ya que ambos factores están estrechamente relacionados al desarrollo integral del estudiante y así eventualmente poder ayudar al diseño de estrategias de intervención efectivas para favorecer el desempeño académico de los estudiantes universitarios.

Es necesario comprender mejor la compleja relación entre el entorno alimentario de la universidad, cuales, y porque son las elecciones de los estudiantes, los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de estos. Los elevados índices de malnutrición y problemas de salud mental en esta población, junto con el impacto socioeconómico de estas problemáticas, resaltan la urgencia de generar evidencia que permita el diseño de intervenciones y programas de apoyo más efectivos.

Es por esto que el objetivo de nuestra revisión es describir la influencia del entorno alimentario en la elección de alimentos y su impacto académico universitario, identificando los factores del entorno alimentario que afectan las decisiones respecto a los alimentos de los estudiantes universitarios reconociendo los patrones de alimentación más frecuentes y describiendo la relación entre la calidad de la dieta y el rendimiento académico en relación a su entorno alimentario.



## 2. Planteamiento del problema

### Pregunta de Investigación:

¿Cómo influye el entorno alimentario en la elección de alimentos y cuál es su impacto en el rendimiento académico en estudiantes universitarios?

### Objetivo General:

Describir la influencia del entorno alimentario en la elección de alimentos y su impacto en el rendimiento de los estudiantes universitarios.

### Objetivos específicos:

- Identificar los factores del entorno alimentario que afectan las decisiones respecto a los alimentos de los estudiantes universitarios (disponibilidad, precio, acceso, entorno social).
- Reconocer los patrones de alimentación más frecuentes en estudiantes universitarios
- Describir la relación entre la calidad de la dieta y el rendimiento académico en estudiantes universitarios en relación a su entorno alimentario.

## 3. Metodología

Esta revisión sistemática se desarrolló siguiendo las directrices PRISMA 2020, con el objetivo de sintetizar la evidencia científica sobre la influencia del entorno alimentario en las elecciones alimentarias y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Además, el trabajo fue realizado por dos investigadoras de pregrado en Nutrición y Dietética, quienes llevaron a cabo la búsqueda, selección y análisis de los artículos en conjunto, utilizando las bases de datos PubMed, Scopus, SciELO y PROSPERO; asimismo, se emplearon herramientas como Rayyan para el cribado y Microsoft Excel para la organización y sistematización de los resultados.

Para determinar la viabilidad del tema, se efectuó una búsqueda preliminar destinada a identificar revisiones sistemáticas previas sobre la influencia del entorno



alimentario en la alimentación de estudiantes universitarios. Lo que permitió identificar 15 revisiones sistemáticas recientes, evidenciando la necesidad de delimitar el alcance del estudio incorporando una variable complementaria poco explorada: el rendimiento académico. (tabla 1, sección 1)

**Tabla 1: Resultados de búsqueda preliminar de revisiones sistemáticas**

Base de datos/Ecuación de búsqueda		Resultados				total
		Scopus	Prospero	Pubmed	Scielo	
1	("food environment" OR "food availability" OR "prices" OR "social environment") AND ("food choices" OR "food decisions") AND ("college students" OR "students")	9	3	2	1	15
2	("food environment" OR "food availability" OR "food prices" OR "social environment") AND ("food choices" OR "food decisions") AND ("academic performance" OR "academic achievement" OR "student performance") AND ("university students" OR "students")	0	0	0	0	0

Esta segunda búsqueda (tabla 1, sección 2) se realizó en distintas bases de datos, en un periodo de los últimos cinco años. Sobre nuestro tema no se encontró ninguna revisión sistemática, por lo que decidimos que este puede ser nuestro tema a desarrollar. Además, sí se encontró suficientes artículos de fuentes primarias (tabla 2) para desarrollar el tema propuesto:



**Tabla 2.** Revisiones con alcances o focos diferentes.

Base de datos	Título	Año	Tipo de revisión
"Food environment" AND "university students" AND "academic"			
PUBMED	<a href="#">The influence of eating habits on the academic performance of university students.</a>	2021	Estudio observacional transversal
PUBMED	<a href="#">Addressing nutritional issues and eating behaviours among university students: a narrative review.</a>	2024	Revista narrativa
PUBMED	<a href="#">Food addiction and weight in students with high academic performance.</a>	2021	Estudio observacional transversal
PUBMED	<a href="#">Healthy food choice education for undergraduate university students: a quasi-experimental design.</a>	2022	diseño experimental
SCOPUS	<a href="#">Addressing nutritional issues and eating behaviours among university students: A narrative review</a>	2024	Revista narrativa

La segunda búsqueda preliminar se enfocó en identificar literatura sobre la influencia del entorno alimentario en las elecciones alimentarias y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Se revisaron publicaciones de los últimos diez años en bases como PubMed y Scopus, priorizando estudios primarios y actuales. Los artículos incluyen enfoques variados, desde estudios observacionales hasta intervenciones experimentales, lo que permite analizar de manera integral la dinámica entre alimentación y rendimiento académico. Estos hallazgos se evidencian en la siguiente tabla:



**Tabla 3.** Resultados de la búsqueda de artículos (fuentes de información primarias):

Base de datos	Número de artículos encontrados
<b>"Food environment" AND "university students"</b>	
PUBMED	16
SCOPUS	1104
SCIELO	2
<b>Total:</b>	<b>1122</b>
<b>"Dietary habits" AND "university students" AND "academic performance"</b>	
PUBMED	4
SCOPUS	478
SCIELO	0
<b>Total:</b>	<b>482</b>
<b>"University performance" AND "academic environment" OR "nutrition" AND "university students"</b>	
PUBMED	749
SCOPUS	15
SCIELO	0
<b>total</b>	<b>764</b>
<b>TOTAL:</b>	<b>2368</b>

A partir de las búsquedas realizadas en PubMed, Scopus y SciELO, se observa que no existen revisiones sistemáticas que aborden específicamente la relación entre el entorno alimentario, las elecciones alimentarias y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Sin embargo, se identificaron estudios primarios que abordan de forma parcial estos elementos, lo que permite concluir que existe suficiente evidencia para desarrollar una revisión sistemática que integre estas variables. Por lo tanto, el tema propuesto es pertinente, actual y viable para su desarrollo académico.

### 3.1. Propuestas de preguntas de investigación

A partir del análisis de la literatura, se formuló la pregunta de investigación: ¿Cómo influye el entorno alimentario en la elección de alimentos y cuál es su impacto en el rendimiento académico en estudiantes universitarios?

P	Estudiantes universitarios
E	Entorno alimentario
C	Universidades con diferentes condiciones alimentarias.
O	Elección de alimentos y rendimiento académico



En la formulación de la pregunta de investigación, consideramos varias estructuras metodológicas, incluyendo PICO, PECO y CIMO. La pregunta formulada se centra en explorar la relación entre un factor ambiental (el entorno alimentario) y dos resultados relacionados (decisiones alimentarias y rendimiento académico). Para ello, seleccionamos el esquema PECO, ya que se adapta mejor a la naturaleza de nuestro estudio, que busca explorar la relación entre una exposición (el entorno alimentario) y ciertos resultados (elección de alimentos y rendimiento académico) en una población específica (estudiantes universitarios). Es por eso por lo que la pregunta que guía nuestra investigación es coherente con esta estructura y facilita un enfoque sistemático y ordenado en la búsqueda y análisis de la evidencia.

### **3.2. Estrategia de búsqueda**

Una vez delimitado el tema se realizaron búsquedas en las bases de datos PubMed, Scopus y SciELO, utilizando ecuaciones construidas con operadores booleanos (AND/OR) que combinaron los siguientes conceptos: entorno alimentario, elecciones alimentarias, rendimiento académico y estudiantes universitarios. Las ecuaciones se adaptaron a cada base de datos. Se aplicaron filtros por idioma (español e inglés) y por año (últimos 5 años). Se crearon 3 fórmulas (tabla 3), donde la primera no abarcaba el rendimiento académico, la segunda tenía poco alcance y la tercera abarcaba todos los conceptos y fue la fórmula empleada finalmente:

*"University performance" AND "academic environment" OR "nutrition" AND "university students"*

Estas búsquedas permitieron identificar un conjunto amplio y diverso de literatura sobre entorno alimentario, hábitos alimentarios y rendimiento académico, garantizando una base de evidencia primaria suficiente para el desarrollo de la revisión sistemática.

Se concluye que el tema es viable, relevante y actualizado, aportando una contribución potencialmente significativa al campo de la nutrición universitaria y la salud pública.



Cabe mencionar el uso de Chat GPT para nuestra mejora de redacción como uso de conectores, organización y ortografía en el proceso de nuestro proyecto.

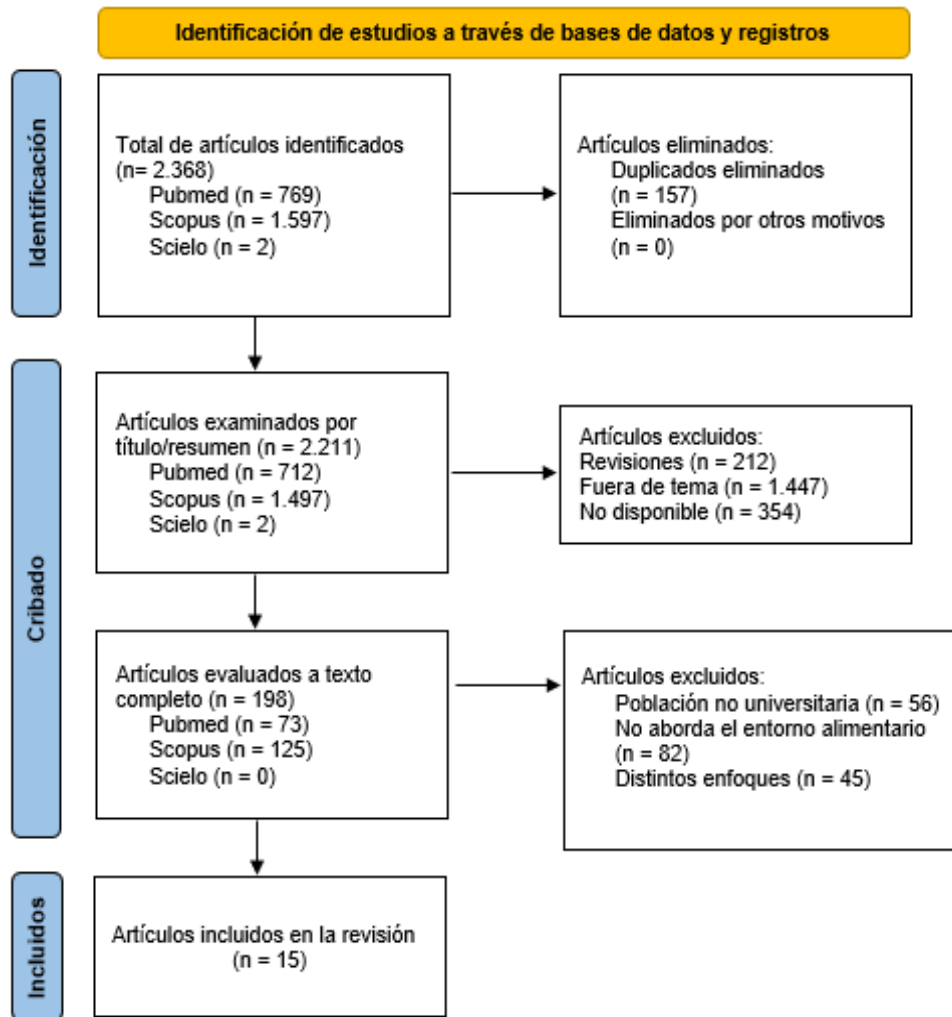
#### **4. Desarrollo**

##### **4.1. Resultados**

###### **Esquema de selección de información:**

De un total inicial de 2.368 registros obtenidos de las bases de datos PubMed, Scopus y SciELO, se eliminaron 157 duplicados utilizando la plataforma Rayyan. Posteriormente, se realizó un cribado por título y resumen, aplicando los criterios de inclusión y exclusión previamente definidos, lo que redujo la muestra a 198 artículos potencialmente relevantes.

Tras la lectura a texto completo y la aplicación de los criterios metodológicos de calidad, 15 artículos cumplieron con los requisitos establecidos y conformaron la base de datos principal de esta revisión.



**Figura 1.** Diagrama de flujo PRISMA 2020 del proceso de selección

Además, se creó una base complementaria con 30 artículos adicionales que, si bien no cumplieron íntegramente con todos los criterios de inclusión, aportaron información contextual relevante para el análisis y la discusión.

El proceso completo de búsqueda, cribado y selección se realizó de forma independiente y cruzada por ambas investigadoras (Camila Ramos y Antonia Montenegro), con el objetivo de minimizar sesgos y garantizar la fiabilidad de la revisión.



#### 4.1.1. *Extracción y sistematización de la información*

De cada uno de los 15 artículos seleccionados, se extrajeron las siguientes variables: autor principal, año de publicación, tipo de estudio, objetivo o pregunta, población, intervención o exposición, variables analizadas, instrumentos de medida y principales resultados.

Esta información fue organizada en una tabla de extracción, lo que permitió comparar de forma estructurada los hallazgos y facilitar la identificación de patrones comunes. (anexo A)

#### 4.1.2. *Resultados generales*

La información final se compuso de 15 artículos científicos publicados entre 2020 y 2025, que examinan la relación entre el entorno alimentario, las elecciones alimentarias y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. De ellos, se pueden distinguir tres líneas principales:

En primer lugar, 9 estudios abordaron principalmente el entorno alimentario, analizando factores como disponibilidad, accesibilidad y precios de los alimentos dentro de los campus.

En segundo lugar, 4 estudios exploraron la asociación entre hábitos alimentarios y rendimiento académico, identificando el impacto del consumo de alimentos saludables, la omisión del desayuno y los horarios de alimentación irregulares.

Por último, 2 estudios evaluaron la salud mental como variable mediadora, evidenciando que una mejor calidad dietaria se asocia con menor estrés, ansiedad y depresión, a su vez con mejor desempeño académico.

La mayoría de los trabajos presentaron diseños observacionales transversales, que permitieron detectar patrones y correlaciones entre las variables estudiadas, aunque sin establecer causalidad. Además, los estudios se distribuyen en distintos contextos geográficos, incluyendo Australia, Estados Unidos, Reino Unido, Canadá y Chile, lo que ofrece una perspectiva comparativa internacional y enriquece el análisis



Esta diversidad metodológica y contextual permitió identificar vacíos en la literatura y, en consecuencia, permitió establecer categorías temáticas que orientarán el análisis final de la revisión: Entorno alimentario universitario y su influencia en la conducta alimentaria, hábitos alimentarios y su relación con el rendimiento académico, factores psicosociales asociados (estrés, tiempo, acceso y apoyo social).

Por otro lado, el análisis preliminar confirma la coherencia entre el título, la pregunta de investigación y los objetivos del estudio, además de la viabilidad metodológica del desarrollo de una revisión sistemática centrada en esta temática, lo que refuerza la pertinencia y posibilidad de avanzar en la revisión.

## **4.2. Discusiones**

*4.2.1. La elección alimentaria de los estudiantes universitarios está determinada principalmente por la disponibilidad y oferta de alimentos dentro de la universidad.*

Los resultados revisados muestran que la elección alimentaria de los estudiantes universitarios está fuertemente condicionada por los factores del entorno alimentario, siendo la disponibilidad y oferta de alimentos dentro de la universidad uno de los determinantes más relevantes. En los cinco estudios analizados se evidenció que los entornos universitarios se caracterizan por ofrecer principalmente productos de baja calidad nutricional y alto contenido energético con un predominio de alimentos altos en azúcares, grasas saturadas y sodio. Esta tendencia limita las posibilidades de los estudiantes de realizar elecciones saludables, ya que la oferta inmediata influye directamente en sus decisiones de consumo.

En la siguiente tabla se muestran los artículos investigados, en donde se sintetizan los resultados según las diferentes metodologías, como formularios, para investigar la disponibilidad de alimentos dentro de diversas universidades alrededor del mundo. Estos resultados reflejan el gran problema sobre qué tipos de alimentos se promocionan a los estudiantes universitarios.

**Tabla 1.** Comparación de estudios sobre factores del entorno alimentario universitario que afectan las decisiones alimentarias de los estudiantes

Artículo	Objetivos	Descripción del estudio	Resultados principales
Muñoz-Galeano & López-Restrepo (2024) – Medellín, Colombia	Caracterizar el entorno alimentario de una universidad de medellín Colombia	Evaluación de 21 establecimientos en una universidad de Medellín mediante formulario estructurado basado en NEMS-R y observación directa.	85% de los locales clasificados como “no saludables” ultraprocesados 53% de la oferta: platos saludables más caros en 62% de los establecimientos
Ansotegui et al. (2022) – País Vasco, España	Investigar Comportamientos de compra de alimentos, los determinantes de elección y las opiniones sobre disponibilidad.	Encuesta online a 1785 participantes (1089 estudiantes, 396 docentes, 300 administrativos).	91,6% compra alimentos en campus; cafetería y máquinas expendedoras predominan; el sabor (98,6%) y el precio fueron determinantes principales.
Coyle et al. (2023) – Sídney, Australia	El objetivo fue evaluar la salubridad de los alimentos y bebidas ofrecidos, su ubicación y promoción en puntos de venta fijos y máquinas expendedoras.	Investigan qué productos venden en la universidad y clasifican los alimentos como “ocasionales” y “no ocasionales” analiza la cantidad, proporción y marketing de los productos.	El 79,7% de las ofertas de comida dentro de la universidad incluyen productos ocasionales
Avram et al. (2025) – Rumania	Este informe detalla los hallazgos sobre hábitos alimentarios y el estilo de vida de los estudiantes	Cuestionario online (501 respuestas válidas) en la Universidad de Medicina, Farmacia, Ciencia y Tecnología de Târgu Mureș.	40,9% consume solo 2 comidas al día; 33,9% “olvida comer” en exámenes; incremento de dulces, snacks y cafeína; mayor estrés académico.
Martinez-Perez et al. (2021) – Noruega	Evaluar entorno alimentario, comportamientos de	Evaluación en campus OsloMet (Pilestredet y Kjeller), incluyendo perfil nutricional y nivel	87,7% de alimentos y 82,4% de bebidas clasificados como ultraprocesados; snacks



	compra y preferencias en campus universitario.	de procesamiento de alimentos.	dulces y bebidas azucaradas predominan; sabor, costo y conveniencia determinantes.
--	--	--------------------------------	--

Como se observa en la Tabla 1, la disponibilidad de alimentos poco saludables es una constante en distintos contextos geográficos. En Medellín, Muñoz-Galeano y López-Restrepo (2024) documentaron que el 85,7% de los locales fueron clasificados como “no saludables”, con predominio de productos ultraprocesados, hallazgos que coinciden con los resultados de Martínez-Pérez N et al. (2021) en Noruega, donde el 87,7% de los alimentos y el 82,4% de las bebidas ofertadas correspondían a productos ultraprocesados según el sistema NOVA. De manera similar, Coyle et al. (2023) en Australia identificaron que cerca del 80% de las promociones y la disposición de productos en áreas visibles favorecían alimentos catalogados como “ocasionales”, es decir, de bajo valor nutricional y alta densidad energética. La coincidencia entre estos estudios de distintos países sugiere que la disponibilidad y la exposición a ultraprocesados constituye un patrón en los entornos alimentarios universitarios, lo que reduce la capacidad de los estudiantes para realizar elecciones saludables.

El precio se identificó como un determinante que limita las decisiones saludables, aunque su importancia relativa varía según el contexto, es decir, En el estudio de Muñoz-Galeano y López-Restrepo (2024), los alimentos saludables resultaron más costosos en el 62% de los locales, lo que refuerza la brecha económica en el acceso a opciones de mejor calidad. Este hallazgo contrasta con el de Ansotegui et al. (2022) en España, donde, si bien el costo fue un factor reportado, el sabor fue visto como principal en un 98,6% de los encuestados, lo que sugiere que la barrera económica puede ser más crítica en algunos países latinoamericanos que en contextos europeos. No obstante, en ambos escenarios, la interacción entre precio y preferencias gustativas favorece la elección de productos de bajo valor nutricional, perpetuando un patrón alimentario poco favorable.



En relación con la accesibilidad y conveniencia, los estudios convergen en que los estudiantes priorizan la inmediatez y la facilidad de acceso a los alimentos, incluso por sobre su valor nutricional. Martínez-Pérez N et al. (2021) en Noruega reportaron que el sabor y la comodidad fueron determinantes claves, mientras que Ansotegui et al. (2022) en España identificaron que la cafetería y las máquinas expendedoras fueron los lugares de compra más frecuentes debido a su cercanía y practicidad. En Australia, Coyle et al. (2023) mostraron cómo la ubicación estratégica y el marketing de productos poco saludables en áreas de alta visibilidad refuerzan estas decisiones. En conjunto, estos hallazgos permiten afirmar que la conveniencia opera como un factor transversal que condiciona el consumo, generando una preferencia por alimentos ultraprocesados fácilmente accesibles en detrimento de opciones más saludables que requieren mayor planificación o implican un costo mayor.

Un aspecto diferencial lo aporta el estudio de Avram et al. (2025) en Rumania, donde se evidencia que el entorno académico y social actúa como modulador de los hábitos alimentarios. El estrés asociado a los periodos de exámenes se vinculó con un aumento en el consumo de snacks dulces, cafeína y tabaco, además de que un 33,9% de los estudiantes declaró “olvidar comer” en estas etapas. Este hallazgo introduce un componente psicosocial que complementa los resultados observados en otros países y pone de relieve la necesidad de considerar no solo la disponibilidad física y económica de los alimentos, sino también el contexto emocional y académico que estructura los hábitos de los estudiantes universitarios.

Al comparar los estudios revisados, se observa un consenso en torno a la predominancia de alimentos ultraprocesados y en el impacto que tienen el precio, la conveniencia y el marketing sobre las decisiones de los estudiantes. Sin embargo, existen vacíos importantes en la evidencia. En primer lugar, pocos estudios abordan de manera integral la interacción entre factores ambientales y psicosociales, limitándose a describir las ofertas alimentarias o las conductas de compra de manera aislada. En segundo lugar, la mayoría de las investigaciones utilizan metodologías transversales, lo que restringe la posibilidad de establecer relaciones causales entre



el entorno alimentario y los patrones de consumo a largo plazo. Finalmente, la diversidad metodológica dificulta la comparación directa de resultados, ya que se emplean distintos sistemas de clasificación nutricional, lo que genera discrepancias en la categorización de alimentos y limita la generalización de conclusiones.

Estas limitaciones abren la puerta a proyecciones relevantes para futuras investigaciones. Sería pertinente desarrollar estudios longitudinales que permitan evaluar cómo los cambios en el entorno alimentario universitario impactan en la evolución de los hábitos de los estudiantes. Asimismo, se requieren investigaciones que incorporen variables psicosociales y de contexto académico, considerando el rol del estrés, las redes sociales y la cultura alimentaria en la toma de decisiones. Desde una perspectiva de políticas públicas, se hace evidente la necesidad de diseñar intervenciones que aborden de manera simultánea la regulación de precios, la mejora de la oferta de alimentos saludables y el control del marketing de productos ultraprocesados dentro de las universidades.

En síntesis, la revisión realizada demuestra que los factores del entorno alimentario ejercen una influencia decisiva en la elección de alimentos de los estudiantes universitarios. La predominancia de productos ultraprocesados, la barrera del precio, la conveniencia del acceso y la presión social y académica conforman un escenario que favorece patrones de consumo poco saludables. Para revertir esta situación, es necesario implementar políticas que amplíen la disponibilidad de alimentos saludables, regulen el precio para garantizar la equidad en el acceso y fomenten un entorno social que incentive decisiones más favorables para la salud.

*4.2.2. Los estudiantes universitarios suelen consumir una alta cantidad de alimentos ultraprocesados durante su permanencia en la universidad, debido a su amplia disponibilidad y bajo costo*

Diversos estudios han identificado que los patrones alimentarios más frecuentes en los estudiantes universitarios se caracterizan, en su mayoría, por una dieta poco saludable. Esta tendencia global se relaciona con la limitada disponibilidad de opciones



nutritivas dentro del campus y con el alto costo percibido de los alimentos saludables, lo que conduce a los estudiantes a optar por alternativas más económicas y densas en calorías.

En esta línea, Avram C et al. (2025) reporta en un estudio realizado en una universidad Rumanía, que los hábitos alimentarios irregulares constituyen un patrón común entre los estudiantes. Estos incluyen ayunos prolongados, horarios de comida desordenados y la omisión de tiempos de comida, en especial el desayuno. Asimismo, factores como el estrés académico y las elevadas demandas del entorno universitario contribuyen a reforzar estas conductas alimentarias inadecuadas (1).

Se describen los patrones alimentarios hallados por Avram et al. (2025). En donde refleja la coexistencia de hábitos saludables y poco saludables en los estudiantes universitarios. Si bien una mayoría declara realizar comidas principales como almuerzo (cerca al 70 %) y cena (60 %), también se observa una fuerte presencia de comportamientos de riesgo, como Irregularidades en los horarios de comida ( $\approx 30$  %) y omisión de tiempos de comida, en especial el desayuno. El elevado consumo de snacks no saludables como dulces ( $\approx 60$  %) y salados ( $\approx 50$  %), frente a una menor proporción de frutas como colación. también podemos observar factores asociados al estrés académico, como incremento del consumo de dulces y cafeína en época de exámenes ( $\approx 60$  %), además presencia de hábitos nocivos como fumar y aumentar el consumo de tabaco en exámenes, además de la ingesta de alcohol, aunque en su mayoría poco frecuente.

Estos hallazgos ponen en evidencia una prevalencia de patrones alimentarios poco saludables y factores de riesgo vinculados al estilo de vida universitario. La combinación de estrés, horarios irregulares y acceso a snacks ultraprocesados refuerza la necesidad de intervenciones de salud pública en universidades, orientadas a promover dietas equilibradas, regularidad en los horarios de comida y reducción del consumo de sustancias nocivas (1).



Los cinco estudios incluidos coinciden en describir claramente cómo se comportan los hábitos alimentarios de los estudiantes, lo que revela una tendencia preocupante hacia patrones dietéticos entre los estudiantes universitarios, que a su vez también afectan a aquellos campos relacionados con la salud. Por ejemplo, Oliveira et al. (2024) en Portugal encontraron que, si bien los estudiantes de la carrera de salud tendían a llevar sus almuerzos de casa más que otros (el 72,4% vs 44.3%) y evitaban el comedor universitario. esta preferencia por la comida casera no garantiza necesariamente una dieta saludable, de hecho, este mismo estudio observó que los estudiantes de salud compraban menos barritas de cereal en máquinas expendedoras y más agua (4), lo que podía interpretarse como una elección más consciente, pero no aborda la calidad general de sus comidas caseras o la frecuencia con la que recurren a otras opciones menos saludables fuera del campus.

En México, jurado-Gonzalez et al (2025). Documentaron un deterioro generalizado en la calidad de la dieta de los estudiantes desde el inicio de sus estudios, caracterizado por el consumo de alimentos pre-preparados como hamburguesas, sándwiches, papas fritas y fideos instantáneos, y una escasez de opciones saludables en los quioscos del campus, donde predomina la influencia de costos y la percepción de que la alimentación saludable es cara (2). De manera similar, Avram et al, (2025). En Rumanía se observó que la presión académica es el principal detonante del desorden alimentario y por lo tanto a un mayor consumo de snacks, comida rápida, pasteles y bebidas carbonatadas, y un menor consumo de frutas y verduras (1). Esta consistencia en los hallazgos a través de diferentes contextos geográficos y culturales, incluso en una población que se esperaba tuviera un mayor conocimiento sobre nutrición, sugiere que factores más allá del saber, como la conveniencia, el costo y el sabor, son poderosos impulsores de las elecciones alimentarias de los estudiantes universitarios, el inicio de la vida universitaria, con sus cambios sociales, psicológicos y ambientales, puede llevar a comportamientos poco saludables como ayuno prolongado u omisión de comidas (4). Además, el autor Almoraie et al (2022) señala que, en periodo de estudio por quedarse hasta altas horas de la noche, este



comportamiento menudo se asocia con el consumo de alimentos ricos en calorías como pizza, papas fritas y helado, lo que puede conducir prevalencia de sobrepeso u obesidad y además a un sueño de mala calidad, esto tiende a incrementarse durante los estudios universitarios (1).

Contrastando los estudios analizados observamos una concordancia con el objetivo de reconocer los patrones más frecuentes, identificando como patrón predominante el elevado consumo de alimentos ultraprocesados dentro del campus, junto con conductas concomitantes como la omisión de comidas (en especial desayuno/almuerzo), horarios irregulares y mayor consumo de snacks poco saludables. Los estudios revisados señalan que estas conductas se ven favorecidas por condiciones del contexto universitario son las limitaciones de tiempo para planificar y cocinar, el presupuesto restringido, disponibilidad predominante de alimentos ultraprocesados, escaso acceso a instalaciones de cocina y la influencia de pares, las cuales facilitan la elección de opciones baratas, rápidas y energéticamente densas. Si bien estas evidencias no permiten establecer relaciones causales, sí delimitan un conjunto de patrones y condiciones asociadas que ocurren de manera consistente en la población universitaria.

Entre las principales limitaciones de los estudios revisados se encuentra el uso de formularios como instrumento de recolección de datos. Este método, si bien permite obtener información de manera rápida y estandarizada, presenta restricciones importantes: no posibilita establecer relaciones causales entre los comportamientos alimentarios y sus determinantes, y en ocasiones las muestras no representan al conjunto del alumnado, al tratarse de selecciones parciales o voluntarias. Asimismo, el predominio de preguntas cerradas limita la comprensión profunda de las motivaciones detrás de las elecciones alimentarias, invisibilizando matices culturales y sociales que influyen en estas conductas. Esto puede derivar en resultados excesivamente exactos en apariencia, pero que no reflejan fielmente la complejidad de la realidad. Además, en algunos casos se observaron sesgos de género, como estudios con una mayor participación femenina (por ejemplo, 72 % mujeres) Jurado-



González, et al (2025), lo que restringe la posibilidad de generalizar los hallazgos a toda la población universitaria. En consecuencia, estas limitaciones deben ser consideradas al interpretar los resultados y al proponer estrategias de intervención basadas en la evidencia.

En síntesis, los patrones de alimentación universitaria se caracterizan por la predominancia de elecciones poco saludables, influenciadas por factores sociales, económicos y académicos. Sin embargo, la evidencia del caso portugués nos muestra que existen oportunidades de cambio si se promueven estrategias individuales y colectivas, como la preparación de comidas caseras y reducción del acceso a ultraprocesados en el campus. Reconocer esto nos ayuda a abordar estos desafíos con el que nos encontramos. Deseamos que las futuras intervenciones deben adoptar un enfoque integral y holístico que integre factores individuales, sociales y ambientales

(3) Es crucial que las universidades reestructuren su entorno alimentario, como proponen Almiare et al. (2022) porque no basta con describir patrones actuales, sino que resulta fundamental avanzar en estudios que evalúen el impacto de modificar el entorno alimentario universitario. Una alternativa sería el diseño de estudios longitudinales o de intervención en los que se reformen los menús de los comedores y cafeterías, que se aumenten la disponibilidad de alimentos frescos y nutritivos, y se mejore la accesibilidad económica a las opciones saludables. En este mismo sentido sería relevante implementar estrategias de etiquetas visibles y comprensibles de los alimentos menos saludables así los estudiantes podrían comparar con claridad sus elecciones. Este tipo de investigación que proponemos permitiría así observar cómo responden los estudiantes a estos entornos que faciliten de manera real y competitiva el acceso a opciones más equilibradas, ayudando a comprobar si la disponibilidad el precio y la información son determinantes suficientes para modificar las decisiones alimentarias. Además, estos estudios ofrecieron una base práctica para replantear las políticas y actividades universitarias orientándose a la promoción de conductas que favorezcan a la salud y el bienestar dentro de la comunidad estudiantil.



Es importante promover un cambio en la conducta alimentaria de los estudiantes universitarios, ya que se encuentran en una etapa de transición a la vida adulta, en la cual se consolidan hábitos y patrones de alimentación que tendrán un impacto determinante en su salud futura, la que influirá directamente en su bienestar nutricional y en la prevención de enfermedades crónicas.

**Tabla 2.** Resumen comparativo de estudios analizados

Autor / Año	País / Contexto	Principales patrones alimentarios	Factores influyentes
Almoraie et al. (2022)	Revisión narrativa, global	Dieta occidentalizada, alto consumo de comida rápida, bebidas azucaradas y snacks, bajo consumo de frutas/verduras, omisión del desayuno	Estrés académico, falta de tiempo, bajos ingresos, vivir solos, falta de habilidades culinarias, entorno obesogénico en campus
Whatnall et al. (2021)	Australia	Mayor consumo de alimentos EDNP (energía densa, pobres en nutrientes), baja ingesta de frutas/verduras, compras frecuentes en campus En Nueva Zelanda el 11% de los establecimientos de alimentos en el campus se categorizaban como saludables. en EE. UU. reveló que solo el 40% de los establecimientos ofrecían platos principales saludables.	Acceso limitado a opciones saludables, costo, tiempo reducido, influencia social y ambiental
Jurado-González et al. (2025)	México (Oaxaca)	Patrones irregulares de comidas (desayuno y cena omitidos), alto consumo de snacks y bebidas azucaradas, dependencia de comida callejera	Estrés, falta de educación nutricional, presión de pares, percepción de alto costo de comer sano
Avram et al. (2025)	Rumania	Saltarse comidas (especialmente desayuno), elevado consumo de dulces, snacks y cafeína, mayor consumo de tabaco en exámenes	Estrés académico, horarios intensivos, accesibilidad de ultraprocesados, diferencias de género
Oliveira, L et al. (2023)	Portugal	71% trae almuerzo de casa; baja asistencia a comedores; 70% consume de máquinas expendedoras; elección frecuente de ultraprocesados (chocolates, galletas, refrescos, café)	Precio, conveniencia, tiempo, convivencia, salud percibida, sostenibilidad



*4.2.3 La calidad de la dieta constituye un factor determinante en la salud mental y en el desempeño académico de los estudiantes universitarios.*

Gracias a la lectura de cinco artículos, se identificó que la calidad de la dieta se asocia de manera significativa con el rendimiento académico en los estudiantes universitarios. Estos hallazgos coinciden con lo reportado en la literatura, como el estudio de Khan, S et al. (2022) donde se ha descrito que los estudiantes que mantienen patrones alimentarios más saludables, como el consumo diario de desayuno, presentan un mejor desempeño académico en comparación con aquellos que lo omiten con mayor frecuencia. De manera similar, investigaciones que evalúan la adherencia a la dieta mediterránea como la de Alfaro-González, S et al (2024) que se considera un modelo de alimentación saludable. Se ha demostrado que mientras mayor es la adherencia a este patrón dietético, mejor es el rendimiento académico observado. Estos antecedentes respaldan la relación encontrada sugiriendo que una alimentación equilibrada y de calidad actúa como un factor protector frente a un bajo desempeño académico.

Los hallazgos de Trunce-Morales, et al. (2024) demostraron una correlación significativa entre el incremento de hábitos alimentarios no saludables y mayores niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios (12). En este estudio chileno, las mujeres presentaron niveles estadísticamente más altos de depresión (66,9%), estrés (70,3%) y ansiedad (82,4%) en comparación con los hombres (12). Además, se evidenció un bajo cumplimiento de las recomendaciones de las guías alimentarias chilenas. Esto interpreta que los patrones dietéticos inadecuados no solo impactan la salud física, sino que también son un factor de riesgo para el bienestar mental.

De manera similar, Myrissa (2024) en su estudio transversal encontró una asociación inversa y significativa entre la calidad de la dieta y la ansiedad en estudiantes universitarios del Reino Unido (13) Es decir, una dieta de peor calidad se asociaba con mayor ansiedad. Esta relación fue más fuerte en mujeres que en



hombres. Este hallazgo es consistente con la alta prevalencia de ansiedad observada en mujeres por Trunce-Morales, et al. También otro hallazgo reportó una baja frecuencia de cocinar con ingredientes básicos (solo el 17% lo hacía la mayoría de los días) y una alta frecuencia de consumo de comida para llevar, lo cual se asoció significativamente con una peor calidad de la dieta (3). La autora interpreta que el estrés académico, como los plazos de entrega y los exámenes, puede reducir el tiempo dedicado a cocinar y aumentar la dependencia de la comida para llevar, lo que a su vez impacta la calidad de la dieta y puede exacerbar la ansiedad (3). Sin embargo, a diferencia de otros estudios, Myrissa et al encontró una asociación significativa entre la calidad de la dieta y la depresión, un resultado que la autora atribuye al pequeño número de casos de depresión en la muestra.

El estudio de Estrada-Araoz (2024) introdujo la relación entre el burnout académico y los hábitos alimentarios, encontrando una relación inversa y significativa entre ambas variables en estudiantes de una universidad privada. Esto significa que, a medida que el burnout académico aumenta, la calidad de los hábitos alimentarios de los estudiantes tiende a disminuir (11). El autor interpretó que una dieta equilibrada puede ser una estrategia preventiva contra el burnout académico, promoviendo un mejor rendimiento. Este estudio también destacó que las mujeres reportaron mejores hábitos alimentarios que los hombres, un hallazgo que contrasta con algunas investigaciones mencionadas por Trunce-Morales (12), pero podría alinearse con la observación de Myrissa et al. de que la calidad de la dieta era significativamente mayor en mujeres (13).

En cuanto al rendimiento académico directo, Khan, Zada, e Ismael (2024) encontraron una asociación fuerte y positiva entre una dieta saludable y el rendimiento académico, utilizando el promedio de calificaciones (SGPA) como medida (14). Su investigación reveló que hábitos como desayunar diariamente, consumir leche y ensalada verde hasta 12 veces por semana, y desayunar al menos 5 veces por semana, estaban asociados a un mejor rendimiento académico. Por el contrario, saltarse el desayuno o la ingesta de alimentos poco saludables se asoció con un



rendimiento académico inferior. Esto interpreta que la ingesta regular de alimentos nutritivos es crucial para la capacidad intelectual y el desarrollo educativo (14).

Ampliando esta relación, Alfaro-González S. et al. (2024) investigaron la adherencia a la Dieta Mediterránea en estudiantes universitarios españoles, observando que una mayor adherencia se asociaba significativamente con un mejor rendimiento académico. Específicamente, una dieta rica en aceite de oliva, verduras, frutas, legumbres, pescado y marisco, y un bajo consumo de dulces y grasas saturadas, se asoció con mejores puntuaciones académicas (13). Sin embargo, la investigación también reveló una baja prevalencia de buena adherencia a la Dieta Mediterránea entre los estudiantes españoles (sólo el 23,6%). Esto sugiere que, a pesar de los beneficios conocidos de patrones dietéticos como la Dieta Mediterránea en la salud cerebral y el rendimiento cognitivo, los estudiantes universitarios enfrentan desafíos para mantener estos hábitos (13).

En conjunto, estos estudios revelan una constante: los hábitos alimentarios poco saludables y una baja calidad de la dieta son prevalentes en la población universitaria y están intrínsecamente ligados a problemas de salud mental como la depresión, la ansiedad y el estrés, así como a un menor rendimiento académico. La interpretación es que la calidad de la alimentación no es un factor aislado, sino un determinante clave del bienestar integral del estudiante, influyendo en su capacidad para afrontar las demandas universitarias.

En los estudios revisados se evidencian diversas limitaciones metodológicas que deben ser consideradas al interpretar los resultados. En primer lugar, la mayoría utilizó cuestionarios y formularios de autoinforme, lo que puede introducir sesgos de memoria o de deseabilidad social, ya que los estudiantes podrían olvidar su promedio académico o entregar información inexacta respecto a sus hábitos alimentarios. Además, en varios casos la muestra no resultó completamente representativa, ya sea por su reducido tamaño, por la mayor participación de mujeres en comparación con



hombres, o por la concentración en un único contexto universitario, lo que dificulta extrapolar los hallazgos a la población general.

Otro aspecto relevante es que los estudios no siempre lograron controlar variables de confusión, como la autodisciplina, las horas de estudio o la carga académica, factores que también influyen en el rendimiento académico y que podrían enmascarar la relación con la dieta. Por ejemplo, una persona con una alimentación poco saludable podría igualmente obtener buenos resultados si dedica un tiempo considerable al estudio, lo que introduce cierta ambigüedad en la interpretación. De igual modo, en investigaciones realizadas en periodos de exámenes, la presencia de ansiedad y estrés pudo haber incidido de manera significativa en el rendimiento académico, limitando la posibilidad de atribuir los efectos únicamente a la dieta.

En conjunto, estas limitaciones reflejan que, aunque existe evidencia de una asociación entre los patrones alimentarios y el desempeño académico, los resultados deben interpretarse con cautela, pues los métodos empleados y las características de las muestras restringen su generalización.

En síntesis, la evidencia científica revisada demuestra que la calidad de la dieta influye significativamente en la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Los estudios coinciden en que una alimentación saludable particularmente la adherencia a la dieta mediterránea y el consumo regular de desayuno se asocia con un mejor desempeño académico. Por el contrario, patrones alimentarios inadecuados se relacionan con mayor riesgo de depresión, ansiedad, estrés y burnout, afectando negativamente tanto el bienestar como el rendimiento.

La revisión realizada nos permitió constatar que el rendimiento académico de los estudiantes universitarios no depende de un solo factor, sino de la interacción entre múltiples dimensiones de su vida universitaria. Dentro de estas, el entorno alimentario emergió como un determinante clave: la evidencia muestra que los campus promueven mayoritariamente alimentos ultraprocesados, altos en azúcares, grasas saturadas y sodio, mientras que las opciones nutritivas suelen ser escasas, poco visibles o más



costosas. Esta situación favorece la adquisición de hábitos alimentarios poco saludables que, a su vez, se asocian con un peor rendimiento académico y con mayores niveles de estrés, ansiedad y otros problemas de salud mental.

En consecuencia, se hace necesario que las universidades asuman un rol activo en la transformación de sus entornos alimentarios. No basta con ofrecer una opción saludable de alto costo o con baja promoción; se requieren políticas más drásticas que garanticen la presencia y visibilidad de alimentos nutritivos, variados y accesibles económicamente para todos los estudiantes. Del mismo modo en que hoy se promocionan bebidas azucaradas o snacks ultraprocesados, deberían promoverse frutas, verduras y preparaciones saludables.

De este modo es fundamental implementar intervenciones que permitan evaluar si mejorar el entorno alimentario realmente cambia las elecciones de los estudiantes o si persiste la influencia de la educación y de factores individuales. Diseñar estudios piloto, por ejemplo, incorporando kioscos de frutas y verduras, máquinas expendedoras saludables con precios accesibles o estrategias de marketing positivo, podría aportar evidencia práctica sobre qué medidas son más efectivas. Solo a través de este tipo de acciones será posible comprobar si el entorno alimentario universitario constituye la principal barrera o, por el contrario, sí deben complementarse con estrategias de educación alimentaria.

En síntesis, la evidencia revisada deja claro que transformar los entornos universitarios en espacios que favorezcan la elección saludable no es solo un asunto de nutrición, sino una inversión en el bienestar integral y en el desempeño académico de los estudiantes.

## **5. Conclusiones**

Los hallazgos de este estudio muestran que los estudiantes universitarios tienden a preferir productos ultraprocesados, principalmente por su amplia disponibilidad en el campus, bajo costo y la percepción errónea de que resultan más saciantes. Estos hábitos se reflejan en patrones dietarios caracterizados por el



consumo frecuente de snacks azucarados, la omisión del desayuno y la presencia de horarios irregulares, los cuales además varían según la cultura y región. Sin embargo, la evidencia demuestra que a mayor calidad nutricional de la dieta los beneficios son significativos, tanto en el rendimiento académico como en la salud mental, reduciendo los niveles de estrés, ansiedad y depresión. En particular, la adherencia a la Dieta Mediterránea se vincula consistentemente con mejores calificaciones en distintos contextos, aunque su implementación entre estudiantes sigue siendo baja, lo que refleja la necesidad de implementar estrategias que favorezcan la construcción de entornos alimentarios más saludables.

No obstante, es importante reconocer que la evidencia disponible presenta limitaciones que deben ser consideradas al interpretar los resultados. La mayoría de los estudios revisados se basan en diseños transversales de corto plazo, principalmente mediante encuestas, lo que conlleva a generalizaciones sobre la población universitaria sin profundizar en las razones específicas detrás de sus hábitos alimentarios. Además, la utilización de distintos sistemas de clasificación nutricional genera discrepancias en la categorización de los alimentos, dificultando la comparación entre investigaciones. A esto se suma el uso frecuente de cuestionarios autoinformados y de muestras no representativas, lo cual limita la validez externa de los hallazgos, lo que restringe la validez de las conclusiones. Finalmente, variables potencialmente influyentes como el nivel socioeconómico, el apoyo social, el estrés académico o los hábitos de sueño actúan como factores de confusión en la relación entre dieta, rendimiento académico y salud mental.

De esta manera, se hace necesario que futuras investigaciones adopten metodologías longitudinales que permitan evaluar los hábitos alimentarios de los estudiantes a largo plazo incorporando seguimientos diarios que entreguen una visión más completa de sus elecciones y rutinas. Asimismo, resulta pertinente implementar estudios de intervención en los que se modifique el entorno alimentario universitario, ofreciendo únicamente alimentos saludables de fácil acceso económico, para observar si efectivamente se generan cambios en las prácticas de consumo al alterar este factor



clave, como es el precio. Por otro lado, se reconoce un vacío en la dimensión de seguridad alimentaria, ya que no siempre se considera si los estudiantes experimentan inseguridad en el acceso a los alimentos, lo que podría modular significativamente las asociaciones entre entorno, dieta y rendimiento académico.

En suma, estos hallazgos incitan a futuras investigaciones que no solo profundicen en la comprensión de la relación entre dieta, rendimiento académico y salud mental en estudiantes universitarios, sino que también orienten la creación de políticas públicas que favorezcan entornos alimentarios más saludables dentro de las instituciones.

## 6. Referencias

1. Ramón J, García C, Molina S, Silvia C. Azúcar y cerebro. Trabajo Fin de Grado [Internet]. Disponible en: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/9080/Azucar%20y%20cerebro.pdf?sequence=1>
2. Estrada-Araoz EG. Burnout académico y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Un estudio transversal. *Gaceta Médica de Caracas*. 2024;132(3):599–608.
3. Trunce-Morales S, Villarroel-Quinchalef G, Ávila-Pizarro Y, Cea-Cancino P, Jaramillo-Maureira K, Troncoso AP. Asociación de los hábitos alimentarios con los niveles de depresión, ansiedad y estrés en universitarios. *Rev Chil Nutr*. 2024;51(6):439–445.
4. Subsecretaría de Redes Asistenciales, Ministerio de Salud de Chile. Programa Nacional de Salud Integral de Adolescentes y Jóvenes. 2023. Disponible en: <https://diprece.minsal.cl/wp-content/uploads/2024/03/Programa-Nacional-de-Salud-de-Adolescentes-y-Jovenes-MINSAL-2023.pdf>
5. Carrasco Venturelli H, Cachón-Zagalaz J, Ubago-Jiménez JL, Lara-Sánchez A. Relación entre el estado nutricional y la actividad física en adolescentes chilenos. *Retos*. 2024; 56:672–80.
6. Villarroel Á. Nutribiótica: resistencia a la insulina y hábitos alimentarios [Internet]. 2020. Disponible en: <https://nutribiotica.es/digestivo-y-nutricion/resistencia-insulina-sintomas/>



7. Ministerio de Salud (Chile). Departamento Estrategia Nacional de Salud. Análisis crítico de temas: factores protectores y actividad física. Insumo para la evaluación final de período Estrategia Nacional de Salud 2011-2020 [Internet]. Santiago; 2020. Disponible en: <https://estrategia.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/12/An%C3%A1lisis-Cr%C3%ADtico-Factores-Protectores-y-Actividad-F%C3%ADsica-2020.pdf>
8. Martínez-Pérez N, Torheim LE, Castro-Díaz N, Arroyo-Izaga M. On-campus food environment, purchase behaviours, preferences and opinions in a Norwegian university community. *Public Health Nutr.* 2021;25(6):1–12.
9. Oliveira L, BinMowyna MN, Alasqah I, Zandonadi RP, Teixeira-Lemos E, Chaves C, et al. A Pilot Study on Dietary Choices at Universities: Vending Machines, Canteens, and Lunch from Home. *Nutrients.* 2024;16(11):1722.
10. Muñoz-Galeano ME, López-Restrepo S. Caracterización del entorno alimentario de una universidad en Medellín, Colombia: retos para la promoción de una alimentación saludable. *Rev Chil Nutr.* 2024;51(1):76–85.
11. SOCHOB. Comer demasiado azúcar añadido tiene 45 efectos negativos para la salud [Internet]. Disponible en: <https://www.sochob.cl/web1/comer-demasiado-azucar-anadido-tiene-45-efectos-negativos-para-la-salud-segun-un-estudio/>
12. Ontaneda Erdociaín A. Relación entre el consumo de azúcares y los trastornos emocionales (ansiedad y estrés) [Trabajo Fin de Máster]. Zaragoza: Universidad de Zaragoza; 2020.
13. Quirós Blanco AM, Incer González AI. El uso del sistema NOVA no es acertado para la clasificación de alimentos. *Revista Alimentaria.* 2023 Ago 21. Disponible en: <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/75584/2018.%20Quiros%20%26%20Incer.%20LAL%20336%2048-54%20El%20uso%20del%20sistema%20NOVA%20no%20es%20acertado.pdf>
14. Fernández C. Políticas Públicas en Alimentación y Nutrición en Chile. Universidad de los Andes [Internet]. Disponible en: <https://www.uandes.cl/wp-content/uploads/2025/01/Politic-as-Publicas-en-Alimentacion-y-Nutricion-en-Chile.pdf>.



15. Obregón KBF. El desafío de la obesidad en Chile: ¿manejo individual o problema interdisciplinar? CIPER [Internet]. 2025 Mar 11. Disponible en: <https://www.ciperchile.cl/2025/03/11/el-desafio-de-la-obesidad-en-chile-manejo-individual-o-problema-interdisciplinar/>.
16. World Health Organization. Healthy diet. WHO Fact sheet [Internet]. 2023 [citado 2025 Jun]; Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
17. Food and Agriculture Organization of the United Nations; World Health Organization. What are healthy diets? Joint statement by FAO and WHO [Internet]. 2019 [citado 2025 Jun]; Disponible en: <https://www.paho.org/en/documents/what-are-healthy-diets-joint-statement-food-and-agriculture-organization-united-nations>.
18. Avram C, Nyulas V, Onisor D, Georgescu IM, Szakacs J, Ruta F. Food behavior and lifestyle among students: The influence of the university environment. *Nutrients* [Internet]. 2024;17(1):12. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/nu17010012>
19. Jurado-Gonzalez P, López-Toledo S, Bach-Faig A, Medina F-X. Barriers and enablers of healthy eating among university students in Oaxaca de Juarez: A mixed-methods study. *Nutrients* [Internet]. 2025;17(7):1263. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/nu17071263>
20. Myrissa K, Court C, Kelaiditi E. Cross-sectional study examining the association between diet quality and the prevalence of anxiety and depression in UK undergraduate students. *Nutr Bull* [Internet]. 2024;49(3):383–95. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1111/nbu.12694>
21. Oliveira L, BinMowyna MN, Alasqah I, Zandonadi RP, Teixeira-Lemos E, Chaves C, et al. A pilot study on dietary choices at universities: Vending machines, canteens, and lunch from home. *Nutrients* [Internet]. 2024;16(11):1722. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/nu16111722>.
22. Muñoz-Galeano ME, López-Restrepo S. Caracterización del entorno alimentario de una universidad en Medellín, Colombia: retos para la promoción de una alimentación saludable. *Rev Chil Nutr* [Internet]. 2024;51(1):76–85. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182024000100076>



23. Antwi J, Olawuyi Y, Opara I, Ifafore M. Hindrances and enablers of healthy eating behavior among college students in an HBCU: A qualitative study. *J Racial Ethn Health Disparities* [Internet]. 2024; Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1007/s40615-024-02108-8>
24. Coyle DH, Sanavio L, Barrett E, Huang L, Law KK, Nanayakkara P, et al. A cross-sectional evaluation of the food environment at an Australian university campus. *Nutrients* [Internet]. 2023;15(7):1623. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/nu15071623>
25. Martínez-Perez N, Tellería-Aramburu N, Insúa P, Hernández I, Telletxea S, Ansotegui L, et al. On-campus food purchase behaviors, choice determinants, and opinions on food availability in a Spanish university community. *Nutrition* [Internet]. 2022;103–104(111789):111789. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nut.2022.111789>
26. Martínez-Perez N, Torheim LE, Castro-Díaz N, Arroyo-Izaga M. On-campus food environment, purchase behaviours, preferences and opinions in a Norwegian university community. *Public Health Nutr* [Internet]. 2022;25(6):1619–30. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1017/S136898002100272X>
27. Whatnall MC, Soo ZM, Patterson AJ, Hutchesson MJ. University students purchasing food on campus more frequently consume more energy-dense, nutrient-poor foods: A cross-sectional survey. *Nutrients* [Internet]. 2021;13(4):1053. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/nu13041053>
28. Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú, Estrada Araoz EG. Burnout académico y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Un estudio transversal. *Gac Med Caracas* [Internet]. 2024;132(3):599–608. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.47307/gmc.2024.132.3.2>
29. Trunce-Morales S, Villarroel-Quinchalef G, Ávila-Pizarro Y, Cea-Cancino P, Jaramillo-Maureira K, Troncoso AP. Asociación de los hábitos alimentarios con los niveles de depresión, ansiedad y estrés en universitarios. *Rev Chil Nutr* [Internet]. 2024;51(6):439–45. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182024000600439>
30. Alfaro-González S, Garrido-Miguel M, Fernández-Rodríguez R, Mesas AE, Bravo-Esteban E, López-Muñoz P, et al. Higher adherence to the Mediterranean Diet is associated with better academic achievement in Spanish university students: A multicenter cross-sectional



study. Nutr Res [Internet]. 2024; 126:193–203. Disponible en:  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.nutres.2024.04.004>

31. Khan SI, Zada R, Ismael DS. Effect of healthy eating habits on the academic performance of graduating students. Asia Pac J Health Manag [Internet]. 2022; Disponible en:  
<http://dx.doi.org/10.24083/apjhm.v17i2.1469>.

## ANEXOS

### A. Extracción y sistematización de la información

	Titulo	año	autor	estudio	Objetivo/pregunta	Muestra	Intervención	Variables/Instrumento	Resultados
1	1. Food Behavior and Lifestyle Among Students: The Influence of the University Environment "Alimento, Comportamiento y estilo de vida entre los estudiantes: la influencia del Ambiente Universitario	2024	Herrán Murillo, YF, Martínez, CP, Varela Arévalo, MT	Diseño transversal con enfoque observacional	¿Cómo influye la universidad y el estudio en los hábitos alimentarios y el estilo de vida de los estudiantes?	501 estudiantes de la universidad de George Emile Palade de medicina, farmacia en Targu Mures	Intervención observacional de hábitos alimentarios por medio de: -Cuestionarios online: frecuencia de comidas, calidad nutricional y efectos del estrés académico -Auto-reporte: de peso y consumo de alimentos ultraprocesados	Independientes: -Frecuencia de comidas -Horario de alimentación -Consumos alimentos ultraprocesados -Estilo de vida y Actividad física Dependientes: -Cambio de peso -Percepción de calidad de la dieta -Consumo de productos con alto contenido energético Control -Género, tipo de carrera, residencia	El 53.89% de los estudiantes consumen 3 comidas al día  El 30.94% no mantienen un horario regular  El examen influye en el comportamiento alimentario, aumentando el consumo de un 59,88% de alimentos calóricos.  La falta de orden en las comidas afecta al 39.92% de los estudiantes, especialmente en periodos de alta carga académica.  El tabaco y la cafeína incrementan en épocas de exámenes, lo que sugiere

									<p>un cambio en la gestión del estrés.</p> <p>Se recomienda fomentar hábitos saludables y mejorar el acceso a opciones de alimentación equilibrada dentro del entorno universitario.</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2	<p>2. Barriers and Enablers of Healthy Eating Among University Students in Oaxaca de Juárez: A Mixed-Methods Study “Barreras y facilitadores de una alimentación saludable en estudiantes universitarios de Oaxaca de Juárez: Un estudio de métodos mixtos”</p>	2025	<p>Jurado-González, P., López-Toledo, S., Bach-Faig, A., Medina, F.-X.</p>	<p>Diseño mixto con enfoque etnográfico y análisis cuantitativo .</p>	<p>¿Cuáles son las barreras y facilitadores de una alimentación saludable entre estudiantes universitarios en Oaxaca?</p> <p>Identificar factores individuales, sociales y ambientales que afectan la alimentación.</p> <p>Evaluar el impacto del entorno universitario en la</p>	<p><b>Participantes: 411 estudiantes de la Universidad Autónoma Benito Juárez de Oaxaca (UABJO).</b></p> <p><b>Distribución: 72% mujeres, 26% hombres, 1% no binario.</b></p> <p><b>Edad: 18-22 años.</b></p> <p><b>Métodos de recolección: Cuestionario validado y observaciones etnográficas.</b></p>	<p>No hubo intervención experimental, sino observación de hábitos alimentarios mediante:</p> <p>Cuestionario auto-reportado sobre consumo de alimentos y actividad física.</p> <p>Observaciones etnográficas en campus universitario.</p> <p>Entrevistas semi-estructuradas con 13 estudiantes.</p>	<p>Variables independientes: Estrés académico, acceso a alimentos saludables, influencia social, conocimientos nutricionales.</p> <p>Variables dependientes: Calidad de la dieta, frecuencia de comidas, consumo de ultraprocesados.</p>	<p>Dieta de baja calidad, bajo consumo de frutas/verduras, alto consumo de snacks. Estrés y falta de opciones saludables en campus afectan hábitos. Se recomienda mejorar acceso a comida saludable y educación nutricional.</p>
---	---	------	--	---	---	---	---	--	--

					calidad de la dieta.				
--	--	--	--	--	----------------------	--	--	--	--

3	Cross-sectional study examining the association between diet quality and the prevalence of anxiety and depression in UK undergraduate students"	2024	Myrissa, K., Tribuna I, C., Kelaiditi, E	Diseño transversal con análisis observacional.	<p>¿Existe una asociación entre la calidad de la dieta y la prevalencia de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios?</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Evaluar la relación entre el consumo de alimentos saludables y la salud mental.</p>	<b>Participantes: Estudiantes universitarios del Reino Unido.</b>	No hubo intervención experimental, solo análisis de datos auto-reportados	<p>Variables independientes: Calidad de la dieta, consumo de frutas y verduras, ingesta de ultraprocesados.</p> <p>Variables dependientes: Prevalencia de ansiedad y depresión.</p>	<p>Los estudiantes con dietas más saludables mostraron menor prevalencia de ansiedad y depresión.</p> <p>El alto consumo de ultraprocesados se asoció con mayor riesgo de síntomas depresivos.</p>
---	---	------	--	--	---	---	---	---	--

					<p>Analizar el impacto de la dieta en los síntomas de ansiedad y depresión.</p> <p>Identificar patrones dietéticos asociados con mayor riesgo de trastornos mentales.</p>				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

	<p>A Pilot Study on Dietary Choices at Universities: Vending Machines, Canteens, and Lunch from Home “Un estudio piloto sobre opciones dietéticas en las universidades: máquinas expendedoras, comedores y almuerzos en casa”</p>	<p>2024</p>	<p>Oliveira, L.; BinMowyna, M.N.; Alasqah, I.; Zandonadi, R.P.; Teixeira-Lemos, E.; Chaves, C.; Alturki, H.A.; Albaridi, N.A.; Alribdi, F.F.; Raposo, A.</p>	<p>Observación transversal con encuesta electrónica</p>	<p>Evaluar las elecciones alimentarias de estudiantes universitarios en Portugal respecto a máquinas expendedoras, comedores y almuerzos traídos de casa</p>	<p>137 estudiantes de educación superior en Portugal, con una edad media de 21 años.</p>	<p>Cuestionario autoadministrado sobre hábitos alimentarios y consumo en máquinas expendedoras.</p>	<p>Variables independientes: Uso de máquinas expendedoras, frecuencia de almuerzos en la universidad, razones económicas y preferencias alimentarias.</p> <p>Variables dependientes: Calidad de la dieta, consumo de productos procesados, impacto del entorno universitario en la alimentación.</p>	<p>70% de los estudiantes consumen alimentos de máquinas expendedoras, priorizando conveniencia y precio.</p> <p>60% prefieren llevar almuerzo de casa, principalmente por razones económicas.</p> <p>40% almuerzan en el comedor universitario, pero la calidad y el costo son barreras.</p> <p>El café es el producto más consumido diariamente, seguido de chocolates y galletas.</p>
--	---	-------------	--	---	--	--	---	--	--

	<p>Characterization of the food environment of a university in Medellín Colombia: challenges for the promotion of healthy eating "Caracterización del ambiente de una universidad en Medellín Colombia: retos para la promoción de la alimentación saludable"</p>	2024	<p>María Eugenia Muñoz-Galeano, Sara López-Restrepo</p>	<p>Descriptivo transversal con observación directa.</p>	<p>Caracterizar el entorno alimentario de una universidad en Medellín y evaluar su impacto en la alimentación saludable.</p>	<p>Se evaluaron 21 establecimientos en dos edificios de una universidad en Medellín (1 lugar de comida rápida, 1 heladería, 2 restaurantes, 3 cafeterías, 14 máquinas expendedoras). Se utilizó un formulario estructurado, basado en el NEMS-R, con observación directa y entrevistas a encargados cuando era necesario.</p>	<p>No hubo intervención directa. El estudio es descriptivo, parte del proyecto "Entorno universitario saludable", que busca mejorar el acceso a alimentos sanos mediante vigilancia y educación nutricional.</p>	<p>Observación directa como técnica principal.  Uso de un formulario estructurado, basado en el NEMS-R (Nutritional Environment Measure Survey in Restaurants).  Se realizó una prueba piloto para verificar y corregir errores en el instrumento.  Variables independientes: Tipo de establecimiento, oferta de alimentos, precios, publicidad, facilitadores y barreras.</p>	<p>Ningún establecimiento fue clasificado como saludable.  76% de los establecimientos ofrecían paquetes más económicos que opciones individuales.  62% tenían platos saludables más costosos que los no saludables.  Solo 9% promovía activamente una alimentación saludable.  53% de los productos ofrecidos eran ultraprocesados.</p>
--	---	------	---	---	--	---	--	--	--

								Variables dependientes: Disponibilidad de opciones saludables, accesibilidad económica, promoción de alimentación saludable.	
Hindrances and Enablers of Healthy Eating Behavior Among College Students in an HBCU: A Qualitative	2024	Noha M. Almorai e*, Noor M. Alothmani, Wajid D.	revisión narrativa	Analizar los factores que afectan la alimentación de estudiantes universitarios	Revisión de estudios previos sobre hábitos alimentarios en universidades, utilizando bases de datos como	No hubo intervención experimental; el estudio identifica áreas clave para mejorar la alimentación en	Variables: Accesibilidad a alimentos saludables, impacto del estrés académico, influencia del entorno	Los estudiantes universitarios tienen alto riesgo de desarrollar hábitos alimentarios poco saludables debido a factores como estrés, falta de tiempo y opciones	

	<p>Study  “Obstáculos y  facilitadores  de una  conducta  alimentaria  saludable  entre  Estudiantes  universitarios  en una HBCU:  un estudio  cualitativo”</p>		<p>Alomari  and  Amal  H. Al-  amoudi</p>		<p>ios y  proponer  estrategia  s de  intervenci  ón.</p>	<p>PubMed  Web  Science.</p>	<p>y  of  campus  universitarios.</p>	<p>universitario en la  dieta.</p>	<p>limitadas en  campus.   El entorno  alimentario  universitario influye  significativamente  en la calidad de la  dieta, con baja  disponibilidad de  opciones saludables</p>
--	--	--	---	--	---	--------------------------------------	---	--	---

	<p>Cross-Sectional Evaluation of the Food Environment at an Australian University Campus "Sección transversal, Evaluación del ambiente alimentario en un campus de una universidad australiana"</p>	<p>2023</p>	<p>Coyle, D.H., Sanavio, L., Barrett, E., Huang, L., Law, K.K., Nanayakkara, P., Hodgson, J.M., O'Connell, M., Meggitt, B., Tsai, C., Pettigrew, S., Wu, J.H.Y.</p>	<p>Transversal observacional</p>	<p>Evaluar la calidad del entorno alimentario en la Universidad de Nueva Gales del Sur (UNSW).  Comparar la oferta de alimentos con los estándares de salud pública de NSW.  Identificar áreas de mejora en la disponibilidad y promoción de opciones</p>	<p>51 establecimientos analizados:  27 puntos de venta fijos (cafeterías, kioscos, tiendas de conveniencia).  24 máquinas expendedoras (bebidas y alimentos).</p>	<p>Este estudio no incluyó una intervención experimental. Fue un análisis descriptivo del entorno alimentario universitario, con el objetivo de proporcionar información para futuras mejoras.</p>	<p><b><u>Variables Disponibilidad de alimentos saludables (porcentaje de productos "Everyday").</u></b>  <b><u>Presencia de bebidas azucaradas en cada establecimiento.</u></b>  <b><u>Cumplimiento de límites de porciones y calidad de ingredientes.</u></b>  <b><u>Estrategias de marketing (ubicación de productos, promociones y publicidad).</u></b>  <b><u>Instrumentos Observación estructurada de</u></b></p>	<p>Solo 2 establecimientos cumplían el estándar de 75% de alimentos saludables.  El 84.3% de los puntos de venta ofrecían bebidas azucaradas.  El 79.7% de las promociones incluían productos poco saludables.  Los productos saludables representaban solo el 43.9% de la oferta total.  Las máquinas expendedoras tenían la mayor proporción de productos poco saludables.</p>
--	---	-------------	---	----------------------------------	---	---	--	--	--

					saludables.		<p><b><u>productos disponibles en cada establecimiento.</u></b></p> <p><b><u>Fotografías de menús, promociones y productos en áreas clave.</u></b></p> <p><b><u>Clasificación de alimentos según el marco de NSW (productos "Everyday" saludables vs. "Occasional" menos saludables).</u></b></p> <p><b><u>Análisis de etiquetado nutricional con el sistema Health Star Rating (HSR).</u></b></p>	Los productos en áreas clave (cajas, estantes a la altura de los ojos) eran mayormente ultraprocesados.
--	--	--	--	--	-------------	--	--	---

	<p>On-campus food purchase behaviors, choice determinants, and opinions on food availability in a Spanish university community “En el campus, comportamientos alimentarios de compra, determinantes de la elección y opiniones sobre alimento, Disponibilidad en una comunidad universitaria española”</p>	<p>2022</p>	<p>Martínez-Pérez, N., Tellería - Aramburu, N., Insúa, P., Hernández, I., Telletxea, S., Ansotegui, L., Rebato, E., Basabe, N., de Pancorbo, M.M., Rocandío, A., Arroyo-Izaga, M.</p>	<p>Observación transversal.</p>	<p>Analizar los hábitos de compra de alimentos en campus universitarios y los factores que influyen en la elección de alimentos.</p>	<p>1,785 participantes (1,089 estudiantes, 396 docentes/investigadores, 300 personal administrativo) de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU).</p>	<p>No hubo intervención directa; el estudio sirvió como diagnóstico para futuras mejoras en la oferta alimentaria.</p>	<p>Instrumentos: Encuesta online adaptada del cuestionario de Tam et al., con preguntas sobre frecuencia de compra, determinantes de elección y opiniones sobre la oferta alimentaria.</p> <p>Variables:</p> <p>Independientes: Grupo universitario (estudiantes, docentes/investigadores, administrativos), género, edad, nivel educativo.</p> <p>Dependientes: Frecuencia de compra, tipo de alimentos adquiridos,</p>	<p>91.6% de los participantes compraban alimentos en el campus, principalmente para almuerzo y snacks.</p> <p>El sabor fue el factor más importante en la elección de alimentos (98.6%), seguido del precio para estudiantes, valor nutricional para administrativos y salud para docentes/investigadores.</p> <p>Las principales recomendaciones fueron: acceso a agua filtrada gratuita, reciclaje de empaques, más opciones saludables en máquinas expendedoras, descuentos en alimentos saludables y</p>
--	--	-------------	---	---------------------------------	--	--	--	--	--

								determinantes de elección (precio, sabor, valor nutricional), satisfacción con la oferta alimentaria.	etiquetado alérgenos.	de
--	--	--	--	--	--	--	--	---	-----------------------	----

	<p>On-campus food environment, purchase behaviours, preferences and opinions in a Norwegian university community “En el campus, ambiente alimentario, comportamientos de compra, preferencias y opiniones en una comunidad universitaria en Noruega”</p>	2021	<p>Naiara Martinez-Perez<sup>1</sup>, Liv Elin Torheim<sup>2</sup>, Nerea Castro-Díaz<sup>3</sup> and Marta Arroyo-Izaga</p>	<p>Evaluar el entorno alimentario en la Universidad Metropolitana de Oslo (OsloMet) y analizar los hábitos de compra y preferencias de estudiantes y personal.</p>	<p>129 participantes (71 estudiantes y 58 empleados) de los campus Pilestredet y Kjeller. Se analizaron 12 puntos de venta (7 cafeterías, 3 tiendas de café y 2 máquinas expendedoras).</p>	<p>129 participantes (71 estudiantes y 58 empleados) de los campus Pilestredet y Kjeller. Se analizaron 12 puntos de venta (7 cafeterías, 3 tiendas de café y 2 máquinas expendedoras).</p>	<p>No hubo intervención directa; el estudio sirvió como diagnóstico para futuras mejoras en la oferta alimentaria.</p>	<p>Instrumentos:  Evaluación de productos mediante tres modelos de perfil nutricional (AECOSAN, UK NPM y MFU).  Clasificación de alimentos según el sistema NOVA.  Encuesta online sobre hábitos de compra y opiniones sobre la oferta alimentaria.  Variables:  Independientes: Disponibilidad de alimentos, nivel de procesamiento, precio, etiquetado nutricional.</p>	<p>39.8% de los productos fueron clasificados como "no saludables" y 85.9% como ultraprocesados.  Los factores más importantes en la elección de alimentos fueron sabor, conveniencia y costo.  Las principales recomendaciones fueron: reducción de precios, mejor información sobre alérgenos y mayor variedad de opciones saludables.</p>
--	--	------	--	--	---	---	--	---	--

								<p>Dependientes: Frecuencia de compra, determinantes de elección (sabor, conveniencia, costo, valor nutricional), satisfacción con la oferta alimentaria.</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

0	<p>University students purchasing food on campus more frequently consume more energy-dense, nutrient-poor foods: A cross-sectional survey  “Estudiantes universitarios comprando alimento campus. Consumir con mayor frecuencia alimentos más densos en energía y pobres en nutrientes: Una sección transversal, encuesta”</p>	2021	<p>Megan CWhatnall, Zhao Min Soo, Amanda Johnson andMelindaHutchesson*</p>	Observación transversal	<p>Evaluar la relación entre la frecuencia de compra de alimentos en campus universitarios y la calidad de la dieta en estudiantes australianos.</p>	362 estudiantes de la Universidad de Newcastle, Australia.	<p>No hubo intervención directa; el estudio sirvió como diagnóstico para futuras mejoras en la oferta alimentaria.</p>	<p><b>Instrumentos:</b>  <b>Encuesta online sobre hábitos de compra y consumo alimentario, utilizando el Australian Eating Survey Food Frequency Questionnaire (AES FFQ)</b></p> <p><b>Variables:</b></p> <p><b>Independientes:</b>  <b>Frecuencia de compra de alimentos en campus, gasto semanal en alimentos.</b></p> <p><b>Dependientes:</b>  <b>Calidad de la dieta (Australian Recommended Food Score - ARFS), porcentaje de energía diaria</b></p>	<p>Mayor frecuencia de compra en campus se asocia con mayor consumo de alimentos ultraprocesados (<math>p &lt; 0.001</math>).</p> <p>El gasto semanal en alimentos también se correlaciona con mayor consumo de productos poco saludables.</p> <p>No se encontró una asociación significativa entre la frecuencia de compra y la calidad general de la dieta.</p>
---	--	------	--	-------------------------	--	--	--	---	---

								<b>proveniente de alimentos ultraprocesados</b> .	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1	Academic burnout and eating habits in university students: A correlational study "Agotamiento académico y hábitos alimenticios en estudiantes universitarios: un estudio correlacional"	2024	Estrada-Araoz, E.G.	Cuantitativo, no experimental, correlacional y transversal.	Determinar la relación entre el burnout académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad privada.	El estudio incluyó a 278 estudiantes seleccionados probabilísticamente de una población de 1002 estudiantes matriculados en una universidad privada en el ciclo 2023-I, con un nivel de confianza del 95% y un nivel de significancia del 5%. La muestra se compone de un 54,3% de mujeres y un 45,7% de hombres, con un 59,7% de los participantes entre 16 y 25 años y un	No hubo intervención experimental.  Diseño no experimental, donde las variables fueron observadas y registradas en su contexto natural.	Variables/Instrumento Burnout académico, medido por el Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS).  14 ítems tipo Likert, distribuidos en tres dimensiones: agotamiento emocional, cinismo e ineficacia académica.  Validez y confiabilidad: $V$ de Aiken = 0,868; $\alpha$ = 0,890.  Hábitos alimentarios, medidos por el Cuestionario de Hábitos Alimentarios.	Niveles de burnout académico: Moderado (43,5%) Bajo (36%) Alto (20,5%)  Hábitos alimentarios: Poco adecuados (38,8%) Inadecuados (34,9%) Adecuados (26,3%)  Relaciones estadísticas: El burnout académico no se asoció con sexo ni grupo etario ( $p > 0,05$ ).  Los hábitos alimentarios sí se asociaron con el sexo ( $p < 0,05$ ); las mujeres reportaron mejores hábitos
---	---	------	---------------------	---	---	---	---	--	---

						40,3% entre 26 y 35 años.		<p>14 ítems tipo Likert, evaluando patrones de alimentación.</p> <p>Validez y confiabilidad: <math>V</math> de Aiken = 0,840; <math>\alpha</math> = 0,810.</p> <p>Formulario estructurado vía Google Forms para datos sociodemográficos.</p>	<p>alimentarios que los hombres.</p> <p>Existe una relación inversa y significativa entre burnout académico y hábitos alimentarios (rho de Spearman = -0,549, <math>p &lt; 0,05</math>).</p> <p>Las dimensiones del burnout también se correlacionaron inversamente con hábitos alimentarios:</p> <p>Agotamiento emocional (-0,601, <math>p &lt; 0,05</math>)</p> <p>Cinismo (-0,493, <math>p &lt; 0,05</math>)</p> <p>Ineficacia académica (-0,572, <math>p &lt; 0,05</math>)</p>
--	--	--	--	--	--	---------------------------	--	--	--

2	<p>Association between eating habits and levels of depression, anxiety, and stress in college students          "Asociación entre hábitos alimenticios y los niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios"</p>	2024	<p>Trunce-Morales, S., Villarroel-Quinchalef, G., Ávila-Pizarro, Y., Ceacancino, P., Jaramillo-Maureira, K., Troncoso, A.P.</p>	<p>Cuantitativo, transversal y descriptivo.</p>	<p>Evaluar la asociación entre hábitos alimenticios y niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de una universidad pública del sur de Chile.</p>	<p>382 estudiantes universitarios.  Se analizaron variables sociodemográficas como edad, sexo, carrera y procedencia</p>	<p>No hubo intervención experimental.  Se realizó un análisis observacional de los hábitos alimentarios y su relación con la salud mental.</p>	<p>Variabes/Instrumento          Variables dependientes: Depresión, ansiedad y estrés (medidos con el DASS-21 versión chilena).           Variables independientes: Hábitos alimentarios saludables y no saludables (medidos con una encuesta autoadministrada adaptada a la población chilena).           Instrumentos:           DASS-21: 21 ítems en formato Likert para evaluar depresión,</p>	<p>Las mujeres presentaron mayores niveles de depresión (66.9%), estrés (70.3%) y ansiedad (82.4%) en comparación con los hombres.           Bajo cumplimiento de las recomendaciones alimentarias en consumo de frutas, verduras, lácteos y pescado.           Mayor presencia de síntomas de depresión, ansiedad y estrés se asoció con hábitos alimentarios menos saludables.</p>
---	---	------	---	---	---	--	--	--	--

								<p>ansiedad y estrés.</p> <p>Encuesta de hábitos alimentarios: Dos secciones (hábitos saludables y no saludables), con puntajes de 9 a 45 y de 6 a 30, respectivamente.</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

3	Trunce-Morales, S., Villarroel-Quinchalef, G., Ávila-Pizarro, Y., Cea-Cancino, P., Jaramillo-Maureira, K., Troncoso, A.P.	2024	Alfaro-González, S., Garrido - Miguel, M., Fernández-Rodríguez, R., Mesas, A.E., Bravo-Esteban, E., López-Muñoz, P., Rodríguez-Gutiérrez, E., Martínez-Vizcaino, V	Transversal multicéntrico	Evaluar la asociación entre la adherencia a la Dieta Mediterránea (MedDiet) y el rendimiento académico en estudiantes universitarios.	266 estudiantes de primer año de la Universidad de Castilla-La Mancha (España), curso 2017-2018.  Distribución por sexo: 174 mujeres (65.41%) y 92 hombres (34.59%).	No hubo intervención experimental, solo análisis observacional de hábitos alimentarios y rendimiento académico	Variables/Instrumento Adherencia a la MedDiet: Evaluada con el cuestionario MEDAS (Mediterranean Diet Adherence Screener, 14 ítems).  Rendimiento académico: Medido con la nota media de las pruebas de acceso a la universidad.  Covariables: IMC, consumo de tabaco, ingesta energética total, condición física, nivel educativo materno y tipo de vivienda.	76.4% de los estudiantes tenían baja adherencia a la MedDiet.  Mayor adherencia a la MedDiet se asoció con mejor rendimiento académico (P < 0.001).  Consumo de aceite de oliva, verduras, legumbres y pescado se correlacionó positivamente con el rendimiento académico.  Consumo de vino se asoció negativamente con el rendimiento académico.
---	---	------	--	---------------------------	---	--	--	---	---

4	EFFECT OF HEALTHY EATING HABITS ON THE ACADEMIC PERFORMANCE OF GRADUATING STUDENTS "EFECTO DE SALUD Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES GRADUADOS"	2022	Khan, S.I., Zada, R., Ismael, D.S.	Cuantitativo, no experimental, correlacional y transversal.	Examinar el efecto de una dieta saludable en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios en India.  Hipótesis: Una práctica más frecuente de una dieta saludable mejorará el rendimiento académico.	279 estudiantes de la Universidad RTM Nagpur, India.  Tasa de respuesta: 81.81% (279 respuestas completas de 341 participantes).  Características demográficas:  Sexo: 54.48% hombres, 45.52% mujeres.  Edad promedio: 19.5 años (35.12% tenía entre 20-21 años).	No hubo intervención experimental, solo análisis observacional de hábitos alimentarios y rendimiento académico.	Variables principales:  Hábitos alimentarios saludables: Evaluados en función del consumo de ensaladas verdes, vegetales, frutas, jugo de frutas, leche, huevos y desayuno.  Rendimiento académico: Medido con el Semester Grade Point Average (SGPA).  Instrumento:  Cuestionario estructurado con tres secciones: perfil demográfico, hábitos	Se encontró una asociación fuerte y positiva entre dieta saludable y rendimiento académico.  Saltarse el desayuno impacta negativamente el SGPA.  Los estudiantes que desayunan al menos 5 veces/semana tienen calificaciones más altas que aquellos que desayunan 3 veces o menos.  El SGPA promedio aumentó significativamente con la frecuencia del desayuno (de 6.47 para quienes no desayunan a 7.46 para quienes desayunan todos los días).
---	--	------	------------------------------------	---	--	---	---	---	---

						<p>Campo de estudio: Ciencias (28.31%), Comercio (23.30%), Artes (14.69%).</p> <p>Semestre: Mayoría en 2º y 4º semestre (primeros años).</p> <p>SGPA promedio: 6.87.</p>	<p>alimentarios y SGPA.</p> <p>Escala Likert de 5 puntos (de "muy de acuerdo" a "muy en desacuerdo").</p> <p>Confiabilidad: Alfa de Cronbach = 0.895.</p> <p>Datos auto-reportados por los estudiantes.</p>	<p>El consumo de vegetales y frutas fue frecuente, pero solo el desayuno mostró una relación estadísticamente significativa con el SGPA (<math>p &lt; 0.0001</math>).</p> <p>El consumo de leche 10-12 veces/semana se asoció con un SGPA promedio de 7.19, aunque la significancia estadística fue baja.</p>
--	--	--	--	--	--	--	---	---

5	Inseguridad alimentaria en la educación superior: una revisión contemporánea de los impactos y exploraciones de soluciones	2023	Loofbo urrow, B.M., Scherr, R.E.	Revisión contemporánea	<p>Explorar los efectos de la inseguridad alimentaria en estudiantes universitarios y las estrategias para mejorar su acceso a alimentos.</p> <p>Hipótesis: La inseguridad alimentaria afecta negativamente el rendimiento académico, la salud física y mental de</p>	<p>Revisión de estudios previos sobre inseguridad alimentaria en universidades de EE. UU., Australia, Canadá, Líbano y Malasia.</p> <p>Se incluyen datos sobre estudiantes de California, donde la prevalencia de inseguridad alimentaria es alta.</p>	No hubo intervención experimental, solo análisis de datos existentes sobre inseguridad alimentaria y sus efectos.	<p>Variables principales:</p> <p>Prevalencia de inseguridad alimentaria en universidades.</p> <p>Impacto en el rendimiento académico (GPA, tasas de retención).</p> <p>Efectos en la salud física y mental (obesidad, ansiedad, depresión).</p> <p>Factores financieros (costos universitarios, acceso a programas de ayuda).</p> <p>Instrumento:</p>	<p><b><u>Prevalencia de la inseguridad alimentaria</u></b></p> <p><b><u>Entre el 19% y el 56% de los estudiantes universitarios en EE. UU. experimentan inseguridad alimentaria.</u></b></p> <p><b><u>Los estudiantes de bajos ingresos y primera generación son los más afectados.</u></b></p> <p><b><u>En California, el 44% de los estudiantes de la Universidad de California (UC) reportan inseguridad alimentaria.</u></b></p> <p><b><u>Impacto en el rendimiento académico</u></b></p>
---	--	------	----------------------------------	------------------------	---	--	---	---	---

					los estudiante s.			<p>Revisión de literatura científica sobre inseguridad alimentaria en educación superior.</p> <p><b><u>Los estudiantes con inseguridad alimentaria tienen un GPA más bajo y mayor riesgo de abandonar la universidad.</u></b></p> <p><b><u>La inseguridad alimentaria está asociada con menor concentración, fatiga y estrés académico.</u></b></p> <p><b><u>Los estudiantes con inseguridad alimentaria tienen 3.5 veces más probabilidades de considerar abandonar la universidad.</u></b></p> <p><b><u>Impacto en la salud física y mental</u></b>  <b><u>Mayor riesgo de obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.</u></b></p>
--	--	--	--	--	-------------------------	--	--	--

									<p><b><u>Mayor ansiedad, depresión y estrés en estudiantes con inseguridad alimentaria.</u></b></p> <p><b><u>Los estudiantes con inseguridad alimentaria tienen el doble de probabilidades de reportar una salud general regular/mala.</u></b></p> <p><b><u>Mayor riesgo de aislamiento social y conductas autodestructivas.</u></b></p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

