



Universidad
Finis Terrae

UNIVERSIDAD FINIS TERRAE
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

**ESTRATEGIAS PARA ADQUIRIR HÁBITOS SALUDABLES EN
ENTORNOS ALIMENTARIOS UNIVERSITARIOS**

DANIELA BARRAZA ÁLVAREZ - PAULINA JIMÉNEZ BRITO - MARTINA
OSORIO FLORES

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

Paulina Jiménez Brito: Detrás de cada logro hay personas que nos sostienen por eso quiero agradecer a mi familia: Carlos, Carolina y Martina por su amor incondicional, su apoyo y por enseñarme el valor del esfuerzo y perseverancia. A Gabriel, mi fiel compañero, por su amor, paciencia y complicidad, por estar siempre ahí, celebrando mis logros y dándome fuerza en momentos difíciles. A Daniela, mi mejor amiga, gracias por estar a mi lado desde el primer año, compartiendo desafíos, risas y desvelos. Y también a mi grupo de amigas que se unieron en el camino, gracias por su compañía, palabras de ánimo y momentos de alegría. Gracias a todos por creer en mí, incluso en los momentos cuando yo misma dudaba. Esta tesis es de ustedes también.

Daniela Barraza Álvarez: Quiero comenzar agradeciendo a mis abuelos, Irma y Germán, quienes, aunque ya no estén físicamente, siguen siendo mi luz y mi inspiración. Fueron mis raíces y mi primera enseñanza de esfuerzo; este logro también es suyo. A mi madre, Margarita, mi mayor ejemplo de perseverancia y amor, gracias por tu apoyo incondicional y sacrificio constante. Todo lo que soy hoy es gracias a ti, y este logro es tan tuyo como mío. A mi tía Angélica, gracias por tus consejos y por acompañarme siempre con palabras de aliento. A Elías, por su compañía sincera y apoyo en los momentos más difíciles, gracias. A Paulina, mi incondicional amiga y compañera, gracias por compartir este camino conmigo, por las risas, los llantos y por creer en ambas. Lo logramos. A Maximiliano, mi compañero de mis días, gracias por tu amor, paciencia y comprensión. Por recordarme siempre que puedo.

Martina Osorio Flores: Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a mis padres, cuyo amor, esfuerzo y apoyo incondicional me han permitido alcanzar esta etapa. Gracias por ser mi motivación y ejemplo constante. A Javiera, mi mejor amiga, por su apoyo, compañía y constante disposición para ayudarme tanto en lo académico como en lo personal. A Nicole, mi compañera de vida, por su paciencia, comprensión y aliento en cada momento del proceso, y por acompañarme con cariño incluso en los días más difíciles. Finalmente, extendiendo mi sincero

agradecimiento a todas las personas que, de una u otra manera, contribuyeron a la realización de este trabajo y a mi formación profesional.

Dedicatoria

Quisiéramos dedicarle unas palabras a nuestra profesora guía, María Francesca Conti, quien fue parte fundamental durante este proceso. Queremos agradecer por acompañarnos con tanta paciencia, dedicación y por compartirnos siempre una sonrisa en cada momento.

Sin su apoyo, sus consejos y su manera de enseñarnos no hubiera sido lo mismo para que se cumpliera este objetivo, más que algo académico: se convirtió en una experiencia de crecimiento que siempre recordaremos con mucho cariño y alegría.

Gracias por siempre creer en nosotras, por incentivarnos a dar lo mejor de cada una y siempre estar pendiente de todo lo que necesitamos, tanto para escucharnos en nuestros malos momentos personales como académicos.

Con toda nuestra gratitud y cariño.

ÍNDICE

Agradecimientos.....	ii
Dedicatoria.....	iii
Índice.....	iv
Resumen.....	v
Abstract.....	vi
1. Introducción.....	1
2. Planteamiento del problema.....	4
3. Metodología.....	5
3.1. Información general.....	5
3.2. Viabilidad y alcance.....	5
3.3. Esquema de formulación.....	6
3.4. Estrategia de búsqueda.....	6
3.5. Criterios de elegibilidad.....	7
3.6. Etapas de selección.....	8
4. Desarrollo.....	9
4.1. Resultados.....	9
4.1.1. <i>Extracción de información</i>	10
4.1.2. <i>Resultados generales</i>	26
4.2. Discusión.....	27
4.2.1. <i>Percepciones de las estrategias implementadas y su impacto en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios</i>	27
4.2.2. <i>Estrategias que promueven hábitos alimentarios saludables</i>	29
4.2.3. <i>Impacto de estrategias con respecto al comportamiento del universitario</i>	32
4.2.4. <i>Relación entre la educación y los hábitos alimentarios</i>	34
5. Conclusiones.....	36
7. Referencias.....	39
Anexos	

RESUMEN

La etapa universitaria constituye un período decisivo en la formación y consolidación de hábitos alimentarios, los cuales repercuten directamente en la salud actual y futura de los estudiantes. En este escenario, diversas universidades han desarrollado estrategias orientadas a fomentar conductas alimentarias más saludables y sostenibles dentro de sus campus.

El objetivo de esta revisión fue identificar dichas estrategias, considerando su impacto en la adopción de hábitos saludables y el rol que cumple la educación alimentaria dentro de este proceso. Para ello, se realizó una búsqueda en bases de datos como Scopus y PubMed, considerando publicaciones entre 2020 y 2025. Se identificaron 205 artículos, y tras aplicar criterios de inclusión y exclusión, se analizaron cualitativamente 21 estudios.

Los hallazgos muestran que las intervenciones más efectivas son aquellas que integran simultáneamente la educación nutricional, los cambios en el entorno alimentario y el apoyo institucional, destacando los nudges como medidas de alta aceptación. Entre las principales barreras reportadas se mencionan los costos elevados, la falta de tiempo, la carencia de infraestructura adecuada y la influencia de factores emocionales, como el estrés y la ansiedad, sobre las decisiones alimentarias. Sin embargo, los estudiantes manifestaron disposición a participar activamente en el diseño de estrategias que se ajusten a su realidad universitaria.

A pesar de los avances, la mayoría de los estudios carece de seguimiento longitudinal y presenta escasa adaptación a contextos culturales diversos. Por ello, se plantea como desafío la creación de políticas públicas alimentarias sostenibles e integrales, que incluyan educación, acceso económico y apoyo psicosocial, permitiendo así consolidar hábitos saludables en la población universitaria.

Palabras Clave: Estudiantes universitarios; Hábitos alimentarios; Entorno universitario; Estrategias nutricionales; Educación alimentaria.

Santiago, noviembre, 2025

ABSTRACT

The university stage is a decisive period in the formation and consolidation of eating habits, which have a direct impact on students' current and future health. In this context, several universities have developed strategies aimed at promoting healthier and more sustainable eating behaviors on their campuses.

The objective of this review was to identify these strategies, considering their impact on the adoption of healthy habits and the role of food education in this process. To this end, a search was conducted in databases such as Scopus and PubMed, considering publications between 2020 and 2025. A total of 205 articles were identified, and after applying inclusion and exclusion criteria, 21 studies were qualitatively analyzed.

The findings show that the most effective interventions are those that simultaneously integrate nutrition education, changes in the food environment, and institutional support, with nudges standing out as highly accepted measures. Among the main barriers reported are high costs, lack of time, lack of adequate infrastructure, and the influence of emotional factors, such as stress and anxiety, on food choices. However, students expressed a willingness to actively participate in the design of strategies that fit their university reality.

Despite progress, most studies lack longitudinal follow-up and are poorly adapted to diverse cultural contexts. Therefore, the challenge is to create sustainable and comprehensive public food policies that include education, economic access, and psychosocial support, thus enabling the consolidation of healthy habits among the university population.

Keywords: University students; Eating habits; University environment; Nutritional strategies; Food education.



1. Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS), indica que la prevalencia de la obesidad entre los años 1990 y 2022 ha aumentado con creces a nivel global en la población adulta de 18 años o más. En 2022, se registran más de 2500 millones de personas con un estado nutricional en sobrepeso, de las cuales, 890 millones de ellos presentaban obesidad. Se evidencia que un 43% de los adultos en el mundo se encontraban por sobre un peso adecuado, en comparación al 25% registrado en el año 1990. La malnutrición abarca simultáneamente la obesidad y la desnutrición: esta condición se hace cada vez más frecuente en muchos países, sobre todo en los de bajos y medianos recursos [1].

Considerando que actualmente en la población chilena más de 1,4 millones corresponden a estudiantes de educación superior, y en vista de que existe una alta prevalencia de la malnutrición entre los universitarios, resulta pertinente estudiar las condiciones y conductas de su salud, por lo que es importante identificar el entorno y cuáles son los factores de este que influyen en los hábitos alimentarios de este grupo específico [2, 3].

Los hábitos alimentarios hacen referencia al modo en que se alimenta una persona, en el cual se abarcan experiencias alimentarias, sociales, culturales y familiares. A partir de esto se configuran patrones de consumo, selección y combinación de alimentos, los cuales se consideran adecuados a medida que constituyan una dieta equilibrada y suficiente nutricionalmente [4]. En el contexto universitario, estos hábitos tienden a verse alterados. La vida universitaria supone una etapa de transición, caracterizada por una mayor autonomía e independencia, lo que influye directamente en el estilo de vida. Existe evidencia donde esto se relaciona con una mayor prevalencia de malnutrición por exceso, por lo que es relevante abordar de forma integral los factores que influyen en la alimentación de los universitarios, como las decisiones individuales, la influencia de barreras estructurales, sociales y culturales propias del entorno universitario [5].

Según la FAO, el entorno alimentario se define como un conjunto de aspectos económicos, físicos, socioculturales y políticos que conforman el contexto



que rodea al individuo, los cuales limitan las decisiones respecto a la selección, compra, preparación y consumo de alimentos. El entorno engloba todos los espacios de acceso a los alimentos, como son comedores institucionales, ferias, restaurantes, supermercados, entre otros. Estos lugares no sólo determinan la disponibilidad de alimentos, sino que también su estabilidad económica, facilidad de consumo y su calidad nutricional. Es decir, el entorno alimentario cumple un rol clave para orientar las decisiones alimentarias, condicionando los patrones alimentarios propios de cada persona [6]. En cuanto al contexto universitario, el estudiante va construyendo su autonomía personal, social y alimentaria en conjunto a su desarrollo profesional. Durante esta instancia van surgiendo diversos factores, los cuales influyen en la conducta alimentaria, ejemplos de estos son el tiempo, infraestructura y equipamiento del lugar (microondas, refrigeradores, agua potable), accesibilidad, carga académica, entre otros. En la literatura se han descrito estudios en relación al impacto significativo del entorno en los hábitos alimentarios de los estudiantes, debido a que es en esta instancia donde se adquieren conductas, saludables o no, con respecto a la alimentación dentro y fuera de la universidad, las que habitualmente se consolidan a largo plazo [7].

En el contexto de Chile, la perspectiva en cuanto a la alimentación de los universitarios tiene mucha controversia. En estudios recientes, se ha señalado que existe una alta prevalencia de patrones alimentarios perjudiciales entre los estudiantes, los cuales están caracterizados por un bajo consumo de frutas, verduras y legumbres, además de una alta ingesta de alimentos procesados y ultraprocesados. Esta problemática se incrementa debido a la falta de infraestructura adecuada para poder abastecer a los estudiantes, la escasa disponibilidad de alternativas saludables dentro del campus o alrededor de este, además de las diferencias de costo entre los alimentos saludables y ultraprocesados [8]. Existe una relación entre el nivel socioeconómico y la accesibilidad de las opciones saludables, lo cual evidencia consecuencias negativas en los universitarios respecto a su salud y rendimiento académico.

Recientes investigaciones han estudiado los hábitos alimentarios de la población universitaria chilena, en las cuales se identifican estilos de ingesta



específicos, como la alimentación emocional, el comer guiado por estímulos externos y la restricción alimentaria, los cuales suelen estar relacionados principalmente por factores emocionales y ambientales, más que por hambre. En particular, el "comer externo" se define como la ingesta de alimentos resultante por estímulos del entorno, como lo es la disponibilidad de alimentos, el estrés y la baja capacidad de autorregulación emocional; aspectos que se encuentran presentes a diario dentro del contexto universitario. Es por esto que se puede deducir que el "comer externo" es un estilo predominante entre los estudiantes, por lo que es necesario revisar las condiciones de cómo el entorno universitario podría estar dificultando o interfiriendo en su elección alimentaria [8].

El entorno alimentario universitario es el lugar al que muchos se enfrentan por primera vez a gestionar su alimentación, donde es necesario comprender en profundidad cómo los entornos alimentarios universitarios están caracterizados, qué estrategias se han implementado para promover una alimentación saludable dentro del contexto universitario, y cuál es la percepción estudiantil sobre su efectividad. Es por todo lo anterior que se requiere identificar si se presentan opciones saludables en su entorno, si existe apoyo institucional que fomente estas conductas, y cómo la educación nutricional influye en la formación de hábitos saludables.

Chile ha logrado implementar estrategias a nivel nacional que buscan moderar estas dificultades, como lo es la Beca de Alimentación para la Educación Superior (BAES), la cual consta de un beneficio estatal destinado a estudiantes de educación superior pertenecientes a hogares focalizados entre el primer y sexto decil, o entre el primer y tercer quintil. Esta beca no sólo se basa en contribuir económicamente a los estudiantes con respecto a la alimentación, sino que además busca promover una alimentación saludable, ya que desde el año 2020 se implementa la restricción en la compra de productos con sellos de advertencia de alto en azúcares, grasas saturadas, calorías y sodio, según la Ley de Etiquetado Nutricional vigente en Chile (Ley 20.606), la cual tiene como objetivo proporcionar información clara y visible a los consumidores sobre el contenido nutricional de los alimentos [9, 10]. La implementación de esta restricción se complementa con



aumentos progresivos en el monto mensual de la beca, alcanzando los \$48.000 CLP a nivel nacional y \$50.000 CLP en la Región de Magallanes para el año 2025, lo que refuerza el compromiso con el bienestar alimentario de los estudiantes. Esta normativa fomenta el acceso a alternativas más saludables dentro y fuera del contexto universitario de los estudiantes, contribuyendo en la formación y mantención de la conducta alimentaria de los beneficiarios, a través del incentivo a tomar decisiones alimentarias más conscientes [10].

En relación a lo planteado anteriormente, esta revisión es pertinente para comprender cómo el entorno alimentario universitario influye en la formación de hábitos alimentarios en los estudiantes. En esta etapa se consolidan tendencias alimentarias que puedan mantenerse a largo plazo, por lo que factores como la disponibilidad de alimentos, la infraestructura del campus y el nivel socioeconómico afectan en las decisiones de consumo. Observar estos aspectos permite identificar oportunidades de intervención orientadas a la promoción de entornos más saludables, reforzando iniciativas que mejoren la alimentación y bienestar de la población estudiantil.

Esta revisión plantea como objetivo identificar las estrategias desarrolladas en entornos alimentarios universitarios y cómo estas contribuyen a la formación de hábitos alimentarios saludables en estudiantes universitarios.

2. Planteamiento del problema

Pregunta de Investigación: ¿Qué estrategias implementadas son relevantes en cuanto a la adquisición y/o mantención de hábitos alimentarios saludables en los estudiantes dentro de un entorno universitario?

Objetivo General: Identificar estrategias desarrolladas en entornos alimentarios universitarios, y cómo estas contribuyen a la formación de hábitos alimentarios saludables en los estudiantes.

Objetivos específicos:

- Conocer las percepciones de los estudiantes respecto a las estrategias y su efectividad ante el cambio de hábitos alimentarios.



- Describir las estrategias implementadas en universidades para promover la adquisición de hábitos alimentarios saludables.
- Interpretar el impacto de las estrategias aplicadas con respecto al comportamiento alimentario de los universitarios.
- Estudiar el rol de la educación alimentaria y nutricional como parte de las estrategias destinadas a mejorar los hábitos alimentarios dentro de la universidad.

3. Metodología

3.1. Información general

A fin de organizar la información de estudios previos en relación a las estrategias de adquisición de hábitos alimentarios saludables, se realizó una revisión estructurada acorde a los lineamientos establecidos en las guías PRISMA 2020, siguiendo directrices como la justificación del estudio, criterios de elegibilidad, estrategia de búsqueda y otros aspectos abordados en apartados posteriores. La investigación fue realizada por tres autores (DCBA, PAJB y MIOF), de forma independiente, recuperando publicaciones en inglés, entre los años 2020 y 2025. Para llevar a cabo el desarrollo de esta revisión, se consideraron tres bases de datos científicas: PubMed, Scopus y PROSPERO.

3.2. Viabilidad y alcance

Con el propósito de evaluar la viabilidad del tema propuesto, se realizaron búsquedas preliminares considerando ecuaciones que incluyeran los conceptos principales definidos. Estas búsquedas se realizaron en bases de datos científicas reconocidas, con el objetivo de verificar que no existan revisiones sistemáticas o narrativas publicadas con el mismo enfoque, lo que permitiría asegurar la originalidad y relevancia del tema. Los artículos encontrados fueron analizados con el fin de evaluar el tipo de revisión y su alcance. Se concluyó que, si bien algunos estudios abordan temas relacionados, ninguno cumple con el enfoque específico propuesto, es decir, la integración de estrategias saludables en el entorno alimentario universitario como influencia directa sobre los hábitos de los estudiantes.



Se efectuó una segunda búsqueda orientada a reunir diversos tipos de fuentes, dando prioridad a estudios primarios. Esta etapa tuvo como finalidad asegurar que exista información científica suficiente que sustente el desarrollo de la revisión propuesta. Asimismo, se verificó la existencia de información suficiente en fuentes primarias que respalda la posibilidad de desarrollar una revisión que aborde la relación entre hábitos saludables, estudiantes universitarios y entorno alimentario. Esto permite confirmar la viabilidad y pertinencia del tema propuesto.

3.3. Esquema de formulación

Para la formulación de la pregunta de investigación, se utilizó el esquema CIMO para establecer Contexto (Estudiantes que forman parte de un entorno alimentario dentro de un contexto universitario), Intervención (Estrategias implementadas para fomentar hábitos saludables), Mecanismo (Elección alimentaria saludable y equilibrada, aumento del conocimiento y la conciencia frente a la elección alimentaria) y Resultado (Adquisición y/o mantención de hábitos saludables), el cual se consideró el más adecuado para el tipo de investigación, ya que incluye la exploración de estrategias.

Pregunta de investigación: ¿Qué estrategias implementadas son relevantes en cuanto a la adquisición y/o mantención de hábitos alimentarios saludables en los estudiantes dentro de un entorno universitario?

3.4. Estrategia de búsqueda

La estrategia de búsqueda empleada en esta revisión fue diseñada para identificar estudios científicos actuales y pertinentes con respecto a los hábitos saludables de los universitarios y su relación con el entorno alimentario académico. Para ello, se realizaron búsquedas exhaustivas en tres bases de datos reconocidas: PubMed, PROSPERO y Scopus. Estas fueron seleccionadas por su especialización en áreas biomédicas y de la salud.

Para lograr una búsqueda lo suficientemente sensible, se seleccionaron palabras claves, las cuales conformaron las diferentes ecuaciones de búsqueda descritas más adelante. Estos términos fueron:

- **Hábitos saludables:** healthy habits, health behaviors



- **Estudiantes universitarios:** university students, college students
- **Entorno alimentario:** food environment, campus food environment
- **Estrategias saludables:** healthy strategies, nutritional strategies, interventions

Estos términos se combinaron en ecuaciones de búsqueda utilizando operadores booleanos (AND, OR, NOT) y se aplicaron filtros para limitar los resultados, incluyendo únicamente revisiones publicadas en los últimos 5 años, asegurando la actualidad de la información recopilada.

Ecuaciones de búsqueda empleadas:

- (“healthy strategy” OR nutritional strategies OR interventions) AND (“university students” OR “college students”) AND (“food environment” OR “campus food environment”)
- (“healthy strategy” OR nutritional strategies OR interventions) AND (“university students” OR “college students”) AND (“food environment” OR “campus food environment”) NOT Covid-19
- strategy AND “university students” AND “healthy habits”

3.5. Criterios de elegibilidad

En la siguiente tabla (**Tabla 1**) se presentan los criterios de elegibilidad definidos para la selección de artículos de esta revisión. Estos se establecieron con el fin de garantizar la relevancia y coherencia en relación a los objetivos planteados.

Tabla 1. Criterios de elegibilidad

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Publicaciones con antigüedad igual o menor a 5 años.	Publicaciones con antigüedad mayor a 5 años.
Artículos publicados en español o inglés.	Artículos publicados en idiomas diferentes al español o inglés.
Fuentes primarias, estudios transversales,	Otros tipos de estudios (Ensayos académicos,



observacionales, experimentales, cualitativos, cuantitativos y longitudinales.	artículos de opinión, resúmenes, revisiones, etc).
Estudios que incluyan estrategias de intervención, barreras o facilitadores de hábitos saludables en el contexto universitario.	No aborden hábitos saludables en contexto universitario, no incluyan estrategias de intervención, barreras o facilitadores o no se centre en el contexto universitario.
Estudiantes en contexto de entorno alimentario.	Poblaciones no estudiantiles o que no se encuentren en un entorno alimentario.
Investigaciones a estudiantes que mantengan una dieta común y variada, o que los estudiantes sean intervenidos con un tipo de dieta en específico.	Investigaciones que incluyan estudiantes que sigan estrictamente un estilo de dieta específica individualizada (dieta vegetariana, dieta mediterránea, etc).
Estudios que aborden aspectos individuales de los estudiantes relacionados con la elección alimentaria dentro del contexto universitario.	Estudios que aborden aspectos individuales de los estudiantes fuera del contexto universitario o que no tengan relación directa con la elección alimentaria.

3.6. Etapas de selección

El proceso de selección de estudios se llevó a cabo mediante varias etapas meticulosamente estructuradas. Inicialmente, se procedió a la eliminación de los artículos duplicados utilizando la plataforma Rayyan, lo que permitió optimizar el proceso y evitar la redundancia de información. A continuación, se realizó una segunda filtración según el diseño metodológico de cada estudio, donde se excluyeron fuentes secundarias y terciarias, considerando los criterios de elegibilidad propuestos. Seguidamente, se efectuó una tercera etapa de cribado mediante la revisión de títulos y resúmenes, descartando aquellos documentos que no cumplieran con los criterios de inclusión previamente establecidos. Esta fase también fue facilitada por Rayyan, la cual contribuyó a una gestión eficiente de las decisiones y de forma colaborativa con el equipo de investigación. Finalmente, se examinó en profundidad la evidencia disponible, a través de la lectura detallada de los textos seleccionados para confirmar su relevancia y calidad, garantizando así la consistencia y pertinencia de la muestra definitiva.

4. Desarrollo

4.1. Resultados

El proceso de identificación de artículos se describe en el diagrama de flujo (Figura 1). La búsqueda inicial identificó 205 artículos. Tras la eliminación de 24 duplicados, se filtraron los artículos por título y resumen. Los 33 artículos restantes fueron cribados a texto completo, resultando en 21 artículos que cumplieron con todos los criterios de inclusión.

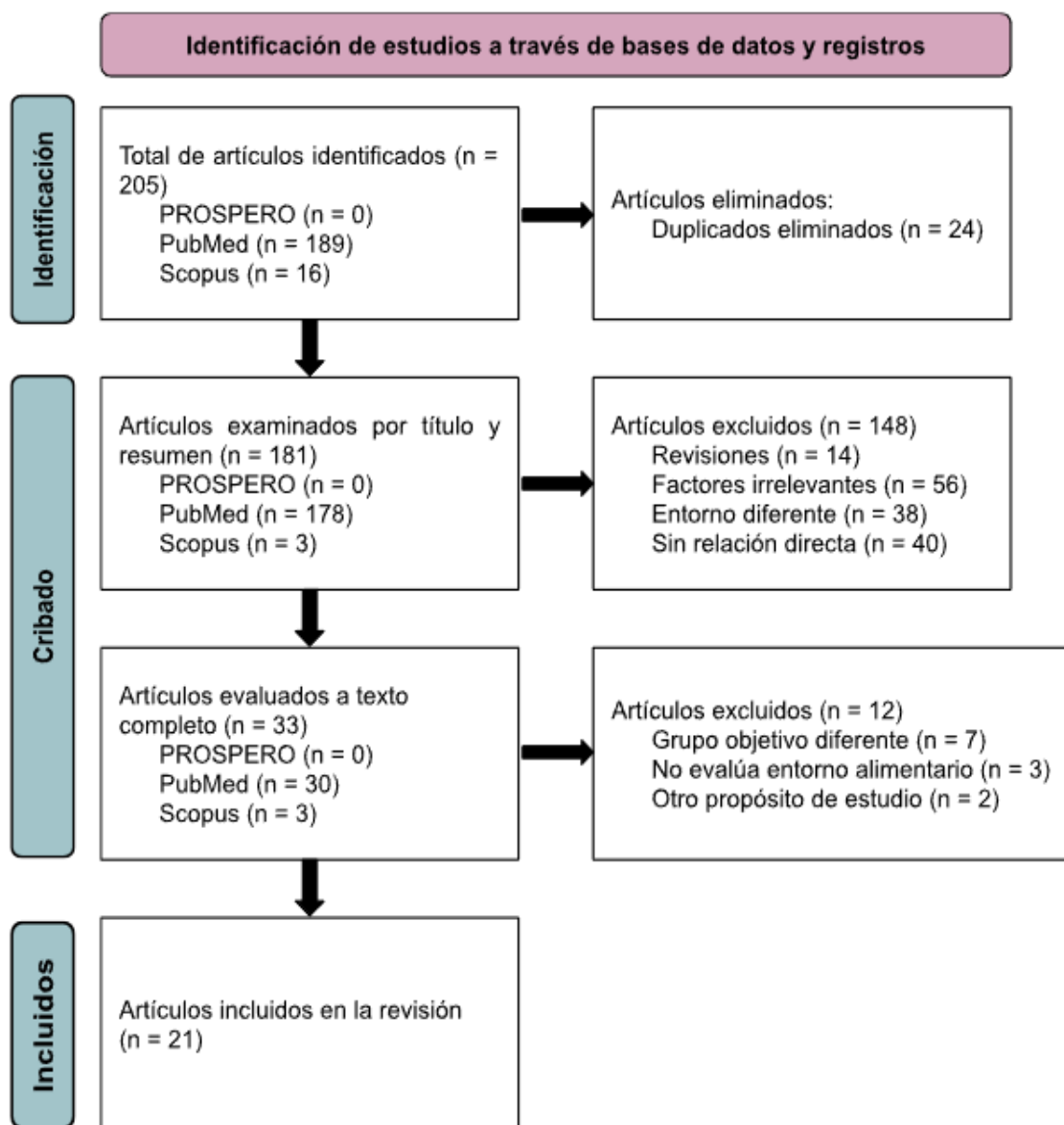


Figura 1. Diagrama de flujo PRISMA 2020



4.1.1. Extracción de información

Como resultado del proceso de búsqueda y selección de la literatura, se utilizaron dos bases de datos principales, compuestas por 21 artículos científicos publicados entre los años 2020 y 2025. Para cada uno de los artículos incluidos, se recopiló información detallada y considerada relevante, relativa a: Título, Autor principal, Año de publicación, Tipo de estudio, Objetivo, Muestra, Intervención, Resultados y País (**Tabla 2**).

Con el propósito de asegurar la calidad y fiabilidad del proceso de extracción de información, se asignaron responsables para la recolección y revisión de cada artículo. En caso de discrepancia en la interpretación, se realizó un consenso a través de la identificación y propuesta de aspectos relevantes por parte de cada integrante, utilizando un sistema de codificación por colores para diferenciar a los participantes.

Lista de Artículos:

1. Exploring healthy practices: Lifestyles among university students in the Peruvian Amazon. *“Explorando prácticas saludables: Estilos de vida entre estudiantes universitarios en la Amazonía peruana”*.
2. Influence of biomedical education on health and eating habits of university students in Spain. *“Influencia de la educación biomédica en la salud y los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios en España”*.
3. Adherence to the Mediterranean Diet in Spanish University Students: Association with Lifestyle Habits, Mental and Emotional Well-Being. *“Adherencia a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios españoles: Asociación con hábitos de vida, bienestar mental y emocional.”*
4. Study the Effect of an Innovative Educational Program Promoting Healthy Food Habits on Eating Disorders, Mediterranean Diet Adherence and Body Composition in University Students. *“Estudio del efecto de un programa educativo innovador para promover hábitos alimentarios saludables sobre los trastornos alimentarios, la adherencia a la dieta mediterránea y la composición corporal en estudiantes universitarios”*.



5. Lifestyle habits among Najran University students, Najran, Saudi Arabia. *"Hábitos de vida entre estudiantes de la Universidad de Najran, Najran, Arabia Saudita"*.
6. Strategies to Promote Healthy Eating Among University Students: A Qualitative Study Using the Nominal Group Technique. *"Estrategias para promover una alimentación saludable entre estudiantes universitarios: Un estudio cualitativo utilizando la técnica del grupo nominal"*.
7. Association of personal characteristics and cooking skills with vegetable consumption frequency among university students. *"Asociación de características personales y habilidades culinarias con la frecuencia de consumo de vegetales entre estudiantes universitarios"*.
8. Emotional Eating in College Students: Associations with Coping and Healthy Eating Motivators and Barriers. *"Alimentación emocional en estudiantes universitarios: Asociaciones con afrontamiento, motivadores y barreras para una alimentación saludable"*.
9. Diet Quality and Changes in Food Intake during the University Studies in Polish Female Young Adults: Linkages with Food Experiences from Childhood and Perceived Nutrition Concerns. *"Calidad de la dieta y cambios en la ingesta alimentaria durante los estudios universitarios en mujeres jóvenes polacas: Vínculos con experiencias alimentarias en la infancia y preocupaciones percibidas sobre nutrición"*.
10. Barriers to healthy lifestyle behaviors in Australian nursing students: A qualitative study. *"Barreras para mantener conductas de vida saludable en estudiantes de enfermería australianos: Un estudio cualitativo"*.
11. Factors Related to Diet Quality: A Cross-Sectional Study of 1055 University Students. *"Factores relacionados con la calidad de la dieta: Un estudio transversal en 1055 estudiantes universitarios"*.
12. How Relevant Is the Place Where First-Year College Students Live in Relation to the Increase in Body Mass Index?. *"¿Qué tan relevante es el lugar de residencia de los estudiantes universitarios de primer año en relación con el aumento del índice de masa corporal?"*.



13. A three-year longitudinal study on the use of pre-ordering in a university canteen. *"Estudio longitudinal de tres años sobre el uso del pedido anticipado en un comedor universitario"*.
14. Barriers to home food preparation and healthy eating among university students in Catalonia. *"Barreras para la preparación de alimentos en casa y la alimentación saludable entre estudiantes universitarios en Cataluña"*.
15. Customer support for nudge strategies to promote fruit and vegetable intake in a university food service. *"Apoyo del cliente a las estrategias de empujón para promover la ingesta de frutas y verduras en un servicio de alimentación universitario"*.
16. Food consumption on campus is associated with meal eating patterns among college students. *"El consumo de alimentos en el campus está asociado con los patrones de alimentación entre estudiantes universitarios"*.
17. Cafeteria Online: Nudges for Healthier Food Choices in a University Cafeteria-A Randomized Online Experiment. *"Cafetería en línea: Empujones para elecciones alimentarias más saludables en una cafetería universitaria – Un experimento en línea aleatorizado"*.
18. Increasing the Consumption of Environmentally Friendly Foods in a University Dining Hall Using Menu Item Placement. *"Incrementar el consumo de alimentos ambientalmente sostenibles en un comedor universitario mediante la colocación de los ítems en el menú"*.
19. Campus food service users' support for nudge strategies for fruit and vegetable-rich items: findings from a large Canadian national sample. *"Apoyo de los usuarios de servicios alimentarios del campus a estrategias de empujón para alimentos ricos en frutas y verduras: hallazgos de una gran muestra nacional canadiense"*.
20. Snacking behavior is associated with snack quality, overall diet quality, and body weight among US college students. *"El comportamiento de consumo de snacks está asociado con la calidad del snack, la calidad general de la dieta y el peso corporal en estudiantes universitarios de EE.UU."*



21. Examining Sociodemographic Factors, Reasons, and Barriers in the Diversity of Fruit and Vegetable Intake among Undergraduate Students. *“Examinando factores sociodemográficos, razones y barreras en la diversidad del consumo de frutas y verduras entre estudiantes de pregrado.”*



Tabla 2. Extracción de información

N°	Título	Autor principal	Año	Tipo de estudio	Objetivo	Muestra	Intervención	Resultados	País	Resp
1	Exploring healthy practices: Lifestyles among university students in the Peruvian Amazon [11].	Parichua-Peralta JN	2023	Artículo de revista	Identificar y comparar estilos de vida saludables en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana.	La población estuvo compuesta por 3755 estudiantes, mientras que la muestra estuvo compuesta por 614 estudiantes a quienes se les aplicó el Cuestionario de Estilos de Vida Saludables.	No aplica.	Los estudiantes de la UNAMAD y la UAC presentan un estilo de vida moderadamente saludable. Además, al realizar una comparación entre ambos grupos no existen grandes diferencias.	Perú	MO
2	Influence of biomedical education on health and eating habits of university students in Spain [12].	Muñoz-Rodríguez, JR.	2021	Estudio observacional transversal	Explorar la influencia de la titulación cursada en la salud y los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios españoles (17-26 años de edad).	La muestra fue de 648 estudiantes voluntarios que se dividieron en estudiantes de biomedicina y estudiantes de otras áreas de estudio. La muestra fue representativa en ambos sexos.	Se realizaron cuestionarios autoadministrados y luego se aplicaron las pruebas U de Mann-Whitney y la prueba χ^2 de Pearson para identificar asociaciones entre ambos grupos. Se examinaron factores antropométricos y sociodemográficos, estilo de vida, percepción de la	Respecto a los estudiantes no biomédicos presentaron mayor IMC, quiere decir que no llevan una buena alimentación, por otro lado estudiantes biomédicos muestran mayor interés en la relación dieta-salud. Los estudiantes no biomédicos consumían regularmente los tiempos de comida establecidos, incluyendo desayuno, además de consumir menos verduras y frutas en comparación con los	España	PJ



							forma corporal, conciencia de la salud, hábitos alimenticios, actividad física y adicción a la comida.	estudiantes biomédicos.		
3	Adherence to the Mediterranean Diet in Spanish University Students: Association with Lifestyle Habits, Mental and Emotional Well-Being [13].	Tomás-Gallego, G.	2025	Estudio transversal	Analizar la adherencia a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios y su asociación con otros hábitos de vida e indicadores de salud mental y física.	La muestra comprendió 1268 estudiantes de una Universidad al norte de España, con un promedio de 24 años entre los participantes. Este estudio se realizó entre Noviembre del 2020 y Marzo del 2021.	Se aplicó un cuestionario online para evaluar la adherencia a la dieta mediterránea, junto con variables como el estrés percibido, el autoestima, la inteligencia emocional, la actividad física, entre otros factores.	Una alta adherencia a la dieta mediterránea se asoció con niveles más altos de inteligencia emocional y más bajos de idealización suicida, problemas emocionales y uso compulsivo de internet.	España	MO
4	Study the Effect of an Innovative Educational Program Promoting Healthy Food Habits on Eating Disorders, Mediterranean	Martínez-Rodríguez, A.	2023	Estudio cuasiexperimental	Estudiar la relación entre trastornos alimentarios (medidos con el cuestionario) y la composición corporal en estudiantes universitarios.	196 estudiantes universitarios (49 hombres y 147 mujeres), representan un grupo de interés, dado su nivel de conocimiento teórico en alimentación, lo que los sitúa como posibles casos de riesgo tanto de buenas como de malas	Se aplicó un test pre y post intervención para identificar los efectos del programa educativo. Se analizó el riesgo de desarrollar TCA, la composición corporal y la adherencia a la DM.	La adherencia a la dieta mediterránea y las variables de composición corporal en los hombres, mostrando una relación entre una mayor adherencia y menores valores de peso y grasa corporal. No se observaron diferencias significativas en los resultados del	España	DB



	an Diet Adherence and Body Composition in University Students [14].					prácticas alimentarias.		cuestionario EAT-26.		
5	Lifestyle habits among Najran University students, Najran, Saudi Arabia [15].	Al-Qahtani AM.	2022	Estudio descriptivo transversal	Determinar la prevalencia de la actividad física rutinaria. Estimar los hábitos de tabaquismo entre los estudiantes varones de dicha universidad.	Se reclutaron alrededor de 500 estudiantes varones de la Universidad de Najran de los cuales participaron 454 La mayoría tenía 21 años o más, era soltero, con un IMC saludable y había sufrido niveles de estrés leve-moderados el mes anterior.	Se utilizó la escala likert, donde los participantes expresan su grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a una afirmación, esto con el fin de explorar la percepción de los estudiantes sobre los beneficios del ejercicio de rutina diaria. Además, se incluyeron preguntas y/o afirmaciones cerradas sobre el impacto negativo del tabaquismo activo y pasivo.	Respecto a los estudios de los estudiantes de la Universidad de Najran, Najran, Arabia Saudita. Nos dice que sus estudiantes tienden a tener pocos hábitos saludables, de los cuales destacan los siguientes puntos: • Bajo consumo de frutas y verduras. • Alta prevalencia de estrés, sedentarismo y tabaquismo.	Arabia Saudita	DB
6	Strategies to Promote Healthy Eating	Wongprawmas, R.	2022	Estudio cualitativo	Comprender mejor los factores que impiden las conductas	La muestra consistió en 39 estudiantes italianos de ambos sexos,	Se aplicaron 4 preguntas a través de este método, y las respuestas fueron	Se identificaron barreras y estrategias que faciliten una alimentación saludable entre los universitarios.	Italia	MO



	Among University Students: A Qualitative Study Using the Nominal Group Technique [16].				alimentarias saludables entre los adultos jóvenes.	aleatoriamente a través de anuncios distribuidos en el campus de la Universidad de Parma y sus alrededores. Estudiantes de entre 19 y 26 años, tanto de primer año como de segundo año son los participantes.	clasificadas según su nivel de relevancia en relación a la idea principal de cada pregunta.	Además, se determinaron posibles estrategias clave dentro del entorno universitario, tales como reducir los precios de los alimentos saludables, añadir opciones de comida saludable en comedores y máquinas expendedoras, mejorar o implementar instalaciones deportivas, entre otras.		
7	Association of personal characteristics and cooking skills with vegetable consumption frequency among university students [17].	Bernardo GL.	2021	Estudio transversal observacional	Analizar la frecuencia de consumo de verduras entre estudiantes universitarios, y su relación con características individuales (sexo, edad, estado nutricional y nivel educativo paterno) y con el nivel de habilidades culinarias, evaluado en ocho dimensiones específicas.	237 estudiantes universitarios, La mayoría de la muestra era de sexo femenino y con una edad menor a 25 años (edad promedio de 24 años). Los participantes debían tener una edad igual o superior a 16 años, matrícula de graduación al momento de la recolección de datos y firmar consentimiento de participación del estudio.	No hubo una intervención en este estudio. Sin embargo, se aplicaron diversos análisis estadísticos para identificar asociaciones, y análisis de regresión logística para identificar factores predictivos del consumo diario de verduras.	Alrededor del 70% de estudiantes indicó tener de 1 a 3 horas disponibles al día para cocinar en casa y el 85% refirió saber cocinar. No se observaron diferencias en el consumo de verduras entre sexo y grupo etario.	Brasil	DB



8	Emotional Eating in College Students: Associations with Coping and Healthy Eating Motivators and Barriers [18].	Dalton, ED.	2023	Estudio cuantitativo	Esclarecer las correlaciones de la alimentación emocional en la adultez joven, y considerar los mecanismos del estrés asociado a la alimentación emocional.	La muestra contempló 232 estudiantes universitarios de una universidad privada, reclutados de cursos de psicología y neurociencia. Con un rango de edad entre 18 y 24 años.	Se investigaron las relaciones entre el estrés percibido, la alimentación emocional, el afrontamiento de las barreras y motivadores de una alimentación saludable, simultáneamente y 1 año después.	La alimentación emocional se asoció con el estrés percibido, las barreras para una alimentación y las estrategias de afrontamiento. Este último moderó la relación entre el estrés percibido y la alimentación emocional.	Estados Unidos	MO
9	Diet Quality and Changes in Food Intake during the University Studies in Polish Female Young Adults: Linkages with Food Experiences from Childhood and Perceived Nutrition Concerns	Pokorski, P.	2022	Estudio transversal	Explorar la relación entre las experiencias alimentarias de las mujeres en la infancia con las prácticas de seguimiento de los padres y la orientación sobre alimentación saludable, las preocupaciones nutricionales percibidas, los cambios de ingesta durante el período universitario y la calidad de la dieta.	La muestra estuvo constituida por 657 estudiantes universitarias de sexo femenino, entre 19 a 30 años.	Se utilizó CAWI, una herramienta de encuesta virtual. Se utilizaron diversas encuestas, como KomPAN, AMoFiC, HCS, entre otros, para evaluar factores relacionados a la calidad de la dieta y los cambios de ingesta de los participantes.	Se muestra que, aunque muchos estudiantes realizaron cambios positivos en su dieta, los que tenían mayores preocupaciones nutricionales y experiencias de monitoreo en su infancia tendían a tener dietas de menor calidad.	Polonia	MO



	[19].									
10	Barriers to healthy lifestyle behaviors in Australian nursing students: A qualitative study [20].	Thwaite, TL.	2020	Estudio cualitativo	Explorar las percepciones de los estudiantes de enfermería y las razones subyacentes y las barreras para adoptar y mantener comportamientos saludables.	Se reclutaron 54 participantes, de los cuales el 91% fueron de sexo femenino. Estos fueron contactados a través de correo electrónico y posteriormente separados en grupos focales para promover la intimidad entre los participantes.	Se elaboraron 7 preguntas abiertas, donde un investigador de cabecera explicó el proceso y propósito de los grupos focales. Cada sesión fue grabada y transcrita, y posteriormente revisadas, corregidas y validadas por investigadores independientes.	Los participantes comprenden los beneficios de tener un estilo de vida saludable, pero se encuentran limitados por diversas barreras que impiden que los estudiantes mantengan hábitos saludables en la vida cotidiana.	Australia	MO
11	Factors Related to Diet Quality: A Cross-Sectional Study of 1055 University Students [21].	Ramón-Arbués, E.	2021	Estudio descriptivo transversal	Desarrollar estrategias de intervención dirigidas a mejorar los hábitos alimenticios en este grupo específico.	Se seleccionaron estudiantes en el segundo semestre del curso académico 2020-2021, logrando 1055 participantes, donde respondieron de manera anónima un cuestionario sobre su dieta, actividad física, consumo de alcohol, tabaquismo y bienestar psicológico.	Se utilizaron cuestionarios, que estaban destinados a evaluar factores como el consumo de frutas, verduras, lácteos, carnes, dulces, y el nivel de actividad física.	Se demostró que solo el 17,4% de los estudiantes reportaron tener una dieta saludable, mientras que la mayoría (75,6%) necesitaba cambios significativos en sus hábitos alimenticios.	España	MO
12	How Relevant Is the Place	Viñuela, A.	2021	Estudio longitudinal	Analizar la evolución del IMC durante el primer	La muestra estuvo constituida por 80 mujeres con una edad	Se analizaron los datos estadísticos con un programa, el	El 18,3% de los participantes indicaron haber comenzado una dieta	España	DB



	Where First-Year College Students Live in Relation to the Increase in Body Mass Index? [22].				año académico y su asociación con el lugar de residencia de los estudiantes universitarios, así como con sus cambios en el estilo de vida.	promedio de 20 años, y 13 hombres con una edad promedio de 18 años.	cual requería parámetros como frecuencias, medidas de tendencia y desviaciones estándar.	o haber añadido más frutas y verduras a su dieta. Se observó un aumento en el consumo de alcohol y tabaco en todos los grupos.		
13	A three-year longitudinal study on the use of pre-ordering in a university canteen [23].	Migliavada, R.	2021	Estudio observacional	Examinar cómo se utiliza la herramienta de pedidos anticipados en un comedor universitario, prestando especial atención a las dinámicas de planificación alimentaria entre los estudiantes jóvenes.	Compuesta por 946 estudiantes universitarios que visitaron un comedor institucional, y cuyos patrones de uso del sistema de orden fueron registrados y evaluados durante un período de tres años.	No se aplicó una intervención específica, Sin embargo, se analizaron conductas reales asociadas al uso voluntario del sistema de orden, lo que permitió evaluar efectos conductuales y logísticos como la planificación anticipada.	Mostraron que el uso de la pre orden fue más común entre las estudiantes de posgrado. Además se observó que una mayor familiaridad con el sistema favorecía su uso sostenido. No obstante, se identificó una tendencia al aumento de pedidos no recogidos, lo que puede representar una fuente de desperdicio alimentario no prevista inicialmente.	Italia	DB



14	Barriers to home food preparation and healthy eating among university students in Catalonia [24].	Jurado-González, P.	2024	Estudio cualitativo	Identificar las principales barreras percibidas por estudiantes universitarios para cocinar en casa y seguir una alimentación saludable.	24 estudiantes universitarios (10 mujeres y 14 hombres) de entre 18 y 22 años, pertenecientes a tres universidades catalanas.	Se aplicaron métodos participativos: se organizaron seis grupos, dos de los cuales incorporaron la técnica de fotovoz, en la que los estudiantes capturaron imágenes que representaban sus percepciones sobre la alimentación saludable y sus obstáculos para cocinar. Además, se utilizó un cuestionario validado para recopilar datos previos que ayudarán al diseño de los grupos.	Revelaron que la falta de motivación fue la principal barrera para cocinar y alimentarse saludablemente, más que la falta de tiempo como se suele asumir. Esta desmotivación se relaciona con una baja autoeficacia culinaria: los estudiantes reportaron no sentirse capaces de preparar comidas rápidas, asequibles y nutritivas.	España	DB
15	Customer support for nudge strategies to promote fruit and vegetable intake in a university food service	Yi, S.	2022	Estudio cuasiexperimental.	Explorar creencias generales sobre la alimentación saludable y el empujón, así como las percepciones específicas del tipo de empujón	Compuesta por 298 estudiantes universitarios que utilizan regularmente las cafeterías del campus. Se reclutaron estudiantes de pregrado a través de un muestreo no probabilístico, entre febrero y marzo de	Se realizó un estudio exploratorio mediante simulación de escenarios. Se les pidió a los estudiantes que evaluaran su nivel de apoyo personal a cada técnica, así como la percepción	Se mostraron que, en general, todos los empujones recibieron valoraciones positivas, aunque hubo diferencias significativas entre ellos. Se demostró que la eficacia percibida aumentaba el apoyo, mientras que la percepción de intromisión lo	Canadá	PJ



	[25].				que pueden predecir el apoyo a diferentes tipos de empujones.	2020.	de su eficacia y su grado de intromisión.	reducía, incluso más allá de las creencias generales sobre salud alimentaria.		
16	Food consumption on campus is associated with meal eating patterns among college students [26].	Fonseca LB.	2021	Estudio transversal	Analizar cómo el consumo de alimentos dentro del campus universitario se relaciona con los patrones de alimentación de los estudiantes, considerando sus elecciones para desayuno, almuerzo y cena.	Se incluyeron estudiantes de hasta 25 años, que se matricularon por primera vez en una universidad excepto embarazadas y nodrizas. La muestra estuvo compuesta por un 50,1% de participantes hombres, 48,7% pertenecían a la clase económica B y el 71,8% vivía con sus padres. El 87,6% eran no fumadores.	Se utilizó un análisis de componentes principales para identificar patrones dietéticos en las distintas comidas del día, y se aplicaron modelos lineales generalizados para asociar estos patrones con el consumo dentro o fuera del campus.	Identificaron tres patrones dietéticos en la comida (D-A-O-C). Los estudiantes que comían en el campus presentaron mayor adherencia a los patrones, por el contrario, mostraron menor adherencia a patrones considerados más saludables, como el almuerzo 'tradicional' y la cena.	Brasil	PJ
17	Cafeteria Online: Nudges for Healthier Food Choices in a University Cafeteria-A Randomized Online Experiment	Kawa C.	2021	Experimento aleatorizado en línea	Analizar los efectos de distintas estrategias de nudging (empujoncito) visual en la toma de decisiones alimentarias dentro de un entorno simulado de cafetería	Incluyó a 686 estudiantes y 218 empleados de una universidad alemana, quienes participaron en un experimento en línea aleatorizado. Los participantes debían componer una comida completa en una plataforma simulada de	Consistió en aplicar empujoncitos visuales sutiles - cada uno con una figura corporal diferente - mientras los participantes realizaban sus elecciones de platos. La aleatorización permitió asignar a cada participante una	Se observó que el empujoncito representado por la obra de Giacometti tuvo un efecto positivo en los empleados, aumentando la elección de ensaladas. Sin embargo, los nudges basados en la forma corporal delgada o gruesa no modificaron significativamente los	Alemania	PJ



	[27].				universitaria.	cafetería universitaria.	condición experimental diferente, evaluando luego los pedidos realizados y la conciencia de la influencia de los nudges.	pedidos.		
18	Increasing the Consumption of Environmentally Friendly Foods in a University Dining Hall Using Menu Item Placement [28].	Franchini C.	2023	Estudio experimental	Analizar si cambiar el orden de los ingredientes según su impacto ambiental podría influir en las decisiones alimentarias de los estudiantes, favoreciendo la elección de opciones más respetuosas con el medio ambiente, especialmente aquellas basadas en alimentos de origen vegetal.	En total, se registraron 279.219 alimentos vendidos durante la primera fase de la intervención y 288.527 alimentos durante la segunda fase, lo que refleja una gran cantidad de decisiones alimentarias estudiadas.	Se trató de una acción experimental y de campo. Se modificó dos veces el orden de los ingredientes en el menú durante un periodo total de 10 semanas: primero, los ingredientes se organizaron del más al menos impactante en términos de huella de carbono, y luego se invirtió el orden.	Se reveló que, aunque las preferencias generales por la carne de res no cambiaron significativamente, los estudiantes eligieron con mayor frecuencia ingredientes de menor impacto ambiental cuando estos aparecían al principio del menú. Esta tendencia se observó de manera consistente en la mayoría de las categorías de alimentos.	Estados Unidos	PJ
19	Campus food service	Yi S.	2023	Estudio cuantitativo,	Analizar el nivel de apoyo, la	Estuvo compuesta por 1.057 estudiantes de	Se realizó una intervención directa,	Mostraron que el mayor apoyo se otorgó a los	Canadá	PJ



	users' support for nudge strategies for fruit and vegetable-rich items: findings from a large Canadian national sample [29].			observacional	efectividad percibida y el grado de interferencia de distintas estrategias de "empujoncito" o <i>nudging</i> destinadas a fomentar el consumo de frutas y verduras (FV) en servicios de alimentación institucionales universitarios.	educación superior de instituciones universitarias de todo Canadá que utilizan regularmente los servicios de alimentación del campus.	donde se presentaron distintas estrategias de empujoncito a los participantes para que evaluaran su percepción de apoyo, eficacia e intrusión, permitiendo analizar el potencial de aplicación de dichas estrategias en el entorno universitario.	nudges basados en cambiar el rango de opciones disponibles (B3), seguidos por aquellos que reducen el esfuerzo necesario para elegir opciones saludables (B2) y los que modifican las consecuencias de las elecciones (B4).		
20	Snacking behavior is associated with snack quality, overall diet quality, and body weight among US college students [30].	Prapkre e L.	2023	Estudio observacional	Asociar el consumo de snacks con la calidad de estos, la calidad de la dieta y el estado de peso en estudiantes universitarios con sobrepeso y obesidad.	Compuesta por 140 estudiantes universitarios entre 18 a 24 años con sobrepeso u obesidad, quienes completaron un cuestionario sobre consumo de refrigerios y aportaron tres recordatorios dietéticos de 24 horas.	Se basó en la recopilación de datos a través de cuestionarios y análisis nutricionales para identificar asociaciones estadísticas.	Muestra que la frecuencia general de consumo de refrigerios no se asoció directamente con la calidad de los snacks, la puntuación HEI-2015 o el IMC. Sin embargo, los refrigerios consumidos en la noche se asociaron con una peor calidad nutricional que aquellos consumidos a última hora de la tarde. Además, los estudiantes con mayor accesibilidad y disponibilidad a snacks	Estados Unidos	PJ



								poco saludables presentaron una puntuación de refrigerio y HEI-2015 más baja y un IMC significativamente más alto.		
21	Examining Sociodemographic Factors, Reasons, and Barriers in the Diversity of Fruit and Vegetable Intake among Undergraduate Students [31].	Kaewpradup T.	2024	Estudio transversal	Investigar los factores sociodemográficos, las razones y las barreras que influyen en la diversidad del consumo de frutas y verduras entre estudiantes universitarios.	La muestra estuvo compuesta por 542 estudiantes universitarios de la Universidad de Chulalongkorn, ubicada en Bangkok, Tailandia. La edad promedio de los participantes fue de 20,6 años.	No se implementa una intervención sobre los participantes. Se basa en cuestionarios, con el propósito de evaluar la frecuencia, la diversidad y los determinantes del consumo de frutas y verduras, considerando factores personales, sociales y contextuales que podrían influir en dichas decisiones alimentarias..	El estudio concluye que es necesario implementar estrategias desde el entorno universitario que promuevan una mayor diversidad y frecuencia en el consumo de frutas y verduras entre los estudiantes. El menor consumo de frutas y verduras se asoció significativamente con ser hombre, vivir de forma independiente, tener un índice de masa corporal más bajo y cursar un nivel académico más avanzado.	Tailandia	PJ



4.1.2. Resultados generales

La información recopilada (**Tabla 2**) incluye un total de 21 estudios científicos, distribuidos de la siguiente manera: siete estudios relacionados al estilo de vida y hábitos alimentarios de los estudiantes, tres estudios en programas de intervención realizados para influencia en los hábitos, tres estudios en barreras o factores que favorecen el consumo de alimentos saludables y seis estudios en ambiente alimentario universitario (casino, cafetería). Adicionalmente, se decidió incluir solamente dos estudios relacionados a aspectos psicológicos y emocionales, para lograr una revisión más completa. En términos generales, los estudios recopilados se centran en estrategias implementadas dentro de los entornos universitarios en relación a los hábitos alimentarios que se presentan en esta etapa, y que se refuercen a largo plazo. De acuerdo con esto, los estudios fueron categorizados en función del objetivo específico al que contribuyen, lo que permitió mantener una coherencia lógica y analítica en la presentación de los resultados. Lo anterior se detalla en el Anexo 1.

A partir del análisis descrito, se obtienen conclusiones relevantes que permiten comprender el papel del entorno alimentario universitario en los hábitos de los estudiantes. Se observa una amplia variedad de enfoques que enriquecen la revisión. También se puede destacar la diversidad geográfica de los estudios incluidos con investigaciones desarrolladas en diferentes contextos socioculturales, y no limitándose solo a uno. En conjunto a esto, se le suma que la población de muestra tiene una amplia variedad etaria. En cuanto a la metodología, predominan los diseños transversales que son pertinentes para los objetivos de la revisión. A ello se le suman algunos estudios cualitativos y experimentales que profundizan en la revisión. En conjunto, los hallazgos de todos los estudios refuerzan y confirman el alcance de la revisión sistemática sobre el entorno alimentario universitario, que fomenta la adquisición de hábitos saludables en los estudiantes, y a su vez contribuye a la formulación del título, la pregunta de investigación y la selección de objetivos relevantes y coherentes respecto al tema de interés.



4.2. Discusión

4.2.1. *Percepciones de las estrategias implementadas y su impacto en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios*

Comprender cómo los estudiantes universitarios perciben las estrategias destinadas a mejorar sus hábitos alimentarios es fundamental para evaluar su efectividad y proyección a largo plazo. Si bien muchas intervenciones cuentan con evidencias científicas favorables, su impacto depende en gran medida de cómo son recibidas por quienes están llamadas a beneficiarse de ellas. Factores como el entorno institucional, las barreras estructurales, la compatibilidad con la vida cotidiana estudiantil y el grado de participación de los estudiantes en su implementación inciden directamente en la adherencia y sostenibilidad. Por ello, resulta pertinente indagar en las percepciones estudiantiles, ya que permiten identificar no sólo obstáculos, sino también oportunidades de mejora que surgen desde la propia experiencia del alumnado [16].

En este sentido, la evidencia indica que las percepciones de los universitarios frente a las estrategias para modificar sus hábitos alimentarios están condicionadas por diversos elementos, entre ellos las limitaciones personales, las condiciones del entorno y el grado de aceptación de las intervenciones aplicadas [20].

En el análisis de Wongprawmas, se identifica que los universitarios perciben obstáculos personales, como la falta de motivación, el escaso interés a la hora de cocinar y un alto consumo de alimentos procesados y ultraprocesados. También mencionan limitaciones del entorno, como precios elevados y baja disponibilidad de alimentos saludables en el campus, lo cual representa una dificultad central para mantener una dieta equilibrada. Frente a esto, los estudiantes proponen ciertas soluciones, como ofrecer una mayor variedad de alimentos en los comedores universitarios, descuentos en supermercados y espacios habilitados para consumir comida traída de casa. Estas sugerencias son valoradas positivamente, ya que responden a necesidades prácticas, económicas y relacionadas con la gestión del tiempo [16].



Por otro lado, Yi observa una buena aprobación de las estrategias basadas en la metodología de los nudges, entendidos como intervenciones en el entorno que buscan incentivar elecciones más saludables sin restringir la libertad de decisión. En este caso, se busca fomentar el consumo de alimentos saludables en los casinos universitarios. En cuanto a los resultados, se aprecia que existen diferencias relevantes según el tipo de intervención: aquellas que incluyen una mayor variedad de opciones o modificaciones de persuasión frente a una elección reciben un mayor respaldo, mientras que los nudges percibidos como invasivos tienen menor aceptación entre los estudiantes [25].

Por lo tanto, la percepción de efectividad y la baja intrusividad de la estrategia son aspectos claves que deben ser considerados y potenciados de forma integral, ya que la efectividad de una estrategia no depende únicamente de su implementación, sino también del enfoque con el que se diseñe y aborde [25]. La importancia de integrar estos puntos permite destacar que la efectividad percibida de las estrategias está mediada por diversos factores:

1. Los estudiantes se adhieren a medidas que simplifican las barreras diarias, como el nivel socioeconómico, el costo de los alimentos, la falta de tiempo o las rutinas diarias alimentarias.
2. No se sabe si la adherencia a las estrategias identificadas como efectivas tiene o no un seguimiento longitudinal, donde puedan evaluarse los cambios a lo largo del tiempo.
3. Los nudges deben ser eficaces, pero también cómodos y compatibles con la realidad económica de los estudiantes, para que las opciones saludables sean realmente accesibles. Este aspecto resulta crucial para que la estrategia tenga un impacto positivo en la vida universitaria.

En conjunto, los estudios analizados demuestran que los estudiantes no rechazan las intervenciones promovidas por las instituciones respecto a la alimentación, sino que expresan interés por participar, entregan opiniones y percepciones, y proponen mejoras. Esto representa un beneficio para la comunidad



universitaria, ya que abre un camino a la necesidad de crear políticas alimentarias saludables universitarias, que resulten efectivas, inclusivas y sostenibles.

4.2.2. Estrategias que promueven hábitos alimentarios saludables

Es importante considerar que la etapa universitaria se desarrolla en un período crítico para la adquisición de hábitos alimentarios saludables, los cuales, idealmente, deben mantenerse a lo largo del tiempo. En este contexto, se han implementado diferentes estrategias con el propósito de promover hábitos alimentarios saludables, las cuales pueden agruparse en tres categorías principales: cambios en el entorno alimentario, intervenciones institucionales y programas de concientización y educación.

La educación nutricional constituye una herramienta indispensable para promover la salud y la formación integral de los estudiantes en relación con su entorno alimentario. A través de talleres, seminarios y actividades prácticas, se busca generar e integrar un conocimiento consciente y responsable respecto a las dietas saludables (por ejemplo, la dieta mediterránea) [13], y a su vez el desarrollo de competencias prácticas en los estudiantes, que fomenten la planificación de la alimentación y la adquisición de capacidades culinarias.

Las recompensas derivadas de dichas actividades demuestran que existe una mayor adherencia a dietas saludables y equilibradas, favoreciendo la reducción en el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados. Asimismo, la información contextualizada sobre los beneficios para la salud - sea por edad, condiciones médicas y/o género - contribuye a que los estudiantes valoren la importancia de su bienestar personal, promoviendo así una conciencia integral sobre su salud [16]. Brindar herramientas y educación sobre alimentación saludable a los estudiantes constituye un aspecto fundamental, ya que permite fomentar la adopción de hábitos alimentarios positivos y su integración sostenida en la vida cotidiana de cada individuo.

El acceso a alimentos saludables dentro de los campus universitarios es un eje principal, condicionado por la disponibilidad y accesibilidad. La variación de la oferta en comedores universitarios - incluyendo frutas, verduras, cereales integrales



y legumbres - aspira a superar las barreras económicas que suelen limitar la elección de alimentos saludables. En este sentido, la infraestructura universitaria juega un papel fundamental al ofrecer espacios donde los estudiantes pueden consumir y calentar alimentos traídos desde casa, promoviendo así la autonomía y la capacidad de realizar elecciones saludables.

El uso de “nudges” conductuales ha logrado ser una estrategia innovadora. Los cambios en la presentación de los menús, la incorporación de estímulos visuales - como infografías de platos saludables - y la inclusión de íconos relacionados al impacto ambiental, han logrado un aumento en la elección de menús saludables y sostenibles [27, 28]. A pesar de ello, la efectividad de estas intervenciones puede verse limitada por preferencias culturales arraigadas, como el alto consumo de carnes rojas y blancas en algunos universitarios.

Las instituciones que han adoptado estrategias de forma integral - mediante colaboraciones entre servicios de salud, centros estudiantiles y nutricionistas expertos - han brindado asesorías personalizadas y acompañamiento psicológico, considerando factores relevantes como el estrés y la ansiedad, que influyen significativamente en los hábitos alimentarios de los estudiantes. Además de lo anteriormente mencionado, se considera la promoción de la actividad física como parte importante de una vida saludable, a través de gimnasios accesibles y programas de ejercicio, potenciando un estilo de vida integral y saludable en los universitarios, lo que genera finalmente un impacto positivo en el bienestar general del alumnado.

Las intervenciones más efectivas son un conjunto entre educación, infraestructura, apoyo económico y condiciones ambientales favorables. Sin embargo, la evidencia advierte que es necesario ajustar las estrategias a las características propias de los estudiantes - como género, nivel socioeconómico o año académico - y requerir explícitamente un seguimiento a largo plazo, dado que muchas de las intervenciones actuales corresponden a programas de corta duración [21].

En conclusión, el diseño y la implementación de estrategias integrales permiten consolidar hábitos saludables de manera sostenible, constituyendo un elemento clave en la promoción de estilos de vida saludables en el ámbito universitario. A continuación, la Tabla 3 resume las principales estrategias, su evidencia y limitaciones.

Tabla 3. Evidencia y limitantes de estrategias implementadas en entornos universitarios

	Estrategia	Evidencia	Limitaciones
Cambios en el entorno alimentario	<ul style="list-style-type: none"> - Mayor variedad de opciones saludables en los comedores. - Reducción de precios y descuentos en supermercados. - Espacios habilitados para calentar comida de casa. - “Nudges” (orden del menú, íconos visuales, estímulos artísticos). 	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento en ventas de opciones saludables y sostenibles. - Promoción de consumo de frutas, ensaladas y legumbres. - Mayor autonomía alimentaria. 	<ul style="list-style-type: none"> - Barreras culturales. - Costos logísticos de diversificación de oferta.
Intervenciones institucionales	<ul style="list-style-type: none"> - Colaboración interdisciplinaria entre salud, nutrición y organizaciones estudiantiles. - Detección temprana de malos hábitos alimentarios. - Apoyo psicológico. - Acceso asequible al deporte y actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> - Intervenciones personalizadas y efectivas. - Consideración del bienestar mental. - Refuerzo de estilos de vida saludables. 	<ul style="list-style-type: none"> - Requiere recursos humanos e institucionales. - Dificultad para sostener programas en el tiempo.
Concientización y educación	<ul style="list-style-type: none"> - Programas educativos sobre dieta mediterránea. - Talleres y seminarios de alfabetización nutricional. - Desarrollo de habilidades culinarias. - Información contextualizada (por género o condiciones de salud). 	<ul style="list-style-type: none"> - Mejora en la adherencia a la dieta mediterránea. - Mayor conocimiento alimentario. - Reducción del consumo de ultraprocesados. - Mayor conciencia sobre el bienestar físico y mental. 	<ul style="list-style-type: none"> - Intervenciones de corta duración. - Impacto variable según motivación individual.

4.2.3. Impacto de estrategias con respecto al comportamiento del universitario

El análisis de las estrategias implementadas para influir en el comportamiento alimentario de los estudiantes universitarios indica que las intervenciones educativas, ambientales y conductuales tienen un efecto tangible sobre sus decisiones alimentarias, aunque la intensidad de este impacto varía



según el tipo de estrategia, el contexto en el que se implementa y la percepción que los estudiantes tengan sobre ella. Se observó que los alumnos de carreras relacionadas con la salud tienden a mantener hábitos más equilibrados y un mayor compromiso con la alimentación consciente, lo que sugiere que la formación académica actúa como un factor que refuerza la adopción de estilos de vida saludables. Esto coincide con estudios previos que señalan que la educación formal es determinante en la consolidación de conductas alimentarias preventivas y responsables [12].

En lo que respecta a los nudges o “empujones conductuales”, se evidenció que su eficacia depende de la percepción de los estudiantes. Las estrategias consideradas útiles y poco intrusivas fueron mejor aceptadas y tuvieron un mayor impacto, mientras que aquellas percibidas como restrictivas o invasivas resultaron menos efectivas. Este hallazgo destaca la importancia de diseñar intervenciones que respeten la autonomía del estudiante y que se adapten a las características culturales y sociales del grupo objetivo. Asimismo, los estímulos visuales y ambientales demostraron ser un factor influyente en la toma de decisiones; por ejemplo, la exposición a imágenes corporales pueden fomentar elecciones más saludables, aunque este tipo de estrategias debe aplicarse con precaución para evitar reforzar estereotipos que podrían afectar la salud psicológica de los universitarios [27, 29].

Por otra parte, la reorganización de menús en comedores universitarios, priorizando las opciones con menor huella ambiental, resultó en un aumento de la elección de alimentos sostenibles y saludables. Sin embargo, cuando se modificó nuevamente el orden, se observó un retroceso en las decisiones de los estudiantes, lo que indica que la efectividad de estas intervenciones depende de la constancia y coherencia en su aplicación [28].

A este panorama se suma la evidencia sobre el impacto de la alimentación emocional en la vida universitaria. Tal como lo plantea Dalton, las emociones negativas, el estrés académico y la falta de estrategias adecuadas de afrontamiento pueden llevar a elecciones alimentarias menos saludables, muchas veces basadas en el consumo de alimentos altamente calóricos y ultraprocesados. Este fenómeno



revela que el comportamiento alimentario no sólo está influido por aspectos estructurales o educativos, sino también por componentes emocionales que deben ser considerados al momento de diseñar intervenciones eficaces y sostenibles [18].

En general, los efectos de las estrategias pueden explicarse a través de tres mecanismos principales: la educación en salud, que brinda conocimientos y conciencia sobre hábitos alimentarios; las intervenciones conductuales, que influyen indirectamente en la toma de decisiones; y la accesibilidad a opciones saludables, que determina lo que los estudiantes pueden consumir en su vida diaria. La combinación de estos factores sugiere que las intervenciones integrales son más efectivas que las acciones aisladas.

Entre las fortalezas de este análisis se destaca la evaluación de múltiples estrategias, lo que proporciona una visión amplia de las posibilidades de intervención en el ámbito universitario; la consideración de factores individuales y ambientales, ofreciendo una perspectiva más completa; y la integración de distintas metodologías, lo que enriquece la interpretación de los resultados. No obstante, también se identificaron limitaciones importantes: muchas intervenciones fueron de corta duración, lo que dificulta evaluar la permanencia de los cambios; algunas investigaciones se desarrollaron en entornos virtuales o simulados, lo que reduce la generalización directa de los resultados; y las diferencias culturales y socioeconómicas entre universidades de diferentes países pueden afectar la validez de los hallazgos.

En términos prácticos, estos resultados sugieren que las universidades juegan un papel clave en la promoción de hábitos saludables mediante la educación nutricional, la implementación de nudges respetuosos y la oferta accesible de alimentos nutritivos en los comedores. Teóricamente, los hallazgos refuerzan la idea de que el comportamiento alimentario resulta de la interacción entre factores individuales y ambientales. Para futuras investigaciones, sería recomendable desarrollar estudios longitudinales que evalúen la sostenibilidad de los cambios, implementar ensayos controlados que permitan establecer relaciones causales, explorar la influencia de variables psicológicas como el estrés o la motivación, y



considerar la efectividad de las intervenciones en distintos contextos culturales y socioeconómicos.

En conclusión, las estrategias aplicadas en entornos universitarios muestran un efecto positivo sobre el comportamiento alimentario de los estudiantes, aunque su éxito depende del diseño de la intervención, de la percepción de los universitarios y de la continuidad de las acciones. Una aproximación integral que combine educación, infraestructura adecuada y estrategias conductuales sostenibles representa la forma más efectiva de fomentar hábitos saludables y promover un estilo de vida equilibrado entre los estudiantes a largo plazo.

4.2.4. Relación entre la educación alimentaria y los hábitos alimentarios

El ingreso a la universidad suele representar un momento de transición en la vida de los estudiantes, marcado por cambios significativos en sus patrones de alimentación. Durante esta etapa, se observa con frecuencia un aumento en el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados, acompañado de una disminución en la ingesta de frutas y verduras [11, 12, 24, 31]. Estos hábitos alimentarios inadecuados pueden tener repercusiones directas en la salud actual y futura de los estudiantes, aumentando el riesgo de alteraciones nutricionales y enfermedades crónicas [15, 30].

En este contexto, la educación alimentaria y nutricional se presenta como un componente estratégico para la mejora de los patrones dietéticos. Diversos programas implementados en universidades han demostrado resultados positivos respecto a una alimentación saludable, favoreciendo elecciones alimentarias más saludables en los comedores universitarios y reduciendo factores de riesgo asociados a trastornos de la conducta alimentaria [14]. Asimismo, se ha evidenciado que los estudiantes que cursan carreras relacionadas con la salud tienden a adoptar prácticas alimentarias más equilibradas en comparación a estudiantes de otras áreas, lo que demuestra que la conciencia nutricional proporciona herramientas efectivas para la construcción de hábitos saludables y revela el impacto de la educación nutricional sobre las decisiones alimentarias [12].



El entorno ambiental también desempeña un papel determinante en las elecciones alimentarias de los universitarios. Factores como el lugar de residencia, el acceso a comedores universitarios y la disponibilidad de máquinas expendedoras influyen significativamente en la calidad de la dieta del estudiante [22, 26]. Estrategias como la reserva anticipada de comida permiten que los estudiantes tomen decisiones alimentarias conscientemente, minimizando la presión del entorno, los estímulos visuales, el hambre y el tiempo limitado para alimentarse, favoreciendo así elecciones más saludables [23]. Sin embargo, la limitada disponibilidad de alimentos saludables frente a la oferta de productos procesados y ultraprocesados representa un desafío persistente para promover un consumo de alta calidad en el contexto universitario [30].

Otro factor relevante corresponde a las habilidades culinarias y la autosuficiencia de los estudiantes para la preparación de alimentos. La falta de estas competencias, en conjunto con la percepción de escasez de tiempo y la motivación insuficiente, logran ser una barrera que predomina entre los universitarios para desarrollar hábitos alimentarios saludables [17, 24, 31]. En este sentido, la implementación de intervenciones educativas que incluyan talleres prácticos de cocina y planificación alimentaria potencian la autonomía de los estudiantes, y a su vez fortalece su relación con la alimentación.

Los patrones de consumo específico, como la frecuente ingesta de colaciones nocturnas y snacks poco saludables, se asocian con una menor calidad nutricional de la dieta [30]. De igual manera, la limitada disponibilidad y variedad de frutas y verduras en los campus universitarios está vinculada a factores sociodemográficos, estilos de vida y tradiciones culturales [31]. Estos hallazgos evidencian la necesidad de implementar programas educativos que promuevan tanto la cantidad como la calidad y diversidad de alimentos saludables.

Finalmente, las experiencias alimentarias previas de los estudiantes y la poca información respecto a la alimentación en diferentes etapas vitales, influyen directamente en las prácticas alimentarias universitarias. La integración temprana y consciente de la educación nutricional permite generar diferencias significativas



en los hábitos de los estudiantes, favoreciendo elecciones más saludables y sostenibles a lo largo de su vida académica [19].

En conclusión, la educación alimentaria desempeña un papel fundamental en la promoción de hábitos saludables entre los estudiantes universitarios. Su implementación combinada con intervenciones ambientales y conductuales, contribuye a mejorar la calidad de la dieta, potenciar la autonomía y generar una conciencia integral sobre el bienestar y la salud propia.

5. Conclusiones

El entorno universitario representa una etapa decisiva en la construcción de hábitos alimentarios. En la presente revisión se observaron de manera sistemática las distintas estrategias implementadas en entornos alimentarios universitarios, que promueven la formación, mantención y adquisición de conductas alimentarias saludables en los estudiantes. En este sentido, las estrategias que las instituciones de educación superior implementen dentro de sus campus resultan determinantes para el desarrollo de patrones alimentarios equilibrados y sostenibles en el tiempo.

Los resultados de la literatura publicada entre los años 2020 y 2025 evidenció amplios enfoques de intervención destinados a promover la alimentación saludable dentro en el campus universitario. La eficacia de estas estrategias fue mayor en aquellas que integraron componentes educativos, ambientales y conductuales, abordando factores individuales y contextuales que influyen en la elección alimentaria.

Los estudiantes valoran positivamente las medidas percibidas como prácticas, económicas y poco invasivas, como los nudges o empujones, que modifican el entorno sin restringir la libertad de elección. Por otro lado, las estrategias percibidas como intrusivas o apartadas de la realidad de los estudiantes tendieron a ser menos efectivas. Este aspecto destaca la importancia de considerar las percepciones y necesidades de los estudiantes a la hora de desarrollar una intervención, ya que los propios estudiantes están dispuestos a participar activamente, entregando retroalimentación y proponiendo mejoras, lo que fortalece la necesidad de diseñar estrategias inclusivas y sostenibles [11, 13].



No obstante, también se identificaron diversas limitaciones y desafíos. En primer lugar, se evidencia una escasez de estudios longitudinales que evalúen la permanencia de los cambios en las conductas a lo largo del tiempo, impidiendo establecer con claridad la sostenibilidad de los resultados. Además, se destaca la existencia de diferencias culturales, socioeconómicas y de género que condicionan la efectividad de las estrategias, por lo que es necesario adaptar las intervenciones a las particularidades de cada contexto universitario. Finalmente, se observa que las barreras estructurales, tales como la falta de infraestructura adecuada, los costos elevados de los alimentos saludables y la limitada disponibilidad de espacios de autocuidado y recreación siguen representando obstáculos relevantes para la adopción de estilos de vida saludables.

En términos prácticos, los estudios analizados revelan que las estrategias que combinan los cambios en el entorno alimentario, intervenciones institucionales y programas de concientización y estado nutricional son más efectivas que las acciones aisladas. Los programas educativos sobre alimentación saludable, como talleres y actividades prácticas, favorecen la adquisición de conocimientos y habilidades culinarias, generando un mayor compromiso con la dieta mediterránea y reduciendo en cierto porcentaje el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados [14, 15]. De igual modo, factores como la infraestructura, variedad y accesibilidad de opciones saludables en los campus, junto con la implementación de nudges visuales, inciden positivamente en la toma de decisiones alimentarias [16, 17]. Por lo tanto, el éxito de las estrategias para fomentar hábitos alimentarios saludables en el entorno universitario radica en un enfoque integral, personalizado y sostenido, que combine educación, entorno favorable, apoyo institucional y conciencia del bienestar físico y mental de los estudiantes.

El comportamiento alimentario de los estudiantes universitarios ha demostrado tener un impacto positivo, siendo el resultado de la interacción entre factores individuales, emocionales y estructurales, aunque la efectividad varía según el tipo de intervención. Las estrategias educativas, ambientales y conductuales, como la educación en salud, los nudges y la reorganización de menús, impulsan las decisiones alimentarias, en particular las que son percibidas



como útiles y no restrictivas [13, 20]. Por otro lado, los factores emocionales como el estrés, la ansiedad o la alimentación emocional influyen de forma negativa frente a las elecciones alimentarias, lo que deja en evidencia lo esencial de integrar componentes psicológicos en las intervenciones [18, 19]. Además, la eficacia de los cambios ambientales, como la reorganización de los menús en base a ciertos criterios, dependen de la continuidad que tengan y su consistencia [17].

El período educativo universitario marca en particular un papel crucial en la promoción y formación de hábitos alimentarios. La evidencia muestra que los estudiantes con formación en Ciencias de la Salud suelen mantener patrones alimenticios más equilibrados, lo que refleja la influencia y relevancia de la educación nutricional para aumentar la conciencia y mejorar la calidad de la dieta [18, 22]. Junto con esto, el entorno donde los estudiantes viven y pasan la mayor parte del tiempo es clave, pues factores como la disponibilidad de alimentos saludables dentro y fuera de la universidad, la existencia de comedores o máquinas expendedoras, así como el desarrollo de habilidades culinarias, influyen directamente en sus decisiones alimentarias y en la calidad de la dieta. Estas limitaciones pueden enfrentarse mediante la educación nutricional complementada con talleres prácticos de cocina [24, 26, 28, 29]. De igual manera, la incorporación temprana de experiencias positivas relacionadas con la alimentación, como la exposición temprana a diversos alimentos, acceso a frutas y verduras desde la niñez y la enseñanza de hábitos saludables, resulta clave para el desarrollo de prácticas sostenibles a lo largo del tiempo [25, 30, 31].

Finalmente, la existencia de políticas institucionales y públicas coherentes con la promoción de la salud resultan determinantes para lograr cambios conductuales sostenibles. En particular, la implementación de políticas nacionales, como la Ley de Etiquetado Nutricional (Ley 20.606) y los lineamientos de programas de apoyo alimentario como la Beca de Alimentación para la Educación Superior (BAES), refuerzan la importancia de combinar estrategias de educación con regulaciones estructurales que modifiquen el entorno alimentario de los estudiantes.



En conclusión, esta revisión reafirma la necesidad de que las universidades deben asumir un rol activo y sostenido en la promoción de salud y bienestar estudiantil, mediante la instauración de entornos alimentarios favorables que contemplen educación alimentaria continua, infraestructura adecuada, accesibilidad económica y apoyo psicológico, que faciliten las elecciones de los estudiantes. Sólo a través de un enfoque integral, inclusivo y coherente con las políticas públicas, será posible consolidar hábitos saludables en los universitarios, contribuyendo así a la prevención de la malnutrición y a la formación de profesionales conscientes, críticos y responsables de su propia salud.

Declaración del uso de IA en el proceso de redacción: Durante la preparación de este trabajo, los autores utilizaron la herramienta de IA (ChatGPT) para mejorar la redacción del borrador del escrito. A continuación, los autores revisaron, editaron y aprobaron completamente el contenido generado, y se hacen responsables de la integridad y precisión del trabajo presentado.

6. Referencias

- [1] Obesidad y sobrepeso n.d. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (accessed June 22, 2025).
- [2] Ministerio de Educación de Chile. Matrícula en la Educación Superior 2024. Santiago de Chile: MINEDUC; 2024 [citado 2025 jun 22]. Disponible en: <https://educacionsuperior.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/49/2024/07/2024-MATRICULA-VF-1.pdf>
- [3] Durán S, Crovetto M, Espinoza V, Mena F, Oñate G, Fernández M, et al. Caracterización del estado nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios chilenos: estudio multicéntrico. *Rev Méd Chile* 2017;145:1403–11. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872017001101403>.
- [4] Glosario de la academia: Hábito alimentario. *Nutriendo* n.d. <https://www.academianutricionydietetica.org/glosario/habito-alimentario/> (accessed June 22, 2025).
- [5] Rosales-Ricardo Y, Cordovéz-Macias S, Fernández-Vélez Y, Álvarez-Carrión S. Estado nutricional y actividad física en estudiantes universitarios. Una revisión sistemática. *Rev Chil Nutr* 2023;50:445–56. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182023000400445>.



- [6] Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Influir en los entornos alimentarios en pro de dietas saludables [Internet]. Roma: FAO; [fecha desconocida] [citado 2025 jun 22]. Disponible en: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/09da448e-b995-429d-ab5e-89fba9f7c110/conten>.
- [7] Li X, Braakhuis A, Li Z, Roy R. How Does the University Food Environment Impact Student Dietary Behaviors? A Systematic Review. *Front Nutr* 2022;9:840818. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.840818>
- [8] Sánchez Bizama J, Oda-Montecinos C, Cova Solar F, Hemmelmann Fuentes K, Betancourt Peters I, Beyle Sandoval C, et al. Estilos de ingesta de estudiantes universitarios chilenos: ¿qué hay de nuevo? *Nutrición Hospitalaria* 2020;37:807–13. <https://doi.org/10.20960/nh.02656>.
- [9] Ley de Etiquetado de Alimentos 20.060. SSMS n.d. <https://ssms.gob.cl/como-mecuido/programas-de-salud/ley-de-etiquetado/> (accessed June 22, 2025).
- [10] Junaeb. Beca de Alimentación para la Educación Superior (BAES) [Internet]. Santiago de Chile: Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas; [fecha de publicación no indicada] [citado 2025 jun 22]. Disponible en: <https://www.junaeb.cl/beca-alimentacion-la-educacion-superior/>
- [11] Paricahua-Peralta JN, Estrada-Araoz EG, Velasquez-Giersch L, Herrera-Osorio AJ. Explorando las Prácticas Saludables: Estilos de Vida entre Estudiantes Universitarios de la Amazonía Peruana. *J of Law and Sust Develop* 2023;11:e665. <https://doi.org/10.55908/sdgs.v11i4.665>.
- [12] Muñoz-Rodríguez JR, Luna-Castro J, Ballesteros-Yáñez I, Pérez-Ortiz JM, Gómez-Romero FJ, Redondo-Calvo FJ, et al. Influence of biomedical education on health and eating habits of university students in Spain. *Nutrition* 2021;86:111181. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2021.111181>.
- [13] Tomás-Gallego G, Dalmau-Torres JM, Jiménez-Boraita R, Ortuño-Sierra J, Gargallo-Ibort E. Adherence to the Mediterranean Diet in Spanish University Students: Association with Lifestyle Habits, Mental and Emotional Well-Being. *Nutrients* 2025;17:698. <https://doi.org/10.3390/nu17040698>.
- [14] Martínez-Rodríguez A, Vidal-Martínez L, Martínez-Olcina M, Miralles-Amorós L, Sánchez-Sáez JA, Ramos-Campo DJ, et al. Study the Effect of an Innovative Educational



Program Promoting Healthy Food Habits on Eating Disorders, Mediterranean Diet Adherence and Body Composition in University Students. *Healthcare* 2023;11:965. <https://doi.org/10.3390/healthcare11070965>.

[15] Al-Qahtani AM. Lifestyle habits among Najran University students, Najran, Saudi Arabia. *Front Public Health* 2022;10:938062. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.938062>.

[16] Wongprawmas R, Sogari G, Menozzi D, Mora C. Strategies to Promote Healthy Eating Among University Students: A Qualitative Study Using the Nominal Group Technique. *Front Nutr* 2022;9:821016. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.821016>.

[17] Bernardo GL, Rodrigues VM, Bastos BS, Uggioni PL, Hauschild DB, Fernandes AC, et al. Association of personal characteristics and cooking skills with vegetable consumption frequency among university students. *Appetite* 2021;166:105432. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105432>.

[18] Dalton ED. Emotional Eating in College Students: Associations with Coping and Healthy Eating Motivators and Barriers. *IntJ Behav Med* 2024;31:563–72. <https://doi.org/10.1007/s12529-023-10193-y>.

[19] Pokorski P, Nicewicz R, Jeżewska-Zychowicz M. Diet Quality and Changes in Food Intake during the University Studies in Polish Female Young Adults: Linkages with Food Experiences from Childhood and Perceived Nutrition Concerns. *Nutrients* 2022;14:3399. <https://doi.org/10.3390/nu14163399>.

[20] Thwaite TL, Heidke P, Williams SL, Vandelanotte C, Rebar AL, Khalesi S. Barriers to healthy lifestyle behaviors in Australian nursing students: A qualitative study. *Nursing & Health Sciences* 2020;22:921–8. <https://doi.org/10.1111/nhs.12749>.

[21] Ramón-Arbués E, Granada-López J-M, Martínez-Abadía B, Echániz-Serrano E, Antón-Solanas I, Jerue BA. Factors Related to Diet Quality: A Cross-Sectional Study of 1055 University Students. *Nutrients* 2021;13:3512. <https://doi.org/10.3390/nu13103512>.

[22] Viñuela A, Criado-Álvarez JJ, Aceituno-Gómez J, Durantez-Fernández C, Martín-Conty JL, Martín-Rodríguez F, et al. How Relevant Is the Place Where First-Year College Students Live in Relation to the Increase in Body Mass Index? *Healthcare* 2021;9:1638. <https://doi.org/10.3390/healthcare9121638>.

[23] Migliavada R, Ricci FZ, Torri L. A three-year longitudinal study on the use of pre-ordering in a university canteen. *Appetite* 2021;163:105203. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105203>.



- [24] Jurado-Gonzalez P, Xavier Medina F, Bach-Faig A. Barriers to home food preparation and healthy eating among university students in Catalonia. *Appetite* 2024;194:107159. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.107159>.
- [25] Yi S, Kanetkar V, Brauer P. Customer support for nudge strategies to promote fruit and vegetable intake in a university food service. *BMC Public Health* 2022;22:706. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13054-7>.
- [26] Fonseca LB, Pereira LP, Rodrigues PRM, Andrade ACDS, Muraro AP, Gorgulho BM, et al. Food consumption on campus is associated with meal eating patterns among college students. *Br J Nutr* 2021;126:53–65. <https://doi.org/10.1017/S0007114520003761>.
- [27] Kawa C, Ianiro-Dahm PM, Nijhuis JFH, Gijsselaers WH. Cafeteria Online: Nudges for Healthier Food Choices in a University Cafeteria—A Randomized Online Experiment. *IJERPH* 2021;18:12924. <https://doi.org/10.3390/ijerph182412924>.
- [28] Franchini C, Bartolotto C, Scazzina F, Carpenter CL, Slusser W. Increasing the Consumption of Environmentally Friendly Foods in a University Dining Hall Using Menu Item Placement. *Nutrients* 2023;15:3873. <https://doi.org/10.3390/nu15183873>.
- [29] Yi S, Kanetkar V, Brauer P. Campus food service users' support for nudge strategies for fruit and vegetable-rich items: findings from a large Canadian national sample. *J Nutr Sci* 2023;12:e93. <https://doi.org/10.1017/jns.2023.80>.
- [30] Prapkree L, Uddin R, Jaafar JAA, Baghdadi M, Coccia C, Huffman F, et al. Snacking behavior is associated with snack quality, overall diet quality, and body weight among US college students. *Nutrition Research* 2023;114:41–9. <https://doi.org/10.1016/j.nutres.2023.04.005>.
- [31] Kaewpradup T, Tangmongkhonsuk M, Chusak C, Siervo M, Adisakwattana S. Examining Sociodemographic Factors, Reasons, and Barriers in the Diversity of Fruit and Vegetable Intake among Undergraduate Students. *Nutrients* 2024;16:779. <https://doi.org/10.3390/nu16060779>

Anexo

Anexo 1. Artículos utilizados por objetivos específicos de la tesis

Objetivo	Artículo	Estrategia utilizada
1. Conocer las percepciones de los estudiantes universitarios respecto a las estrategias implementadas y su efectividad ante el cambio de hábitos alimentarios.	Estrategias para promover una alimentación saludable entre estudiantes universitarios: Un estudio cualitativo utilizando la técnica del grupo nominal. [16]	Realizar siete sesiones de grupos nominales con 39 estudiantes, quienes identificaron y priorizaron cambios, barreras y estrategias para promover la alimentación saludable en el contexto universitario, combinando análisis cualitativo y cuantitativo.
	Barreras para mantener conductas de vida saludable en estudiantes de enfermería australianos: Un estudio cualitativo. [20]	Grupos focales (esto hace referencia a una técnica de investigación cualitativa que reúne grupos pequeños de personas para conversar respecto a un tema) estudiantes de enfermería para identificar barreras y proponer soluciones individuales y sistémicas hacia un estilo de vida saludable.
	Apoyo del cliente a las estrategias de empujón para promover la ingesta de frutas y verduras en un servicio de alimentación universitario. [25]	Consistió en preparar una lista de 20 estrategias específicas de "nudges" (empujones), basadas en la Taxonomía de Arquitectura de Elección (TCA), destinadas a aumentar la elección de alimentos como frutas y verduras en casinos universitarios.
2. Describir las estrategias implementadas en universidades para promover la adquisición de hábitos alimentarios saludables.	Adherencia a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios españoles: Asociación con hábitos de vida, bienestar mental y emocional. [13]	Se aplicó un cuestionario en línea con el KIDMED y otros instrumentos validados a 1268 universitarios para relacionar la adherencia a la dieta mediterránea con estilos de vida, salud mental y emocional.
	Factores relacionados con la calidad de la dieta: Un estudio transversal en 1055 estudiantes universitarios. [21]	Cuestionarios sobre datos sociodemográficos, salud mental (DASS-21), calidad del sueño (ISI), consumo de tabaco/alcohol y actividad física (IPAQ-SF).
	Se repite: [16]	
	Cafetería en línea: Empujones para elecciones alimentarias más saludables en una cafetería universitaria - Un experimento en línea aleatorizado. [27]	Consistió en crear grupos que fueron asignados aleatoriamente a una de tres condiciones experimentales o a un grupo de control. En las condiciones experimentales, los participantes estuvieron expuestos a uno de tres "nudges" de forma corporal (delgada, gruesa o la obra de arte de Giacometti) mientras componían una comida en una cafetería virtual, con el fin de evaluar su efecto en la elección de alimentos.
	Incrementar el consumo de alimentos ambientalmente sostenibles en un comedor universitario mediante la colocación de los ítems en el menú. [28]	Intervención piloto en el comedor de una universidad para fomentar la elección de alimentos más amigables con el clima. Se modificó el orden de los elementos personalizables del menú dos veces
3. Interpretar el impacto de las	Influencia de la educación biomédica en la salud y los	Se aplicó un cuestionario estructurado y validado a estudiantes biomédicos y no

<p>estrategias aplicadas con respecto al comportamiento alimentario de los universitarios.</p> <p>Se repite: [27, 28]</p>	<p>hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios en España. [12]</p>	<p>biomédicos para comparar sus hábitos alimentarios, estilos de vida, actividad física, percepción de salud y adicción a la comida.</p>
	<p>Alimentación emocional en estudiantes universitarios: Asociaciones con afrontamiento, motivadores y barreras para una alimentación saludable. [18]</p>	<p>Se investigaron las relaciones entre el estrés percibido, la alimentación emocional, el afrontamiento y las barreras y motivadores de la alimentación saludable tanto simultáneamente como un año después en una muestra de estudiantes universitarios adultos jóvenes (n = 232).</p>
	<p>Apoyo de los usuarios de servicios alimentarios del campus a estrategias de empujón para alimentos ricos en frutas y verduras: hallazgos de una gran muestra nacional canadiense. [29]</p>	<p>Consistió en una encuesta a una muestra representativa a nivel nacional de estudiantes universitarios canadienses para reexaminar las diferencias en el apoyo a los tipos de "nudges" (basados en la Taxonomía de Arquitectura de Elección, TCA) destinados a promover el consumo de frutas y verduras.</p>
<p>4. Estudiar el rol de la educación alimentaria y nutricional como parte de las estrategias destinadas a mejorar los hábitos alimentarios dentro de la universidad.</p> <p>Se repite: [12, 29]</p>	<p>Explorando prácticas saludables: Estilos de vida entre estudiantes universitarios en la Amazonía peruana. [11]</p>	<p>Se aplicó un cuestionario EVS a estudiantes de dos universidades para comparar estilos de vida saludable en distintas dimensiones, validando las diferencias con pruebas estadísticas (Chi-Cuadrado).</p>
	<p>Estudio del efecto de un programa educativo innovador para promover hábitos alimentarios saludables sobre los trastornos alimentarios, la adherencia a la dieta mediterránea y la composición corporal en estudiantes universitarios. [14]</p>	<p>Se aplicó un programa educativo de 4 meses con talleres sobre nutrición, estilo de vida y prevención de TCA, comparando pretest y postest entre un grupo control y uno experimental, usando cuestionarios validados y bioimpedancia para evaluar cambios en adherencia a la dieta mediterránea</p>
	<p>Hábitos de vida entre estudiantes de la Universidad de Najran, Najran, Arabia Saudita. [15]</p>	<p>Se aplicó un cuestionario estructurado y validado a estudiantes de ciencias de la salud para evaluar alimentación, actividad física y tabaquismo, analizando asociaciones con características demográficas, nivel de estrés y autopercepción de salud.</p>
	<p>Asociación de características personales y habilidades culinarias con la frecuencia de consumo de vegetales entre estudiantes universitarios. [17]</p>	<p>Se realizó un cuestionario en línea para evaluar la frecuencia de consumo de vegetales entre estudiantes universitarios brasileños, donde incluyó la evaluación de las habilidades culinarias en ocho dimensiones y la categorización del consumo de vegetales en diario o no diario, analizando las asociaciones con características personales, sociodemográficas y habilidades culinarias mediante análisis de regresión logística</p>
	<p>Calidad de la dieta y cambios en la ingesta alimentaria durante los estudios universitarios en mujeres jóvenes polacas: Vínculos con experiencias alimentarias en la</p>	<p>Consistió en explorar la relación entre las experiencias alimentarias de la infancia, las preocupaciones nutricionales percibidas, los cambios en la ingesta de alimentos durante los estudios universitarios y la calidad de la dieta.</p>

infancia y preocupaciones percibidas sobre nutrición. [19]	Para ello, se utilizó el cuestionario "Adults" Memories of Feeding in Childhood (AMoFiC).
¿Qué tan relevante es el lugar de residencia de los estudiantes universitarios de primer año en relación con el aumento del índice de masa corporal? [22]	Consistió en la división en tres grupos (quienes vivían con su familia, en una residencia universitaria, o en un piso solos o compartido), y se administraron tres cuestionarios "ad hoc" para obtener datos sobre estilo de vida y hábitos a lo largo del año académico
Estudio longitudinal de tres años sobre el uso del pedido anticipado en un comedor universitario. [23]	Implementación de sistema de pre-ordering (reserva anticipada de comidas).
Barreras para la preparación de alimentos en casa y la alimentación saludable entre estudiantes universitarios de Cataluña. [24]	Cuestionarios previos sobre dieta, entorno alimentario de cada estudiante, para lograr identificar sus falencias para alimentarse adecuadamente.
El consumo de alimentos en el campus está asociado con los patrones de alimentación entre estudiantes universitarios. [26]	Aplicación de un cuestionario autoaplicado para recopilar información sociodemográfica, de estilo de vida y hábitos alimentarios. Posteriormente, se realizaron recuerdos dietéticos de 24 horas (24hR) para obtener datos detallados de consumo de alimentos.
El comportamiento de consumo de snacks está asociado con la calidad del snack, la calidad general de la dieta y el peso corporal en estudiantes universitarios de EE.UU. [30]	Recopilación de tres recordatorios dietéticos de 24 horas (24hR) de los participantes para evaluar la calidad de la dieta y los comportamientos de consumo de refrigerios entre estudiantes universitarios. Para ello, se utilizó la herramienta de Evaluación Dietética de 24 horas Autoadministrada (ASA 24), versión 2020
Examinando factores sociodemográficos, razones y barreras en la diversidad del consumo de frutas y verduras entre estudiantes de pregrado. [31]	Aplicación de un cuestionario online por universitario para evaluar la diversidad de consumo de frutas y verduras, para lograr identificar factores que condicionan el consumo en cada uno de ellos.