

Aponte Aponte JC, Fernández Nieto MI. Intervenciones de enfermería sobre patrones alimentarios en estudiantes de la carrera de enfermería

Intervenciones de enfermería sobre patrones alimentarios en estudiantes de la carrera de Enfermería

Nursing interventions on eating patterns in nursing students

Autoras:

- **Jennifer Carolina Aponte**. Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias de la Salud. Estudiante de la Carrera de Enfermería. Ambato. Ecuador.
- **Miriam Ivonne Fernández Nieto**  . Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias de la Salud. Docente de la Carrera de Enfermería. Ambato. Ecuador.

Autora de correspondencia:

- **Miriam Ivonne Fernández Nieto**  . Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias de la Salud. Docente de la Carrera de Enfermería. Ambato. Ecuador.
Correo electrónico: miriamfn1@yahoo.es.

Fecha de recepción:

- 28/02/2025

Fecha de aceptación:

- 25/06/2025

DOI:

- <https://doi.org/10.51326/ec.9.7205607>

Modo de referenciar el artículo:

- Aponte Aponte JC, Fernández Nieto MI. Nursing interventions on eating patterns in nursing students. Enferm Cuid. 2026;9. <https://doi.org/10.51326/ec.9.7205607>



Las obras se publican en esta revista bajo una licencia Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0) que permite a terceros utilizar lo publicado siempre que mencionen la autoría del trabajo y a la primera publicación en esta revista.

Resumen

Introducción: Los patrones alimenticios son conductas dietéticas que representan la selección, la preparación y el consumo de alimentos dentro de un marco sociocultural. Estas prácticas están moldeadas por influencias familiares, culturales y sociales, y cambian a lo largo de la vida.

Objetivo: Identificar los patrones alimenticios que practican los estudiantes de primer semestre de la carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato.

Materiales y métodos: Se empleó un enfoque cuantitativo, de diseño observacional y alcance descriptivo. La muestra estuvo compuesta por 105 estudiantes de primer semestre de enfermería seleccionados mediante criterios de inclusión y exclusión, a quienes se les aplicó un cuestionario auto administrado a través de los grupos de WhatsApp de los que disponen los estudiantes. Los datos se analizaron utilizando los programas Excel y SPSS, incorporando medidas de tendencia central y tablas de distribución de frecuencias.

Resultados: Los principales hallazgos indicaron que la mayoría de los estudiantes siguen prácticas alimenticias parcialmente adecuadas. Se identificó una deficiencia notable en el consumo de frutas y verduras, junto con un consumo importante de alimentos procesados, como patatas fritas, refrescos y productos de confitería. Además, se observó que la mayoría de los estudiantes consumen sus comidas principales en casa con sus familiares.

Conclusión: Este estudio destaca la necesidad de implementar intervenciones educativas y estrategias de apoyo social destinadas a mejorar los patrones alimenticios de los estudiantes, fomentando así una dieta más equilibrada y saludable.

Palabras clave: Alimentación Saludable; Estilos de Vida; Estudiantes de Enfermería; Hábitos Alimenticios.

Abstract

Introduction: Dietary patterns are dietary behaviors that represent the selection, preparation, and consumption of food within a sociocultural framework. These practices are shaped by familial, cultural, and social influences and change throughout life.

Objective: To identify the dietary patterns practiced by first-semester nursing students at the Technical University of Ambato.

Materials and methods: A quantitative approach, with an observational design and descriptive scope, was used. The sample consisted of 105 first-semester nursing students selected using inclusion and exclusion criteria. A self-administered questionnaire was administered through the students' WhatsApp groups. Data were analyzed using Excel and SPSS, incorporating measures of central tendency and frequency distribution tables.

Results: The main findings indicated that the majority of students follow partially adequate dietary practices. A notable deficiency in fruit and vegetable consumption was identified, along with a significant consumption of processed foods, such as chips, soft drinks, and confectionery. Furthermore, it was observed that most students consumed their main meals at home with their families.

Conclusion: This study highlights the need to implement educational interventions and social support strategies aimed at improving students' eating patterns, thus promoting a more balanced and healthy diet.

Keywords: Eating Behavior; Healthy Eating; Lifestyles; Nursing Students.

Introducción

Los hábitos alimenticios son prácticas dietéticas que involucran la selección, preparación y consumo de alimentos^{1,2}. Estas acciones, que se repiten de manera deliberada, están influenciadas por el contexto sociocultural y se desarrollan desde la infancia, siendo moldeadas por factores familiares, sociales y culturales³.

La Organización Mundial de la Salud (OMS)⁴ ha destacado la necesidad urgente de abordar los hábitos nutricionales de los estudiantes universitarios debido a su repercusión en la salud pública. Investigaciones indican que estos estudiantes tienden a tener hábitos alimenticios inadecuados, con un bajo consumo de frutas, verduras y legumbres^{5,6}, y un alto consumo de alimentos procesados como comida rápida, frituras y bebidas azucaradas. A pesar de que la OMS recomienda un consumo mínimo de 400 gramos diarios de frutas y verduras, solo el 17,4% de los estudiantes universitarios logra cumplir con esta recomendación⁷.

Vargas⁸ enfatiza que la falta de conocimiento sobre alimentación saludable puede llevar a comportamientos perjudiciales. La autora resalta la importancia de mejorar la educación nutricional en los estudiantes de enfermería, no solo para su propio bienestar, sino también para que puedan servir como modelos en su futura práctica profesional. En este sentido, Torres⁹ destaca el papel de la enfermería en la promoción de hábitos alimentarios saludables, destacando la necesidad de involucrar a padres y comunidades educativas. Investigaciones a nivel mundial evidencian esta problemática. En Estados Unidos¹⁰, un estudio reveló un aumento en el consumo de alimentos procesados, azúcares y grasas, junto con una disminución en la ingesta de frutas y verduras. De manera similar, Pastor et al.¹¹ analizaron a 213 estudiantes universitarios en España, y encontraron un alejamiento de las dietas saludables, con un incremento en el consumo de lácteos, carnes, dulces y bebidas azucaradas.

En América Latina, Hernández et al.¹² administraron encuestas a 102 estudiantes universitarios, con un predominio de mujeres y una edad promedio de 20 años. Casi el 50% de los participantes informaron de la práctica de llevar comida de casa y desayunar con regularidad; sin embargo, menos de la mitad de la muestra dijo consumir diariamente, al menos, una fruta o verdura. Mientras que un 76% de los participantes afirmó que sus hábitos alimenticios influyen en su rendimiento académico.

En Chile, Mora et al.¹³ observaron tasas de consumo de frutas inferiores al 20% y de verduras del 42%; sin embargo, el 60% de la muestra mantuvo una ingesta adecuada de legumbres, productos lácteos y carne blanca. Además, destacaron las elevadas tasas de

consumo de azúcar y comida chatarra, junto con la frecuente omisión del desayuno.

En Ecuador, Yaguachi et al.¹⁴ identificaron una ingesta deficiente de productos lácteos (73,1%), verduras (70,6%) y frutas (76,3%), mientras que el consumo de comida rápida y bebidas carbonatadas era relativamente inferior (60,5% y 72,2%, respectivamente). Además, el 61,3% de los participantes se abstuvieron de consumir alcohol. Por el contrario, Hernández et al.¹⁵ evaluaron a estudiantes universitarios de la región costa y descubrieron que el 70,06% comía tres veces al día, aunque algunas personas informaron que se saltaban la cena debido a obligaciones académicas o restricciones financieras. Solo el 48,07% seguía un patrón dietético saludable, mientras que el consumo de frutas y verduras era notablemente inadecuado.

Los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios son de suma importancia, ya que este grupo demográfico experimenta importantes cambios en su estilo de vida, mayores responsabilidades académicas y limitaciones de tiempo, lo que los hace susceptibles de adoptar hábitos alimenticios perjudiciales, que repercuten negativamente en su salud física y mental, así como en su rendimiento académico. La identificación de estos patrones dietéticos facilita el desarrollo de intervenciones específicas destinadas a promover prácticas alimentarias saludables, mitigar los trastornos nutricionales y mejorar el bienestar cognitivo y emocional. Además, estos hallazgos pueden servir para informar las políticas institucionales y fomentar entornos universitarios propicios para prácticas dietéticas equilibradas. De esta manera, se contribuye a un discurso científico más amplio y a aumentar la conciencia sobre la importancia de la nutrición durante esta etapa del desarrollo.

Ante lo expuesto, surge el problema de investigación: ¿Cuáles son los hábitos alimenticios que practican los estudiantes de primer semestre de la carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato? Para lo cual este estudio se plantea como objetivo: Identificar los patrones alimenticios que practican los estudiantes de primer semestre de la carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato.

Materiales y métodos

Esta investigación siguió un enfoque cuantitativo, en la que no se manipuló ninguna variable, simplemente se limitó a observar las características¹⁶ que presentaron los estudiantes universitarios en relación con el consumo de los hábitos alimenticios.

La población estuvo conformada por 115 estudiantes de primer semestre de la carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato, de cuya población se

seleccionó a los estudiantes mediante criterios de inclusión y exclusión determinados para este estudio. Se incluyó a estudiantes legalmente matriculados en el período académico septiembre 2024 – febrero 2025, y aquellos que firmaron el consentimiento informado. Se excluyeron de la investigación a estudiantes ausentes en el momento de la recogida de información, y a estudiantes que no completaron el cuestionario, logrando la participación de 105 estudiantes a quienes se les aplicó el instrumento de medida de forma censal.

Para la recolección de información se utilizó el cuestionario denominado “Cuestionario autocompletado de hábitos alimenticios para adolescentes”, creado y validado por Flores y Macedo¹⁷. Dicho instrumento está conformado por 27 ítems con 4 opciones de respuesta y 3 dimensiones: 6 preguntas que identifican el consumo de alimentos adecuados, 9 preguntas que identifican el consumo de alimentos no adecuados, y 12 preguntas que hacen mención a la frecuencia, lugar y compañía para el consumo de alimentos. En general, este instrumento mostró un alfa de Cronbach de 0,71, considerado una consistencia interna aceptable.

Para el análisis de los resultados, se asignó un sistema de puntuación que oscila entre 0 y 3 puntos a las opciones de respuesta de las preguntas simples, mientras que se designó una puntuación de 0 a 1,5 puntos para aquellas preguntas compuestas. En consecuencia, la puntuación máxima para la primera dimensión fue de 12 puntos, para la segunda de 21 puntos y para la tercera alcanzó los 18 puntos, lo que suma un total de 51 puntos para la evaluación general del cuestionario. Para analizar los hábitos alimenticios, la puntuación total obtenida del cuestionario se categorizó de la siguiente manera: hábitos alimentarios inadecuados, por puntuaciones inferiores a 25, hábitos alimentarios parcialmente adecuados oscilan entre 25,5 y 38, y hábitos alimentarios adecuados abarcan puntuaciones superiores a 38,5.

Una vez receptado el consentimiento informado, el cuestionario se aplicó mediante los grupos de WhatsApp de los que disponen los estudiantes, a quienes se les compartió el link para el autocompletado de la información.

Finalmente, la información fue tratada a través del software Excel y la plataforma estadística SPSS, acrónimo en inglés de Statistical Package for the Science Socials, o en español Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales, versión 27, mediante medidas de tendencia central para la variable numérica edad y tablas de frecuencia para las variables categóricas¹⁸.

El perfil de investigación fue sometido a una evaluación exhaustiva por parte del Comité de Ética de Investigación de la Universidad Técnica de Ambato, en estricto cumplimiento de las normas establecidas que

rigen la investigación en seres humanos, incluidas las disposiciones establecidas en la Declaración de Helsinki promulgada por la Asociación Médica Mundial¹⁹. Los participantes recibieron un documento de consentimiento informado y se reservaron el derecho de retirarse del estudio en cualquier momento sin que ello tuviera repercusiones adversas. Se garantizó la preservación de la privacidad, la confidencialidad y la defensa de la autonomía de los participantes, con una prohibición explícita de la discriminación por motivos de raza, género, color o etnia.

Resultados

Información demográfica. En esta investigación, participaron 105 estudiantes de la carrera de Enfermería de primer semestre de la Universidad Técnica de Ambato, quienes presentaron una edad mínima de 18 años y máxima de 28 años, con una media de 20 años y una desviación estándar de 1,7 años, 84 (80%) de ellos fueron de sexo femenino y 21 (20%) de sexo masculino.

Hábitos alimenticios. En la tabla 1, se describe la frecuencia y porcentaje de los hábitos alimenticios que practicaron los estudiantes, categorizados en Inadecuados, Parcialmente inadecuados y Adecuados.

Tabla 1. Hábitos alimenticios.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Parcialmente inadecuados	72	68,6 %
Inadecuados	31	29,5%
Adecuados	2	1,9%
Total	105	100,0%

Fuente: Elaboración propia.

Algo que preocupa mucho, sólo el 1,9% de los estudiantes tienen hábitos alimenticios adecuados. Este resultado interpela a los profesores de la carrera de Enfermería, quienes deben realizar una intervención primordial para mejorar los hábitos alimenticios de sus estudiantes, ya que el 29,5% posee hábitos alimenticios inadecuados, pues la alimentación afecta directamente el rendimiento académico. De ahí la importancia de que las intervenciones de enfermería sean proactivas, con el fin de cambiar estos hábitos en pro de la educación y la salud de este colectivo.

Algo que preocupa mucho es que sólo el 1,9% de los estudiantes tienen hábitos alimenticios adecuados. Este resultado interpela a los profesores de la carrera de Enfermería, quienes deben realizar una intervención primordial para mejorar los hábitos alimenticios de sus estudiantes, ya que el 29,5% posee hábitos alimenticios inadecuados. La alimentación afecta directamente el rendimiento académico, de ahí la importancia de que las

intervenciones de enfermería sean proactivas con el fin de cambiar estos hábitos en pro de la educación y la salud de este colectivo.

Consumo de alimentos adecuados. En la tabla 2, se describe la frecuencia y la cantidad de alimentos adecuados que consumen los estudiantes a la semana.

Tabla 2. Alimentos adecuados.

Ítems	0 a 2		3 a 4		5 a 6		A diario		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
¿Cuántos días a la semana comes verduras?	40	38,1	36	34,3	14	13,3	15	14,3	
¿Cuántas porciones consumes?	53	50,5	43	41,0	9	8,6	0	0,0	
¿Cuántos días a la semana come frutas?	35	33,3	48	45,7	9	8,6	13	12,4	
¿Cuántas porciones consumes?	29	27,6	48	45,7	21	20,0	7	6,7	
0 a 2		3 a 4		5 a 6		A diario		Más de 7	
¿Cuántos días a la semana toma lácteos?	60	57,1	33	31,4	8	7,6	4	3,8	
	0 a 2 vasos		3 a 4 vasos		5 a 6 vasos		vasos		
¿Cuántos vasos de agua natural toma al día?	33	31,4	52	49,5	17	16,2	3	2,9	

Fuente: Elaboración propia.

Los resultados en la anterior tabla nos muestran que los estudiantes de primer semestre, con el 38,1%, comen verduras de 0 a 2 veces a la semana, y un bajo porcentaje del 14,3% lo come a diario. De igual manera, un 50,5% de ellos comen de 0 a 2 porciones, siendo muy bajo para el requerimiento del cuerpo humano. Respecto al consumo de frutas a la semana y cuántas porciones consumen de ellas, el más alto porcentaje es de 3 a 4 veces a la semana, teniendo así una ligera diferencia con respecto de las verduras. En el consumo de lácteos, de 0 a 2 veces a la semana 60 estudiantes consumen lácteos, representando el 57,1% de consumo, mientras que sólo 4 estudiantes consumen lácteos a diario. Por otro lado,

llama mucho la atención el consumo de agua natural, los estudiantes consumen de 3 a 4 vasos al día, representado por el 49,5%. Recordando que la OMS recomienda tomar de 1,5 a 2 litros de agua al día, y estos divididos en 8 vasos al día, se entiende que los estudiantes de primer semestre de la carrera de enfermería no están consumiendo la cantidad de agua correcta.

Consumo de alimentos inadecuados. En la tabla 3, se describe la frecuencia y cantidad de alimentos inadecuados que consumen los estudiantes a la semana.

Tabla 3. Alimentos inadecuados.

Ítems	Más de 5		3 a 4		1 a 2		Ninguno		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Jamón, salchicha, salami o chorizo	7	6,7	17	16,2	64	61,0	17	16,2	
Comida rápida (hamburguesas, pizzas o tacos)	4	3,8	21	20,0	65	61,9	15	14,3	
Dulces o chocolates	9	8,6	23	21,9	61	58,1	12	11,4	
Pan dulce, galletas o pasteles	11	10,5	21	20,0	63	60,0	11	10,5	
Papas fritas, duritos, nachos o similares	8	7,6	21	20,0	66	62,9	9	8,6	
Bebes cerveza u otra bebida con alcohol	0	0	6	5,7	31	29,5	68	64,8	
¿Cuántas bebidas consumes?	3	2,9	12	11,4	25	23,8	65	61,9	
Refrescos, jugos embotellados o aguas frescas	6	5,7	31	29,5	56	53,3	12	11,4	
Más de 4		3 vasos		2 vasos		1 vaso			
¿Cuántos vasos consumes?	0	0	57	54,3	31	29,5	17	16,2	

Fuente: Elaboración propia.

Es muy importante recalcar que más de 60 estudiantes consumen alimentos chatarra de 1 a dos 2 veces a la semana, teniendo un porcentaje más alto del 62,9% de estudiantes que consumen comida rápida 1 a 2 veces a

la semana. Mientras tanto, el 53,3% de ellos consumían refrescos, jugos embotellados o aguas frescas.

Frecuencia, compañía y lugar de tiempos de comida. En la tabla 4, se describe la frecuencia, compañía y lugar

de tiempos de comida por semana que realizan los estudiantes sujetos a este estudio.

Tabla 4. Frecuencia y lugar de tiempos de comida.

Tiempo de comida	0 a 1		2 a 3		4 a 5		6 a 7	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Desayuno	15	14,3	25	23,8	15	14,3	50	47,6
Comida	4	3,8	15	14,3	28	26,7	58	55,2
Cena	7	6,7	18	17,1	25	23,8	55	52,4
Refrigerio	28	26,7	40	38,1	12	11,4	25	23,8
	Puesto ambulante		Restaurante		Llevo de casa		En casa	
Desayuno	10	9,5	17	16,2	15	14,3	63	60,0
Comida	4	3,8	29	27,6	21	20,0	51	48,6
Cena	3	2,9	14	13,3	16	15,3	72	68,6
Refrigerio	28	26,7	27	25,7	18	17,1	32	30,5
	Solo		Con conocidos		Con amigos		Con mi familia	
Desayuno	8	7,6	20	19,0	10	9,5	67	63,8
Comida	5	4,8	27	25,7	20	19,0	53	50,5
Cena	2	1,9	16	15,2	5	14,3	72	68,6
Refrigerio	28	26,7	24	22,9	18	17,1	35	33,3

Fuente: Elaboración propia.

En relación con la frecuencia, la compañía y el lugar del consumo de comidas entre los estudiantes de enfermería, los resultados indican que una gran proporción de estudiantes, el 47,6% desayuna de 6 a 7 veces por semana, seguida de cerca por el almuerzo, y el 55,2% de los estudiantes afirma que lo consume con la misma regularidad. Del mismo modo, la cena se consume con una frecuencia del 52,4%, mientras que los refrigerios se ingieren con menos frecuencia, y el 26,7% de los estudiantes declaran que los consumen una vez por semana. En cuanto a la ubicación de estas comidas, el 60% de los estudiantes declaran que desayunan en casa, mientras que, para la comida principal, el 48,6% opta por traer la comida de su casa y la cena se hace predominantemente también en casa (68,6%). En cuanto a la compañía, los estudiantes indican que la mayoría de las veces (19%) desayunan en compañía de conocidos, mientras que la cena se suele compartir con miembros de la familia (68,6%), lo que destaca la importancia del entorno familiar en las conductas alimentarias.

Discusión

Los resultados de esta investigación sobre los hábitos alimenticios de estudiantes de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato revelan que un tercio presenta hábitos alimenticios inadecuados, con bajo consumo de frutas, verduras y lácteos, coincidiendo con estudios previos^{10,12}. Al igual que en investigaciones de EE.UU. y México, los participantes muestran un déficit en estos grupos alimenticios esenciales, lo que evidencia la necesidad de iniciativas educativas para promover dietas equilibradas, en línea con las recomendaciones de

la OMS⁷. Esta insuficiencia refleja determinantes socioambientales y académicos, como limitaciones de tiempo y acceso a productos frescos, como señalan Hernández et al.¹⁵. Para abordar estos desafíos, se requieren programas de educación nutricional que mejoren el bienestar estudiantil y los preparen para fomentar prácticas alimentarias saludables en su futuro profesional.

El consumo de comida rápida, dulces, frituras y bebidas azucaradas coincide con hallazgos a nivel mundial. En EE.UU.¹⁰ y España¹¹, se identifican patrones similares de alto consumo de ultraprocesados y bajo consumo de frutas y verduras. Al respecto, Parra et al.²⁰ encontraron que el consumo frecuente de frutas y verduras mejora el desempeño académico, mientras que una alta ingesta de azúcares lo disminuye. Investigaciones en México¹² y Chile¹³ también destacan altos niveles de ingesta de procesados y escaso consumo de alimentos frescos, reforzando la persistencia de hábitos perjudiciales en estudiantes universitarios.

Respecto a la frecuencia, lugar y compañía durante las comidas, la mayoría de los estudiantes desayuna, almuerza y cena de 6 a 7 veces por semana, mientras que los refrigerios se consumen una vez por semana. Predomina el desayuno y la cena en casa, mientras que el almuerzo suele llevarse desde la casa. Los estudiantes desayunan con conocidos y cenan en familia, lo que resalta la influencia del entorno familiar en sus hábitos.

Estos hallazgos se alinean con la literatura existente. Por ejemplo, Pastor et al.¹¹ observan que los estudiantes universitarios españoles también prefieren comer en

casa, resaltando el impacto familiar en sus dietas. De igual manera, Hernández et al.¹⁵ hallan tendencias similares en México, aunque con menor frecuencia. Por otro lado, Yaguachi et al.¹⁴ reportan un menor consumo de snacks y comida rápida en Latinoamérica, respaldando los datos de este estudio, donde los refrigerios son poco frecuentes, posiblemente por una mayor regulación familiar.

Estos resultados sugieren que, aunque los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato priorizan comer en casa, las intervenciones deben considerar el contexto familiar y social para ser efectivas. Esto destaca la urgencia de implementar intervenciones educativas en entornos universitarios que promuevan opciones alimentarias más saludables. Asimismo, enfatizan la importancia de la educación nutricional en estudiantes de enfermería, no solo para su salud individual, sino también para capacitarlos como promotores de estilos de vida saludables en su práctica profesional, contribuyendo así a reducir enfermedades crónicas como obesidad y diabetes tipo 2.

Esta investigación presenta varias limitaciones como: una muestra pequeña y no representativa de solo 105 estudiantes de primer semestre de Enfermería en una universidad ecuatoriana, lo que dificulta la generalización de los resultados. El enfoque cuantitativo y alcance descriptivo no permite investigar las causas subyacentes de los patrones alimentarios. Además, el estudio no tuvo en cuenta variables clave como el nivel socioeconómico, el acceso a alimentos saludables o el estrés académico, y al ser de tipo transversal, no evalúa cambios a lo largo del tiempo. La recolección de datos a través de WhatsApp también puede excluir a estudiantes sin acceso a esta tecnología, limitando aún más la representatividad. Estas limitaciones subrayan la necesidad de futuros estudios con diseños longitudinales y metodologías mixtas para profundizar en el tema.

Intervenciones de enfermería para fomentar patrones alimenticios adecuados

Una vez que se ha identificado que un buen porcentaje de estudiantes de la carrera de Enfermería de primer semestre de la Universidad Técnica de Ambato practican hábitos alimenticios no adecuados, este estudio plantea intervenciones de enfermería fundamentales basadas en la teoría de los patrones funcionales de Marjory Gordon.

1. Talleres de educación nutricional y cocina saludable

Concurso de cocina experimental donde los estudiantes adquirirán habilidades para preparar comidas rápidas, nutritivas y económicamente viables. Estas iniciativas pueden enfatizar la importancia de incorporar frutas, verduras y productos frescos en sus dietas, al mismo

tiempo que les enseñan a diseñar planes de alimentación balanceados. Esta estrategia en particular se basa en el patrón nutricional de Gordon, que subraya la necesidad de prácticas dietéticas apropiadas y de un entorno educativo.

2. Promover las comidas en ambientes adecuados

Mejorar el comedor o bar de la facultad implementando productos saludables que promuevan la ingesta de alimentos frescos y nutritivos. Además, fomentar las comidas caseras, como desayunos, almuerzos y cenas, los cuales tienen un impacto considerable en los hábitos alimenticios de los estudiantes influenciados por el patrón nutricional y el contexto familiar. En coordinación con los encargados del bar, educándoles y haciéndoles partícipes de talleres sobre alimentación saludables.

3. Promover el apoyo social y el compañerismo en los hábitos alimenticios

Establecer redes de apoyo entre los estudiantes que faciliten el intercambio de recetas saludables y fomenten la preparación colaborativa de las comidas. Un gran apoyo lo serían reuniones por vía zoom y de manera presencial, con la ayuda de talleres educativos para los estudiantes. Este enfoque refuerza el estímulo social y emocional alineado con el patrón de relaciones interpersonales de Gordon, fortaleciendo así el compromiso colectivo con prácticas dietéticas más saludables.

Estas tres intervenciones, que se centran en la educación, el entorno del consumidor y el apoyo social, abordan de manera integral los factores multifacéticos que moldean las conductas alimentarias de los estudiantes. Estas intervenciones de enfermería se realizarían dentro de las aulas de clase, con una hora de tiempo estimado de duración.

Conclusiones

Los patrones alimenticios que practican los estudiantes de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato no son nutricionalmente adecuados, haciendo hincapié en la frecuencia limitada en el consumo de verduras, frutas, productos lácteos y agua natural en la semana.

Un alto porcentaje de estudiantes consumen alimentos inadecuados, de preferencia 1 o 2 días a la semana, que incluyen; salchichas, comida rápida, caramelos, productos de panadería dulce y patatas fritas, junto con bebidas azucaradas, que pueden afectar negativamente a su bienestar general. Sin embargo, la mayoría de los estudiantes no consumen alcohol, una bebida que daña su salud y altera negativamente el sistema metabólico en los estudiantes.

En cuanto a la frecuencia, compañía y lugar de los tiempos de comida, los estudiantes prefieren consumirlo en casa junto con su familia, especialmente el desayuno, la comida y la cena, mientras que los refrigerios tienen menor frecuencia y varían más en cuanto a lugar y compañía. Esto refleja un patrón alimenticio que favorece la convivencia familiar y la elaboración de alimentos en casa, lo cual puede influir positivamente en sus hábitos alimenticios y bienestar general.

Las intervenciones propuestas destinadas a mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería, basados en la teoría de los patrones funcionales de Marjory Gordon, abordan elementos necesarios como la educación nutricional, el entorno del consumidor y el apoyo social. Mediante la creación de concursos de cocina saludable y una educación nutricional específica, los estudiantes pueden tomar decisiones más sensatas con respecto a su ingesta dietética.

Bibliografía

1. Kanuf VS, Oliveira ECA, Borges GH de OC, Gomes ACB, Silva JML da, Bastos CS, et al. A influência do estilo de vida e hábitos alimentares no perfil nutricional de estudantes de medicina e outros acadêmicos da área de saúde. Rev Med (São Paulo). 2024;103(1):e215543. <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v103i1e-215543>
2. Mar-Aldana S, Rodríguez-Durán AR, Castañeda-Delfín JC, Rodríguez-López MH, Pesqueira-Leal L, Barrazas-Macias A, et al. Eating habits in university students of health science programs. Med Univ. 2021;23(4):112-20. <https://doi.org/10.24875/RMU.21000017>
3. Batista RC, Antonio MF, Rodrigues da Silva PG, Vilas Bochas YDT, Uema VHH, Campos KCO, et al. Comparison of eating habits between University students. Br J Med Health Sci. 2021;3(6):970-6. Disponible en: <https://www.jmhsci.org/wp-content/uploads/2021/06/BJMHS450312.pdf> [Consultado 15-03-2025]
4. Maza-Ávila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Psicogente. 2022;25(47):1-31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
5. Ordoñez Luna MJ, Andueza Pech G, Oliva Peña Y, Santana Carvajal A. Hábitos alimentarios en una muestra de estudiantes universitarios de Yucatán. South Florida J Dev. 2023;4(1):64-77. <https://doi.org/10.46932/sfjdv4n1-004>
6. Bravo Loaiza SI. Hábitos saludables de los estudiantes de la carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja [Tesis de Grado]. Loja (Ecuador): Universidad Nacional de Loja;
7. 2022. Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/items/10e12bd5-0569-45bd-9877-ac50570adbf5> [Consultado 18-03-2025]
8. Organización Panamericana de la Salud. Alimentación saludable. Organización Panamericana de la Salud; [Fecha desconocida]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable> [Consultado 19-04-2025]
9. Vargas Gamarra RM. Nivel de conocimientos sobre el tipo de alimentación y la actitud para el consumo de dietas saludables en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco [Tesis Doctoral]. Huánuco (Perú): Universidad de Huánuco; 2019. Disponible en: <https://repositorio.udh.edu.pe/handle/123456789/2124?show=full> [Consultado 22-03-2025]
10. San José Torres M. Rol de enfermería escolar [Trabajo de Fin de Grado]. Soria: Universidad de Valladolid, Facultad de Enfermería de Soria; 2019. Disponible: <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/39127> [Consultado 25-03-2025]
11. Alakaam A, Willyard A. Eating habits and dietary acculturation effects among international college students in the United States. AIMS Public Health. 2020;7(2):228-40. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2020020>
12. Pastor R, Bibiloni MM, Tur Marí JA. Patrones de consumo de alimentos en estudiantes universitarios de Zamora. Nutr Hosp. 2017;34(6):1424-31. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112017000900024&script=sci_arttext [Consultado 17-04-2025]
13. Hernández Hernández D, Prudencio Martínez ML, Téllez Girón Amador NI, Ruvalcaba Ledezma JC, Beltrán Rodriguez MG, López Pontigo L, et al. Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de la Licenciatura en Farmacia. J Negat No Posit Results. 2020;5(3):295-306. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3256>
14. Ibarra Mora J, Hernández Mosqueira CM, Ventura-Vall-Lovera C. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2019;23(4):292-301. <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.4.804>
15. Hernández-Gallardo D, Arencibia-Moreno R, Linera-Girela D, Murillo Plúa DC, Bosques-Cotelo J, Linares-Manrique M. Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. Rev Esp Nutr

- Comunitaria. 2020;27(1):15-22. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7855078> [Consultado 17-04-2025]
16. Hernández-Sampieri R, Mendoza-Torres CP. Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Ciudad de México: McGraw-Hill Education; 2018.
17. Flores Vázquez AS, Macedo Ojeda G. Validación de un cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes, en Jalisco, México. Rev Esp Nutr Comunitaria. 2016;22(2):26-31. Disponible en:
https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/REN_C_2016-2-0X_Ana_Silvia_Flores.pdf
[Consultado 19-04-2025]
18. Zamora Rodríguez IS, Calixto Casas LV. Estadística aplicada con SPSS para investigadores. Lima (Perú): Smith Zamora EIRL; 2021.
19. Asociación Médica Mundial. Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial. Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. An Sist Sanit Navar. 2001;24(2):209-12.
<https://doi.org/10.23938/ASSN.0522>
20. Parra-Castillo A, Morales-Canedo L, Medina-Valencia M. Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero, Bogotá. Perspect Nutr Hum. 2021;23(2):183-95. Disponible en:
<http://www.scielo.org.co/pdf/penh/v23n2/0124-4108-penh-23-02-183.pdf> [Consultado 19-04-2025]