

Factores influyentes en el consumo de alimentos no recomendados en estudiantes universitarios de educación

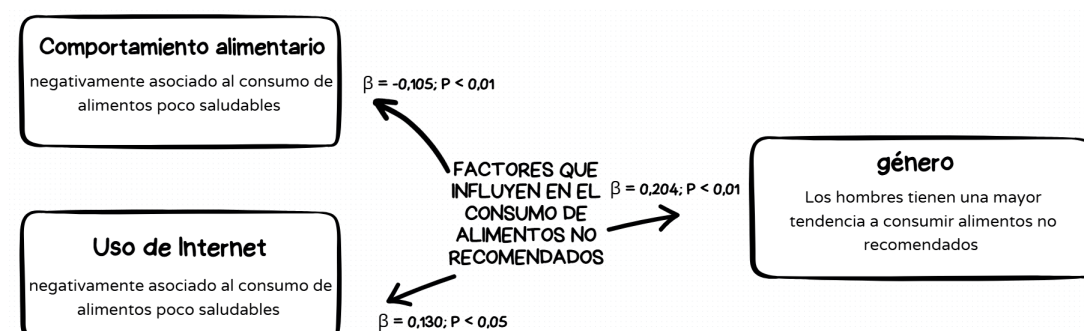
Natali Kennet Paca Vallejo¹  Percy Samuel Yabar Miranda¹  Brenda Karen Salas Mendizabal¹  Heber Nehemias Chui Betancur¹ 

¹Universidad Nacional del Altiplano de Puno – UNAP. Puno, Peru.
E-mail: hchui@unap.edu.pe

Highlights

- El análisis de regresión identificó que el comportamiento alimentario, el uso de internet y el género influyen significativamente en el consumo de alimentos no recomendados.
- Los hallazgos de este estudio resaltan las prácticas dietéticas y el entorno en línea como determinantes clave del comportamiento alimentario en universitarios.
- Este estudio aporta evidencia para diseñar intervenciones dirigidas a promover hábitos saludables en jóvenes.

Resumen Grafico



Resumen

Este estudio aborda el preocupante problema global de la baja actividad física en adolescentes, que afecta al 80% de ellos y genera un enorme impacto económico para los sistemas de salud pública. Su propósito fue evaluar cómo los hábitos alimentarios, la actividad física y el uso excesivo de internet predicen el consumo de alimentos no recomendados en estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno. Con una metodología cuantitativa, no experimental y explicativa, se reunió información de 563 estudiantes mediante un cuestionario validado con un alfa de Cronbach de 0.92. Los datos se analizaron usando regresión lineal múltiple y correlación de Pearson, identificando tres variables significativas que influyen en el consumo de alimentos no recomendados: comportamiento alimentario ($\beta = -0.105$; $p < 0.001$), uso de internet ($\beta = 0.130$; $p < 0.05$) y género ($\beta = 0.204$; $p < 0.001$). Estos hallazgos evidencian que las prácticas dietéticas saludables, el entorno digital y las diferencias de género juegan un rol crucial en el comportamiento alimentario. En conclusión, los resultados sugieren que para promover una alimentación saludable y reducir el consumo de productos no recomendados, es fundamental diseñar estrategias integrales que incluyan la mejora de hábitos dietéticos, la regulación del tiempo y contenido consumido en internet, y la consideración de las diferencias de género para optimizar la efectividad de las intervenciones en la población universitaria, contribuyendo así a la prevención de enfermedades alimentarias y la promoción de la salud pública.

Palabras clave: Actividad Física. Alimentos no Recomendados. Alimentos Procesados. Redes Sociales. Obesidad.

Editor de área: Edison Barbieri
Mundo Saúde. 2026,50:e17802025
O Mundo da Saúde, São Paulo, SP, Brasil.
<https://revistamundodasaude.emnuvens.com.br>

Presentado: 21 julio 2025.
Aprobado: 10 diciembre 2025.
Publicado: 29 enero 2026.

INTRODUCCIÓN

El consumo de alimentos poco recomendados entre estudiantes universitarios es un problema creciente que afecta tanto su salud como su desempeño académico. Según la Organización Mundial de la Salud, más de 2.500 millones de adultos mayores de 18 años sufren de sobrepeso u obesidad¹. En el caso de los estudiantes, las exigencias de sus agendas y los presupuestos limitados los llevan con frecuencia a elegir opciones rápidas y poco nutritivas, como alimentos procesados, *snacks* azucarados y comida rápida². Esta situación se agrava debido a la abundancia de opciones poco saludables en los campus universitarios y la influencia de sus compañeros. Además, el estrés constante y la falta de tiempo para preparar comidas equilibradas contribuyen a estas malas decisiones alimentarias.

Como consecuencia, los estudiantes pueden enfrentarse a dificultades como el aumento de peso, el cansancio constante y la pérdida de concentración, condiciones que afectan directamente su rendimiento académico. Para superar este desafío, es fundamental adoptar un enfoque integral que no solo eduque sobre la importancia de hábitos alimentarios saludables, sino que también facilite el acceso a comidas nutritivas y cree redes de apoyo que motiven elecciones más conscientes y beneficiosas³. Al mismo tiempo, se ha hecho evidente que el consumo de alimentos poco saludables está estrechamente ligado al uso excesivo de *Internet*, especialmente entre los jóvenes, lo que añade una capa más de complejidad a este problema.

El uso excesivo de *internet* entre estudiantes universitarios está vinculado a un aumento significativo en el consumo de alimentos poco recomendados, como la comida rápida y los *snacks* ricos en grasas y azúcares, lo cual deteriora la calidad de su dieta. Diversos estudios han evidenciado que quienes presentan una alta dependencia a *internet* suelen adoptar hábitos alimentarios inadecuados, que incluyen la omisión de comidas regulares y un mayor consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas, factores que elevan el riesgo de padecer trastornos metabólicos y nutricionales^{4,5}. Este fenómeno se explica por la constante exposición a promociones de productos poco saludables en plataformas digitales y por el estilo de vida sedentario relacionado con el uso prolongado de *internet*⁶. Además, la facilidad para pedir comida en línea incentiva la ingesta de opciones rápidas y calóricas, mientras que la reducción de la actividad física debido al sedentarismo incrementa aún más el riesgo de obesidad⁷ y problemas de salud asociados⁸. Para enfrentar esta problemática, es

fundamental implementar estrategias educativas orientadas a promover hábitos alimentarios saludables y estilos de vida equilibrados, que integren la actividad física con un uso responsable de *internet*.

Según el Instituto Nacional de Salud (INS) de Perú⁹, el 42.4% de los jóvenes y el 23.9% de los adolescentes peruanos sufren de sobrepeso y obesidad. Esta preocupante situación se debe principalmente a la baja actividad física y a los malos hábitos alimenticios. La falta de ejercicio regular, combinada con una dieta rica en alimentos procesados y altos en azúcares y grasas, contribuye significativamente a este problema de salud pública⁷. Esta situación alarmante requiere atención inmediata. Es importante fomentar estilos de vida más saludables, promoviendo la actividad física regular y una alimentación equilibrada desde edades tempranas para combatir estas tendencias^{10,11}.

La especialista de UNICEF en Perú recomienda mantener un enfoque equilibrado en la alimentación, lo que incluye una ingesta adecuada de agua, la reducción del consumo de alimentos fritos y la incorporación regular de actividad física¹². Estos hábitos saludables son fundamentales para el desarrollo y el bienestar integral de la población. En las calles del distrito de Villa El Salvador, Lima, Perú. Una comerciante de comida rápida aportó una información valiosa sobre la popularidad y conveniencia de estos platillos entre los consumidores. “Los platos de comida rápida son muy demandados debido a su rápida preparación y servicio. Por ejemplo, yo vendo entre 70 y 80 raciones de pollo broaster al día”¹³. Este testimonio refleja una realidad cotidiana que contrasta claramente con las recomendaciones nutricionales establecidas, resaltando la urgente necesidad de fomentar una mayor concienciación sobre la importancia de una alimentación saludable en la comunidad universitaria. La evidencia muestra que muchos estudiantes presentan hábitos alimentarios poco adecuados, como el consumo elevado de comida rápida, *snacks* altos en grasas y azúcares, y la omisión frecuente de comidas principales, todo lo cual impacta negativamente en su salud física y mental¹⁴. Es vital considerar que debemos alejarnos de las bebidas azucaradas, dulces y comidas grasosas y acercarnos al consumo de agua, frutas y verduras¹⁵. Los cambios en los hábitos alimentarios pueden ser influenciados por factores como la disponibilidad de opciones alimentarias, la influencia de la cultura y la tradición, y la disponibilidad de tiempo y dinero^{16,17}.

Un estudio reciente ha revelado que los estudiantes universitarios en Puno presentan un nivel de actividad física predominantemente moderado. Sin

embargo, una proporción significativa de estos estudiantes lleva un estilo de vida sedentario, dedicando gran parte de su tiempo libre a actividades de entretenimiento en el hogar, como ver televisión o utilizar dispositivos electrónicos. Esta falta de actividad física adecuada se ve reflejada en sus hábitos alimentarios, donde, aunque el consumo de los diferentes grupos de alimentos es medianamente adecuado, hay una tendencia preocupante al consumo excesivo de alimentos ricos en azúcares y carbohidratos refinados. Los datos del estudio muestran que un 45.7% de los estudiantes presentan sobrepeso leve, un 15.2% su-

fre de sobrepeso moderado, un 6% se encuentra en estado de pre-obesidad y un 3.2% padece de obesidad grado I. Estas cifras ponen de manifiesto la urgente necesidad de implementar intervenciones que promuevan hábitos de vida saludables entre los estudiantes universitarios de esta región¹⁸. Por lo tanto, este estudio tuvo el propósito de evaluar si los hábitos alimentarios; la actividad física; el uso excesivo de *internet* es predictores del consumo de alimentos no recomendados en estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

METODOLOGÍA

Esta investigación se llevó a cabo en la Escuela Profesional de Educación Secundaria de la Facultad de Ciencias de la Educación (FCEDUC) de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno (UNAP), Perú, entre los meses de mayo a noviembre de 2024. El estudio se enmarcó en un diseño transeccional de carácter descriptivo-explicativo. Participaron en el estudio 563 estudiantes que representa el 42.39% del total de estudiantes. Los participantes fueron estudiantes regulares con una edad promedio de 21.02 ± 2.613 años, de los cuales 293 fueron mu-

jeres (52.0%) y 270 fueron varones (48.0%). Una gran mayoría de los estudiantes, específicamente el 51.2%, son menores de 21 años, lo que refleja una entrada temprana en la educación universitaria. Los estudiantes universitarios de la escuela profesional de Educación Secundaria que participaron en este estudio fueron de los cuatro programas académicos Ciencias sociales (CCSS), Ciencia Tecnología y Ambiente (CTA), Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía (LLPF) y matemática, Física, Computación e Informática (MFCI) (Tabla 1).

Tabla 1 - Características de los estudiantes universitarios de la facultad de educación en el 2024.

Variables sociodemográficas	$\bar{x} \pm D.E.$	N	%
Edad	21.02 ± 2.613		
< a 21 años		288	51,2
Entre 21 a 25 años		239	42,5
> a 25 años		36	6,4
Uso de <i>internet</i>			
< a 3 horas por día		108	19,2
Entre 3 a 4 horas por día		219	38,9
> a 4 horas por día		236	41,9
Genero			
Mujer		293	52,0
Varón		270	48,0
Programa académico			
CCSS		177	31,4
CTA		134	23,8
LLPF		149	26,5
MFCI		103	18,3

Se reclutaron a los estudiantes durante el desarrollo de sus sesiones de clase en la facultad de educación lo que permitió explicar detalladamente sobre el propósito del estudio, además, se obtuvo su consentimiento informado por escrito, ga-

rantizándoles que su participación era voluntaria y confidencial. Además, se enfatizó la importancia de responder todas las preguntas de los cuestionarios de manera completa y honesta, subrayando que sus respuestas serían importantes para tomas acciones

futuras. Se garantizó a los participantes que los datos recolectados se manejarían con estricta confidencialidad y solo se utilizarían para fines de investigación. Además, se comunicaron los beneficios que los resultados de la investigación podrían aportar a la comunidad de la Escuela Profesional de Educación Secundaria de la FCEDUC de la UNAP. Los investigadores diseñaron preguntas para evaluar las variables sociodemográficas, considerando sus respectivos niveles de medición, tales como: Edad (en años, luego fue categorizada en < a 21 años; Entre 21 a 25 años y > a 25 años), la especialidad de sus estudios en educación (CCSS; CTA; LLPF y MFCI), género (mujer/varón), edad (en años).

Para evaluar los hábitos alimentarios, el consumo de alimentos recomendados y no recomendados, la frecuencia y compañía en el consumo de alimentos, así como la actividad física, se empleó el cuestionario de hábitos alimentarios y actividad física utilizado en esta investigación¹⁹, que consta de cuatro secciones. La Sección 1 contiene 6 preguntas que se enfocan en la frecuencia y cantidad del consumo de alimentos recomendados, como verduras, frutas, agua, leche y sus derivados. La Sección 2 abarca 9 preguntas relacionadas con la frecuencia y cantidad del consumo de alimentos no recomendados, incluyendo productos como jamón, salchicha, comida rápida, chocolates, hamburguesas, salchipapas,

bebidas embotelladas y alcohólicas. La Sección 3 incluye 12 preguntas sobre la compañía, frecuencia y lugar donde se realizan los tiempos de comida. Finalmente, la Sección 4 consta de 4 preguntas relacionadas con la actividad física; aunque esta última no forma parte de los hábitos alimentarios, se considera relevante evaluarla simultáneamente debido a su estrecha relación con ellos, abordando la realización y duración de la actividad física, la práctica de deportes y el estilo de vida. La consistencia interna del instrumento fue alta, con un alfa de Cronbach de 0,92, lo que garantiza la fiabilidad de las mediciones obtenidas. Esta estructura permite un análisis integral de las conductas alimentarias y físicas de los participantes, facilitando la identificación de patrones y áreas de intervención.

Para evaluar la correlación entre hábitos alimentarios, consumo de alimentos no recomendados, y la influencia de las redes sociales y los amigos en dicho consumo, se utilizó la correlación de Pearson. Además, se realizó un análisis de regresión múltiple para determinar si los Edad; Uso de *internet*; el género, Comportamiento alimentario, Actividad Física y Consumo de alimentos recomendados eran predictores del consumo de alimentos no recomendados. Los análisis se llevaron a cabo utilizando el *software* IBM SPSS v.25, y se consideró un nivel de significancia de $p<0.05$ en este estudio.

RESULTADOS

Tabla 2 - Correlación del consumo de alimentos recomendados y no recomendados en estudiantes universitarios de la facultad de educación en el 2024.

	(1)	(2)	(3)	(4)
Actividad física (1)	-	,036	-,050	-,004
Consumo de alimentos recomendados (2)		-	-,203**	,358**
Consumo de alimentos no recomendados (3)			-	-,155**
Comportamiento alimentario (4)				-

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

Los datos obtenidos revelan una relación importante entre la ingesta de alimentos saludables y los hábitos alimenticios en estudiantes de pedagogía. El análisis estadístico muestra una correlación moderada ($r=0.358$, $p < 0.01$), lo que implica que quienes consumen más alimentos recomendados como: frutas, verduras y productos recomendados tienden a adoptar conductas alimentarias más equilibradas. Por el contrario, el consumo frecuen-

te de alimentos no recomendados como los ultra procesados, *snacks* azucarados y comidas rápidas se asocia con patrones nutricionales menos saludables (Tabla 2). Un hallazgo llamativo es que la actividad física no mostró vinculación significativa ni con el consumo de alimentos no recomendados ni con los hábitos alimentarios generales, lo que invita a profundizar en otros factores conductuales o ambientales.

Tabla 3 - Modelo del análisis de regresión lineal múltiple que predice el consumo de alimentos no recomendados estudiantes universitarios de la facultad de educación en el 2024.

Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados		Sig.	95.0% intervalo de confianza para B	
	B	Desv. Error	Beta	t		Límite inferior	Límite superior
Edad	-,649	,335	-,079	-1,934	,054	-1,308	,010
Uso de <i>internet</i>	,868	,272	,130	3,185	,002	,333	1,403
Género	2,048	,412	,204	4,973	,000	1,239	2,857
Comportamiento alimentario	-,070	,029	-,105	-2,424	,016	-,127	-,013
Actividad Física	-,023	,020	-,048	-1,187	,236	-,062	,015

a. Variable dependiente: Consumo de alimentos no recomendados.

Los resultados del análisis de regresión lineal múltiple revelan que el modelo explica un 34.1% de la variabilidad en el consumo de alimentos no recomendados, demostrando una capacidad moderada para predecir este comportamiento ($R^2 = 0,341$). El coeficiente negativo del comportamiento alimentario ($\beta = -0.105$, $p < 0.001$) indica que mejores hábitos están asociados con un menor consumo de estos productos, lo que subraya la importancia de las prácticas dietéticas saludables para reducir la ingesta de alimentos poco recomendados. Por otro

lado, el coeficiente positivo del uso de *internet* ($\beta = 0.130$, $p < 0.05$) sugiere que pasar más tiempo en línea está vinculado a un aumento en el consumo de alimentos no saludables, probablemente debido a la influencia de la publicidad digital y estilos de vida sedentarios asociados. Finalmente, la influencia del género ($\beta = 0.204$, $p < 0.001$) indica que los hombres presentan una mayor tendencia a consumir alimentos no recomendados en comparación con las mujeres, reflejando posibles diferencias socioculturales y de comportamiento.

DISCUSIÓN

Este estudio aporta evidencia adicional a la bibliografía existente, evidenciando resultados similares que confirman la asociación negativa entre una mejor conducta alimentaria y el consumo de productos poco saludables^{2,8,10,20}, la asociación del consumo de alimentos saludables con el uso de *internet*^{4,21,22,23}. El coeficiente negativo encontrado en el análisis ($\beta = -0.105$, $p < 0.001$) confirma científicamente que mejores hábitos alimentarios están fuertemente asociados con un menor consumo de alimentos no recomendados. Esto refuerza la teoría de que mantener una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, agua y alimentos frescos, actúa como un factor protector frente al consumo excesivo de productos procesados, altos en grasas saturadas, azúcares y sodio, los cuales están relacionados con un riesgo elevado de enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, la diabetes y enfermedades cardiovasculares^{24,25}. Por tanto, la promoción de prácticas dietéticas saludables es fundamental para modificar conductas de consumo nocivas y mejorar la salud pública a nivel poblacional¹⁴. El hallazgo de una relación positiva entre el uso de *internet* y el consumo de alimentos no saludables tiene profundas implicancias teóricas para la

comprensión del comportamiento alimentario en la era digital^{26,27}. Teóricamente, este resultado refuerza el concepto de que el entorno digital actúa como un determinante social de la salud, donde la exposición constante a publicidad de alimentos ultra procesados a través de redes sociales y plataformas digitales influye directamente en las decisiones dietéticas del individuo. Además, el estilo de vida sedentario asociado al uso prolongado de *internet* contribuye a la normalización y aumento del consumo de productos poco saludables, generando un ciclo difícil de romper que afecta la calidad nutricional y la salud general^{26,28}. Estos resultados subrayan la necesidad urgente de implementar políticas regulatorias que limiten la publicidad digital de alimentos no saludables, especialmente dirigida a poblaciones jóvenes y vulnerables. Asimismo, promover programas de educación y alfabetización digital es clave para capacitar a los usuarios en identificar y resistir estas influencias comerciales²³. El hallazgo de que el género influye significativamente en el consumo de alimentos no recomendados, con los hombres mostrando una mayor tendencia a esta práctica, tiene importantes implicancias teóricas. Este resultado refleja las dife-

rencias socioculturales y de comportamiento que condicionan las elecciones alimentarias, donde los roles sociales, las normas de género y las percepciones de salud pueden influir en la predisposición a consumir alimentos menos saludables^{29,30}. Teóricamente, esto sugiere que las conductas alimentarias no solo dependen de factores individuales, sino que también están moduladas por contextos

sociales y culturales específicos que varían según el género, lo cual es fundamental para entender las desigualdades en salud nutricional³¹. Desde un enfoque práctico, estas diferencias de género implican que las intervenciones para promover hábitos alimentarios saludables deben ser sensibles a las particularidades y necesidades de hombres y mujeres^{20,32}.

CONCLUSIONES

Los hallazgos de este estudio confirman la significativa influencia que los hábitos alimentarios saludables ejercen para reducir el consumo de alimentos no recomendados, resaltando la importancia fundamental de promover prácticas dietéticas equilibradas para mejorar la salud nutricional de la población. La asociación negativa establecida mediante el coeficiente β indica que intervenir en la mejora de los comportamientos alimentarios puede ser una estrategia efectiva para minimizar la ingesta de productos procesados y ricos en grasas, azúcares y sodio, contribuyendo así a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la dieta.

La evidencia demuestra que el uso prolongado de *internet* contribuye significativamente al aumento del consumo de alimentos no saludables, principalmente debido a la exposición constante a publicidad digital de productos ultra procesados. Este fenómeno representa un desafío importante para la salud pública, ya que la influencia de los medios digitales y el estilo de vida sedentario asociado generan un ciclo que promueve hábitos alimentarios

poco favorables, afectando la calidad nutricional y aumentando el riesgo de enfermedades crónicas. Por ello, es fundamental implementar políticas regulatorias que limiten la publicidad de estos productos en plataformas digitales, especialmente aquellas destinadas a poblaciones jóvenes y vulnerables.

Este estudio destaca la influencia significativa de factores individuales, contextuales y socioculturales en el consumo de alimentos no recomendados, enfatizando que tanto los hábitos alimentarios saludables, el uso del *internet* y las diferencias de género juegan un papel crucial en la configuración de los patrones dietéticos. La evidencia señala que promover prácticas dietéticas adecuadas puede reducir la ingesta de productos poco saludables, mientras que el tiempo prolongado en línea y la exposición a publicidad digital incrementan su consumo, especialmente en hombres. Este conocimiento es esencial para diseñar intervenciones educativas y políticas públicas efectivas que consideren la complejidad de estos determinantes y busquen mejorar la salud nutricional desde un enfoque multidimensional.

Declaración del autor de CRediT

Conceptualización: Vallejo, NKP; Miranda, PSY; Mendizabal, BKS; Betancur, HNC. Metodología: Mendizabal, BKS; Betancur, HNC. Validación: Vallejo, NKP; Miranda, PSY. Análisis estadístico: Mendizabal, BKS; Betancur, HNC. Análisis formal: Vallejo, NKP; Miranda, PSY. Investigación: Vallejo, NKP; Miranda, PSY; Mendizabal, BKS; Betancur, HNC. Recursos: Mendizabal, BKS; Betancur, HNC. Redacción del borrador original: Mendizabal, BKS; Betancur, HNC. Redacción-revisión y edición: Vallejo, NKP; Miranda, PSY; Mendizabal, BKS; Betancur, HNC. Visualización: Vallejo, NKP; Miranda, PSY. Administración del proyecto: Vallejo, NKP; Miranda, PSY.

Todos los autores han leído y están de acuerdo con la versión publicada del manuscrito.

Declaración de conflicto de intereses

Los autores declaran que no tienen intereses financieros en competencia o relaciones personales conocidas que puedan haber influido en el trabajo reportado.

Agradecimiento

Al Vicerrectorado de investigación de la universidad Nacional del Altiplano por haber financiado este proyecto de investigación con el contrato N° 0048-2024-VRI-UNA-PUNO.

REFERENCIAS

1. OMS. Obesidad y sobrepeso [Internet]. Datos y cifras. 2024. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. Maza 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: Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Psicogente [Internet]. 2 de mayo de 2022 [citado 13 de enero de 2025];25(47):1-31. Disponible en: <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/4861> <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>

3. Murphy ML, Lubans DR, Cohen KE, Robards SL, Wilczynska M, Kennedy SG, et al. Preliminary efficacy and feasibility of referral to exercise specialists, psychologists and provision of a technology-based behavior change support package to promote physical activity in school teachers 'at risk' of, or diagnosed with, type 2 diabetes: The 'SMART Health' Pilot Study Protocol. *Contemp Clin Trials* [Internet]. marzo de 2019 [citado 26 de julio de 2024];78:53-62. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1551714418304531> <https://doi.org/10.1016/j.cct.2019.01.007>
4. Johari MH, Tan ST. Internet addiction and its relationship with food choice motives and the risk of eating disorders among young adults in Malaysia. *Sci Rep* [Internet]. 7 de marzo de 2024 [citado 26 de noviembre de 2025];14(1):5643. Disponible en: <https://www.nature.com/articles/s41598-024-56050-0> <https://doi.org/10.1038/s41598-024-56050-0>
5. Sarvan S, Akcan A. THE RELATIONSHIP BETWEEN UNIVERSITY STUDENTS' NUTRITION, PHYSICAL ACTIVITY HABITS AND BODY MASS INDEX, ACADEMIC ACHIEVEMENT. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Mesl Üksek Okulu Derg* [Internet]. 17 de marzo de 2023 [citado 13 de marzo de 2025];11(1):1258-73. Disponible en: <http://dergipark.org.tr/en/doi/10.33715/inonusaglik.1165934> <https://doi.org/10.33715/inonusaglik.1165934>
6. Salas Narváez LC, Angulo Vélez DA, Díaz Tandazo DF. Influencia de la Publicidad exterior en los hábitos alimenticios de los estudiantes de la Universidad de Guayaquil. *Polo Conoc* [Internet]. 11 de octubre de 2017 [citado 26 de enero de 2025];2(8):335. Disponible en: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/336> <https://doi.org/10.23857/pc.v2i8.336>
7. Johnson NA, Boyle CA, Heller RF. Leisure-time physical activity and other health behaviours: are they related? *Aust J Public Health* [Internet]. febrero de 1995 [citado 26 de julio de 2024];19(1):69-75. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1753-6405.1995.tb00300.x> <https://doi.org/10.1111/j.1753-6405.1995.tb00300.x>
8. Bedoya B, Osorio D, Pérez M, Montoya C. hábitos alimentarios en estudiantes de enfermería de una universidad privada en la ciudad de Medellín. *Investigaciones Andina* [Internet]. 2022;23(42):59-68. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/inan/v23n42/0124-8146-inan-23-42-59.pdf>
9. INS. Cerca del 70% de adultos peruanos padecen de exceso de peso [Internet]. Nota de prensa. Cerca del 70% de adultos peruanos padecen de exceso de peso. 2020 [citado 7 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/144134-cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-exceso-de-peso>
10. Marqueta M, Martín-Ramiro JJ, Rodríguez Gómez L, Enjuto Martínez D, Juárez Soto JJ. Hábitos alimentarios y actividad física en relación con el sobrepeso y la obesidad en España. *Rev Esp Nutr Humana Dietética* [Internet]. 19 de septiembre de 2016 [citado 9 de febrero de 2024];20(3):224-35. Disponible en: <https://www.renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/237> <https://doi.org/10.14306/renhyd.20.3.237>
11. Peña-Ibagon JC, Rodríguez Becerra D, Rincon-Vasquez FJ, Castillo-Daza CA. Relación entre los niveles de actividad física y la condición física autopercibida en una muestra de estudiantes universitarios en Bogotá, Colombia. *Fisioterapia* [Internet]. noviembre de 2021 [citado 9 de febrero de 2024];43(6):340-6. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0211563821000389> <https://doi.org/10.1016/j.ft.2021.03.005>
12. UNICEF. Análisis del panorama del sobrepeso y la obesidad infantil y adolescente en Perú [Internet]. Perú: UNICEF; 2023 p. 14. (Recomendaciones de políticas para enfrentarlos). Report No.: 1. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/media/42516/file/Resumen-Ejecutivo-Obesidad-en-Per%C3%BA.pdf>
13. El Comercio. Grasa en masa: el problema del consumo de comida poco saludable en adolescentes y jóvenes de Villa El Salvador [Internet]. HISTORIAS /Noticias. 2022. Disponible en: <https://elcomercio.pe/corresponsales-escolares/historias/corresponsales-escolares-villa-el-salvador-consumo-de-grasas-comida-chatarra-adolescentes-jovenes-mala-alimentacion-noticias-noticia/>
14. Agurto-Jara E, Espinoza-Cardich C, Dámaso-Mata B, Arteaga-Livias K, Panduro-Correa V. Estado nutricional, actividad física y consumo de comida chatarra asociados a colestitis en huánuco. Estudio de casos y controles. *Rev Cir* [Internet]. 24 de noviembre de 2020 [citado 2 de marzo de 2025];72(6). Disponible en: <https://www.revistacirugia.cl/index.php/revistacirugia/article/view/556> <https://doi.org/10.35687/s2452-45492020006556>
15. Durán M, Ruiz-Tovar J, Gonzales J. Principios de la Obesidad Mórbida [Internet]. Vol. 1. España: Dykinson, S.L; 2017. Disponible en: <https://www.jstor.org/stable/j.ctt1qghdx>
16. Bragg MA, Pageot YK, Amico A, Miller AN, Gasbarre A, Rummo PE, et al. Fast food, beverage, and snack brands on social media in the United States: An examination of marketing techniques utilized in 2000 brand posts. *Pediatr Obes* [Internet]. mayo de 2020 [citado 2 de marzo de 2025];15(5):e12606. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ijpo.12606> <https://doi.org/10.1111/ijpo.12606>
17. Mumena WA, Ateek AA, Alamri RK, Alobaid SA, Alshallali SH, Afifi SY, et al. Fast-Food Consumption, Dietary Quality, and Dietary Intake of Adolescents in Saudi Arabia. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 16 de noviembre de 2022 [citado 2 de marzo de 2025];19(22):15083. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/22/15083> <https://doi.org/10.3390/ijerph192215083>
18. Surco CE. Actividad física y hábitos alimentarios en el IMC de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agrícola de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno [Internet] [Tesis]. [Puno]: Universidad Nacional del Altiplano de Puno.; 2019 [citado 24 de junio de 2024]. Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/11424/Surco_Cajia_Clorinda_Eva.pdf?sequence=1&isAllowed=y
19. Flores-Vazquez AS, Macedo-Ojeda G. Validación de un cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios en Jalisco, México. *Revista Española de Nutrición Comunitaria* [Internet]. 2016;22(2):26-31. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2016-2-0X_Ana_Silvia_Flores.pdf
20. Durán-Galdo R, Mamani-Urrutia V. Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Rev Chil Nutr* [Internet]. junio de 2021 [citado 9 de febrero de 2024];48(3):389-95. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182021000300389&lng=en&nrm=iso&tlng=en <https://doi.org/10.4067/s0717-75182021000300389>
21. Arslan N, Aslan Ceylan J, Hatipoğlu A. The relationship of fast food consumption with sociodemographic factors, body mass index and dietary habits among university students. *Nutr Food Sci* [Internet]. 2 de enero de 2023 [citado 2 de marzo de 2025];53(1):112-23. Disponible en: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/NFS-01-2022-0003/full/html> <https://doi.org/10.1108/NFS-01-2022-0003>
22. Maza 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: Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente* [Internet]. 2 de mayo de 2022 [citado 12 de junio de 2025];25(47):1-31. Disponible en: <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/4861>
23. Salas LC, Angulo Vélez DA, Díaz Tandazo DF. Influencia de la Publicidad exterior en los hábitos alimenticios de los estudiantes de la Universidad de Guayaquil. *Polo Conoc* [Internet]. 11 de octubre de 2017 [citado 26 de enero de 2025];2(8):335. Disponible en: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/336> <https://doi.org/10.23857/pc.v2i8.336>
24. Rusillo A, Suarez-Manzano S, Solas Martínez JL, Ruiz Ariza A. Asociación de un bajo nivel de condición física con el exceso de peso en adolescentes (Association of low physical fitness level with excess weight in adolescents). *Retos* [Internet]. 2 de enero de 2023 [citado 14 de julio de 2024];47:729-37. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/95251> <https://doi.org/10.47197/retos.v47.95251>
25. Veintimilla RF. Influencia del deporte en personas con obesidad. *Rev Retos Para Investig* [Internet]. 15 de abril de 2022 [citado 14 de julio de 2024];1(1):18-28. Disponible en: <https://editorialscientificfuture.com/index.php/rr/article/view/13> <https://doi.org/10.62465/rr.v1n1.2022.13>
26. Pérez I, Plaza A, Ubago E, Ortega FB, Altmäe S. Physical activity, sedentary behavior and microbiome: a systematic review and Meta-analysis. *J Sci Med Sport* [Internet]. julio de 2024 [citado 22 de julio de 2024];S1440244024002275. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1440244024002275> <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2024.07.003>
27. Moral L, Flores Ferro F, Maureira Cid F. Nivel de actividad física en estudiantes universitarios: un estudio comparativo España-Chile (Physical activity level in university students: a Spain-Chile comparative study). *Retos* [Internet]. 23 de abril de 2024 [citado 7 de julio de 2024];56:188-99. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/102969> <https://doi.org/10.47197/retos.v56.102969>
28. Fernández LC. Consejo dietético para los adolescentes con bajo peso o con obesidad. *FMC - Form Médica Contin En Aten Primaria* [Internet]. abril de 2021 [citado 22 de julio de 2024];28(4):242-7. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1134207220301900>
29. Baranda AB, Peracaula A, Santa Cruz E, Da Quinta N, Roca S. From omnivores to vegans: Differences and similarities among different dietary patterns in Spain. Nutrition knowledge, dietary recommendations compliance and level of food supplementation. *Food Humanity* [Internet]. mayo de

-
- 2024 [citado 26 de julio de 2024];2:100300. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2949824424000752> <https://doi.org/10.1016/j.foohum.2024.100300>
30. Su Y, Liang C, Ma X, Xiong S, Lu X. Dietary patterns and transitions in China: Implications for climate impacts across different life stages. *Environ Impact Assess Rev* [Internet]. septiembre de 2024 [citado 26 de julio de 2024];108:107589. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0195925524001768> <https://doi.org/10.1016/j.eiar.2024.107589>
31. Keleher A, Neggaz M, Cliff CM, Muhammad YI, Mathews A, Quadri H, et al. Incorporating Halal Into Healthy and Equitable Dietary Patterns to Address Food and Nutrition Security Among K-12 and University Students: A Perspective. *J Nutr Educ Behav* [Internet]. junio de 2024 [citado 26 de julio de 2024];S149940462400099X. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S149940462400099X> <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2024.04.010>
32. Alanazi AML, Alanazi AML, Alanazi SML, Alanazi SSM. Impact of Social Media on Fast Food Consumption and Increased Bad Nutritional Habits: Systematic Review. *Saudi J Med Pharm Sci* [Internet]. 13 de diciembre de 2023 [citado 2 de marzo de 2025];9(12):839-44. Disponible en: https://saudijournals.com/media/articles/SJMPS_912_839-844_FT.pdf <https://doi.org/10.36348/sjmps.2023.v09i12.01>
-

Cómo citar este artículo: Vallejo, N.K.P., Miranda, P.S.Y., Mendizabal, B.K.S., Betancur, H.N.C. (2026). Factores influyentes en el consumo de alimentos no recomendados en estudiantes universitarios de educación. *O Mundo Da Saúde*, 50. <https://doi.org/10.15343/0104-7809.202650e17802025>. *Mundo Saúde*. 2026,50:e17802025.