



## Valoración del estado nutricional de estudiantes y personal administrativo de una comunidad universitaria

*Assessment of the nutritional status of students and administrative staff in a university community*

### Autores

Adriana Yaguachi Alarcón <sup>1</sup>  
 Danna Rebeca Ruiz-Ramírez <sup>1</sup>  
 Joan Nicolas Zambonino-Barberan <sup>1</sup>  
 Alexandra Josefina Bajiña-Guerra <sup>1</sup>  
 Carlos Luis Poveda-Loor <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidad Católica de Santiago de Guayaquil (Ecuador)

Autor de correspondencia:  
 Ruth Adriana Yaguachi-Alarcón  
[ruth.yaguachi@cu.ucsg.edu.ec](mailto:ruth.yaguachi@cu.ucsg.edu.ec)

Recibido: 05-04-26  
 Aceptado: 21-04-26

### Cómo citar en APA

Yaguachi Alarcón, A., Ruiz Ramirez, D. R., Zambonino Barberan, J. N., Bajiña Guerra, A. J., & Poveda Loor, C. L. (2026). Valoración del estado nutricional de estudiantes y personal administrativo de una comunidad universitaria. *Retos*, 79, 797-805. <https://doi.org/10.47197/retos.v79.119188>

### Resumen

**Introducción:** La alimentación y el estado nutricional son factores determinantes en la salud de la población universitaria, ya que influyen en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y en la calidad de vida.

**Objetivo:** Valorar el estado nutricional y los hábitos alimentarios de estudiantes y personal administrativo de una comunidad universitaria.

**Metodología:** Estudio descriptivo, transversal y observacional. La muestra estuvo conformada por 376 participantes (236 estudiantes y 140 administrativos). Se evaluaron parámetros antropométricos y composición corporal mediante bioimpedancia (peso, talla, índice de masa corporal y porcentaje de grasa corporal), así como el consumo de alimentos a través del cuestionario Índice de Alimentación Saludable.

**Resultados:** La mayoría de los participantes presentó hábitos alimentarios inadecuados, caracterizados por baja variedad en la dieta y predominio de consumo que requiere mejoras (72,9% en estudiantes y 77,9% en administrativos). Se observó un consumo limitado de frutas y lácteos, junto con una ingesta frecuente de cereales, carnes y dulces. El personal administrativo presentó valores significativamente mayores de peso, índice de masa corporal y porcentaje de grasa corporal en comparación con los estudiantes ( $p < 0,001$ ), ubicándose en rangos cercanos a obesidad.

**Discusión:** Los hallazgos evidencian patrones alimentarios poco saludables y alta prevalencia de sobrepeso y obesidad, en concordancia con estudios previos.

**Conclusiones:** La población estudiada presenta exceso de peso y patrones alimentarios inadecuados, lo que incrementa el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, siendo necesarias estrategias para mejorar los hábitos alimentarios y promover estilos de vida saludables.

### Palabras clave

Estado nutricional; conducta alimentaria; composición corporal; índice de masa corporal; estudiantes; personal administrativo.

### Abstract

**Introduction:** Diet and nutritional status are key determinants of health in the university population, as they influence the prevention of non-communicable chronic diseases and quality of life.

**Objective:** To assess the nutritional status and dietary habits of students and administrative staff in a university community.

**Methodology:** A descriptive, cross-sectional, and observational study was conducted with a sample of 376 participants (236 students and 140 administrative staff). Anthropometric parameters and body composition were assessed using bioelectrical impedance (weight, height, body mass index, and body fat percentage), and food consumption was evaluated using the Healthy Eating Index questionnaire.

**Results:** The results showed inadequate dietary habits, characterized by low dietary variety and a predominance of food intake requiring improvement (72.9% in students and 77.9% in administrative staff). Limited consumption of fruits and dairy products was observed, along with frequent intake of cereals, meat, and sweets. Administrative staff presented significantly higher values of weight, body mass index, and body fat percentage compared to students ( $p < 0.001$ ), reaching levels close to obesity.

**Discussion:** The findings reveal unhealthy dietary patterns and a high prevalence of overweight and obesity, consistent with previous studies.

**Conclusions:** The studied population shows excess weight and inadequate dietary patterns, increasing the risk of non-communicable chronic diseases and highlighting the need to promote healthy eating habits in the university setting.

### Keywords

Nutritional status; feeding behavior; body composition; body mass index; students; administrative staff.

## Introducción

La alimentación juega un papel fundamental en el mantenimiento de la salud, estado nutricional y prevención de enfermedades (Hernández-Gallardo et al., 2020). En los últimos años, la urbanización y el acceso a los alimentos ultraprocesados han modificado los estilos de vida y el patrón de alimentación de la población (Monteiro et al., 2019), favoreciendo el consumo de azúcares simples, grasas saturadas y sodio, lo cual se asocia a la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles (Mozaffarian et al., 2014). En este sentido, la etapa universitaria se considera un periodo vulnerable en la que los individuos pueden adoptar hábitos alimentarios que pueden influir de manera positiva o negativa en la edad adulta (Maza-Ávila et al., 2022). Diversos estudios han evidenciado que la comunidad universitaria tiende a presentar conductas alimentarias inadecuadas, como el consumo frecuente de comida rápida, horarios irregulares de alimentación y baja ingesta de frutas y verduras (Lonati, et al., 2024). Asimismo, factores como el estrés académico, la falta de tiempo y los cambios en el entorno social influyen negativamente en la calidad de la dieta (Çetinkaya & Sert, 2021; Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2021). Estas prácticas promueven a largo plazo al incremento de la prevalencia alteraciones metabólicas e incremento de la grasa corporal (Leszto et al., 2024).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, las inadecuadas prácticas alimentarias se relacionan con la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles como obesidad, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, dislipidemia, esteatosis hepática, problemas cardiovasculares y algunos tipos de cáncer (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022; Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2021). En la actualidad, el sobrepeso y obesidad constituyen un problema de Salud Pública, ya que afecta a 2500 millones personas y 890 millones respectivamente (Afshin et al., 2019). En América Latina, la prevalencia de sobrepeso y obesidad ha aumentado de manera sostenida en las últimas décadas, afectando tanto a países de altos como de medianos ingresos (Wells et al., 2020). En el Ecuador, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición reportó que el 64,7% de los adultos jóvenes presentan exceso de peso (Instituto Nacional de Estadística y Censos [INEC], 2018). Esta problemática también se evidencia en la población universitaria, donde se ha identificado una creciente tendencia al sobrepeso, asociada a hábitos alimentarios deficientes y estilos de vida sedentarios (Maza-Ávila et al., 2022; Lonati, et al., 2024).

Por otra parte, la promoción de hábitos alimentarios saludables constituye un elemento clave para la prevención de enfermedades y el mantenimiento de un adecuado estado nutricional. En este sentido, mantener una alimentación equilibrada, basada en el consumo de frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, junto con la práctica regular de actividad física, resulta fundamental para prevenir la malnutrición y reducir el riesgo de enfermedades crónicas (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022). Asimismo, la evidencia científica ha demostrado que la adherencia a patrones alimentarios saludables se asocia con mejores indicadores de salud y un menor riesgo de alteraciones metabólicas en adultos jóvenes (Leszto et al., 2024). En este contexto, el análisis de los hábitos alimentarios y su relación con la composición corporal en estudiantes universitarios adquiere especial relevancia, ya que permite identificar factores de riesgo y desarrollar estrategias de intervención orientadas a mejorar la salud y la calidad de vida en esta población. Por lo expuesto anteriormente, el presente estudio tiene como objetivo valorar el estado nutricional de estudiantes y personal administrativo de una comunidad universitaria.

## Método

### *Diseño*

Estudio de tipo descriptivo, diseño transversal y observacional.

### *Participantes*

La muestra estuvo conformada por 376 participantes: 236 estudiantes y 140 administrativos. Se reclutó a un total de 152 varones y 224 mujeres que representaron el 40,4% y 59,6% respectivamente. La edad promedio total fue de  $30,2 \pm 13,4$  años. Al desagregar por tipo de participante, se observó una media de  $21,1 \pm 2,94$  años en los estudiantes y de  $45,4 \pm 9,91$  años en el personal administrativo. El estudio se llevó



a cabo entre meses de julio 2024 y agosto 2025 en una Universidad Privada de la ciudad de Guayaquil. Se trabajó con un tipo de muestreo no probabilístico intencional o por conveniencia.

Se incluyó en el estudio a todos los estudiantes universitarios que se encontraban legamente matriculados en el periodo lectivo 2024 y 2025 y a todo el personal administrativo que laboraba en la Universidad con un tiempo mínimo de seis meses y dieron su consentimiento informado por escrito para participar en el estudio. Se excluyó de la investigación a: quienes desistieron de participar, mujeres embarazadas y en periodo de lactancia, estudiantes y personal administrativo que hayan presentado algún tipo de discapacidad que impidiese la toma de las medidas antropométricas como peso y talla y finalmente, quienes hayan tenido antecedentes patológicos personales de enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, hipertensión y otras enfermedades cardiovasculares.

### **Procedimiento**

La investigación siguió todas normas éticas establecidas en la Declaración de Helsinki (World Medical Association, 2001) para investigaciones en seres humanos. Los estudiantes universitarios y personal administrativo fueron convocados a participar del estudio por los diferentes medios de comunicación social. Tanto la recolección de datos, como la toma de medidas antropométricas, fueron tomadas por 2 nutricionistas con experiencia en investigación y con certificación ISAK. Para la toma de datos se trabajó con la encuesta validada índice de alimentación saludable.

#### *Estado nutricional*

Antecedentes patológicos familiares y estilos de vida: Se incluyeron preguntas relacionadas con la presencia antecedentes patológicos familiares (diabetes mellitus tipo II, hipertensión arterial, cáncer o ausencia de antecedentes) y estilos de vida, como ingesta de alcohol, consumo de cigarrillos y práctica de actividad física. Las variables cualitativas se categorizaron en función de sus respuestas (sí/no o tipo de antecedente)

Parámetros antropométricos y composición corporal: La talla se midió en centímetros (cm), con un tallímetro marca SECA® 217, con 1 mm de precisión; el participante debía estar descalzo con los talones juntos; cabeza, hombros y glúteos erguidos (Suverza & Haua, 2010). La balanza de bioimpedancia debidamente calibrada, marca Inbody® modelo 270, permitió recoger información del peso en kilogramos (kg) y de la composición corporal. El índice de masa corporal (IMC) se interpretó de acuerdo con los puntos de cortes establecidos por la Organización Mundial de la Salud, considerando un IMC de: < 18,5 Kg/m<sup>2</sup> "Bajo peso"; 18,5 Kg/m<sup>2</sup> – 24,9 Kg/m<sup>2</sup> "Normal"; 25,0 Kg/m<sup>2</sup> – 29,9 Kg/m<sup>2</sup> "Sobrepeso"; 30,0 Kg/m<sup>2</sup> – 34,9 Kg/m<sup>2</sup> "Obesidad grado I o leve"; 35,0 Kg/m<sup>2</sup> – 39,9 Kg/m<sup>2</sup> "Obesidad grado II"; >40,0 Kg/m<sup>2</sup> "Obesidad grado III o severa" (Ladino & Velásquez, 2010).

Consumo de alimentos: Se determinó mediante el cuestionario validado Índice de Alimentación Saludable (Norte Navarro & Ortiz Moncada, 2011), en las cuales se incluyen 10 preguntas. Las 6 primeras se basan la frecuencia de consumo de cereales y derivados, verduras y hortalizas, frutas, leche y derivados, carnes, legumbres. Los 3 restantes se relacionan a la ingesta de embutidos y fiambres, dulces refrescos con azúcar y finalmente se agrega una pregunta extra que califica la variedad en la dieta. El cuestionario presenta 5 opciones de respuesta: diario, 3 o más veces a la semana, pero no a diario, 1 o 2 veces a la semana, menos de 1 vez a la semana, nunca o casi nunca. La puntuación de cada una de las preguntas oscila entre 0 a 10, obteniendo un máximo de 100. La cuantificación final se la realiza en 3 categorías: poco saludable si la puntuación es < 50, necesita mejorar si la puntuación es ≥ 50 y < 80 y saludable si resulta ≥ 80.

### **Análisis de datos**

Se efectuó el análisis de datos con el paquete estadístico SPSS versión 27.0. La población de estudio se clasificó en dos grupos: estudiantes y personal administrativo. Se calcularon las frecuencias, porcentajes, media y desviación estándar. Para las variables categóricas se aplicó la prueba estadística chi cuadrado. Para las variables cuantitativas se aplicaron las pruebas de normalidad de acuerdo con el tamaño de la muestra, empleando Kolmogorov Smirnov ( $n \geq 50$ ). Para las variables paramétricas se utilizó T de student, mientras que, para las no paramétricas U de Mann-Whitney. Se consideró un valor de  $p < 0,05$  como estadísticamente significativo.



## Resultados

De acuerdo con la tabla 1, se observa que el 43,6% de los estudiantes y el 44,3% del personal administrativo refirieron no presentar antecedentes patológicos familiares de primer grado asociados a enfermedades crónicas no transmisibles. Entre los participantes que reportaron antecedentes, se destacó la diabetes mellitus tipo 2 en el 29,7% de los estudiantes y la hipertensión arterial en el 25% del personal administrativo, evidenciándose diferencias estadísticamente significativas ( $p < 0,001$ ). En relación con los estilos de vida, el 59,7% de los estudiantes y el 55,7% del personal administrativo manifestó no consumir bebidas alcohólicas. No obstante, un porcentaje considerable en ambos grupos reportó consumo de alcohol (40,3% en estudiantes y 44,3% en personal administrativo). En cuanto al consumo de cigarrillos, el 94,1% de los estudiantes y el 95,0% del personal administrativo indicaron no fumar. Asimismo, el 58,5% de los estudiantes y el 52,1% del personal administrativo señalaron practicar actividad física al menos 30 minutos, tres veces por semana. No se observaron diferencias estadísticamente significativas entre estudiantes y personal administrativo en relación con los estilos de vida ( $p > 0,05$ ).

Tabla 1. Antecedentes patológicos familiares y estilos de vida

Variables	Estudiante (n=236)		Personal Administrativo (n=140)		*valor-p	
	n	%	n	%		
Antecedentes Patológicos Familiares	No Refiere	103	43,6	62	44,3	<0,001
	Diabetes Mellitus Tipo II	70	29,7	24	17,1	
	Hipertensión arterial	29	12,3	35	25,0	
Ingesta de alcohol	Cáncer	11	4,7	13	9,3	0,443
	Si	95	40,3	62	44,3	
Consumo de Cigarrillos	No	141	59,7	78	55,7	0,704
	Si	14	5,9	7	5,0	
Practica Deporte	No	222	94,1	133	95,0	0,232
	Si	138	58,5	73	52,1	
	No	98	41,5	67	47,9	

\*Valor de p según la prueba de chi cuadrado

De acuerdo con el consumo de alimentos (Tabla 2), se evidenció que el mayor porcentaje de investigadores, tanto estudiantes como personal administrativo, presenta un consumo diario de cereales y derivados (61,0% y 62,1%, respectivamente), así como de verduras y hortalizas (50,4% y 50,7%), carnes (59,7% y 42,9%), legumbres (61,0% y 62,1%) y dulces (41,9% y 48,6%). Además, se observó una ingesta de 1 a 2 veces por semana de frutas (36,9% en estudiantes y 45,0% en personal administrativo) y lácteos (26,3% y 27,1%). Por otro lado, ambos grupos indicaron consumir nunca o casi nunca embutidos y fiambres (42,4% y 57,9%) y refrescos con azúcar (50,0% y 71,4%). Asimismo, se observó que la mayoría de los investigados no presenta variedad en la dieta (89,4% en estudiantes y 91,4% en personal administrativo), y que la calidad de la dieta muestra que la mayor proporción necesita cambios (72,9% y 77,9%, respectivamente). Al correlacionar el consumo de alimentos entre ambos grupos, se evidenciaron diferencias estadísticamente significativas en el consumo de carnes, embutidos y refrescos con azúcar ( $p < 0,05$ ), mientras que en el resto de los grupos no se observaron diferencias significativas ( $p > 0,05$ ).

Tabla 2. Consumo de alimentos de los investigados

Consumo de alimentos	Estudiantes (n=236)		Personal Administrativo (n=140)		*valor-p	
	n	%	n	%		
Cereales y derivados	Diario	144	61,0	87	62,1	0,28
	3 o más veces a la semana, pero no a diario	23	9,7	6	4,3	
	1 o 2 veces a la semana	40	16,9	27	19,3	
	Menos de 1 vez a la semana	13	5,5	12	8,6	
Verduras y hortalizas	Nunca o casi nunca	16	6,8	8	5,7	0,97
	Diario	119	50,4	71	50,7	
	3 o más veces a la semana, pero no a diario	35	14,8	24	17,1	
	1 o 2 veces a la semana	62	26,3	34	24,3	



Frutas	Menos de 1 vez a la semana	10	4,2	6	4,3	0,18
	Nunca o casi nunca	10	4,2	5	3,6	
	Diario	77	32,6	42	30,0	
	3 o más veces a la semana, pero no a diario	23	9,7	9	6,4	
	1 o 2 veces a la semana	87	36,9	63	45,0	
Leche y derivados	Menos de 1 vez a la semana	28	11,9	9	6,4	0,08
	Nunca o casi nunca	21	8,9	17	12,1	
	Diario	73	30,9	31	22,1	
	3 o más veces a la semana, pero no a diario	12	5,1	9	6,4	
	1 o 2 veces a la semana	62	26,3	38	27,1	
Carnes	Menos de 1 vez a la semana	38	16,1	16	11,4	<0,001
	Nunca o casi nunca	51	21,6	46	32,9	
	Diario	141	59,7	60	42,9	
	3 o más veces a la semana, pero no a diario	46	19,5	33	23,6	
	1 o 2 veces a la semana	48	20,3	41	29,3	
Legumbres	Menos de 1 vez a la semana	1	0,4	3	2,1	0,28
	Nunca o casi nunca	0	0,0	3	2,1	
	Diario	144	61,0	87	62,1	
	3 o más veces a la semana, pero no a diario	23	9,7	6	4,3	
	1 o 2 veces a la semana	40	16,9	27	19,3	
Embutidos y fiambres	Menos de 1 vez a la semana	13	5,5	12	8,6	<0,001
	Nunca o casi nunca	16	6,8	8	5,7	
	Diario	15	6,4	1	0,7	
	3 o más veces a la semana, pero no a diario	13	5,5	1	0,7	
	1 o 2 veces a la semana	39	16,5	20	14,3	
Dulces	Menos de 1 vez a la semana	69	29,2	37	26,4	0,19
	Nunca o casi nunca	100	42,4	81	57,9	
	Diario	99	41,9	68	48,6	
	3 o más veces a la semana, pero no a diario	18	7,6	12	8,6	
	1 o 2 veces a la semana	46	19,5	14	10,0	
Refrescos con azúcar	Menos de 1 vez a la semana	16	6,8	11	7,9	<0,001
	Nunca o casi nunca	57	24,2	35	25,0	
	Diario	27	11,4	5	3,6	
	3 o más veces a la semana, pero no a diario	1	0,4	1	0,7	
	1 o 2 veces a la semana	29	12,3	16	11,4	
Variedad en la dieta	Variedad diaria	17	7,2	9	6,4	0,75
	Variedad Semanal	8	3,4	3	2,1	
	No	211	89,4	128	91,4	
Calidad dieta	Saludable	1	0,4	0	0,0	0,45
	Poco Saludable	63	26,7	31	22,1	
	Necesita Cambios	172	72,9	109	77,9	

\*Valor de p según la prueba de chi cuadrado

Con respecto a los parámetros antropométricos y la composición corporal por grupo de estudio (Tabla 3), se observa que el peso promedio del personal administrativo fue superior al de los estudiantes ( $77,9 \pm 15,6$  vs  $68,7 \pm 16,8$ ;  $\Delta = +9,2$  kg;  $p < 0,001$ ), al igual que el IMC ( $29,8 \pm 5,5$  vs  $25,9 \pm 5,1$ ;  $\Delta = +3,9$  kg/m<sup>2</sup>;  $p < 0,001$ ). Los valores de IMC en el personal administrativo se encuentran cercanos al rango de obesidad (IMC  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>), mientras que los estudiantes presentan valores compatibles con sobrepeso (IMC  $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup>). En contraste, la talla fue mayor en los estudiantes en comparación con el personal administrativo ( $168,3 \pm 5,7$  vs  $155,9 \pm 4,6$ ;  $\Delta = +12,4$  cm;  $p < 0,001$ ). En cuanto a la composición corporal, el porcentaje de masa grasa fue ligeramente más elevado en el personal administrativo en comparación con los estudiantes ( $36,0 \pm 9,4$  vs  $32,8 \pm 10,3$ ;  $\Delta = +3,2\%$ ;  $p < 0,001$ ). Al realizar la comparación intra-grupo entre los límites inferiores y superiores de peso, IMC y porcentaje de masa grasa, se observa que los valores promedio se encuentran por encima de los rangos recomendados. No obstante, los otros componentes de la composición corporal como agua corporal total, proteínas, minerales, masa libre de grasa y masa músculo esquelética se mantienen dentro de los rangos de normalidad para ambos grupos, evidenciándose diferencias estadísticamente significativas ( $p < 0,05$ ).

Tabla 3. Parámetros antropométricos y composición corporal

Variables	Estudiantes (n=236)	Personal Administrativo (n=140)	Valor-p
	Media±de	Media±de	



Peso actual (Kg)	Límite inferior	48,9 ± 6,0	48,4 ± 5,6	0,68†
	Promedio	68,7 ± 16,8	77,9 ± 15,6	<0,001†
	Límite superior	66,1 ± 8,1	65,4 ± 7,5	0,68
Talla (cm)	Límite inferior	168,3±5,7	155,9±4,6	<0,001†
	Promedio	18,5 ± 0,0	18,5 ± 0,0	
	Límite superior	25,9 ± 5,1	29,8 ± 5,5	<0,001†
IMC (Kg/m <sup>2</sup> )	Límite inferior	24,9 ± 0,0	24,9 ± 0,0	
	Promedio	15,2 ± 3,8	14,4 ± 4,0	0,07
	Límite superior	32,8 ± 10,3	36,0 ± 9,4	<0,001†
Masa grasa (%)	Límite inferior	25,2 ± 3,8	24,4 ± 4,0	0,01
	Promedio	30,5 ± 5,0	30,5 ± 4,8	
	Límite superior	33,5 ± 8,6	36,3 ± 7,9	<0,001†
Agua corporal total (%)	Límite inferior	37,3 ± 6,1	37,2 ± 5,9	
	Promedio	8,2 ± 1,3	8,2 ± 1,3	
	Límite superior	9,0 ± 2,4	9,8 ± 2,2	<0,001†
Proteínas (%)	Límite inferior	10,0 ± 1,6	10,0 ± 1,6	
	Promedio	2,8 ± 0,5	2,8 ± 0,4	
	Límite superior	3,2 ± 0,8	3,4 ± 0,7	<0,001†
Minerales (%)	Límite inferior	3,4 ± 0,6	3,4 ± 0,5	
	Promedio	39,2 ± 6,8	39,2 ± 6,5	
	Límite superior	45,8 ± 11,8	49,5 ± 10,8	<0,001†
Masa libre de grasa (Kg)	Límite inferior	49,6 ± 8,0	49,5 ± 7,6	
	Promedio	25,3 ± 7,3	27,5 ± 6,6	
	Límite superior	22,9 ± 4,1	22,8 ± 3,9	<0,001†
Masa músculo esquelético (kg)	Límite inferior	27,9 ± 5,0	27,9 ± 4,7	

† Valor de P, de acuerdo a la prueba U de Mann-Whitney

## Discusión

El estado nutricional de estudiantes y personal administrativo en entornos universitarios constituye un problema de salud pública en creciente aumento, caracterizado por la presencia de hábitos alimentarios inadecuados que favorecen el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. En el presente estudio se evidenció una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad en el personal administrativo en comparación con los estudiantes, así como patrones dietéticos inadecuados y una baja diversidad en el consumo de alimentos en ambos grupos.

En relación con los antecedentes patológicos familiares, se observaron diferencias significativas entre los grupos, destacándose una mayor frecuencia de diabetes mellitus tipo 2 en estudiantes (29,7%), similar a lo reportado en población universitaria mexicana (Sevilla et al., 2023), mientras que la hipertensión arterial fue más prevalente en el personal administrativo (25%), con valores superiores a los reportados en estudios realizados en Brasil (De Aguiar et al., 2023). Estas diferencias podrían explicarse por la influencia de factores asociados a la edad, así como por condiciones ocupacionales y estilos de vida. La hipertensión arterial se encuentra influenciada por factores conductuales, metabólicos y laborales, donde la combinación de estrés y sedentarismo favorece su desarrollo (Gamage et al., 2016). En este sentido, los resultados sugieren la necesidad de implementar estrategias de tamizaje y prevención dirigidas al personal administrativo.

En cuanto a los estilos de vida, no se evidenciaron diferencias significativas entre los grupos, lo que sugiere comportamientos similares respecto al consumo de alcohol, tabaco y actividad física; sin embargo, aproximadamente el 40–45% de los participantes reportó consumo de alcohol, lo cual representa un factor de riesgo relevante debido a su asociación con enfermedades hepáticas y su aporte calórico (Im et al., 2021). En contraste, el consumo de tabaco fue bajo (<6%), siendo inferior al reportado en otras poblaciones universitarias (Pérez et al., 2024). Respecto a la actividad física, entre el 40 y 50% de los participantes no realiza ejercicio regularmente, en concordancia con estudios previos (Ochoa-Vigo et al., 2022; Charry-Méndez et al., 2023; Teixeira et al., 2024), lo que refleja una tendencia hacia el sedentarismo y un incumplimiento de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (Bull et al., 2020).

En relación con el consumo de alimentos, se identificó una dieta caracterizada por una alta ingesta de cereales, carnes y dulces, junto con un consumo insuficiente de frutas y lácteos, lo que coincide con estudios realizados en Latinoamérica (Saavedra-Clarke et al., 2023). Asimismo, las diferencias en el consumo de bebidas azucaradas y productos cárnicos entre estudiantes y personal administrativo sugieren la influencia de factores sociales, económicos y del entorno universitario en las elecciones alimentarias.



En cuanto a la composición corporal, el personal administrativo presentó valores significativamente mayores de peso, índice de masa corporal y porcentaje de grasa corporal, situándose en rangos cercanos a obesidad, mientras que los estudiantes se ubicaron en rangos de sobrepeso. Estos resultados pueden explicarse por menor gasto energético, mayor sedentarismo y cambios metabólicos asociados a la edad, en concordancia con estudios previos (Reyes et al., 2020; Romero-Pereira et al., 2023; Díaz-Cevallos et al., 2024; Dávila-Morán & Agüero Corzo, 2024). El incremento del tejido adiposo constituye un factor de riesgo clave para enfermedades como diabetes mellitus tipo 2 e hipertensión arterial; aunque otros componentes de la composición corporal se mantuvieron dentro de rangos normales, el exceso de grasa corporal sugiere una alteración en la calidad del estado nutricional, lo que resalta la importancia de evaluaciones integrales más allá del índice de masa corporal.

Desde la perspectiva de salud pública, estos hallazgos destacan la necesidad de implementar intervenciones en el entorno universitario, incluyendo educación nutricional, mejora de la oferta alimentaria y promoción de la actividad física (Suárez-Reyes & Van den Broucke, 2023; Sáenz & Canal, 2025), considerando a las universidades como espacios estratégicos para la prevención de enfermedades crónicas. Entre las fortalezas del estudio se destaca la inclusión de dos grupos poblacionales dentro de un mismo contexto institucional y el uso de medidas objetivas de composición corporal; sin embargo, el diseño transversal limita la inferencia causal y la información sobre hábitos alimentarios puede estar sujeta a sesgo de memoria. En este sentido, futuras investigaciones deberían considerar diseños longitudinales e incorporar indicadores bioquímicos que permitan una evaluación más integral del estado nutricional.

## Conclusiones

Los resultados del presente estudio evidencian una alta prevalencia de exceso de peso y adiposidad en la población evaluada, acompañada de patrones alimentarios inadecuados, caracterizados por una baja diversidad dietética y un consumo insuficiente de alimentos protectores como frutas y lácteos, junto con una ingesta frecuente de productos de bajo valor nutricional como dulces. Asimismo, el personal administrativo presentó valores significativamente superiores de peso, índice de masa corporal y porcentaje de grasa corporal en comparación con los estudiantes, lo que sugiere un mayor incremento de riesgo cardiometabólico, posiblemente asociado a un estilo de vida sedentario. Estos hallazgos resaltan la necesidad de implementar intervenciones integrales en el entorno universitario orientadas a mejorar la calidad de la dieta, promover la actividad física y reducir conductas sedentarias, con el fin de prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles y mejorar la salud de esta población.

## Agradecimientos

Se agradece sinceramente a todos los participantes del estudio por su colaboración y disposición, la cual fue fundamental para la realización de esta investigación.

## Financiación

La presente investigación fue financiada por los autores.

## Referencias

- Afshin, A., Sur, P. J., Fay, K. A., Cornaby, L., Ferrara, G., Salama, J. S., Mullany, E. C., et al. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: A systematic analysis. *The Lancet*, 393(10184), 1958–1972. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>



- Castro, O., Bennie, J., Vergeer, I., Bosselut, G., & Biddle, S. J. H. (2020). How sedentary are university students? A systematic review and meta-analysis. *Prevention Science, 21*(3), 332–343. <https://doi.org/10.1007/s11121-020-01093-8>
- Çetinkaya, S., & Sert, H. (2021). Healthy lifestyle behaviors of university students and related factors. *Acta Paulista de Enfermagem, 34*, eAPE02942.
- Charry-Méndez, S., Cabrera-Díaz, E., & Reyes-Gaspar, P. L. (2023). Perfil del estilo de vida en docentes y administrativos de una universidad pública de Colombia. *Revista Ciencia y Cuidado, 20*(1), 81–93. <https://doi.org/10.22463/17949831.3488>
- Dávila-Morán, R. C., & Agüero Corzo, E. del C. (2024). Estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes universitarios del Callao, Perú. *Retos, 57*, 849–858. <https://doi.org/10.47197/retos.v57.107265>
- De Aguiar, L. A., Lima, M. D. F., Magnabosco, P., Raponi, M. B. G., Sae, M. C. S. F., & Figueiredo, V. N. (2022). Rastreamento da pressão arterial elevada e fatores de risco associados em comunidade universitária. *Revista de Enfermagem e Atenção à Saúde, 11*(2). <https://doi.org/10.18554/reas.v11i2.4936>
- Díaz Cevallos, A. C., Jiménez Espín, A. F., Guallasamín Velasco, M. N., & Flores Moreira, E. P. (2024). Valoración nutricional del personal administrativo de una institución de educación superior. *Revista Veritas de Difusión Científica, 5*(2), 719–735. <https://doi.org/10.61616/rvdc.v5i2.118>
- Gamage, A. U., & Seneviratne, R. (2016). Perceived job stress and presence of hypertension among administrative officers in Sri Lanka. *Asia-Pacific Journal of Public Health, 28*(1 Suppl), 41S–52S. <https://doi.org/10.1177/1010539515598834>
- Granja, G. L., Lacerda-Santos, J. T., Brillhante, D. M., Nóbrega, Í. S., Granville-Garcia, A. F., Caldas Junior, A. F., & dos Santos, J. A. (2019). Smoking and alcohol consumption among university students. *Journal of Public Health, 28*(1), 45–52. <https://doi.org/10.1007/s10389-018-01011-x>
- Hernández-Gallardo, D., Arija-Val, V., & Salas-Salvadó, J. (2020). Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios. *Revista Española de Nutrición Comunitaria, 26*(1), 1–9.
- Hoff, T. A., Heller, S., Reichel, J. L., Werner, A. M., Schäfer, M., Tibubos, A. N., Simon, P., Beutel, M. E., Letzel, S., Rigotti, T., & Dietz, P. (2023). Cigarette smoking and alcohol consumption among university students. *Healthcare, 11*(24), 3182. <https://doi.org/10.3390/healthcare11243182>
- Im, P. K., Millwood, I. Y., Kartsonaki, C., Guo, Y., Chen, Y., Turnbull, I., Yu, C., Du, H., Pei, P., Lv, J., Walters, R. G., Li, L., Yang, L., & Chen, Z. (2021). Alcohol drinking and liver disease risks. *BMC Medicine, 19*(1), 216. <https://doi.org/10.1186/s12916-021-02079-1>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2018). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT)*. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec>
- Ladino, L., & Velásquez, O. (2010). *Nutridatos: Manual de nutrición clínica*. Health Books.
- Leszto, K., Frąk, W., Kurciński, S., Sinkowska, J., Skwira, S., Młynarska, E., ... & Franczyk, B. (2024). Associations of dietary and lifestyle components with atrial fibrillation. *Nutrients, 16*(3), 456. <https://doi.org/10.3390/nu16030456>
- Lonati, E., Cazzaniga, E., Adorni, R., Zanatta, F., Belingheri, M., Colleoni, M., ... & Palestini, P. (2024). Health-related lifestyles among university students: Focusing on eating habits and physical activity. *International journal of environmental research and public health, 21*(5), 626.
- Maza-Ávila, F. J., Martínez-Ruiz, N. R., & Pardo-Ruiz, Z. (2022). Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes universitarios. *Revista de Salud Pública, 24*(1), 110–118.
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J. C., Louzada, M. L. C., & Jaime, P. C. (2019). Ultra-processed foods. *Public Health Nutrition, 22*(5), 936–941. <https://doi.org/10.1017/S1368980018003762>
- Mozaffarian, D., Fahimi, S., Singh, G. M., Micha, R., Khatibzadeh, S., Engell, R. E., Lim, S., Danaei, G., Ezzati, M., & Powles, J. (2014). Global sodium consumption. *New England Journal of Medicine, 371*(7), 624–634. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1304127>
- Mostardinha, A. R., & Pereira, A. (2020). Drinking and smoking behaviours among university students. *Psychology, Community & Health, 8*(1), 158–175. <https://doi.org/10.5964/pch.v8i1.304>
- Norte Navarro, A. I., & Ortiz Moncada, R. (2011). Calidad de la dieta española. *Nutrición Hospitalaria, 26*(2), 330–336
- Ochoa-Vigo, K., Alvarado-Zúñiga, C. R., Mendoza-Ramírez, M. G., & Roca-Mauricio, L. E. (2022). Factores asociados con enfermedades no transmisibles. *Revista Médica Herediana, 32*(4), 224–233. <https://doi.org/10.20453/rmh.v32i4.4119>

- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Obesity and overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Panamericana de la Salud. (2021). *Enfermedades no transmisibles en las Américas*. <https://www.paho.org>
- Pérez-Manchón, D., et al. (2024). Cardiometabolic risk in a university community. *Healthcare*, 12(17), 1756. <https://doi.org/10.3390/healthcare12171756>
- Reyes, S. E., et al. (2020). Evaluación nutricional en estudiantes universitarios. *RESPYN*, 19(4), 10–15. <https://doi.org/10.29105/respyn19.4-2>
- Rodríguez Díaz, C. D., et al. (2023). Estado nutricional en universitarios. *Revista Pertinencia Académica*, 7(3), 18–38.
- Romero Pereira, M., et al. (2023). Estado nutricional y estrés académico. *Revista de Investigación Científica*, 7(1), 103–118. [https://doi.org/10.36003/rev.investig.cient.tecnol.v7n1\(2023\)8](https://doi.org/10.36003/rev.investig.cient.tecnol.v7n1(2023)8)
- Sáenz, C., Boldú, E., & Canal, J. (2025). Health promoting universities. *Health Promotion Journal of Australia*, 36(2). <https://doi.org/10.1002/hpja.939>
- Saavedra-Clarke, S., et al. (2023). Fruit and vegetable consumption in university students. *Revista Chilena de Nutrición*, 50(6), 654–660. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182023000600654>
- Sevilla, E., et al. (2023). Exceso de peso en universitarios. *Horizonte Sanitario*, 22(3), 489–496. <https://doi.org/10.19136/hs.a22n3.5494>
- Solera Sánchez, A., & Gamero Lluna, A. (2019). Hábitos saludables en universitarios. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 271–282. <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.4.762>
- Suárez-Reyes, M., & Van den Broucke, S. (2023). Health promoting universities. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1217177>
- Suverza, A., & Haua, K. (2010). *El ABCD de la evaluación del estado de nutrición*. McGraw-Hill.
- Teixeira, F. C., et al. (2024). Nutritional status of administrative employees. *Journal of Health Sciences*, 25(4), 243–247. <https://doi.org/10.17921/2447-8938.2023v25n4p243-247>
- Wells, J. C., Sawaya, A. L., Wibaek, R., Mwangome, M., Poullas, M. S., Yajnik, C. S., & Demaio, A. (2020). The double burden of malnutrition: aetiological pathways and consequences for health. *The Lancet*, 395(10217), 75–88. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)32472-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32472-9)
- World Medical Association. (2001). Ethical principles for medical research. *European Journal of Emergency Medicine*, 8(3), 221–223.

### Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Ruth Adriana Yaguachi-Alarcón	<a href="mailto:ruth.yaguachi@cu.ucsg.edu.ec">ruth.yaguachi@cu.ucsg.edu.ec</a>	Autora
Danna Rebeca Ruiz-Ramírez	<a href="mailto:danna.ruiz@cu.ucsg.edu.ec">danna.ruiz@cu.ucsg.edu.ec</a>	Autor
Joan Nicolas Zambonino-Barberan	<a href="mailto:joan.zambonino@cu.ucsg.edu.ec">joan.zambonino@cu.ucsg.edu.ec</a>	Autor
Alexandra Josefina Bajaña-Guerra	<a href="mailto:alexandra.bajana@cu.ucsg.edu.ec">alexandra.bajana@cu.ucsg.edu.ec</a>	Autor
Carlos Luis Poveda-Loor	<a href="mailto:carlos.poveda@cu.ucsg.edu.ec">carlos.poveda@cu.ucsg.edu.ec</a>	Autor
Ruth Adriana Yaguachi-Alarcón	<a href="mailto:ruth.yaguachi@cu.ucsg.edu.ec">ruth.yaguachi@cu.ucsg.edu.ec</a>	Traductora

