









Los hábitos alimentarios adecuados en estudiantes de ciencias médicas de la Universidad Panamericana

Proper eating habits in medical science students at the Panamerican University

Juan Carlos Díaz Ligorria ^{1*} , Beberly Michelle De Paz Duarte ¹ , Melissa Analy Merlos Citalán ¹ , José Fernando Arturo Contreras Escobar ¹ , Amed Agüero Silva ² , Dailenis Quevedo Hernández ² 

¹ Universidad Panamericana. Facultad de Ciencias Médicas y de la Salud. Guatemala, Guatemala

² Universidad de Ciencias Médicas de la Habana. Facultad de Tecnología de la Salud. La Habana, Cuba.

***Autor para la correspondencia:**
stjdiazlig@upana.edu.gt

Recibido: 31 de julio del 2023
Aceptado: 18 de mayo del 2024

Citar como:

Díaz-Ligorria JC, De Paz-Duarte BM, Merlos-Citalán MA, Contreras-Escobar JF, Agüero-Silva A, Quevedo-Hernández D. Los hábitos alimentarios adecuados en estudiantes de ciencias médicas de Universidad Panamericana. Febrero - abril de 2023. Rev. Cubana Technol. Salud [Internet]. 2024 [citado:]; 15(2):e4104. Disponible en: <http://www.revtecnologia.sld.cu/index.php/tec/article/view/4104>

RESUMEN

Introducción: la alimentación es fundamental en la vida de los estudiantes, visto que influye en la salud, bienestar y rendimiento académico. Los hábitos alimentarios adquiridos en la etapa estudiantil tienen un impacto en la salud y el desarrollo futuro de los individuos. Por lo tanto, es de vital importancia comprender y evaluar el conocimiento que tienen los estudiantes de la Facultad de Ciencias Médicas y de la Salud de la Universidad Panamericana sobre los hábitos alimentarios. **Objetivo:** caracterizar el nivel de conocimientos sobre los hábitos alimentarios adecuados en los estudiantes de nutrición, medicina y odontología de la Facultad de Ciencias Médicas y de la salud. **Método:** se realizó un estudio descriptivo de corte transversal sobre el nivel de conocimientos de los estudiantes de nutrición, medicina y odontología de la Facultad de Ciencias Médicas y de la salud, a partir de febrero 2023. **Resultados:** los estudiantes de Medicina, Nutrición y Odontología de la Universidad Panamericana, de la Facultad de Ciencias Médicas, mostraron un nivel medio de conocimientos sobre los hábitos alimenticios en todas las categorías totales; sólo el 7,8% que tienen un nivel alto de conocimiento, el 0,3% aseguró que tiene un nivel alto de conocimiento sobre las ingestas al día recomendadas por los expertos; 62,5% de los estudiantes identificó de forma correcta los componentes necesarios para un desayuno saludable, se tiene en cuenta que el 60.8% de los estudiantes tienen un conocimiento medio sobre hábitos alimentarios. **Conclusiones:** en general, se observó que los tienen un nivel de conocimiento limitado sobre los hábitos alimentarios saludables. Muchos carecen de información básica acerca de nutrición, grupos de alimentos, requerimientos nutricionales y cómo llevar una dieta equilibrada.

Palabras clave: Hábitos Alimenticios, Alimentación, Salud, Universitarios

ABSTRACT

Introduction: nutrition is fundamental in the life of students, since it influences health, wellbeing and academic performance. Eating habits acquired during the student stage have an impact on the health and future development of individuals. Therefore, it is of vital importance to understand and evaluate the knowledge that students of the Faculty of Medical and Health Sciences of the Panamerican University have about eating habits. **Objective:** to characterize the level of knowledge about proper eating habits in nutrition, medicine and dentistry students of the Faculty of Medical and Health Sciences. **Methods:** a descriptive cross-sectional study was carried out on the level of knowledge of nutrition, medicine and dentistry students of the Faculty of Medical and Health Sciences, as of February 2023. **Results:** the students of Medicine, Nutrition and Dentistry of the Panamerican University, Faculty of Medical Sciences, showed an average level of knowledge about eating habits in all the total categories; only 7.8% have a high level of knowledge, 0.3% assured that they have a high level of knowledge about the daily intakes recommended by experts; 62.5% of the students correctly identified the components of the dietary habits of their students, and 0.3% of the students had a high level of knowledge about the daily intakes recommended by experts; 62.5% of the students correctly identified the necessary components for a healthy breakfast, taking into account that 60.8% of the students have an average knowledge of eating habits. **Conclusions:** in general, it was observed that the children have a limited level of knowledge about healthy eating habits. Many lack basic information about nutrition, food groups, nutritional requirements and how to eat a balanced diet.

Keywords: Eating habits, Food, Health, University students

INTRODUCCIÓN

La alimentación es elemental para el mantenimiento de la vida y se considera uno de los determinantes fundamentales de la salud. La nutrición es el conjunto de procesos por los cuales el organismo digiere, absorbe, transforma, utiliza y excreta los nutrientes contenidos en los alimentos, con el fin de obtener energía, construir y reparar las estructuras corporales, y regular los procesos metabólicos. Es un proceso involuntario y automático.

A diferencia de la nutrición, la alimentación es el proceso por el cual se procuran los alimentos necesarios para mantener la vida, y se seleccionan según las disponibilidades, se preparan según usos, costumbres y se terminan por ingerir. Es por tanto un proceso voluntario, educable y muy influenciado por factores sociales, económicos y culturales ¹.

Si se toma en cuenta que el ser humano está en constante cambio biopsicosocial, los hábitos de una alimentación saludable pueden afectarse por diferentes factores individuales y colectivos. Debido a la inestabilidad del Producto Interno Bruto (PIB) ciertos hogares han sufrido cambios sustanciales en el costo y producción de la canasta básica; por esa razón el perfil de salud y enfermedad de la sociedad universitaria varía en el transcurso de la vida ².

Los estudiantes universitarios son expuestos a cambios radicales en los hábitos alimentarios, debido a la carga académica demandada, son propensos a la ingesta de comida rápida con bajos beneficios nutricionales, cambios en los horarios de ingesta y la cantidad al día, además de la calidad de las comidas diarias. Esto proporciona problemas de salud, desnutrición, obesidad, entre otras enfermedades que llegan a ser un problema serio para la salud pública ³.

La malnutrición se da por un déficit o exceso de consumo calórico (desnutrición, obesidad), es por esto que la dieta no se rige solo por la cantidad que aporta, sino por el contenido de los alimentos y las necesidades del individuo. Una alimentación que no cumpla con estas exigencias básicas favorece el desarrollo de enfermedades, que pueden ser agudas o crónicas.

Mantener una dieta equilibrada no se circunscribe solo a un tema de calorías, sino que, de la instauración de distintos hábitos, que contemplan horarios adecuados, una buena hidratación, la ingesta de variados alimentos en las porciones correctas y seleccionar métodos de cocción. Una dieta saludable satisface las necesidades nutricionales y energéticas de cada persona, para mantener un estado óptimo de salud ⁴.

Estudios previos ⁵⁻⁷ realizados han demostrado que los estudiantes de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Panamericana tienen alta incidencia en presentar posibles riesgos de enfermedades crónicas por los malos hábitos. Esto demuestra que, aunque se tenga el conocimiento, existen inconvenientes y obstáculos para ponerlo en práctica.

Los buenos hábitos alimenticios y rutinarios determinan una buena calidad de vida y se traduce en buena salud, que según la Organización Mundial de la Salud (OMS) "Es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades" ⁸. Por tanto, se propone el objetivo de caracterizar el nivel de conocimientos sobre los hábitos alimentarios adecuados en los estudiantes de nutrición, medicina y odontología de la Facultad de Ciencias Médicas y de la Salud.

MÉTODO

Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal con los estudiantes de Nutrición, Medicina y Odontología de la Facultad de Ciencias Médicas y de la Salud, de la Universidad Panamericana (UPANA), en febrero del 2023. La población estuvo constituida por los estudiantes de todos los años de la Facultad de Ciencias Médicas y de la Salud de la UPANA. No se extrajo muestra, pues se trabajó con toda la población.

Se operacionalizaron las siguientes variables:

VARIABLES	Tipos	Escala	Descripción	Indicadores
Nivel de conocimiento en hábitos alimenticios	Cualitativa Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> • Bajo • Medio • Alto 	Según conocimiento en hábitos alimenticios	Frecuencias absolutas y relativas.
Comidas al día según los expertos	Cualitativa Nominal politómica	<ul style="list-style-type: none"> • Tres • Tres a seis • Cinco • Siempre que se sienta hambre 	Según comidas consumidas al día	Frecuencias absolutas y relativas.
Ingesta de agua al día	Cualitativa Nominal politómica	<ul style="list-style-type: none"> • Menos de un litro • Más de un litro • Entre dos y tres litros; incluida la proveniente de bebidas y alimentos • Más de dos litros • Menos de un litro 	Según la ingesta de agua sugerida al día	Frecuencias absolutas y relativas.
Aporte nutricional del desayuno	Cualitativa Nominal politómica	<ul style="list-style-type: none"> • Alrededor del 15% de las Calorías • Cerca del 10% de las Calorías • El 25% o más de las Calorías • Entre el 20 25% de las Calorías 	Según el aporte nutricional que se ingiere en el desayuno	Frecuencias absolutas y relativas.
Raciones de frutas y vegetales	Cualitativa Nominal	<ul style="list-style-type: none"> • Una de verduras y tres de frutas 	Según ingesta de frutas y	Frecuencias absolutas y

al día	politómica	<ul style="list-style-type: none"> • Tres de verduras y dos de frutas • Una de fruta y tres de verduras • Una de fruta y una de verdura 	vegetales en el desayuno	relativas.
Componentes de un desayuno equilibrado	Cualitativa Nominal politómica	<ul style="list-style-type: none"> • Lácteos, frutas y cereales • Lácteos, frutas, vegetales, cereales integrales, alimentos ricos en proteínas, grasas saludables y agua • Pan, embutidos y Lácteos • Pan, lácteos y alimentos ricos en proteínas 	Según los componentes que ingiere en desayuno	Frecuencias absolutas y relativas.

Para la recolección de datos se empleó el instrumento diseñado por Socarrás et al.⁵ mediante formulario en *Google Forms*, y se descargaron los datos en un archivo de Excel. Se procesaron los datos en SPSS 21. Las variables cualitativas y cuantitativas se resumieron mediante frecuencias absolutas y relativas. La información es presentada en tablas y figuras estadísticas para facilitar la comunicación y comprensión de la misma.

Para la discusión de los resultados se realizaron comparaciones con estudios similares realizados a nivel nacional e internacional. Se emitieron juicios de valor cuando los resultados de la investigación no coincidan con los de estudios revisados. Se arribó a conclusiones que dieron salida al objetivo propuesto.

Se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes antes de participar en el estudio. Se garantizó la confidencialidad y anonimato de los datos recopilados y se les proporcionó a los participantes la opción de retirarse del estudio en cualquier momento sin consecuencias negativas. El estudio se llevó a cabo de acuerdo con los principios éticos establecidos.

RESULTADOS

Según el estudio que se realizó, el 60,8%, que es la mayoría de los estudiantes, tienen un nivel medio de conocimientos en hábitos alimentarios; y el 28,5% de ellas recomienda comer tres veces al día. El 40,1% de los estudiantes encuestados, que son un poco menos de la mitad conocen que se debe ingerir alimentos entre tres a seis veces al día, y así lo recomiendan los expertos. (Tabla 1).

Tabla 1. Distribución de estudiantes según el nivel de conocimientos en hábitos alimentarios y las ingestas al día recomendadas por los expertos.

Ingestas al día recomendadas por los expertos	Nivel de conocimientos en hábitos alimentarios							
	Alto		Medio		Bajo		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Cinco	22	7,1	63	20,4	7	2,3	92	29,8
De tres a seis	1	0,3	77	24,9	46	14,9	124	40,1
Siempre que se sienta hambre	0	0,0	2	0,6	3	1,0	5	1,6
Tres	1	0,3	46	14,9	41	13,3	88	28,5
Total	24	7,8	188	60,8	97	31,4	309	100,0

De los 309 estudiantes encuestados; el 69,9% piensan que se debe beber dos litros de agua al día, sea invierno o verano. Por otro lado, el (2,3%) de los encuestados acertaron que la ingesta de agua debe de ser entre dos y tres litros; incluida la proveniente de bebidas y alimentos. (Tabla 2).

Tabla 2. Distribución de estudiantes según el nivel de conocimientos en hábitos alimentarios y la ingesta de agua recomendada al día por los expertos.

Ingesta de agua recomendada al día por los expertos	Nivel de conocimientos en hábitos alimentarios							
	Alto		Medio		Bajo		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Dos litros, sea invierno o verano	22	7,1	161	52,1	33	10,7	216	69,9
Entre dos y tres litros; incluida la proveniente de bebidas y alimentos	0	0,0	3	1	4	1,3	7	2,3
Más de dos litros	2	0,6	20	6,5	51	16,5	73	23,6
Menos de un litro	0	0,0	4	1,3	9	2,9	13	4,2
Total	24	7,8	188	60,8	97	31,4	309	100,0

Se pudo observar que la mayoría de los estudiantes que tienen un nivel medio de conocimientos en hábitos alimentarios (60,8%); el 34,3% de ellas consume entre el 20,0% y el 25,0% de las calorías diarias en el desayuno. Además, el 19,1% de los encuestados según el nivel de conocimientos en hábitos alimentarios consume el 25,0% o más de las calorías diarias en el desayuno. Se contempla un 7,8% de nivel alto de conocimientos. (Tabla 3).

Tabla 3. Distribución de estudiantes según el nivel de conocimientos en hábitos alimentarios y el aporte del desayuno en la dieta diaria.

Aporte del desayuno en la dieta diaria	Nivel de conocimientos en hábitos alimentarios							
	Alto		Medio		Bajo		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Alrededor del 15% de las calorías	0	0,0	37	12	29	9,4	66	21,4
Cerca del 10% de las Calorías	0	0,0	12	3,9	26	8,4	38	12,3
El 25% o más de las calorías	0	0,0	33	10,7	26	8,4	59	19,1
Entre el 20 - 25% de las calorías	24	7,8	106	34,3	16	5,2	146	47,2
Total	24	7,8	188	60,8	97	31,4	309	100,0

Los resultados de la tabla 4 demuestran que de los 309 estudiantes encuestados; el 18,8% indican que los componentes de un desayuno equilibrado están basados en la ingesta de lácteos, frutas y cereales, el 17,8% indican que los componentes de un desayuno equilibrado

se basan en pan, lácteos y alimentos ricos en proteínas. El 62,5% de los participantes, tienen conocimiento sobre los componentes requeridos para un desayuno equilibrado.

Tabla 4. Distribución de estudiantes según el nivel de conocimientos en hábitos alimentarios y los componentes de un desayuno equilibrado.

Componentes de un desayuno equilibrado	Nivel de conocimientos en hábitos alimentarios							
	Alto		Medio		Bajo		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Lácteos, frutas, vegetales, cereales integrales, alimentos ricos en proteínas, grasas saludables y agua	9	2,9	119	38,5	65	21,0	193	62,5
Lácteos, frutas y cereales	12	3,9	39	12,6	7	2,3	58	18,8
Pan, embutidos y Lácteos	0	0,0	2	0,6	1	0,3	3	1,0
Pan, lácteos y alimentos ricos en proteínas	3	1,0	28	9,1	24	7,8	55	17,8
Total	24	7,8	188	60,8	97	31,4	309	100,0

Existe un nivel de conocimiento bajo sobre los hábitos alimentarios y las raciones recomendadas de frutas y vegetales, al tomar en cuenta que un 22,7% de los encuestados considera que se deben consumir una ración de verduras y tres de frutas. Tuvo un nivel de conocimiento medio sobre las recomendaciones adecuadas sólo el 10,7% de los estudiantes, con tres de verduras y dos de frutas como respuesta. (Tabla 5).

Tabla 5. Distribución de estudiantes según el nivel de conocimientos en hábitos alimentarios y las raciones de frutas y vegetales que recomiendan los expertos.

Raciones de frutas y vegetales que recomiendan los expertos	Nivel de conocimientos en hábitos alimentarios							
	Alto		Medio		Bajo		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Una de verduras y tres de frutas	20	6,5	70	22,7	8	2,6	98	31,7
Tres de verduras y dos de frutas	1	0,3	33	10,7	25	8,1	59	19,1
Una de fruta y tres de verduras	3	1,0	57	18,4	26	8,4	86	27,8
Una de fruta y una de verdura	0	0,0	28	9,1	38	12,3	66	21,4
Total	24	7,8	188	60,8	97	31,4	309	100,0

DISCUSIÓN

En la investigación se observa que la mayoría de los estudiantes tienen un nivel medio de conocimientos en hábitos alimentarios y que un porcentaje significativo recomienda comer de tres a seis veces al día. Sin embargo, sólo una minoría de las personas con nivel medio de conocimientos recomienda comer tres veces al día, lo que podría indicar una falta de información o comprensión sobre la importancia de realizar varias comidas al día para mantener una alimentación equilibrada.

Los expertos suelen recomendar, siempre que se siga una alimentación equilibrada, realizar varias comidas al día, entre cinco y seis: desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y recena. No obstante, es necesaria una distribución del aporte calórico y del tipo de alimentos de manera adecuada a lo largo del día ⁹.

Según el artículo "Alimentación Saludable", es fundamental distribuir a lo largo del día las ingestas, entre tres y cinco, por ejemplo (desayuno y/o media mañana, almuerzo, merienda y

cena) en función de las actividades del día, las actividades intelectuales y físicas. Acompañado de un estilo de vida saludable, que incluya la práctica regular de actividad física, un buen descanso, la ausencia de tóxicos y hábitos higiénicos correctos ¹⁰.

Los resultados de los datos obtenidos muestran que según los estudiantes se debe ingerir cerca de dos litros de agua, sea invierno o verano. Esto se encuentra cerca de la recomendación de la OMS sobre una ingesta diaria de agua total (se incluyen líquidos y alimentos hidratantes) de al menos dos litros para adultos; sin embargo, esto puede variar según las necesidades individuales y las condiciones específicas.

El artículo "Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual", muestra la ingesta adecuada de agua total diaria, incluye el agua de otras bebidas y de los alimentos. Según el Instituto de Medicina de Estados Unidos (IOM), la recomendación oscila entre 2,3 y 3,7 litros al día (L/día), por otra parte, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) recomienda que sea entre 2,0 a 2,5 L/día ¹¹.

Si bien la recomendación habitual, por ejemplo, de *The Eatwell Guide* del Servicio Nacional de Salud (NHS) del Reino Unido, es beber dos litros (l) al día, a veces se aconseja una cantidad mucho más elevada. Las Academias Nacionales de los Estados Unidos, recomiendan hasta 2,7 L/día a las mujeres y 3,7 L/día a los hombres. Muchas de estos consejos se basan en estudios epidemiológicos, experimentos realizados a decenas de personas o métodos subjetivos ¹².

Es habitual encontrar irregularidad en los horarios de las comidas e incluso omisión de algunas ingestas en los universitarios. El desayuno ha mostrado ser una de las comidas más omitidas o realizadas de forma incompleta en este colectivo, entre los motivos se hallan la falta de tiempo y de apetito; un desayuno completo y saludable, es fundamental porque favorece el rendimiento académico y contribuye al aporte diario de energía y nutrientes.

El desayuno es una de las comidas más importantes del día, proporciona un 20,0 % - 25,0 % de las necesidades energéticas diarias. Lo significativo es que se adapte a las necesidades y a las circunstancias personales y es imprescindible incorporar alimentos con el mejor perfil nutricional posible para así acercar la dieta global a un patrón más saludable ¹³.

Según la OMS, el desayuno es la comida más importante del día y debe proporcionar entre el 20,0% y el 25,0% de la ingesta energética diaria. Un desayuno saludable y equilibrado debe incluir alimentos variados y nutritivos: cereales integrales, frutas, lácteos y proteínas magras. Además, es importante que el desayuno no contenga exceso de grasas saturadas, azúcares refinados o sal ¹⁴.

Se sabe que los niños y adolescentes que desayunan de forma habitual, presentan una mayor ingesta de nutrientes, vitaminas y minerales que los que no desayunan. También se encuentran beneficios en los parámetros de riesgo cardiometabólico (obesidad, diabetes, tensión arterial y perfil lipídico) y en las funciones cognitivas.

Un desayuno bien equilibrado es la mejor forma de empezar el día. Se debe tener una mezcla de carbohidratos, fibra, proteína, vitaminas y minerales. Éstos se encuentran en muchos alimentos, y se eligen a gusto del consumidor, siempre y cuando se incluyan diferentes grupos de alimentos para el desayuno: cereales, frutas y lácteos, y por supuesto, un vaso de agua ¹⁵.

Monique-Tello, de la Universidad de Harvard, sugiere que sea fácil y sencillo: "La respuesta son consejos básicos de alimentación saludable: frutas y verduras, cereales integrales (no procesados), proteínas y grasas saludables". También propone añadir frutos secos y semillas a esta mezcla, sin sal y tostadas, yogurt con algunas frutas, algún tipo de granos y nueces ¹⁶.

La OMS y la *Food and Agriculture Organization* (FAO) lanzaron la "estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud" con la que esperaban promover el consumo a través del incremento de la producción de frutas y verduras. El eje central de la iniciativa fue

impulsar el consumo de por lo menos cinco porciones diarias de alimentos por parte de la población mediante la conocida como "cinco frutas y verduras al día".¹⁷.

Es imprescindible consumir al menos cinco porciones entre frutas y vegetales al día, de distintos colores: los morados, los rojos, los amarillos, los anaranjados y los verdes. La mejor forma de completar las porciones que se recomienda, incluyen al menos tres porciones de vegetales y dos porciones de frutas. De esta forma se obtienen los nutrientes que el cuerpo necesita, ricos en vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes y otras sustancias biológicamente activas, que mejoran la función inmune¹⁸.

CONCLUSIONES

En el presente artículo se caracterizó el nivel de conocimientos sobre los hábitos alimentarios adecuados en los estudiantes de nutrición, medicina y odontología de la Facultad de Ciencias Médicas y de la Salud. Los estudiantes mostraron un nivel medio de conocimientos sobre los hábitos alimenticios. Es crucial que los estudiantes de la salud reconozcan el valor de cuidar de sí mismos, a fin de brindar la mejor atención posible a los pacientes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Crespo-Cuenca L. Repercusión de la nutrición en la salud bucal. *Correo Científico Médico*. 2021 [citado 13 May 2024]; Disponible en: <https://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/3656/1958>
2. Banco Mundial. Guatemala Panorama general [Internet]. Guatemala: Banco Mundial; 2024 [citado 17 May 2024]. Disponible en: <https://www.bancomundial.org/es/country/guatemala/overview>
3. Hernández-Gallardo D, Arencibia-Moreno R, Linares-Girela D, Murillo-Plúa DC, Bosques-Cotelo JJ, Linares-Manrique M. Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes [Internet]. *Renc.es*. 2021 [citado 7 Mar 2023]. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2021_1_03_-20-
4. Isapre Banmédica. Hábitos de alimentación saludable [Internet]. Chile: Isapre Banmédica; 2024 [citado 13 May 2024]. Disponible en: <https://www.banmedica.cl/habitos-alimentacion-saludable>
5. Socarrás VS, Aguilar-Martínez A, Rivas FG, Esquius De La Zarza L, Crusellas CV. Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el nivel de conocimientos generales en nutrición en universitarios de ciencias de la salud. *Rev Esp Nutr Comunitaria* [Internet]. 2015 [citado 5 Jul 2023];21(3): 18-24. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/NUTR_COMUN_3_2015_Sanchez_et_al.pdf
6. Ramón-Arbués E. Eating behavior and relationships with stress, anxiety, depression and insomnia in university students [Internet]. EEUU: National Institutes of Health (NIH); 2019 [citado 24 May 2023]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112019000600017&script=sci_arttext&tlng=pt
7. 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. *SciELO Colombia*. 2022 [citado 17 May 2024]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372022000100110
8. Organización Mundial de la Salud. Preguntas más frecuentes [Internet]. Ginebra: OMS; 2024 [citado 17 May 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>
9. Gallardo-Ponce I. 'Snacks' saludables para comer por la noche. *Cuídateplus*. 2020 [citado 13 May 2024]. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2020/11/04/snacks-saludables-comer-noche-175489.html>

10. Manera-Bassols M. Alimentación saludable [Internet]. Barcelona: Infermera Virtual; 2024 [citado 13 May 2024]. Disponible en: https://www.infermeravirtual.com/esp/links/s_35/informacion_general-recomendaciones_para_una_alimentacion_saludable
11. Salas-Salvadó J. Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. SciELO. 2020 [citado 16 May 2024]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000700026
12. Amdi-Madsen M. Una técnica nuclear revela cuánta agua ha de beberse al día [Internet]. Austria: International Atomic Energy Agency; 2023 [citado 16 May 2024]. Disponible en: <https://www.iaea.org/es/newscenter/news/cantidad-agua-recomendada-dia>
13. Central-Lechera Asturiana. El desayuno: un hábito saludable en nuestra alimentación [Internet]. España: Central Lechera Asturiana; 2021 [citado 16 May 2024]. Disponible en: <https://www.centrallecheraasturiana.es/nutricionysalud/actualidad/el-desayuno/>
14. SucarVlc. ¿Qué dice la OMS sobre el desayuno? [Internet]. 2021 [citado 16 May 2024]. Disponible en: <https://sucarvlc.es/salud/que-dice-la-oms-sobre-el-desayuno/>
15. Nestle Cereal. Crea tu desayuno equilibrado [Internet]. 2024 [citado 17 May 2024]. Disponible en: <https://www.nestle-cereals.com/es/blog/desayuno-saludable/desayuno-equilibrado>
16. Dhruv S, Téllez A. Qué incluye un desayuno saludable, según Harvard [Internet]. México: GQ México y Latinoamérica; 2024 [citado 17 May 2024]. Disponible en: <https://www.gq.com.mx/articulo/que-incluye-un-desayuno-saludable-segun-harvard>
17. Huamancayo-Espíritu A, Pérez-Cárdenas L. Prevalencia y factores asociados al bajo consumo de frutas y verduras en alumnos de la carrera profesional de medicina humana de una Universidad Peruana. SciELO Perú. 2020 [citado 17 May 2024]. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312020000100123
18. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Recomendaciones nutricionales y alimentarias ante la presencia del COVID-19 [Internet]. México: Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo; 2023 [citado 17 May 2024]. Disponible en: <https://www.uaeh.edu.mx/covid-hidalgo/recomendaciones.html>

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Juan Carlos Díaz Ligorria, Beberly Michelle De Paz Duarte, Melissa Analy Merlos Citalán, José Fernando Arturo Contreras Escobar: conceptualización, investigación, metodología, curación de datos, análisis formal, visualización, redacción - borrador original, redacción - revisión y edición.

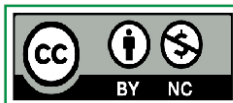
Amed Agüero Silva, Dailenis Quevedo Hernández: análisis formal, validación, redacción - revisión y edición.

FINANCIACIÓN

No se recibió financiación para el desarrollo del presente estudio.

CONFLICTOS DE INTERESES

No se declaran conflictos de interés.



Los artículos de **Revista Cubana de Tecnología de la Salud** se comparten bajo los términos de la Licencia **Creative Commons Atribución-No Comercial 4.0. Internacional**