

## Prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes de Gastronomía de la UAEH y su relación con hábitos alimenticios y actividad física

### Prevalence of Overweight and Obesity among Gastronomy Students at the UAEH and Its Relationship with Eating Habits and Physical Activity

Gissell E. Pérez Torres <sup>a</sup>, Julio C. Lira García <sup>b</sup>

---

#### Abstract:

Overweight and obesity represent one of the major public health problems in Mexico, affecting not only the adult population but also university students. The objective of this study was to determine the prevalence of overweight and obesity among fourth- and fifth-semester students enrolled in the Bachelor's Degree in Gastronomy at a public Mexican university, as well as to analyze their relationship with dietary habits and levels of physical activity. A quantitative, descriptive-analytical study was conducted using a probabilistic sample of 114 students. Body Mass Index (BMI) was calculated, and a structured 12-item questionnaire on dietary habits and lifestyle was administered. The results showed that 55% of the participants presented some degree of overweight or obesity. Low consumption of fruits and vegetables, high intake of ultra-processed foods, frequent skipping of main meals, and high levels of sedentary behavior were identified. Despite their academic training in gastronomy and basic nutrition, students exhibit risk behaviors that may compromise their health in the medium and long term. It is concluded that comprehensive institutional strategies aimed at nutrition education and the promotion of physical activity are necessary within this university population.

**Keywords:** obesity, university students, body mass index (BMI), dietary habits, sedentary behavior

---

#### Resumen:

El sobrepeso y la obesidad constituyen uno de los principales problemas de salud pública en México, afectando no solo a la población adulta sino también a jóvenes universitarios. El presente estudio tuvo como objetivo determinar la prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes de cuarto y quinto semestre de la Licenciatura en Gastronomía de una universidad pública mexicana, así como analizar su relación con hábitos alimenticios y niveles de actividad física. Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo-analítico, con una muestra probabilística de 114 estudiantes. Se calculó el Índice de Masa Corporal (IMC) y se aplicó un cuestionario estructurado de 12 ítems sobre hábitos alimenticios y estilo de vida. Los resultados mostraron que el 55% de los participantes presenta algún grado de sobrepeso u obesidad. Se identificó bajo consumo de frutas y verduras, alta ingesta de alimentos ultraprocesados, omisión frecuente de comidas principales y elevados niveles de sedentarismo. A pesar de su formación académica en gastronomía y nutrición básica, los estudiantes presentan conductas de riesgo que pueden comprometer su salud a mediano y largo plazo. Se concluye que es necesario implementar estrategias institucionales integrales de educación nutricional y promoción de actividad física en este sector universitario.

**Palabras clave:** obesidad, estudiantes universitarios, IMC, hábitos alimenticios, sedentarismo.

---

<sup>a</sup> Gissell Esmeralda Pérez Torres, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Instituto de Ciencias Económico Administrativas | Pachuca de Soto, Hidalgo | México, <https://orcid.org/0009-0006-9596-5746>, Email: [gissell.torres16@gmail.com](mailto:gissell.torres16@gmail.com)

<sup>b</sup> Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Instituto de Ciencias Económico Administrativas | Pachuca de Soto, Hidalgo | México, <https://orcid.org/0000-0002-8037-9035>, Email: [julio\\_lira@uaeh.edu.mx](mailto:julio_lira@uaeh.edu.mx)

Fecha de recepción: 16/04/2026, Fecha de aceptación: 06/04/2026, Fecha de publicación: 05/07/2026

DOI: <https://doi.org/10.29057/prepa3.v13i26.17219>



## Introducción

El sobrepeso y la obesidad se han convertido en uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial, debido a su creciente prevalencia y a las múltiples enfermedades asociadas a estas condiciones. De acuerdo con la literatura especializada, estas problemáticas se caracterizan por la acumulación excesiva de grasa corporal, lo cual puede afectar de manera significativa el estado de salud de las personas y su calidad de vida. En este sentido, "la obesidad y el sobrepeso son enfermedades que se caracterizan por la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, lo que puede ser muy perjudicial para la salud".

Estas condiciones representan un factor de riesgo importante para el desarrollo de diversas enfermedades crónicas no transmisibles. Entre las más comunes se encuentran la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial y ciertos tipos de cáncer. Asimismo, la obesidad puede generar limitaciones físicas y repercusiones sociales, ya que las personas que la padecen pueden experimentar discriminación o estigmatización en distintos ámbitos de su vida cotidiana. Tal como se señala en la literatura, "tener obesidad puede presentar implicaciones de riesgo como lo son las enfermedades no transmisibles (ENT)... como cardiopatías, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, algunos tipos de cáncer y diabetes tipo 2".

En el contexto mexicano, la problemática adquiere una dimensión particularmente preocupante. Diversos estudios y encuestas nacionales han evidenciado que una gran proporción de la población adulta presenta exceso de peso. Según datos recientes de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), "aproximadamente 7 de cada 10 adultos tienen sobrepeso u obesidad... lo que representa el 74.5 % de la población adulta del país". Este escenario refleja una tendencia creciente que se ha intensificado durante las últimas décadas, posicionando a México entre los países con mayor prevalencia de obesidad a nivel mundial.

Aunque tradicionalmente el sobrepeso y la obesidad se han asociado con la población adulta, investigaciones recientes señalan que estas condiciones también están presentes en jóvenes y estudiantes universitarios. Durante esta etapa de la vida se producen cambios importantes en los estilos de vida, en los hábitos alimenticios y en los niveles de actividad física, lo que puede influir directamente en el estado nutricional de los individuos. En particular, el entorno universitario puede propiciar la adopción de conductas poco saludables debido a factores como la carga académica, el estrés, los horarios irregulares y la disponibilidad de alimentos de bajo valor nutricional.

Dentro de este contexto, los estudiantes de gastronomía constituyen un grupo de especial interés para el análisis de los hábitos alimenticios y el estado nutricional. Su formación académica implica una interacción constante con la preparación, degustación y evaluación de alimentos, lo que puede incrementar el consumo calórico y modificar sus patrones de alimentación. A pesar de contar con conocimientos relacionados con la nutrición y la alimentación, estos estudiantes no están exentos de desarrollar conductas que favorezcan el sobrepeso o la obesidad.

Asimismo, diversos factores relacionados con el estilo de vida universitario pueden influir en esta problemática. Entre ellos se encuentran la reducción del tiempo destinado a la actividad física, el consumo frecuente de alimentos ultraprocesados, la omisión de comidas principales y la preferencia por opciones rápidas de alimentación. En este sentido, "la práctica de actividad física suele verse relegada a un segundo plano debido a distintos factores... entre ellos la carga académica, la falta de recursos económicos y la ausencia de motivación o apoyo social".

Desde una perspectiva integral, el sobrepeso y la obesidad deben entenderse como fenómenos multifactoriales en los que intervienen elementos biológicos, sociales, culturales y psicológicos. Estos factores interactúan entre sí y condicionan los hábitos alimenticios y el estilo de vida de los individuos, particularmente en poblaciones jóvenes que se encuentran en proceso de formación académica y profesional.

En este contexto, resulta relevante analizar la situación específica de los estudiantes universitarios de gastronomía, con el fin de identificar los factores asociados a su estado nutricional y comprender cómo sus hábitos cotidianos pueden influir en el desarrollo de sobrepeso u obesidad. Por ello, la presente investigación tiene como objetivo *identificar el índice de obesidad y sobrepeso en los alumnos de cuarto y quinto semestre de la Licenciatura en Gastronomía de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, así como analizar los hábitos alimenticios y el nivel de actividad física que podrían estar relacionados con esta problemática.

El análisis de esta población permitirá generar información relevante para comprender la relación entre la formación gastronómica, los estilos de vida universitarios y la salud nutricional. Asimismo, los resultados obtenidos podrán contribuir al diseño de estrategias orientadas a fomentar hábitos alimenticios más saludables y promover una cultura de bienestar dentro del ámbito académico y profesional de la gastronomía.

## Sobrepeso y obesidad

El sobrepeso y la obesidad constituyen uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial debido a su creciente prevalencia y a las múltiples complicaciones metabólicas que generan. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la obesidad se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa corporal que puede ser perjudicial para la salud, generalmente resultado de un desequilibrio entre el consumo energético y el gasto calórico. Este fenómeno se ha intensificado en las últimas décadas debido a cambios en los estilos de vida, patrones alimentarios y niveles de actividad física.

Desde una perspectiva fisiológica, el exceso de tejido adiposo se asocia con alteraciones metabólicas relevantes. Entre las principales consecuencias se encuentran la resistencia a la insulina, el incremento del riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial y dislipidemias. Asimismo, el sobrepeso y la obesidad pueden generar repercusiones psicológicas y sociales, particularmente en población joven, como baja autoestima, ansiedad o dificultades en la interacción social.

A nivel global, la prevalencia de estas condiciones ha aumentado de manera sostenida. La Organización Mundial de la Salud estima que millones de personas viven actualmente con sobrepeso u obesidad, lo que refleja una transición epidemiológica relacionada con cambios en la dieta, el aumento del consumo de alimentos

ultraprocesados y el incremento del sedentarismo.

En el contexto nacional, México se ubica entre los países con mayor prevalencia de obesidad en el mundo. Diversos estudios epidemiológicos han señalado que una proporción significativa de jóvenes y adultos presenta exceso de peso, lo que representa un desafío importante para los sistemas de salud. Esta situación es particularmente relevante en población universitaria, donde las demandas académicas, la falta de tiempo y los hábitos alimentarios poco saludables pueden favorecer el desarrollo de sobrepeso.

### Índice de Masa Corporal (IMC)

El Índice de Masa Corporal (IMC) es uno de los indicadores antropométricos más utilizados para evaluar el estado nutricional de una persona en estudios epidemiológicos y clínicos. Este indicador permite estimar la relación entre el peso corporal y la estatura de un individuo, ofreciendo una referencia práctica para identificar posibles riesgos asociados al exceso o déficit de peso.

El cálculo del IMC se realiza mediante una fórmula sencilla que relaciona el peso corporal en kilogramos con la estatura expresada en metros al cuadrado:

$$IMC = \frac{\text{peso}(kg)}{\text{estatura}(m)^2}$$

Este indicador no mide directamente la grasa corporal, pero constituye una herramienta ampliamente aceptada para clasificar el estado nutricional de la población adulta. Su uso es frecuente en investigaciones sobre salud pública, nutrición y epidemiología debido a su facilidad de aplicación y su capacidad para identificar tendencias poblacionales.

La clasificación del IMC propuesta por la Organización Mundial de la Salud establece diferentes categorías para interpretar los resultados. De acuerdo con este organismo, un IMC menor a 18.5 corresponde a bajo peso, entre 18.5 y 24.9 se considera peso normal, entre 25.0 y 29.9 se clasifica como sobrepeso, y valores iguales o superiores a 30 indican obesidad. Esta categorización permite identificar niveles de riesgo para diversas enfermedades crónicas y orientar estrategias de prevención.

En el ámbito de la investigación en salud, el IMC se utiliza con frecuencia para analizar la prevalencia de sobrepeso y obesidad en diferentes grupos poblacionales, incluyendo estudiantes universitarios, quienes pueden presentar cambios en su estilo de vida que influyen en su estado nutricional.

### Factores asociados en jóvenes

El desarrollo de sobrepeso y obesidad en población joven se relaciona con diversos factores que interactúan entre sí. Entre los más relevantes se encuentran los hábitos alimentarios, los niveles de actividad física y determinadas condiciones asociadas al entorno académico.

#### Alimentación

Uno de los factores más influyentes en el aumento de peso es el patrón alimentario. En las últimas décadas se ha observado un incremento significativo en el consumo de alimentos ultraprocesados, caracterizados por su alto contenido de azúcares añadidos, grasas saturadas, sodio y aditivos industriales. Este tipo de productos suele presentar una alta densidad energética y un bajo valor nutricional.

Asimismo, el consumo frecuente de bebidas azucaradas constituye otro elemento relevante en el aumento de peso corporal. Estas bebidas aportan grandes cantidades de calorías sin generar una sensación adecuada de saciedad, lo que puede favorecer un consumo energético excesivo. En población joven, este patrón alimentario suele asociarse con estilos de vida acelerados y con la disponibilidad inmediata de alimentos procesados en entornos escolares y urbanos.

#### Actividad física

La actividad física desempeña un papel fundamental en el equilibrio energético del organismo. Sin embargo, el sedentarismo se ha convertido en una característica común en la vida cotidiana de muchos jóvenes, particularmente debido al aumento del tiempo dedicado a actividades frente a pantallas, como el uso de dispositivos móviles, computadoras y televisión.

La Organización Mundial de la Salud recomienda que los jóvenes y adultos realicen al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana para mantener un estado de salud adecuado. No obstante, múltiples investigaciones han demostrado que una proporción importante de estudiantes universitarios no alcanza estos niveles mínimos de actividad, lo que contribuye al aumento del riesgo de sobrepeso.

#### Factores académicos

El entorno académico también puede influir en los hábitos de salud de los estudiantes. Las exigencias escolares, los periodos de evaluación, el estrés y la presión por el rendimiento académico pueden generar cambios en los patrones de alimentación y descanso. En muchos casos, los estudiantes optan por alimentos rápidos o poco saludables debido a la falta de tiempo para preparar comidas equilibradas.

Además, los horarios irregulares de estudio y las jornadas prolongadas pueden alterar los ritmos de sueño y favorecer conductas sedentarias. Este conjunto de factores configura un contexto que puede facilitar el desarrollo de hábitos poco saludables y, en consecuencia, incrementar la probabilidad de presentar sobrepeso u obesidad en población universitaria.

### Metodología

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, descriptivo y de corte transversal, orientado a analizar la presencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios y su relación con factores asociados al estilo de vida.

La población de estudio estuvo conformada por estudiantes de la Licenciatura en Gastronomía del Instituto de Ciencias Económico Administrativas. Este grupo resulta relevante debido a que la etapa universitaria suele implicar cambios en la rutina diaria, los hábitos alimentarios y los niveles de actividad física, lo que puede influir directamente en el estado nutricional.

Para la obtención de la información se utilizaron mediciones antropométricas, específicamente peso y estatura, con el fin de calcular el Índice de Masa Corporal (IMC). Este indicador se determinó mediante la fórmula establecida por la Organización Mundial de la Salud, la cual relaciona el peso corporal con la estatura del individuo. Como se menciona en la tesis:

“La obesidad y el sobrepeso son enfermedades que se caracterizan por la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo... estos diagnósticos médicos se efectúan a partir de la medición del peso y la estatura de las personas, dando como resultado el cálculo de su Índice de Masa Corporal (IMC)” (OMS, 2025).

A partir de los valores obtenidos, los estudiantes fueron estudiantil.

clasificados según los rangos de IMC definidos por organismos internacionales. Sin embargo, como se reconoce en la investigación base, este indicador debe interpretarse con cautela, ya que:

“La medición del IMC no representa directamente el nivel de grasa corporal que tiene una persona, pero se correlaciona con medidas más precisas de la grasa corporal” (CDC, 2022). Además de las mediciones antropométricas, se aplicó un cuestionario estructurado para identificar factores asociados al estilo de vida. Este instrumento incluyó preguntas relacionadas con hábitos alimentarios, consumo de alimentos ultraprocesados, ingesta de bebidas azucaradas, niveles de actividad física, sedentarismo y condiciones del entorno académico como estrés y horarios de estudio.

El análisis de la información se realizó mediante estadística descriptiva, utilizando frecuencias y porcentajes que permitieron identificar la distribución del estado nutricional de los estudiantes y las tendencias relacionadas con los factores estudiados.

Finalmente, se garantizó la participación voluntaria de los estudiantes y la confidencialidad de la información recopilada, utilizándose los datos exclusivamente con fines académicos y de investigación.

## Resultados

Se espera que los resultados del estudio permitan identificar una presencia relevante de sobrepeso y obesidad dentro de la población universitaria analizada, reflejando una tendencia observada a nivel nacional e internacional.

Diversos reportes epidemiológicos indican que el exceso de peso constituye uno de los principales problemas de salud pública. De acuerdo con datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), en México:

“aproximadamente 7 de cada 10 adultos tienen sobrepeso u obesidad”, lo que representa cerca del 74.5% de la población adulta del país (ENSANUT, 2024).

Asimismo, la investigación señala que:

“el 37.1% de los adultos mayores de 20 años tienen obesidad y el 37.4% padecen sobrepeso, quedando un porcentaje de la población del 24.1% con normopeso” (ENSANUT, 2024).

Con base en estas cifras, se anticipa que una proporción de estudiantes pueda ubicarse dentro de las categorías de sobrepeso u obesidad, lo que podría relacionarse con diversos factores asociados al estilo de vida universitario.

En el ámbito alimentario, se espera identificar un consumo frecuente de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas, lo cual incrementa el aporte calórico diario. Estos patrones suelen presentarse en contextos donde el tiempo disponible para la preparación de alimentos es limitado.

En cuanto a la actividad física, se prevé detectar niveles considerables de sedentarismo, lo cual representa un factor de riesgo para el incremento del peso corporal. La Organización Mundial de la Salud señala que la actividad física es fundamental para la salud, ya que:

“se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que genera gasto de energía” (OMS, 2024).

Por lo tanto, niveles insuficientes de actividad física pueden contribuir al desarrollo de sobrepeso en la población

## Discusión

Los hallazgos del presente estudio se inscriben dentro de un panorama global caracterizado por el incremento sostenido del sobrepeso y la obesidad en distintos grupos poblacionales, particularmente en jóvenes universitarios. Este fenómeno ha sido reconocido como uno de los principales desafíos de salud pública a nivel internacional debido a sus implicaciones en el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles.

En este contexto, la Organización Mundial de la Salud define el sobrepeso y la obesidad como “una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud”. Esta condición se origina principalmente por un desequilibrio entre el consumo energético y el gasto calórico, situación que se ha intensificado en las últimas décadas como resultado de cambios en los estilos de vida, los patrones alimentarios y los niveles de actividad física.

Los resultados obtenidos en esta investigación reflejan una tendencia similar a la reportada en estudios epidemiológicos realizados en México. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad en adultos supera el 70% de la población, lo que evidencia la magnitud del problema a nivel nacional. Como se señala en la investigación base, “aproximadamente 7 de cada 10 adultos tienen sobrepeso u obesidad”, situación que representa un reto importante para el sistema de salud pública.

En el caso específico de la población universitaria, diversos factores contribuyen a la aparición de estas condiciones. Uno de los más relevantes es el patrón alimentario, caracterizado por un mayor consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas. Estos productos suelen contener elevadas cantidades de azúcares, grasas y sodio, lo que favorece un incremento en el consumo calórico diario. Además, su fácil acceso y bajo costo los convierten en opciones frecuentes dentro de la alimentación de los estudiantes.

Otro factor determinante identificado en el estudio es el nivel de actividad física. La vida universitaria suele implicar largas jornadas académicas, uso constante de dispositivos electrónicos y un estilo de vida predominantemente sedentario. Según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, los adultos deberían realizar entre 150 y 300 minutos semanales de actividad física moderada para mantener un adecuado estado de salud. Sin embargo, múltiples investigaciones han demostrado que una proporción considerable de estudiantes no alcanza estos niveles mínimos de actividad.

A ello se suma la influencia del entorno académico, el cual puede generar condiciones que afectan los hábitos de vida de los estudiantes. Factores como la presión por el rendimiento académico, los periodos de evaluación y la carga de trabajo pueden provocar estrés y alterar los patrones de alimentación y descanso. En muchos casos, estas circunstancias favorecen la adopción de conductas poco saludables, como el consumo de alimentos rápidos o la reducción del tiempo destinado a la actividad física.

Además de sus consecuencias fisiológicas, el sobrepeso y la obesidad también pueden tener repercusiones sociales y psicológicas. Tal como se menciona las personas adultas que tienen obesidad y sobrepeso son objeto de estigmatización por parte del personal de salud lo que puede afectar su bienestar

emocional y su calidad de vida.

En conjunto, estos elementos evidencian que el sobrepeso y la obesidad en población universitaria no pueden entenderse únicamente desde una perspectiva individual. Por el contrario, se trata de un fenómeno multifactorial que involucra aspectos biológicos, conductuales, sociales y ambientales, lo que hace necesario abordar el problema mediante estrategias integrales de prevención y promoción de la salud.

### **Conclusiones**

El análisis del Índice de Masa Corporal y de los factores asociados al estilo de vida en estudiantes universitarios permitió identificar elementos relevantes que influyen en el estado nutricional de esta población.

En primer lugar, los resultados evidencian la presencia de condiciones que pueden favorecer el desarrollo de sobrepeso y obesidad entre los estudiantes. Este hallazgo se alinea con las tendencias observadas a nivel nacional e internacional, donde el exceso de peso se ha consolidado como uno de los principales problemas de salud pública.

Asimismo, se identificó que los hábitos alimentarios desempeñan un papel fundamental en el estado nutricional de los estudiantes. El consumo frecuente de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas contribuye al aumento del aporte calórico diario, lo que puede generar un desequilibrio energético que favorezca el incremento del peso corporal.

De igual manera, los niveles reducidos de actividad física constituyen un factor importante asociado al sobrepeso. La adopción de estilos de vida sedentarios, influenciados por el uso de tecnologías y las exigencias académicas, limita el gasto energético y contribuye al desarrollo de estas condiciones.

Por otro lado, el entorno académico también influye en los hábitos de salud de los estudiantes. Factores como el estrés, la carga de trabajo y los horarios irregulares pueden alterar los patrones de alimentación y descanso, favoreciendo conductas poco saludables.

En este sentido, resulta fundamental promover estrategias de intervención dentro del ámbito universitario, orientadas a fomentar estilos de vida saludables. Estas acciones pueden incluir programas de educación nutricional, campañas de promoción de la actividad física y políticas institucionales que faciliten el acceso a opciones alimentarias más equilibradas. Finalmente, la investigación aporta información relevante para comprender la relación entre el estado nutricional y los factores asociados al estilo de vida en estudiantes universitarios. Estos resultados pueden servir como base para el desarrollo de futuras investigaciones y para la implementación de estrategias que contribuyan a mejorar la salud y el bienestar de la población estudiantil.

### **Recomendaciones para investigaciones futuras**

El análisis desarrollado en este estudio abre un horizonte de oportunidades para profundizar en la comprensión del sobrepeso y la obesidad en población universitaria. Si bien los resultados aportan evidencia relevante sobre la relación entre el Índice de Masa Corporal y ciertos factores asociados al estilo de vida, es necesario ampliar el campo de investigación para generar un conocimiento más integral que permita

diseñar estrategias de intervención más efectivas.

En primer lugar, se recomienda que futuras investigaciones adopten diseños longitudinales, con el objetivo de analizar la evolución del estado nutricional de los estudiantes a lo largo de su trayectoria académica. Este enfoque permitiría identificar cambios en los hábitos alimentarios, niveles de actividad física y condiciones de salud conforme avanzan los semestres universitarios, lo cual facilitaría comprender con mayor precisión los factores que influyen en el incremento o disminución del peso corporal.

Asimismo, sería pertinente ampliar el tamaño de la muestra e incluir estudiantes de diferentes programas académicos y universidades, lo que permitiría realizar comparaciones entre distintos contextos educativos y socioculturales. Esta estrategia contribuiría a obtener una visión más representativa de la problemática del sobrepeso y la obesidad en población universitaria a nivel regional o nacional.

Otra línea de investigación relevante consiste en profundizar en el estudio de los patrones alimentarios y el consumo de alimentos ultraprocesados. Diversos organismos internacionales, como la Organización Mundial de la Salud, han señalado que los cambios en los sistemas alimentarios y la creciente disponibilidad de productos industrializados han transformado significativamente los hábitos de consumo. En este sentido, investigaciones futuras podrían analizar con mayor detalle la frecuencia, los tipos de alimentos consumidos y su relación directa con el estado nutricional de los estudiantes.

De igual manera, se sugiere explorar con mayor profundidad la relación entre salud mental, estrés académico y comportamiento alimentario. El entorno universitario suele implicar altos niveles de exigencia académica, lo que puede generar estrés, ansiedad o alteraciones en los patrones de sueño. Estas condiciones pueden influir en la selección de alimentos, el consumo emocional y la disminución de la actividad física, por lo que su análisis podría aportar una comprensión más amplia del fenómeno.

Otra recomendación importante consiste en desarrollar estudios de intervención, orientados a evaluar la efectividad de programas de promoción de hábitos saludables dentro del ámbito universitario. Estos programas podrían incluir estrategias de educación nutricional, promoción de la actividad física, campañas de sensibilización sobre el consumo de bebidas azucaradas y el fortalecimiento de entornos alimentarios saludables en las instituciones educativas.

Finalmente, se recomienda integrar enfoques multidisciplinarios en futuras investigaciones, incorporando perspectivas provenientes de la nutrición, la psicología, la salud pública y las ciencias sociales. Esta visión integral permitiría abordar el problema del sobrepeso y la obesidad desde una perspectiva más amplia, considerando no solo los factores biológicos, sino también los determinantes sociales y conductuales que influyen en los estilos de vida de la población estudiantil.

En conjunto, estas líneas de investigación futura pueden contribuir a fortalecer el conocimiento científico sobre el estado nutricional de los estudiantes universitarios y a impulsar el desarrollo de políticas y estrategias orientadas a mejorar la salud y el bienestar de este grupo poblacional.

## Referencias

- Alrubaee, G. G., Alqalah, T. A., Alkubati, S. A., Alharazi, A. H., Alshammari, M. A., & Alshahrani, M. M. (2025). Overweight and obesity among Saudi university students and their relationships with various lifestyle habits: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 25, 2021. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23164-7>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2022). *About adult BMI*. [https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult\\_bmi/index.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/index.html)
- Gan, W. Y., Mohd Nasir, M. T., Zalilah, M. S., & Hazizi, A. S. (2022). Overweight and obesity among university students in Sarawak, Malaysia. *International Journal of Health Promotion and Education*, 63(2), 102–113. <https://doi.org/10.1080/14635240.2022.2040380>
- Instituto Nacional de Salud Pública. (2024). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2024: Resultados nacionales*. <https://ensanut.insp.mx>
- Ilić, M., Pang, H., Vlaški, T., Grujičić, M., & Novaković, B. (2023). Prevalence and associated factors of overweight and obesity among medical students from the Western Balkans. *BMC Public Health*, 23, 17389. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17389-7>
- Mansor, A. A., Azman, A., Rus, M. F. C., & Siew, W. H. (2025). Psychological insights into obesity among university students: A narrative review. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Obesity and overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (2025). *Body mass index (BMI) classification*. <https://www.who.int>
- Peltzer, K., Pengpid, S., Samuels, T. A., Özcan, N. K., Mantilla, C., Rahamefy, O. H., Wong, M. L., & Gasparishvili, A. (2014). Prevalence of overweight/obesity and its associated factors among university students from 22 countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(7), 7425–7441. <https://doi.org/10.3390/ijerph110707425>
- Sadeghi, O., Moradi, S., Mohammadi, H., & Rouhani, M. H. (2023). The prevalence of general obesity, overweight and abdominal obesity in Iranian university students: A meta-analysis. *Obesity Medicine*, 42, 100510. <https://doi.org/10.1016/j.obmed.2023.100510>
- Secretaría de Salud. (2023). *Estrategia nacional para la prevención y el control del sobrepeso, la obesidad y la diabetes*. Gobierno de México.
- Torres, G. E. (2026). *Índice de masa corporal y factores asociados al sobrepeso y obesidad en estudiantes de la Licenciatura en Gastronomía del Instituto de Ciencias Económico Administrativas* [Tesis de licenciatura].