

Comportamiento Saludable en los Hábitos Alimentarios de Estudiantes de Enfermería del Estado de Hidalgo, 2025.

Healthy Eating Behavior Among Nursing Students in the State of Hidalgo, 2025.

Carol Betsabe Morales-Ortega^b, Lesly Itzel Javier-Trejo^c, Karina Isabel Casco-Gallardo^d, José Antonio Guerrero-Solano^e, Sheila Adriana Mendoza-Mojica^a

Abstract:

Introduction: Healthy behavior refers to the set of decisions and actions that a person makes to maintain or improve their physical, emotional, and social well-being. These represent behaviors acquired through daily practice that determine food choice, preparation, and consumption. The objective was to analyze healthy behavior in the eating habits of nursing students in the state of Hidalgo. **Methodology:** Quantitative, descriptive, and cross-sectional study. The sample was non-probabilistic due to availability and consisted of 199 students enrolled in the Bachelor of Nursing program at the Tlahuelilpan Higher School. A questionnaire was administered to assess eating behavior, which evaluates levels of healthy behavior (low, medium, and high). Descriptive statistics and the chi-square test were used to identify associations between sociodemographic variables and type of behavior in eating habits. **Results:** 75.4% of the sample was female. Most students scored in the medium and high ranges for healthy behavior, especially women. Significant differences were found by gender in items related to self-care actions ($p=.036$) and satiety management ($p=.038$), with women showing greater commitment. **Discussion:** The results are consistent with previous studies that point to greater responsibility and adherence to healthy practices among female university students in factors such as access to food and time management that influence the adoption of healthy habits. **Conclusion:** Nursing students show a favorable trend toward healthy eating habits, especially women. However, it is necessary to implement strategies to consolidate these behaviors during their professional training.

Keywords: Healthy Eating Behavior, nursing students, university students, México.

Resumen:

Introducción: El comportamiento saludable se refiere al conjunto de decisiones y acciones que una persona realiza para mantener o mejorar su bienestar físico, emocional y social. Éstos representan conductas adquiridas mediante la práctica cotidiana que determinan la elección, preparación y consumo de alimentos. El objetivo fue analizar el comportamiento saludable en los hábitos alimentarios de estudiantes de Enfermería del Estado de Hidalgo. **Metodología:** Estudio cuantitativo, descriptivo y transversal. La muestra fue no probabilística por disponibilidad y compuesta por 199 estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Escuela Superior de Tlahuelilpan. Se aplicó un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario, el cual evalúa los niveles de comportamiento saludables (bajo, medio y alto). Se utilizó estadística descriptiva y la prueba de chi² para identificar asociación entre variables sociodemográficas y tipo de comportamiento en los hábitos alimentarios. **Resultados:** El 75.4% de la muestra representó al género femenino. La mayoría de estudiantes se ubicó en niveles medio y alto de comportamiento saludable, especialmente las mujeres. Se encontraron diferencias significativas por sexo en ítems relacionados con acciones de autocuidado ($p=.036$) y el manejo de saciedad ($p=.038$), mostrando mayor compromiso en mujeres. **Discusión:** Los resultados coinciden con estudios previos que señalan mayor responsabilidad y adherencia a prácticas saludables en mujeres universitarias en factores como el acceso a alimentos y organización de tiempos que influyen en la adopción de hábitos saludables. **Conclusión:** Los estudiantes de Enfermería presentan una tendencia favorable hacia hábitos alimentarios saludables, especialmente las mujeres. Sin embargo, es necesario implementar estrategias que permitan consolidar estos comportamientos durante su formación profesional.

Palabras Clave: Comportamiento alimentario saludable, Estudiantes de enfermería, universitarios, México.

a Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Escuela Superior de Tlahuelilpan | Tlahuelilpan-Hidalgo | México, <https://orcid.org/0000-0002-8910-5663>, Email: sheila_mendoza@uaeh.edu.mx

b Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Escuela Superior de Tlahuelilpan | Tlahuelilpan-Hidalgo | México, <https://orcid.org/0009-0008-5751-6979> Email: mo485598@uaeh.edu.mx

c Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Escuela Superior de Tlahuelilpan | Tlahuelilpan-Hidalgo | México, <https://orcid.org/0009-0003-6081-9392> Email: ja477502@uaeh.edu.mx

d Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Escuela Superior de Tlahuelilpan | Tlahuelilpan-Hidalgo | México, <https://orcid.org/0000-0003-0094-7416>, Email: karina_casco@uaeh.edu.mx

e Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Escuela Superior de Tlahuelilpan | Tlahuelilpan-Hidalgo | México, <https://orcid.org/0000-0002-9331-9509>, Email: jose_guerrero@uaeh.edu.mx

Fecha de recepción: 01/12/2025, Fecha de aceptación: 10/03/2026, Fecha de publicación: 05/07/2026

DOI: <https://doi.org/10.29057/xikua.v14i28.16745>



Introducción

El comportamiento saludable se define como el conjunto de decisiones y acciones que una persona adquiere al mantener o mejorar su bienestar físico, emocional y social. Este comportamiento incluye el autocuidado nutricional, la actividad física, el descanso y otras medidas preventivas que están influenciadas por factores individuales, sociales, ambientales y físicos. Su desarrollo depende del nivel de conocimientos personales, las normas sociales, las condiciones económicas y las políticas públicas que favorecen o limitan su práctica (1,2).

En este sentido, los hábitos alimentarios son el conjunto de conductas que una persona adquiere a través de la repetición de acciones relacionadas con la selección, preparación y consumo de alimentos. Estos hábitos están profundamente influenciados por las condiciones sociales, económicas y culturales de la población; cuando estos comportamientos se comparten en gran medida, llegan a convertirse en costumbres colectivas (3).

La importancia de estudiar los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios surge porque esta población atraviesa una etapa de transición, marcada por su independencia alimentaria, reorganización de cambios de horarios, del entorno y limitaciones económicas. Estos factores pueden favorecer comportamientos alimentarios poco saludables, tales como omisiones de comidas, alta ingesta de comidas rápidas o alimentos ultraprocesados, así como un bajo consumo de frutas y verduras (4).

En el caso de quienes estudian Enfermería, el tema adquiere una doble dimensión; no solo importa su salud personal, sino también su futura capacidad para promover estilos de vida saludables entre sus pacientes. Sin embargo, algunos estudios han identificado que estudiantes de Ciencias de la Salud presentan prácticas alimentarias deficientes, a pesar de sus conocimientos sobre nutrición (5).

En el Estado de Hidalgo, existe una evidencia limitada acerca de cómo se presentan los hábitos alimentarios saludables, especialmente en estudiantes de Enfermería. Sin embargo, se encontró un estudio local donde se evaluó los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH), en donde encontraron variaciones en el consumo y las fuentes calóricas en esta población, lo cual sugiere que los estudiantes no presentan una conducta alimentaria homogénea y que factores como el nivel socioeconómico, el entorno académico, el acceso a alimentos saludables y el propio estilo de vida podrían influir en su alimentación (6).

Asimismo, los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios no solo dependen de las decisiones individuales, sino que también de variables que condicionan su comportamiento nutricional, como el sexo, semestre, lugar de residencia, ser estudiante foráneo, vegano, estado civil, trabajo, atención mental diagnosticada e incluso el estrés académico. Estas pueden influir en la adopción de hábitos alimentarios inadecuados, siendo el sexo femenino más vulnerable, así como quienes perciben alta carga

académica, pues tienden a consumir alimentos poco saludables con alto

contenido de azúcares y grasas para aliviar su malestar (7).

El sexo es uno de los factores más reportados, dado que se identificó que las mujeres adoptan con mayor frecuencia comportamiento alimentario saludable, como las dietas veganas o centradas en frutas y verduras, mientras que los hombres tienen a consumir más alimentos de convivencia, como bebidas alcohólicas y carnes rojas, mostrando diferencia significativa en patrones dietéticos entre sexos (8). Asimismo, la edad y el semestre cursando ha sido asociado con la calidad de su alimentación; quienes se encontraban en los primeros años de universidad, particularmente entre alumnos de 18 a 22 años, muestran hábitos alimentarios menos adecuados en comparación con estudiantes de mayor edad (9).

Otro factor relevante es el lugar de residencia, estudios realizados han revelado que estudiantes que viven fuera del hogar familiar se relacionan con menos consumo de verduras, frutas y comidas preparadas en casa, mientras que aumenta la dependencia de alimentos rápidos y ultraprocesados, debido a la autonomía alimentaria, los cambios de horario o las limitaciones económicas que presentan (10).

Debido a lo anterior, resulta esencial analizar el nivel de comportamiento saludable en los hábitos alimentarios de los estudiantes de Enfermería del Estado de Hidalgo. Lo cual permita comprender algunos desafíos que enfrentan los estudiantes universitarios y la información brindada sea útil para en un futuro implementar estrategias institucionales orientadas a fortalecer la educación nutricional, autocuidado y el acceso a opciones alimentarias adecuadas en esta población.

Metodología

El diseño del estudio fue observacional, cuantitativo, descriptivo, no experimental y transversal. La muestra fue no probabilística integrada por 199 estudiantes de la Licenciatura de Enfermería. El estudio se desarrolló en el periodo de diciembre de 2024 a noviembre de 2025 en el municipio de Tlahuelilpan, Hidalgo. Como criterios de inclusión se consideró que fueran alumnos inscritos en la Escuela Superior de Tlahuelilpan, que cursaran el programa educativo de Licenciatura en Enfermería y se encontraran cursando de primero a séptimo semestre en el periodo de recolección de datos (enero-marzo 2025).

Se utilizó el Cuestionario para Evaluar el Comportamiento Alimentario en Estudiantes Mexicanos del Área de la Salud, compuesto por 31 preguntas de opción múltiple que integran aspectos sobre selección, preparación, horarios de toma de alimentos,

preferencias de ingestión de alimentos, creencias y barreras al cambio. La confiabilidad del instrumento fue adecuada, ya que presentó un coeficiente de correlación intraclase (ICC) de 0.76, lo que indica una buena reproducibilidad del cuestionario, y un alfa de Cronbach fue de 0.98, lo que refleja un alta

Publicación semestral, XIKUA Boletín Científico de la Escuela Superior de Tlahuelilpan, Vol. 14, No. 27 (2026) pp-pp hay una opción definida como la más saludable. En el caso del ítem 25 que se divide en doce subcategorías, el puntaje se categorizó como saludable cuando se obtuvieron 6 o más respuestas favorables.

Para el análisis de datos se utilizó el programa SPSS versión 26 para procesador de Windows. Las variables cualitativas se analizaron mediante frecuencia y porcentaje, mientras que la variable cuantitativa con media y desviación estándar. Por otra parte, para obtener los niveles de comportamiento saludable por ítems representativos se realizó un análisis de tablas personalizadas con la prueba estadística chi cuadrada por sexo.

El presente estudio se realizó siguiendo los lineamientos de la Ley General de Salud (12) y la Declaración de Helsinki (13). El riesgo para la realización del trabajo fue mínimo y el protocolo fue aprobado por el Comité de Ética de la Escuela Superior de Tlahuelilpan (XXIV-2024). A todos los participantes se les otorgó un consentimiento informado, en el cual se les explicó el objetivo de la investigación, y quienes voluntariamente aceptaron participar procedieron a contestar el cuestionario.

Resultados

La mayor parte de la muestra estuvo compuesta por mujeres (75.4%), mientras que los hombres solo representan un (24.6%). La edad promedio de los participantes fue de 20 años, con una moda de 18 años, lo que sugiere que la mayoría son adultos jóvenes y que un número considerable está en los primeros semestres de su formación. La desviación estándar de 2.36 indica una dispersión moderada en las edades dentro del grupo.

Respecto al comportamiento saludable, en general, las mujeres integraron los niveles más altos, 79.0% clasificadas con un nivel alto y con un 76.5% en nivel medio, mientras que los hombres presentaron mayor presencia en el nivel bajo con un 30.8% lo que indica una menor adopción de hábitos saludables. En los diferentes semestres se observó que, aunque el avance académico tiende a mejorar el comportamiento saludable, las diferencias entre hombres y mujeres se mantuvieron constantes, con prevalencia femenina en los niveles más saludables. En relación con el lugar de residencia, la mayor parte de conductas saludables se concentró en estudiantes del Valle del Mezquital, sin diferencias relevantes entre las regiones. Ser estudiante foráneo o cursar por primera, segunda o más veces no modificó de forma sustancial la tendencia, ya que las mujeres continuaron registrando mejores niveles de comportamiento saludables. El estado civil fue mayoritariamente soltero y no representó diferencias en los resultados; del mismo modo, contar o no con trabajo no modificó el patrón general, aunque se observó que incluso entre quienes trabajan o eran veganos,

consistencia interna de los ítems. Las respuestas se clasifican como saludables o no saludables, de acuerdo con los criterios sugeridos por los creadores del instrumento (11) donde para cada reactivo

las mujeres mantuvieron mayores proporciones de conductas saludables. La mayoría no recibe atención psicológica y pocos reportaron un diagnóstico mental formal, aún en estos grupos se conservó la tendencia de mejores niveles de comportamiento saludables en mujeres.

Figura 1. Nivel de Comportamiento Saludable en los Hábitos alimentarios de estudiantes de la Licenciatura en Enfermería según las variables sociodemográficas (N=199), 2025.

Variables Sociodemográficas	Total				Bajo				Medio				Alto			
	H		M		H		M		H		M		H		M	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Semestre	49	24.6	150	75.4	16	30.8	36	69.2	20	23.5	65	76.5	13	21	49	79
Primer y Segundo	21	42.9	73	48.7	4	25	13	36.1	11	55	32	49.2	6	46.2	28	57.1
Tercero, Cuarto y Quinto.	13	26.5	35	23.3	6	37.5	11	30.6	5	25	14	21.5	2	15.4	10	20.4
Sexto y Séptimo	15	30.6	42	28	6	37.5	12	33.3	4	20	19	29.2	5	38.5	11	22.4
Lugar de Residencia																
Región de Hidalgo, Sierra Gorda	1	2	3	2	0	0	1	2.8	1	1.2	1	1.5	2	3.2	1	2
Región de Hidalgo, Valle de Tulancingo	2	4.1	1	0.7	0	0	0	0	3	3.5	1	1.5	0	0	0	0
Región de Hidalgo, Cuenca de México	2	4.1	3	2	0	0	2	5.6	2	2.4	0	0	1	1.6	1	2
Región de Hidalgo, Sierra Oriental	0	0	2	1.3	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3.2	2	4.1
Región de Hidalgo, Valle del Mezquital	32	65.3	114	76	9	56.3	26	72.2	64	75.3	53	81.5	47	75.8	35	71.4
Estado de México	10	20.4	19	12.7	6	37.5	5	13.9	10	11.8	6	9.2	8	12.9	8	16.3
Ciudad de México	2	4.1	8	5.3	1	6.3	2	5.6	5	5.9	4	6.2	2	3.2	2	4.1
Estudiante Foráneo																
Primera vez	22	44.9	82	54.7	6	37.5	23	63.9	10	50	35	53.8	6	46.2	24	49
Segunda vez	19	38.8	52	34.7	5	31.3	10	27.8	8	40	22	33.8	6	46.2	20	40.8
Más de dos veces	8	16.3	16	10.7	5	31.3	3	8.3	2	10	8	12.3	1	7.7	5	10.2
Estado Civil																
Soltero	44	89.8	146	97.3	12	75	36	100	20	100	64	98.5	12	92.3	46	93.9
Casado	3	6.1	3	2	2	12.5	0	0	0	0	1	1.5	1	7.7	2	4.1
Divorciado	2	4.1	1	0.7	2	12.5	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2
Trabajo																
Sí	24	49	46	30.7	8	50	12	3.3	9	45	17	26.2	7	53.8	17	34.7
No	25	51	104	69.3	8	50	24	66.7	11	55	48	73.8	6	46.2	32	65.3
Vegano																
Sí	5	10.2	7	4.7	4	25	1	2.8	1	5	4	6.2	0	0	2	4.1
No	44	89.8	143	95.3	12	75	35	97.2	19	95	61	93.8	13	100	47	95.9
Atención a la Salud Mental																
Psicología	12	24.5	26	17.3	5	31.3	7	19.4	5	25	11	16.9	2	15.4	8	16.3
Psiquiatría	4	8.2	4	2.7	3	18.8	0	0	1	5	4	6.2	0	0	0	0
Otros	0	0	3	2	0	0	0	0	0	2	3.1	0	0	1	2	
Ninguna de las anteriores	33	67.3	117	78	8	50	29	80.6	14	70	48	73.8	11	84.6	40	81.6
Trastorno Mental Diagnosticado																
Sí	2	4.1	9	6	0	0	0	0	2	10	5	7.7	0	0	4	8.2
No	47	95.9	141	94	16	100	36	100	18	90	60	92.3	13	100	45	91.8

H= Hombres
M=Mujeres

El análisis de asociación mediante chi cuadrada mostró que el sexo se asoció significativamente con dos ítems representativos ($p < .05$). El primero es la disposición de llevar a cabo acciones para cuidar su cuerpo ($\chi^2 = 4.287$, $p = .036$). En este aspecto las mujeres mostraron una mayor apertura a cambio de mejorar sus hábitos de salud y el autocuidado.

El segundo ítem representativo fue lo que los estudiantes hacen cuando normalmente cuando se sienten satisfechos ($\chi^2 = 4.287$, $p = .038$). Esta diferencia indica que los hombres y las mujeres responden de manera distinta ante la sensación de ansiedad, lo que refleja la diferencia entre formas de autocontrol o regulación al momento de comer.

Además, se identificó tres ítems que, si bien no alcanzaron esta diferencia significancia estadística, mostraron tendencia estadística ($0.050 \leq p < 0.10$). Las cuales fueron, dificultad para leer las etiquetas nutrimentales ($\chi^2 = 2.709$, $p = .100$), registro de horarios y acompañantes de alimentación entre semana ($\chi^2 = 3.205$, $p = .073$) y frecuencia de comer en exceso ($\chi^2 = 2.576$, $p = .108$). Aunque estas no alcancen

significancia estadística, sugieren variaciones entre hombres y mujeres en la forma en que organizan, monitorean y evalúan su consumo alimentario. Por último, el resto de los ítems analizados no se observaron significancia estadística relevantes con el

sexo, lo que indica que en la mayoría del comportamiento alimentario evaluado, las prácticas fueron similares entre hombres y mujeres

Figura 2. Diferencia por sexo en el nivel de comportamiento saludable según ítems representativos en estudiantes de la Licenciatura de Enfermería (N=199), 2025.

Ítems Representativos	Sexo				P
	Hombres n=49 (24.6%)		Mujeres n=150 (75.4%)		
	n	%	n	%	
28. ¿Qué haces o estarías dispuesto a hacer para cuidar tu cuerpo?					
Saludable	18	36.7	81	54	.036*
No Saludable	31	63.3	69	46	
6. ¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecho?					
Saludable	29	59.2	112	74.7	.038*
No Saludable	20	40.8	38	25.3	
¿Registra las horas y personas con las que habitualmente ingieres alimentos durante el día?					
9. Entre semana					
Saludable	24	49	52	34.7	.073
No Saludable	25	51	98	65.3	
2. Me es difícil leer etiquetas nutrimentales					
Saludable	12	24.5	56	37.3	.100
No Saludable	37	75.5	94	62.7	
27. Frecuencia con que come en exceso					
Saludable	7	14.3	38	25.3	.108
No Saludable	42	85.7	112	74.7	
Marca la opción correspondiente de acuerdo a tu agrado para comer los siguientes alimentos					
15. Lácteos					
Saludable	35	71.4	120	80	.209
No Saludable	14	28.6	30	20	
26. ¿Con que frecuencia comes alimentos fuera de casa?					
Saludable	4	8.2	22	14.7	.241
No Saludable	45	91.8	128	85.3	
24. ¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?					
Saludable	20	40.8	76	50.7	.231
No Saludable	29	59.2	74	49.3	
Marca la opción correspondiente de acuerdo a tu agrado para comer los siguientes alimentos					
16. Pan, tortillas, papa, pasta, cereales					
Saludable	38	77.6	124	82.7	.424
No Saludable	11	22.4	26	17.3	
23. ¿Qué sueles beber en mayor cantidad durante el día?					
Saludable	37	75.5	109	72.7	.696
No Saludable	12	24.5	41	27.3	

Prueba estadística: Chi cuadrada

Discusión

En los resultados sociodemográficos se muestra que la mayoría de los participantes son mujeres, con una edad promedio de 20 años. Esta descripción coincide con lo previamente señalado sobre las características de los estudiantes universitarios, quienes atraviesan una etapa de transición marcada por la reorganización de horarios, mayor autonomía alimentaria y ciertas limitaciones económicas. A pesar de ello, en esta investigación se observó que la mayor parte de los participantes; especialmente las mujeres mantuvieron niveles medio y alto de comportamiento saludable, lo que refuerza lo expuesto anteriormente respecto a que las mujeres universitarias suelen presentar mayor motivación, responsabilidad y adherencia a prácticas de autocuidado alimentario.

Por otro lado, las variables como el semestre cursado, el lugar de residencia, ser estudiante foráneo, la situación laboral, el estado civil o si presenta atención psicológica no generaron variaciones relevantes en los niveles de comportamiento saludable. Este comportamiento coincide con lo ya mencionado acerca de que la alimentación de los estudiantes no solo depende únicamente de factores individuales, sino de un conjunto de factores sociales, económicos y contextuales que pueden influir en sus hábitos. Aunque se señala que vivir fuera del hogar o presentar alta carga académica podría favorecer conductas menos saludables, en esta muestra los patrones se mantuvieron positivos, especialmente en las mujeres, lo cual sugiere que elementos como el autocuidado y la

conciencia nutricional están más presentes en esta población debido a su formación en Enfermería.

De igual forma se mostró que la mayoría de los estudiantes de enfermería del Estado de Hidalgo presentan niveles medio y alto de comportamiento

saludable, especialmente las mujeres, que obtuvieron una proporción de prácticas favorables mayor que los hombres. Este hallazgo coincide con investigaciones previas donde se identificaron diferencias significativas según el género en dietas saludables entre estudiantes universitarios, en donde los hombres consumían con mayor frecuencia las bebidas azucaradas y carnes rojas, mientras que las mujeres tenían un patrón más saludable con frutas y verduras, lo cual coincide con los resultados (14).

En contraste, con otro estudio que reportó el comportamiento alimentario durante la pandemia en estudiantes de Enfermería y de Ingeniería, en España, se encontraron que los estudiantes de Enfermería mostraron mejores hábitos en términos de regularidad de comidas y selección de alimentos en comparación con Ingeniería, este dato refuerza que la formación de enfermería puede favorecer una mayor conciencia sobre su comportamiento alimentario (15).

Por otro lado, algunas investigaciones señalan que, pese a los conocimientos que poseen, existen barreras que dificultan que los estudiantes traduzcan ese conocimiento en prácticas cotidianas. Se encontró un estudio que demostró diferencias de género significativas en conocimiento nutricional y la utilización de etiquetas calóricas; donde las mujeres tenían un mayor conocimiento, lo que facilita una práctica más saludable, pero también demuestra las limitaciones en cómo usar la información para tomar decisiones alimentarias adecuadas (16).

Además, otro estudio realizado en estudiantes, se encontró que la mayoría tenían hábitos nutricionales moderados, y no se registraron diferencias significativas por género en su puntuación nutricional, lo que implica que, aunque existe conocimiento o deseo del autocuidado, las prácticas cotidianas pueden no reflejarse claramente (17).

De igual forma los resultados de la tabla 2 mostraron diferencias significativas entre hombres y mujeres en dos aspectos de comportamiento. En primer lugar, se observó que las mujeres presentaron mayor disposición para llevar a cabo acciones de autocuidado y la mejora de sus hábitos de salud. Esto coincide con un estudio que indica que las mujeres universitarias tienen a mostrar mayor motivación hacia conductas de autocontrol alimentario, así como mayor preocupación

por su bienestar nutricional y estilos de vida en comparación con los hombres (18).

El segundo resultado se relaciona con la forma en que los estudiantes actúan cuando se perciben satisfechos con lo que se han alimentado, respecto a la cantidad. Se identificaron diferencias significativas entre ambos sexos, lo que sugiere que los hombres y las mujeres regulan de manera distinta el comportamiento alimentario ante esta sensación de saciedad o

estudiantes de enfermería, se sugirió que el tamaño de la clase impacta la capacidad en que los alumnos cambien sus hábitos alimentarios, posiblemente porque menos seguimiento individual dificulta aplicar lo aprendido (20). Estos estudios externos sustentan y complementan nuestra investigación; por un lado, confirman que las mujeres suelen demostrar un mayor nivel de autocuidado nutricional; por otro lado, muestran que la adopción real de hábitos saludables no depende solo del conocimiento, sino que de barra como el tiempo, recursos económicos o la carga académica.

Conclusión

De acuerdo a los resultados obtenidos a través del instrumento de Comportamiento Alimentario aplicados en estudiantes de enfermería, se establece

que la mayoría presenta niveles medio y alto de comportamiento saludable, con una mayor proporción en las mujeres, quienes demostraron prácticas más favorables en la selección de alimentos. Asimismo, se cumplió el objetivo general del estudio, que fue analizar el comportamiento saludable en los hábitos alimentarios en estudiantes de Enfermería del Estado de Hidalgo. Estos resultados resaltan la necesidad de fortalecer estrategias institucionales que consoliden los hábitos alimentarios saludables desde la formación profesional, promoviendo intervenciones educativas que favorezcan la toma de decisiones alimentarias adecuadas y sostenibles a lo largo del tiempo.

Referencias

- [1] Contreras Landgrave G, Camacho Ruiz EJ, Ibarra Espinoza ML, López Gutiérrez LR, Escoto Ponce de León MC, Pereira Abagaro C, et al. El Habitus y los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. Revista Digital Universitaria [Internet]. 2017 [citado 20 de noviembre de 2025];14(11). Disponible de: <https://www.revista.unam.mx/ojs/index.php/rdu/article/view/156>
- [2] Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Fomentar comportamientos saludables [Internet]. Global Water, Sanitation, and Hygiene (WASH). 2025 [citado 20 de noviembre de 2025]. Disponible de: <https://www.cdc.gov/global-water-sanitation-hygiene/es/stories/social-and-behavior-change-activities.html>
- [3] Secretaría de Salud. NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. [Internet]. Mexico: Diario Oficial de la Federación; 2013 [citado 20 de noviembre de 2025]. Disponible de: https://www.issemym.gob.mx/sites/www.issemym.gob.mx/files/nom-043-ssa2_2012_servicios_basicos_de_salud_promocion_y_educacion_para_la_salud_en_materia_alimentaria.pdf
- [4] Couttolenc Soto JL. Universidad Veracruzana. Estilo de vida de estudiantes afecta sus hábitos alimentarios [Internet]. Xalapa: Universo-Sistema de noticias de UV. 2024 [citado 20 de noviembre de 2025]. Disponible de: <https://www.uv.mx/prensa/eventos/estilo-de-vida-de-estudiantes-afecta-sus-habitos-alimentarios/>
- [5] Solís Gómez CC, Hernández de la Cruz A, Córdova Soberano B, Suarez Mendoza EN. Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes estudiantes de la Licenciatura en Enfermería. Multidisciplinary Health Research [Internet]. 2022 [citado 20 de noviembre de 2025];7(1). Disponible de: <https://revistas.ujat.mx/index.php/mhr/article/view/5594>
- [6] Contreras López E, Flores Yáñez MI, Liborio Aldana GE, Valencia Hernández L, Pérez Flores JG, Ramírez Godínez J. Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en universitarios de la UAEH, México. InvESTigium [Internet]. 5 de julio de 2024 [citado 20 de noviembre de 2025];10(19):34-8. Disponible en: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/investigium/article/view/12581>
- [7] Naranjo Herrera JC, Benítez Obando, IF, Herrera Cuadrado ZV, Cepeda Godoy CR. Impacto del estrés académico en los hábitos alimenticios en estudiantes de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Polo del Conocimiento [Internet] junio 2025 [citado 20 de noviembre de 2025]; <https://share.google/qX0PwZ7cTKk3YApdU>
- [8] Sprake EF, Russell JM, Cecil JE, Cooper RJ, Grabowski P, Pourshahidi LK, et al. Dietary patterns of university students in the UK: a cross-sectional study. Nutrition Journal [Internet]. 5 de octubre de 2018 [citado 26 de noviembre de 2025];17(1). Disponible de: <https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12937-018-0398-y>
- [9] Gan WY, Mohd NMT, Zalilah MS, Hazizi AS. Diferencias en los hábitos alimenticios, la ingesta dietética y el peso corporal entre estudiantes universitarios Malaysian de ambos sexos. Journal of Nutrition [Internet]. 1 de agosto de 2011 [citado 26 de noviembre de 2025];17(2):213-28. Disponible de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22303575/>
- [10] Deliens T, Clarys P, De Bourdeaudhuij I, Deforche B. Determinantes del comportamiento alimentario en estudiantes universitarios: un estudio cualitativo utilizando debates en grupos focales. BMC Public Health [Internet]. 18 de enero de 2014 [citado 26 de noviembre de 2025];14(1). Disponible de: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-14-53>
- [11] Márquez Sandoval Y, Salazar Ruiz E, Macedo Ojeda G, Altamirano Martínez M, Bernal Orozco M, Salas Salvadó J, et al. Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud. Nutr. Hosp. [Internet]. 2014 [citado 20 de noviembre de 2025]; 30(1): 153-164. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.30.1.7451>
- [12] Secretaría de Salud [Internet]. Ley General de Salud. Título V. México 2021 [citado el 20 de noviembre de 2025] Disponible de: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf_mov/Ley_General_de_Salud.pdf
- [13] Association WMA. World Medical Association Declaration of Helsinki. Ethical principles for medical research involving human subjects. Bulletin of the World Health Organization [internet] 2001 [citado el 20 de noviembre de 2025];79(4), 373-374. World Health Organization. Disponible de: <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects>
- [14] Malara M, Widlak P, Tomczyk L. Diferencias de género en la dieta y la nutrición que promueve la salud entre los estudiantes universitarios. Scientific Reports [Internet]. 19 de noviembre de 2025 [citado el 23 de noviembre de 2025];15(1). Disponible de: <https://www.nature.com/articles/s41598-025-24604-5>
- [15] Araujo Hernández M, García Navarro EB, Cáceres Titos MJ. M.J. Comportamientos dietéticos de los estudiantes universitarios durante la

- pandemia de COVID-19. Un análisis comparativo de estudiantes de enfermería e ingeniería. *Foods*. [Internet]. 11 de junio de 2022 [citado el 24 de noviembre de 2025];11(12): 1715. Disponible de: <https://doi.org/10.3390/foods11121715>
- [16] Alotaibi NM, Alshammari GM, Alabdulkarem KB, Alotaibi AA, Mohammed MA, Alotaibi A, et al. Un estudio transversal sobre las diferencias de género en la política de etiquetado de calorías entre estudiantes: hábitos dietéticos, conocimientos y conciencia nutricional. *Nutrients*. [Internet] 9 de febrero de 2023 [citado el 24 de noviembre de 2025];15(4):879. Disponible de: <https://doi.org/10.3390/nu15040879>
- [17] Bashatah A. Hábitos nutricionales entre estudiantes de enfermería utilizando el Índice Moore para el Autocuidado Nutricional: un estudio transversal de la escuela de enfermería de Riad, Arabia Saudí. *Nursing Open*. [Internet] 26 de julio de 2020 [citado el 24 de noviembre de 2025];7(6). Disponible de: <https://doi.org/10.1002/nop2.572>
- [18] Kowalkowska J, Póinhos R. Comportamiento alimentario entre los estudiantes universitarios: relación con la edad, el estatus socioeconómico, la actividad física, el índice de masa corporal, la relación cintura-estatura y la discapacidad social. *Nutrients*. [Internet] 16 de octubre de 2021 [citado el 26 de noviembre de 2025];13(10): 3622. Disponible de: <https://doi.org/10.3390/nu13103622>
- [19] Torres Zapata Ángel E, Brito Cruz T del J, Pérez Jaimes AK, Sánchez Domínguez JP. Influencia del género en el fenotipo de comportamiento alimentario de estudiantes universitarios. *HS* [Internet]. 12 de noviembre de 2025 [citado 26 de noviembre de 2025];24(3):774-86. Disponible de: <https://revistahorizonte.ujat.mx/horizonte/article/view/6100>
- [20] O'Leary M, Mooney E, McCloat A. La relación entre el conocimiento nutricional y la ingesta dietética de los estudiantes universitarios: una revisión de alcance. *Dietetics*. [Internet] 11 de abril de 2025 [citado el 24 de noviembre de 2025];4(2):16. Disponible de: <https://doi.org/10.3390/dietetics4020016>