

Conductas alimentarias en estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de la universidad técnica de babahoyo, noviembre 2023 – marzo 2024

Eating behaviors in nutrition and dietetics students at the Technical University of Babahoyo, November 2023 – march 2024

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18190025>

AUTORES: Andrea Mercedes Roelas Santillán^{1*}

Felipe Gerónimo Huerta Concha²

Wagner Adhonay Vargas Vargas³

Michael Steven De La Cruz Viracocha⁴

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: aroelass@utb.eu.ec

Fecha de recepción: 26/ 09/ 2025

Fecha de aceptación: 11/ 11/ 2025

RESUMEN

Introducción: Las conductas alimentarias se expresan como una respuesta a la motivación biológica, psicológica y sociocultural que se encuentran vinculados con la ingestión de los alimentos. En la etapa universitaria, estas conductas alimentarias se ven alteradas por los cambios que se presentan en la rutina de los estudiantes. **Objetivo general:** Identificar las conductas alimentarias en estudiantes de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Técnica de Babahoyo, noviembre 2023 – marzo 2024. **Metodología:** El estudio es de tipo cuantitativo y de corte transversal, obteniendo una muestra de 415 estudiantes a quienes se les aplicó un instrumento de recolección de datos que se encuentra validado por expertos en

^{1*} Licenciada en Nutrición y Dietética, Magíster en Nutrición y Dietética con mención en Nutrición Comunitaria, Universidad Técnica de Babahoyo, aroelass@utb.edu.ec

² Doctor en Medicina y cirugía, Médico Especialista en Nutrición Clínica, Universidad Técnica de Babahoyo, fhuerta@utb.edu.ec

³ Estudiante de la carrera de Nutrición y Dietética, Universidad Técnica de Babahoyo, wvargas@fcs.utb.edu.ec

⁴ Estudiante de la carrera de Nutrición y Dietética, Universidad Técnica de Babahoyo, mdelacruz@fcs.utb.edu.ec

el área con base en el DSM-IV denominado Cuestionario Breve de Conductas Alimentarias de Riesgo (CAR) en donde constan diez criterios que permitieron identificar los factores: Atracón-purga, medidas compensatorias y restricción. **Resultados:** El factor 3 restricción tuvo un 58% (33 estudiantes) de incidencia en las conductas de riesgo, el factor 1 atracón –purga con un 39% (22 estudiantes) y el factor 2 medidas compensatorias con un 4% (2 estudiantes). **Conclusiones:** En la carrera de Nutrición y Dietética con aproximadamente 12% con conductas desordenadas de alimentación indica que existe la necesidad de implementar medidas para abordar y mitigar este riesgo alimentario que puede conllevar a que una vez siendo profesionales se migren estas conductas hacia los pacientes.

Palabras clave: Conductas alimentarias, estereotipos, alimentación, Nutrición y Dietética, Babahoyo

ABSTRACT

Introduction: Eating behaviors are expressed as a response to biological, psychological, and sociocultural motivations linked to food intake. During university, these eating behaviors are altered by changes in students' routines. **General objective:** To identify eating behaviors in students studying Nutrition and Dietetics at the Technical University of Babahoyo, November 2023–March 2024. **Methodology:** The study is quantitative and cross-sectional, with a sample of 415 students who were given a data collection instrument validated by experts in the field based on the DSM-IV called the Brief Questionnaire on Risky Eating Behaviors (CAR), which includes ten criteria that allowed the identification of the following factors: Binge eating-purging, compensatory measures, and restriction. **Results:** Factor 3, restriction, had a 58% (33 students) incidence in risk behaviors, factor 1, binge eating-purging, had a 39% (22 students) incidence, and factor 2, compensatory measures, had a 4% (2 students) incidence. **Conclusions:** In the Nutrition and Dietetics degree program, approximately 12% of students exhibit disordered eating behaviors, indicating a need to implement measures to address and mitigate this dietary risk, which could lead to these behaviors being transferred to patients once they become professionals.

Keywords: Eating behaviors, stereotypes, diet, Nutrition and Dietetics, Babahoyo

INTRODUCCIÓN

Las conductas alimentarias de riesgo (CAR) afectan a todas las personas sin importar sus etnias, culturas y/o grupos socioeconómicos, un concepto o definición precisa es que estas actitudes, comportamientos o conductas, según (Pucha-Caraguay & Montoya-Jaramillo, 2025) “se caracterizan por la preocupación excesiva por el peso y la ingesta de comida, manteniendo el deseo constante de conseguir una figura corporal específica”.

Las conductas alimentarias se expresan como una respuesta a la motivación biológica, psicológica y sociocultural que se encuentran vinculados con la ingestión de los alimentos. En la etapa universitaria, estas conductas alimentarias se ven alteradas por los cambios que se presentan en la rutina de los estudiantes, por ello, el estudio abordó aspectos como la obsesión por el peso corporal, conteo de calorías, revisión minuciosa de información nutricional de productos o alimentos, compensación, consumo de pastillas, laxantes y diuréticos, ayunos prolongados y vómitos autoinducidos. (Aznar et al., 2022)

En Colombia, existe un porcentaje de estudiantes que poseen conductas alimentarias desordenadas o de riesgo de desarrollar un TCA cuyos números oscilan entre el 12.7%, 38.7% y el 39.7%. Como dato relevante, los trastornos de la conducta alimentaria generan deterioro a niveles de la vida de la persona desde la parte social, el entorno laboral, familiar, académico y el personal, afectando así su calidad de vida. (Muñoz, Estiven et al., 2023)

Este proyecto se realizó en la Universidad Técnica de Babahoyo con los estudiantes de los nueve semestres de la carrera de Nutrición y Dietética con la intención de comprender la conexión entre las conductas alimentarias y el entorno de vida universitario, proporcionar información acerca del impacto de las decisiones alimentarias en el bienestar integral de los estudiantes considerando variables físicas, fisiológicas, nutricionales y emocionales.

Objetivo general de la investigación:

Identificar las conductas alimentarias en estudiantes de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Técnica de Babahoyo, noviembre 2023 – marzo 2024.

METODOLOGÍA

De acuerdo con su orientación temporal, el presente estudio corresponde a un diseño transversal, dado que los datos fueron recolectados en un periodo específico. Asimismo, se enmarca en un enfoque cuantitativo, ya que la información obtenida fue de carácter objetivo y susceptible de análisis estadístico, lo que permitió generar conclusiones fundamentadas en evidencia científica.

La muestra estuvo conformada por 415 estudiantes universitarios, excluyéndose a aquellos que cursaban el cuarto semestre, debido a que participaron directamente en el proceso de investigación y recolección de datos, lo cual podía comprometer la objetividad de los resultados.

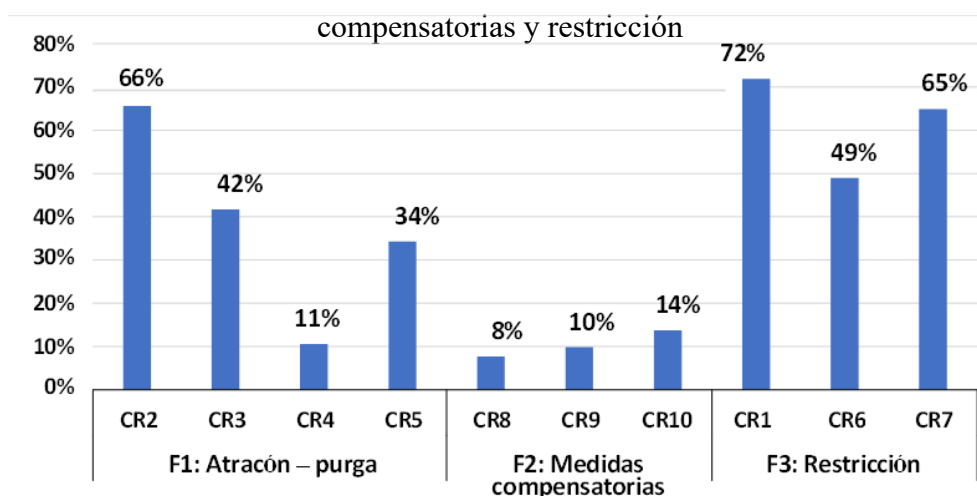
En todo momento se procuró respetar la integridad de los participantes, garantizando la confidencialidad de la información y el cumplimiento de principios éticos en investigación.

Los criterios de exclusión contemplaron a los estudiantes con diagnóstico de depresión, ansiedad, trastorno límite de la personalidad (TLP) o trastornos de la conducta alimentaria (TCA), y a las estudiantes embarazadas o en periodo de lactancia.

Para la evaluación de las conductas alimentarias de riesgo se utilizó el Cuestionario Breve de Conductas Alimentarias de Riesgo (CBCAR), desarrollado y validado en población universitaria por Unikel-Santoncini et al. (2004). Este instrumento consta de 10 ítems que exploran tres factores principales: atracón-purga, medidas compensatorias y restricción alimentaria. Su aplicación ha mostrado ser práctica y pertinente en contextos académicos, dado que permite detectar conductas alimentarias de riesgo de manera rápida y con un bajo nivel de reactancia por parte de los participantes. El CBCAR ha demostrado una alta consistencia interna, con un alfa de Cronbach de 0,83, lo que respalda su confiabilidad psicométrica. Dicho valor asegura que el cuestionario posea sensibilidad para identificar variaciones en las conductas alimentarias y especificidad para discriminar entre estudiantes con y sin riesgo, consolidándose como un instrumento válido para estudios epidemiológicos y de tamizaje en población universitaria.

RESULTADOS

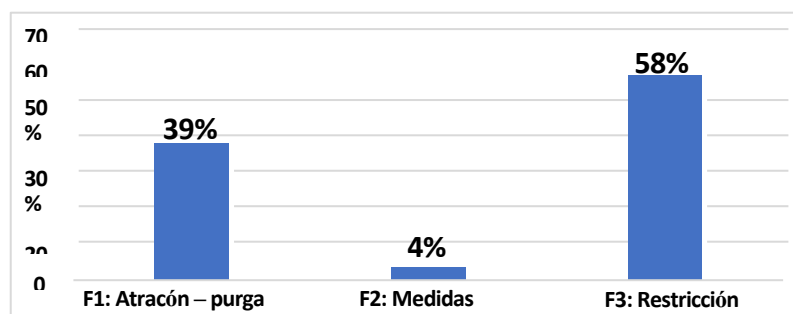
Gráfico 1. Conductas alimentarias de riesgo según los factores atracón – purga, medidas



Fuente: Base de datos realizada por los investigadores

De acuerdo con el análisis factorial, se identificó una creciente prevalencia de conductas alimentarias de riesgo en la población universitaria. En el factor de atracón–purga, a pesar de la relevancia de los resultados, se observó que el 11 % (44 estudiantes) refirió haber vomitado después de comer con el fin de disminuir su peso, mientras que el 34 % (142 estudiantes) manifestó haber realizado ayunos de 12 horas o más con el mismo propósito. Por otra parte, en el factor de restricción, el 72 % (298 estudiantes) expresó preocupación por su tamaño corporal (negación a engordar), el 49 % (203 estudiantes) indicó haber llevado a cabo algún tipo de dieta para perder peso y el 65 % (269 estudiantes) señaló haber practicado ejercicio físico con la intención de reducir su peso corporal.

Gráfico 2. Factores con mayor incidencia en las Conductas Alimentarias de Riesgo en los estudiantes de la Carrera de Nutrición y Dietética



Fuente: Base de datos realizada por los investigadores

Como se observa en el Gráfico 2, el factor de restricción presentó la mayor incidencia de conductas alimentarias de riesgo, con un 58 % (33 estudiantes). Le siguió el factor de atracón–purga, con un 39 % (22 estudiantes), mientras que el factor de medidas compensatorias alcanzó únicamente un 4 % (2 estudiantes).

Tabla 1. Conductas alimentarias de riesgo en estudiantes universitarios e intervalos de confianza del 95 %

Conducta	n	%	IC 95 %
Vomitarse para bajar de peso	44	10,6 %	7,8 – 13,4 %
Ayuno ≥ 12 h para bajar de peso	142	34,2 %	29,7 – 38,7 %
Preocupación por tamaño corporal	298	71,8 %	67,4 – 76,1 %
Dieta para perder peso	203	48,9 %	44,2 – 53,7 %
Ejercicio para perder peso	269	64,8 %	60,2 – 69,4 %

En la Tabla 1 se presentan las principales conductas alimentarias de riesgo identificadas en la muestra. Se observó que la preocupación por el tamaño corporal fue la conducta más prevalente, reportada por el 71,8 % de los estudiantes (IC 95 %: 67,4–76,1). Le siguieron el ejercicio con la intención de perder peso (64,8 %; IC 95 %: 60,2–69,4) y la realización de dietas para bajar de peso (48,9 %; IC 95 %: 44,2–53,7). Asimismo, un 34,2 % (IC 95 %: 29,7–38,7) refirió haber practicado ayunos de 12 horas o más con fines de adelgazamiento, mientras que un 10,6 % (IC 95 %: 7,8–13,4) manifestó haber recurrido al vómito autoinducido como método compensatorio. Estos hallazgos evidencian una alta prevalencia de conductas alimentarias de riesgo en la población universitaria estudiada.

DISCUSIÓN

Los hallazgos de este estudio revelan una preocupación alarmante por el tamaño corporal (71,8 %) y una alta prevalencia de conductas alimentarias de riesgo como el ejercicio con fines de pérdida de peso (64,8 %) y la dieta restrictiva (48,9 %). También se observan

conductas compensatorias menos frecuentes, aunque significativas, como el ayuno prolongado (34,2 %) y el vómito autoinducido (10,6 %).

Estos porcentajes están en consonancia con la literatura internacional reciente. Por ejemplo, un estudio en Estados Unidos detectó un aumento del riesgo de trastornos alimentarios desde el 15 % en 2013 hasta el 28 % en 2021, especialmente entre mujeres universitarias. (Hay, 2020)

Asimismo, una investigación en Noruega mostró un aumento del trastorno alimentario autoinformado después de la pandemia del COVID-19, especialmente entre mujeres y estudiantes de identidad diversa, alcanzando hasta el 4,5 % en mujeres. (Jacobsen et al., 2025)

En el contexto latinoamericano, los datos son igualmente reveladores. Una revisión sistemática estimó que aproximadamente uno de cada diez estudiantes de Medicina (10 %) está en riesgo de trastornos alimentarios, atribuible a factores como el estrés académico, la alta carga de trabajo y la exposición a contextos clínicos demandantes. (Jacobsen et al., 2025)

Además, en un análisis regional más amplio, se reportó una prevalencia del 35 % de conductas alimentarias desordenadas según el cuestionario SCOFF, lo que coincide con las cifras elevadas de tu estudio. (Strete et al., 2025)

También es relevante considerar los factores psicosociales implicados: un estudio reciente identificó diferencias por sexo y etnia, con mayor prevalencia de conductas alimentarias desordenadas entre mujeres (aPR = 1.3–1.8) y estudiantes pertenecientes a minorías étnicas (aPR = 1.2–2.3). Además, el estrés académico, junto con alteraciones del sueño como el insomnio, se asoció directamente con un aumento de conductas alimentarias desordenadas, donde el insomnio incluso actúa como mediador clave en esta relación. (Zila-Velasque et al., 2025).

CONCLUSIONES

En la carrera de Nutrición y Dietética, los estudiantes se encuentran expuestos a muchos desencadenantes que los lleva a tener conductas desordenadas de alimentación, con aproximadamente 12% indica que existe la necesidad de implementar medidas para abordar y mitigar este riesgo alimentario que puede conllevar a que una vez siendo profesionales se

migren estas conductas hacia los pacientes. Por ello, es crucial brindar apoyo y recursos adecuados para promover una alimentación sin culpa, herramientas para lidiar con la presión social que conlleva ser nutricionista en la actualidad y de esta manera prevenir el desarrollo de trastornos alimentarios.

Conforme a esto, se realiza una serie de recomendaciones para futuras investigaciones, entre las cuales se encuentran:

1. Explorar diferencias por sexo, etnia y facultad, dado el sesgo observado en otros estudios.
2. Evaluar el impacto del estrés académico y problemas de sueño como posibles predictores o mediadores de estas conductas.
3. Considerar un enfoque longitudinal para evaluar el efecto de eventos disruptivos (como la pandemia) en la dinámica conductual.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aznar, M., Herrero-Martin, G., & Jáuregui-Lobera, I. (2022). Diseño de un programa de prevención de Trastornos de la Conducta Alimentaria en niños. *JONNPR*, 7(2), 126–159. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.4536>
- Hay, P. (2020). Current approach to eating disorders: a clinical update. *Internal Medicine Journal*, 50(1), 24–29. <https://doi.org/10.1111/imj.14691>
- Jacobsen, L. M., Haugan, G., Dimitropoulos, G., Austin, A., Sivertsen, B., Braaten, T., & Bjerkeset, O. (2025). “Prevalence of disordered eating and eating disorders among Norwegian university students before and after the COVID-19 pandemic, 2018 and 2022.: The SHoT study.” *Journal of Eating Disorders*, 13(173). <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01370-3>
- Muñoz, Estiven, J., Delagado Reyes, C. A., Aguirre Aldana, L., & Sánchez López, V. J. (2023). Risk Behaviors for Feeding and Eating Disorder and Their Relationship With Academic Performance in students of the University of Manizales. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 34(2), 212–223. <https://doi.org/https://doi.org/10.55611/rep.3402.06>

- Pucha-Caraguay, V. K., & Montoya-Jaramillo, V. L. (2025). Risky eating behaviors and self-perception of body image in medical students. *Unidad Sanitaria XXI*, 5(16), 79–91. <https://ojs-revunidadesanitaria.com.ar/index.php/rus/>
- Strete, E. G., Cincu, M. G., & Sălcudean, A. (2025). Disordered Eating Behaviors, Perceived Stress and Insomnia During Academic Exams: A Study Among University Students. *Medicina (Lithuania)*, 61(7), 1–20. <https://doi.org/10.3390/medicina61071226>
- Zila-Velasque, J. P., Grados-Espinoza, P., Regalado-Rodríguez, K. M., Luna-Córdova, C. J., Calderón, G. S. S., Díaz-Vargas, M., Sifuentes-Rosales, J., & Diaz-Vélez, C. (2025). Prevalencia y factores del trastorno de conducta alimentaria en estudiantes de medicina humana del Perú en el contexto de la pandemia de covid-19: estudio multicéntrico. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 54(S 1), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2022.07.005>