



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

TEMA:

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

AUTORES:

Ruiz Ramírez, Danna Rebeca

Zambonino Barberán, Joan Nicolás

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de
LICENCIADOS EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

TUTOR:

Dra. Yaguachi Alarcón, Ruth Adriana

Guayaquil, Ecuador

04 de mayo de 2026



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo de titulación fue realizado en su totalidad por **Ruiz Ramírez, Danna Rebeca y Zambonino Barberán, Joan Nicolás**, como requerimiento para la obtención del título de **Licenciados en Nutrición y Dietética**.

TUTORA

f. _____

Dra. Yaguachi Alarcón, Ruth Adriana

DIRECTORA DE LA CARRERA

f. _____

Dra. Celi Mero, Martha Victoria

Guayaquil, a los cuatro días del mes de mayo del año 2026



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

**Nosotros, Ruiz Ramírez, Danna Rebeca y Zambonino Barberán, Joan
Nicolás**

DECLARAMOS QUE:

El Trabajo de Titulación: **Valoración del estado nutricional de estudiantes y personal administrativo de una comunidad universitaria**, previo a la obtención del título de **Licenciados en Nutrición y Dietética**, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de nuestra total autoría.

En virtud de esta declaración, nos responsabilizamos del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

LOS AUTORES

Guayaquil, a los cuatro días del mes de mayo del año 2026

f. _____

Zambonino Barberán, Joan Nicolás

f. _____

Ruiz Ramírez, Danna Rebeca



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

AUTORIZACIÓN

Nosotros, **Ruiz Ramírez, Danna Rebeca y Zambonino Barberán, Joan Nicolás.**

Autorizamos a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación: **Valoración del estado nutricional de estudiantes y personal administrativo de una comunidad universitaria**, cuyo contenido, ideas y criterios son de nuestra exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, a los cuatro días del mes de mayo del año 2026

LOS AUTORES:

f. _____

Zambonino Barberán, Joan Nicolás

f. _____

Ruiz Ramírez, Danna Rebeca

REPORTE COMPILATIO



Certificado de análisis

Compilatio Magister+ | UCSG-EC- Universidad Católica de Santiago de Guayaquil

Joan.Zambonino_Danna.Ruiz

ID : d274db379008870b91cc122253e05b003a12c1ad



<1%

Textos sospechosos

Nombre del fichero : Joan.Zambonino_Danna.Ruiz.txt
Tamaño del archivo original : 222,29 kB
Número de palabras : 6283
Número de caracteres : 42944

Depositante : Carlos Luis Poveda Loor
Fecha de depósito : 29 de abril de 2026
Tipo de carga : interface
fecha de fin de análisis : 29 de abril de 2026

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, por ser mi guía y fortaleza en cada etapa de este proceso.

A mis padres, Henry Ruiz y Verónica Ramírez, por su amor incondicional, su apoyo constante y por ser siempre mi lugar seguro.

A mi hermana, Alejandra Ruiz, por acompañarme, motivarme y estar presente en todo momento. Y a mis amigos, por compartir conmigo esta etapa, por su apoyo y por hacer de esta experiencia algo inolvidable.

Gracias a todos por ser parte fundamental de este logro.

Ruiz Ramírez, Danna Rebeca

Agradezco profundamente a mi padre, Juan Zambonino, por ser mi pilar fundamental y mi mentor a lo largo de todo mi camino universitario, guiándome con su ejemplo, disciplina y sabiduría en cada paso que he dado.

A mi madre, por su amor incondicional, su apoyo constante y por ser ese motor silencioso que siempre creyó en mí incluso en los momentos más difíciles, brindándome la fuerza necesaria para seguir adelante.

A mis hermanas: a Fiore, por su apoyo incondicional y compañía en cada etapa; a mi querida Gigi, por estar siempre presente para mí; Y a mi flaca que sabe lo mucho que la quiero.

Y a mis compañeros por ser ese apoyo durante todos estos años de estudio.

Zambonino Barberán, Joan Nicolás

DEDICATORIA

Dedico este trabajo, en primer lugar, a Dios, por iluminar mi camino y darme la fuerza para alcanzar esta meta.

A mis padres, quienes han sido mi mayor inspiración y mi soporte incondicional.

A mi hermana, Alejandra Ruiz, por su cariño y compañía constante.

Este logro es para ustedes.

Ruiz Ramírez, Danna Rebeca

Dedico este logro a mis dos grandes pilares, mis padres, quienes con su esfuerzo, amor y sacrificio han hecho posible que hoy alcance esta meta. Todo lo que soy y lo que he logrado es gracias a ustedes.

Zambonino Barberán, Joan Nicolás



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

f. _____

Dra. Celi Mero, Martha Victoria

DIRECTORA DE LA CARRERA

f. _____

Ing. Poveda Loor, Carlos Luis

COORDINADOR DE ÁREA

f. _____

Ing. Poveda Loor, Carlos Luis

OPONENTE

ÍNDICE

AGRADECIMIENTO	VI
DEDICATORIA	VII
ÍNDICE	IX
RESUMEN.....	X
ABSTRACT	XI
INTRODUCCIÓN.....	2
DESARROLLO	4
1.1. Metodología.....	4
1.1.1. Tipo de investigación.....	4
1.1.2. Participantes.....	4
1.1.3. Colección de data.....	4
1.2. Análisis estadístico.....	6
RESULTADOS	7
DISCUSIÓN.....	12
CONCLUSIONES	14
REFERENCIAS	15

RESUMEN

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

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

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

Resultados: La mayoría de los participantes presentó hábitos alimentarios inadecuados, caracterizados por baja variedad en la dieta y predominio de consumo que requiere mejoras (72,9% en estudiantes y 77,9% en administrativos). Se observó un consumo limitado de frutas y lácteos, junto con una ingesta frecuente de cereales, carnes y dulces. El personal administrativo presentó valores significativamente mayores de peso, índice de masa corporal y porcentaje de grasa corporal en comparación con los estudiantes ($p < 0,001$), ubicándose en rangos cercanos a obesidad. **Discusión:** Los hallazgos evidencian patrones alimentarios poco saludables y alta prevalencia de sobrepeso y obesidad, en concordancia con estudios previos. **Conclusiones:** La población estudiada presenta exceso de peso y patrones alimentarios inadecuados, lo que incrementa el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, siendo necesarias estrategias para mejorar los hábitos alimentarios y promover estilos de vida saludables.

Palabras Claves: Estado nutricional; Conducta alimentaria; Composición corporal; Índice de masa corporal; Estudiantes; Personal administrativo.

ABSTRACT

INTRODUCTION: Diet and nutritional status are key determinants of health in the university population, as they influence the prevention of non-communicable chronic diseases and quality of life. **OBJECTIVE:** To assess the nutritional status and dietary habits of students and administrative staff in a university community. **METHOD:** A descriptive, cross-sectional, and observational study was conducted with a sample of 376 participants (236 students and 140 administrative staff). Anthropometric parameters and body composition were assessed using bioelectrical impedance (weight, height, body mass index, and body fat percentage), and food consumption was evaluated using the Healthy Eating Index questionnaire. **RESULTS:** The results showed inadequate dietary habits, characterized by low dietary variety and a predominance of food intake requiring improvement (72.9% in students and 77.9% in administrative staff). Limited consumption of fruits and dairy products was observed along with frequent intake of cereals, meat, and sweets. Administrative staff presented significantly values of weight, body mass index, and body fat percentage compared to students ($p < 0.001$), reaching levels close to obesity. **DISCUSSION:** The findings reveal unhealthy dietary patterns and a high prevalence of overweight and obesity, consistent with previous studies. **CONCLUSION:** The studied population shows excess weight and inadequate dietary patterns, increasing the risk of non-communicable chronic diseases and highlighting the need to promote healthy eating habits in the university setting.

Keywords: Nutritional Status; Feeding Behavior; Body Composition; Body Mass Index; Students; Administrative Staff

INTRODUCCIÓN

La alimentación juega un papel fundamental en el mantenimiento de la salud, estado nutricional y prevención de enfermedades(1). En los últimos años, la urbanización y el acceso a los alimentos ultraprocesados han modificado los estilos de vida y el patrón de alimentación de la población (2), favoreciendo el consumo de azúcares simples, grasas saturadas y sodio, lo cual se asocia a la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles(3) . En este sentido, la etapa universitaria se considera un periodo vulnerable en la que los individuos pueden adoptar hábitos alimentarios que pueden influir de manera positiva o negativa en la edad adulta (4). Diversos estudios han evidenciado que la comunidad universitaria tiende a presentar conductas alimentarias inadecuadas, como el consumo frecuente de comida rápida, horarios irregulares de alimentación y baja ingesta de frutas y verduras (5). Asimismo, factores como el estrés académico, la falta de tiempo y los cambios en el entorno social influyen negativamente en la calidad de la dieta (6,7). Estas prácticas promueven a largo plazo al incremento de la grasa corporal, la disminución de masa muscular y alteraciones metabólicas (8). De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, las inadecuadas prácticas alimentarias se relacionan con la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles como obesidad, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, dislipidemia, esteatosis hepática, problemas cardiovasculares y algunos tipos de cáncer(7,9). En la actualidad, el sobrepeso y obesidad constituyen un problema de Salud Pública, ya que afecta a 2500 millones personas y 890 millones respectivamente (10). En América Latina, la prevalencia de sobrepeso y obesidad ha aumentado de manera sostenida en las últimas décadas, afectando tanto a países de altos como de medianos ingresos (11). En el Ecuador, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición reportó que el 64,7% de los adultos jóvenes presentan exceso de peso (12). Esta problemática también se evidencia en la población universitaria, donde se ha identificado una creciente tendencia al sobrepeso, asociada a hábitos alimentarios deficientes y estilos de vida sedentarios (4,5).

Por otra parte, la promoción de hábitos alimentarios saludables constituye un elemento clave para la prevención de enfermedades y el mantenimiento de un adecuado estado nutricional. En este sentido, mantener una alimentación equilibrada, basada en el consumo de frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, junto con la práctica regular de actividad física, resulta fundamental para prevenir la malnutrición y reducir el riesgo de enfermedades crónicas (7,13) Asimismo, la evidencia científica ha demostrado que la adherencia a patrones alimentarios saludables se asocia con mejores indicadores de salud y un menor riesgo de alteraciones metabólicas en adultos jóvenes (5,14) . En este contexto, el análisis de los hábitos alimentarios y su relación con la composición corporal en estudiantes universitarios adquiere especial relevancia, ya que permite identificar factores de riesgo y desarrollar estrategias de intervención orientadas a mejorar la salud y la calidad de vida en esta población. Por lo expuesto anteriormente, el presente estudio tiene como objetivo valorar el estado nutricional de estudiantes y personal administrativo de una comunidad universitaria.

DESARROLLO

1.1. METODOLOGÍA

1.1.1. Tipo de investigación

Estudio de tipo descriptivo, diseño transversal y observacional.

1.1.2. Participantes

La muestra estuvo conformada por 376 participantes: 236 estudiantes y 140 administrativos. Se reclutó a un total de 152 varones y 224 mujeres que representaron el 40,4% y 59,6% respectivamente. La edad promedio fue de $30,2 \pm 13,4$. El estudio se llevó a cabo entre meses de julio 2024 y agosto 2025 en una Universidad Privada de la ciudad de Guayaquil. Se trabajó con un tipo de muestreo no probabilístico intencional o por conveniencia.

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

1.1.3. Colección de data

La investigación siguió todas normas éticas establecidas en la Declaración de Helsinki (15) para investigaciones en seres humanos. Los estudiantes universitarios y personal administrativo fueron convocados a participar del estudio por los diferentes medios de comunicación social. Tanto la recolección de datos, como la toma de medidas antropométricas, fueron tomadas por 2 nutricionistas con experiencia en investigación y con certificación ISAK. Para la toma de datos se trabajó con la encuesta validada índice de alimentación

Estado nutricional

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

Parámetros antropométricos y composición corporal: La talla se midió en centímetros (cm), con un tallímetro marca SECA® 217, con 1 mm de precisión; el participante debía estar descalzo con los talones juntos; cabeza, hombros y glúteos erguidos (16). La balanza de bioimpedancia debidamente calibrada, marca Inbody® modelo 270, permitió recoger información del peso en kilogramos (kg) y de la composición corporal. El índice de masa corporal (IMC) se interpretó de acuerdo con los puntos de cortes establecidos por la Organización Mundial de la Salud, considerando un IMC de: < 18,5 Kg/m² “Bajo peso”; 18,5 Kg/m² – 24,9 Kg/m² “Normal”; 25,0 Kg/m² – 29,9 Kg/m² “Sobrepeso”; 30,0 Kg/m² – 34,9 Kg/m² “Obesidad grado I o leve”; 35,0 Kg/m² – 39,9 Kg/m² “Obesidad grado II”; >40,0 Kg/m² “Obesidad grado III o severa” (17).

Consumo de alimentos: Se determinó mediante el cuestionario validado Índice de Alimentación Saludable (18), en las cuales se incluyen 10 preguntas. Las 6 primeras se basan la frecuencia de consumo de cereales y derivados, verduras y hortalizas, frutas, leche y derivados, carnes, legumbres. Los 3 restantes se relacionan a la ingesta de embutidos y fiambres, dulces refrescos con azúcar y finalmente se agrega una pregunta extra que califica la variedad en la dieta. El cuestionario presenta 5 opciones de respuesta: diario, 3 o más veces a la semana, pero no a diario, 1 o 2 veces a la semana, menos de 1 vez a la semana, nunca o casi nunca. La puntuación de cada una de las preguntas oscila entre 0 a 10, obteniendo un máximo de 100. La cuantificación final se la realiza en 3 categorías: poco saludable si la puntuación es < 50, necesita mejorar si la puntuación es ≥ 50 y < 80 y saludable si resulta ≥ 80.

1.2. Análisis estadístico

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

RESULTADOS

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

Tabla I. Antecedentes patológicos familiares y estilos de vida

VARIABLES		ESTUDIANTE		PERSONAL ADMINISTRATIVO		*VALOR-P
		(n=236)		(n=140)		
ANTECEDENTES PATOLÓGICOS FAMILIARES	No Refiere	103	43,6	62	44,3	<0,001
	Diabetes Mellitus Tipo II	70	29,7	24	17,1	
	Hipertensión arterial	29	12,3	35	25,0	
	Cáncer	11	4,7	13	9,3	
INGESTA DE ACOHOL	Si	95	40,3	62	44,3	0,443
	No	141	59,7	78	55,7	
CONSUMO DE CIGARRILLOS	Si	14	5,9	7	5,0	0,704
	No	222	94,1	133	95,0	
PRACTICA DEPORTE	Si	138	58,5	73	52,1	0,232
	No	98	41,5	67	47,9	

*Valor de p según la prueba de chi cuadrado

De acuerdo con el consumo de alimentos (Tabla II), se evidenció que el mayor porcentaje de investigados, tanto estudiantes como personal administrativo, presenta un consumo diario de cereales y derivados (61,0% y 62,1%, respectivamente), así como de verduras y hortalizas (50,4% y 50,7%), carnes (59,7% y 42,9%), legumbres (61,0% y 62,1%) y dulces (41,9% y 48,6%). Además, se observó una ingesta de 1 a 2 veces por semana de frutas (36,9% en estudiantes y 45,0% en personal administrativo) y lácteos (26,3% y 27,1%).

Por otro lado, ambos grupos indicaron consumir nunca o casi nunca embutidos y fiambres (42,4% y 57,9%) y refrescos con azúcar (50,0% y 71,4%). Asimismo, se observó que la mayoría de los investigados no presenta variedad en la dieta (89,4% en estudiantes y 91,4% en personal administrativo), y que la calidad de la dieta muestra que la mayor proporción necesita cambios (72,9% y 77,9%, respectivamente).

Al correlacionar el consumo de alimentos entre ambos grupos, se evidenciaron diferencias estadísticamente significativas en el consumo de carnes, embutidos y refrescos con azúcar ($p < 0,05$), mientras que en el resto de los grupos no se observaron diferencias significativas ($p > 0,05$).

Tabla II. Consumo de alimentos de los investigados

CONSUMO DE ALIMENTOS		ESTUDIANTES (n=236)		PERSONAL ADMINISTRATIVO (n=140)		*VALOR-P
		n	%	n	%	
CEREALES Y DERIVADOS	Diario	14 4	61,0	87	62,1	0,28
	3 o más veces a la semana, pero no a diario	23	9,7	6	4,3	
	1 o 2 veces a la semana	40	16,9	27	19,3	
	Menos de 1 vez a la semana	13	5,5	12	8,6	
	Nunca o casi nunca	16	6,8	8	5,7	
VERDURAS Y HORTALIZAS	Diario	11 9	50,4	71	50,7	0,97
	3 o más veces a la semana, pero no a diario	35	14,8	24	17,1	
	1 o 2 veces a la semana	62	26,3	34	24,3	
	Menos de 1 vez a la semana	10	4,2	6	4,3	
	Nunca o casi nunca	10	4,2	5	3,6	
FRUTAS	Diario	77	32,6	42	30,0	0,18
	3 o más veces a la semana, pero no a diario	23	9,7	9	6,4	
	1 o 2 veces a la semana	87	36,9	63	45,0	
	Menos de 1 vez a la semana	28	11,9	9	6,4	
	Nunca o casi nunca	21	8,9	17	12,1	
LECHE Y DERIVADOS	Diario	73	30,9	31	22,1	0,08
	3 o más veces a la semana, pero no a diario	12	5,1	9	6,4	
	1 o 2 veces a la semana	62	26,3	38	27,1	
	Menos de 1 vez a la semana	38	16,1	16	11,4	
	Nunca o casi nunca	51	21,6	46	32,9	
CARNES	Diario	14 1	59,7	60	42,9	<0,001
	3 o más veces a la semana, pero no a diario	46	19,5	33	23,6	
	1 o 2 veces a la semana	48	20,3	41	29,3	
	Menos de 1 vez a la semana	1	0,4	3	2,1	
	Nunca o casi nunca	0	0,0	3	2,1	
LEGUMBRES	Diario	14 4	61,0	87	62,1	0,28
	3 o más veces a la semana, pero no a diario	23	9,7	6	4,3	
	1 o 2 veces a la semana	40	16,9	27	19,3	
	Menos de 1 vez a la semana	13	5,5	12	8,6	
	Nunca o casi nunca	16	6,8	8	5,7	
EMBUTIDOS	Diario	15	6,4	1	0,7	<0,001

Y FIAMBRES	3 o más veces a la semana, pero no a diario	13	5,5	1	0,7	
	1 o 2 veces a la semana	39	16,5	20	14,3	
	Menos de 1 vez a la semana	69	29,2	37	26,4	
	Nunca o casi nunca	100	42,4	81	57,9	
DULCES	Diario	99	41,9	68	48,6	
	3 o más veces a la semana, pero no a diario	18	7,6	12	8,6	
	1 o 2 veces a la semana	46	19,5	14	10,0	0,19
	Menos de 1 vez a la semana	16	6,8	11	7,9	
REFRESCOS CON ÁZUCAR	Nunca o casi nunca	57	24,2	35	25,0	
	Diario	27	11,4	5	3,6	
	3 o más veces a la semana, pero no a diario	1	0,4	1	0,7	
	1 o 2 veces a la semana	29	12,3	16	11,4	<0,001
VARIEDAD EN LA DIETA	Menos de 1 vez a la semana	61	25,8	18	12,9	
	Nunca o casi nunca	118	50,0	100	71,4	
	Variedad diaria	17	7,2	9	6,4	
	Variedad Semanal	8	3,4	3	2,1	0,75
CALIDAD DIETA	No	211	89,4	128	91,4	
	Saludable	1	0,4	0	0,0	
	Poco Saludable	63	26,7	31	22,1	0,45
	Necesita Cambios	172	72,9	109	77,9	

*Valor de p según la prueba de chi cuadrado

Con respecto a los parámetros antropométricos y la composición corporal por grupo de estudio (Tabla III), se observa que el peso promedio del personal administrativo fue superior al de los estudiantes ($77,9 \pm 15,6$ vs $68,7 \pm 16,8$; $\Delta = +9,2$ kg; $p < 0,001$), al igual que el IMC ($29,8 \pm 5,5$ vs $25,9 \pm 5,1$; $\Delta = +3,9$ kg/m²; $p < 0,001$). Los valores de IMC en el personal administrativo se encuentran cercanos al rango de obesidad (IMC ≥ 30 kg/m²), mientras que los estudiantes presentan valores compatibles con sobrepeso (IMC ≥ 25 kg/m²). En contraste, la talla fue mayor en los estudiantes en comparación con el personal administrativo ($168,3 \pm 5,7$ vs $155,9 \pm 4,6$; $\Delta = +12,4$ cm; $p < 0,001$). En cuanto a la composición corporal, el porcentaje de masa grasa fue ligeramente más elevado en el personal administrativo en comparación con los estudiantes ($36,0 \pm 9,4$ vs $32,8 \pm 10,3$; $\Delta = +3,2\%$; $p < 0,001$). Al realizar la comparación intragrupo entre los límites inferiores y superiores de peso,

IMC y porcentaje de masa grasa, se observa que los valores promedio se encuentran por encima de los rangos recomendados. No obstante, los otros componentes de la composición corporal como agua corporal total, proteínas, minerales, masa libre de grasa y masa músculo esquelética se mantienen dentro de los rangos de normalidad para ambos grupos, evidenciándose diferencias estadísticamente significativas ($p < 0,05$).

Tabla III. Parámetros antropométricos y composición corporal

VARIABLES			ESTUDIANTES (n=236)	PERSONAL ADMINISTRATIVO (n=140)	VALOR-P
			MEDIA±DE	MEDIA±DE	
Peso actual (Kg)	Límite inferior		48,9 ± 6,0	48,4 ± 5,6	0,68†
	Promedio		68,7 ± 16,8	77,9 ± 15,6	<0,001†
	Límite superior		66,1 ± 8,1	65,4 ± 7,5	0,68
Talla (cm)			168,3±5,7	155,9±4,6	<0,001†
IMC (Kg/m²)	Límite inferior		18,5 ± 0,0	18,5 ± 0,0	
	Promedio		25,9 ± 5,1	29,8 ± 5,5	<0,001†
	Límite superior		24,9 ± 0,0	24,9 ± 0,0	
Masa grasa (%)	Límite inferior		15,2 ± 3,8	14,4 ± 4,0	0,07
	Promedio		32,8 ± 10,3	36,0 ± 9,4	<0,001†
	Límite superior		25,2 ± 3,8	24,4 ± 4,0	0,01
Agua corporal total (%)	Límite inferior		30,5 ± 5,0	30,5 ± 4,8	
	Promedio		33,5 ± 8,6	36,3 ± 7,9	<0,001†
	Límite superior		37,3 ± 6,1	37,2 ± 5,9	
Proteínas (%)	Límite inferior		8,2 ± 1,3	8,2 ± 1,3	
	Promedio		9,0 ± 2,4	9,8 ± 2,2	<0,001†
	Límite superior		10,0 ± 1,6	10,0 ± 1,6	
Minerales (%)	Límite inferior		2,8 ± 0,5	2,8 ± 0,4	
	Promedio		3,2 ± 0,8	3,4 ± 0,7	<0,001†
	Límite superior		3,4 ± 0,6	3,4 ± 0,5	
Masa libre de grasa (Kg)	Límite inferior		39,2 ± 6,8	39,2 ± 6,5	
	Promedio		45,8 ± 11,8	49,5 ± 10,8	<0,001†
	Límite superior		49,6 ± 8,0	49,5 ± 7,6	
Masa músculo esquelético (kg)	Límite inferior		25,3 ± 7,3	27,5 ± 6,6	
	Promedio		22,9 ± 4,1	22,8 ± 3,9	<0,001†
	Límite superior		27,9 ± 5,0	27,9 ± 4,7	

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

DISCUSIÓN

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

En relación con los antecedentes patológicos familiares, se observaron diferencias significativas entre los grupos, destacándose una mayor frecuencia de diabetes mellitus tipo 2 en estudiantes (29,7%), similar a lo reportado en población universitaria mexicana (19), mientras que la hipertensión arterial fue más prevalente en el personal administrativo (25%), con valores superiores a los reportados en estudios realizados en Brasil (20). Estas diferencias podrían explicarse por la influencia de factores asociados a la edad, así como por condiciones ocupacionales y estilos de vida. La hipertensión arterial se encuentra influenciada por factores conductuales, metabólicos y laborales, donde la combinación de estrés y sedentarismo favorece su desarrollo (21). En este sentido, los resultados sugieren la necesidad de implementar estrategias de tamizaje y prevención dirigidas al personal administrativo.

En cuanto a los estilos de vida, no se evidenciaron diferencias significativas entre los grupos, lo que sugiere comportamientos similares respecto al consumo de alcohol, tabaco y actividad física; sin embargo, aproximadamente el 40–45% de los participantes reportó consumo de alcohol, lo cual representa un factor de riesgo relevante debido a su asociación con enfermedades hepáticas y su aporte calórico (22). En contraste, el consumo de tabaco fue bajo (<6%), siendo inferior al reportado en otras poblaciones universitarias (23). Respecto a la actividad física, entre el 40 y 50% de los participantes no realiza ejercicio regularmente, en concordancia con estudios previos(24–26),

lo que refleja una tendencia hacia el sedentarismo y un incumplimiento de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (27).

En relación con el consumo de alimentos, se identificó una dieta caracterizada por una alta ingesta de cereales, carnes y dulces, junto con un consumo insuficiente de frutas y lácteos, lo que coincide con estudios realizados en Latinoamérica (28). Asimismo, las diferencias en el consumo de bebidas azucaradas y productos cárnicos entre estudiantes y personal administrativo sugieren la influencia de factores sociales, económicos y del entorno universitario en las elecciones alimentarias.

En cuanto a la composición corporal, el personal administrativo presentó valores significativamente mayores de peso, índice de masa corporal y porcentaje de grasa corporal, situándose en rangos cercanos a obesidad, mientras que los estudiantes se ubicaron en rangos de sobrepeso. Estos resultados pueden explicarse por menor gasto energético, mayor sedentarismo y cambios metabólicos asociados a la edad, en concordancia con estudios previos (29–32). El incremento del tejido adiposo constituye un factor de riesgo clave para enfermedades como diabetes mellitus tipo 2 e hipertensión arterial; aunque otros componentes de la composición corporal se mantuvieron dentro de rangos normales, el exceso de grasa corporal sugiere una alteración en la calidad del estado nutricional, lo que resalta la importancia de evaluaciones integrales más allá del índice de masa corporal.

Desde la perspectiva de salud pública, estos hallazgos destacan la necesidad de implementar intervenciones en el entorno universitario, incluyendo educación nutricional, mejora de la oferta alimentaria y promoción de la actividad física (33,34), considerando a las universidades como espacios estratégicos para la prevención de enfermedades crónicas.

Entre las fortalezas del estudio se destaca la inclusión de dos grupos poblacionales dentro de un mismo contexto institucional y el uso de medidas objetivas de composición corporal; sin embargo, el diseño transversal limita la inferencia causal y la información sobre hábitos alimentarios puede estar sujeta a sesgo de memoria.

CONCLUSIONES

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

REFERENCIAS

1. Granja GL, Lacerda-Santos JT, Brilhante D de M, Nóbrega Í de S, Granville-Garcia AF, Caldas Junior A de F, et al. Smoking and alcohol consumption among university students of the healthcare area. *J Public Health*. 1 de febrero de 2020;28(1):45-52. doi:10.1007/s10389-018-01011-x
2. Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, Moubarac JC, Louzada ML, Rauber F, et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutr*. abril de 2019;22(5):936-41. doi:10.1017/S1368980018003762
3. Mozaffarian D, Fahimi S, Singh GM, Micha R, Khatibzadeh S, Engell RE, et al. Global sodium consumption and death from cardiovascular causes. *N Engl J Med*. 14 de agosto de 2014;371(7):624-34. doi:10.1056/NEJMoa1304127 PubMed PMID: 25119608.
4. Maza-Ávila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC, 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. *Psicogente*. junio de 2022;25(47):110-40. doi:10.17081/psico.25.47.4861
5. Lonati E, Cazzaniga E, Adorni R, Zanatta F, Belingheri M, Colleoni M, et al. Health-Related Lifestyles among University Students: Focusing on Eating Habits and Physical Activity. *Int J Environ Res Public Health*. 15 de mayo de 2024;21(5):626. doi:10.3390/ijerph21050626 PubMed PMID: 38791840; PubMed Central PMCID: PMC11120768.
6. Varela-Mato V, Cancela JM, Ayan C, Martín V, Molina A. Lifestyle and Health among Spanish University Students: Differences by Gender and Academic Discipline. *Int J Environ Res Public Health*. agosto de 2012;9(8):2728-41. doi:10.3390/ijerph9082728

7. Enfermedades no transmisibles - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. [citado 22 de abril de 2026]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
8. Impact of Dietary Patterns on Metabolic Syndrome in Young Adults: A Cross-Sectional Study [Internet]. [citado 22 de abril de 2026]. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/16/17/2890>
9. Obesidad y sobrepeso [Internet]. [citado 22 de abril de 2026]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
10. GBD 2017 Diet Collaborators. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet*. 11 de mayo de 2019;393(10184):1958-72. doi:10.1016/S0140-6736(19)30041-8 PubMed PMID: 30954305; PubMed Central PMCID: PMC6899507.
11. Wells JC, Sawaya AL, Wibaek R, Mwangome M, Poullas MS, Yajnik CS, et al. The double burden of malnutrition: aetiological pathways and consequences for health. *Lancet*. 4 de enero de 2020;395(10217):75-88. doi:10.1016/S0140-6736(19)32472-9 PubMed PMID: 31852605; PubMed Central PMCID: PMC7613491.
12. ENSANUT ajustada 2018 | [Internet]. [citado 22 de abril de 2026]. Disponible en: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/ensanut-ajustada-2018/>
13. Butler MJ, Perrini AA, Eckel LA. The Role of the Gut Microbiome, Immunity, and Neuroinflammation in the Pathophysiology of Eating Disorders. *Nutrients*. febrero de 2021;13(2):500. doi:10.3390/nu13020500
14. Castro-Cuesta JY, Montoro-García S, Sánchez-Macarro M, Carmona Martínez M, Espinoza Marengo IC, Pérez-Camacho A, et al. Adherence to the Mediterranean diet in first-year university students and its association with lifestyle-related factors: A cross-sectional study. *Hipertens Riesgo*

Vasc. 2023;40(2):65-74. doi:10.1016/j.hipert.2022.09.001 PubMed PMID: 36244967.

15. World Medical Association. Ethical principles for medical research involving human subjects. Eur J Emerg Med Off J Eur Soc Emerg Med. septiembre de 2001;8(3):221-3. doi:10.1097/00063110-200109000-00010 PubMed PMID: 11587468.
16. Suárez-Reyes M, Van den Broucke S. Participation of university community members in Health Promoting University (HPU) initiatives. Front Public Health. 25 de agosto de 2023;11. doi:10.3389/fpubh.2023.1217177
17. Detalles de: Nutridatos Manual de Nutrición Clínica › Biblioteca UNEMI - Koha [Internet]. [citado 22 de abril de 2026]. Disponible en: <https://koha.unemi.edu.ec/bib/23549>
18. Norte Navarro AI, Ortiz Moncada R. Calidad de la dieta española según el índice de alimentación saludable. Nutr Hosp. abril de 2011;26(2):330-6.
19. Sevilla E, Torre M del RC de la, González IN, Gómez LFP. Exceso de peso y antecedentes heredofamiliares, una oportunidad de acción desde la Universidad. Horiz Sanit. 19 de septiembre de 2023;22(3):489-96. doi:10.19136/hs.a22n3.5494
20. De Aguiar LA, Lima MDF, Magnabosco P, Raponi MBG, Sae MCSF, Figueiredo VN. RASTREAMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL ELEVADA E FATORES DE RISCOS ASSOCIADOS EM COMUNIDADE UNIVERSITÁRIA. Rev Enferm E Atenção À Saúde. 1 de noviembre de 2022;11(2). doi:10.18554/reas.v11i2.4936
21. Gamage AU, Seneviratne RDA. Perceived Job Stress and Presence of Hypertension Among Administrative Officers in Sri Lanka. Asia Pac J Public Health. enero de 2016;28(1_suppl):41S-52S. doi:10.1177/1010539515598834

22. Im PK, Millwood IY, Kartsonaki C, Guo Y, Chen Y, Turnbull I, et al. Alcohol drinking and risks of liver cancer and non-neoplastic chronic liver diseases in China: a 10-year prospective study of 0.5 million adults. *BMC Med.* 17 de septiembre de 2021;19(1):216. doi:10.1186/s12916-021-02079-1 PubMed PMID: 34530818; PubMed Central PMCID: PMC8447782.
23. Pérez-Manchón D, Barrio-Cortes J, Vicario-Merino A, Mayoral-Gonzalo N, Ruiz-López M, Corral-Pugnaire E, et al. Cardiometabolic Risk in a University Community: An Observational Study. *Healthcare.* 3 de septiembre de 2024;12(17):1756. doi:10.3390/healthcare12171756 PubMed PMID: 39273780; PubMed Central PMCID: PMC11394731.
24. Ochoa-Vigo K, Alvarado-Zúñiga CR, Mendoza-Ramírez MG del C, Roca-Mauricio LE. Factores asociados con enfermedades no transmisibles en el personal docente y administrativo de una institución universitaria. *Rev Médica Hered.* julio de 2021;32(4):224-33. doi:10.20453/rmh.v32i4.4119
25. (PDF) Perfil del estilo de vida en docentes y administrativos de una universidad pública de Colombia. [Internet]. [citado 22 de abril de 2026]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/368776216_Perfil_del_estilo_de_vida_en_docentes_y_administrativos_de_una_universidad_publica_de_Colombia
26. Teixeira FC, Santos GN dos, Silva MVF da, Perrenoud JLF. Nutritional Status and Physical Activity Level of Administrative Employees in a Private Higher Education Institution. *J Health Sci.* 2023;25(4):243-7. doi:10.17921/2447-8938.2023v25n4p243-247
27. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med.* diciembre de 2020;54(24):1451-62. doi:10.1136/bjsports-2020-102955 PubMed PMID: 33239350; PubMed Central PMCID: PMC7719906.

28. Saavedra-Clarke S, Araneda-Flores J, Parra-Soto S, Mauricio-Alza S, Morales G, Landaeta-Díaz L, et al. Factors associated with the consumption of fruits and vegetables in latin american university students. *Rev Chil Nutr.* diciembre de 2023;50(6):654-60. doi:10.4067/s0717-75182023000600654
29. Reyes SE, More JEM, Toledo LEL. Evaluación nutricional en estudiantes de una universidad pública. *RESPYN Rev Salud Pública Nutr.* 2 de noviembre de 2020;19(4):10-5. doi:10.29105/respyn19.4-2
30. Pereira MPR, Serna SME, Ferreira M, Cabral ME, Figueroa DML, Almirón LM. Estado nutricional y estrés académico en jóvenes universitarios de la Facultad de Medicina-UNNE. *Rev Investig Científica Tecnológica.* 2023;7(1):103-18. Located at: [https://doi.org/10.36003/Rev.investig.cient.tecnol.V7N1\(2023\)8](https://doi.org/10.36003/Rev.investig.cient.tecnol.V7N1(2023)8). doi:10.36003/Rev.investig.cient.tecnol.V5N2(2021)8
31. Cevallos ACD, Espín AFJ, Velasco MNG, Moreira EPF. Valoración Nutricional del Personal Administrativo de una Institución de Educación Superior. *Rev Veritas Difus Científica.* 17 de agosto de 2024;5(2):719-35. doi:10.61616/rvdc.v5i2.118
32. Dávila-Morán RC, Corzo E del CA. Estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes universitarios del Callao, Perú (Lifestyles and body mass index in university students from Callao, Peru). *Retos.* 3 de agosto de 2024;57:849-58. doi:10.47197/retos.v57.107265
33. Suárez-Reyes M, Van den Broucke S. Participation of university community members in Health Promoting University (HPU) initiatives. *Front Public Health.* 2023;11:1217177. doi:10.3389/fpubh.2023.1217177 PubMed PMID: 37693703; PubMed Central PMCID: PMC10485255.
34. Health promoting universities: A scoping review - PubMed [Internet]. [citado 22 de abril de 2026]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39912192/>



DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Nosotros, **Zambonino Barberán, Joan Nicolás**, con C.C: # 0850965583 y **Ruiz Ramírez, Danna Rebeca**, con C.C: # 0954553533 autores del trabajo de titulación: **Valoración del estado nutricional de estudiantes y personal administrativo de una comunidad universitaria** previo a la obtención del título de **LICENCIATURA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaramos tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizamos a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de titulación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, **04 de mayo del 2026**

f. _____

Zambonino Barberán, Joan Nicolás

C.C: 0850965583

f. _____

Ruiz Ramírez, Danna Rebeca

C.C: 0954553533



REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA			
FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN			
TEMA Y SUBTEMA:	Valoración del estado nutricional de estudiantes y personal administrativo de una comunidad universitaria		
AUTOR(ES)	Zambonino Barberán, Joan Nicolás y Ruiz Ramírez, Danna Rebeca		
REVISOR(ES)/TUTOR(ES)	Dra. Yaguachi Alarcón, Ruth Adriana		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
FACULTAD:	Facultad de Ciencias de la Salud		
CARRERA:	Nutrición y Dietética		
TÍTULO OBTENIDO:	Licenciatura en Nutrición y Dietética		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	4 de mayo del 2026	No. DE PÁGINAS:	18
ÁREAS TEMÁTICAS:	Evaluación del estado nutricional en estudiantes y personal administrativo de una comunidad universitaria, composición corporal y conducta alimentaria.		
PALABRAS CLAVES/KEYWORDS:	<i>Estado nutricional; Conducta alimentaria; Composición corporal; Índice de masa corporal; Estudiantes; Personal administrativo.</i>		
<p>INTRODUCCIÓN: La dieta y el estado nutricional son determinantes clave de la salud en la población universitaria, ya que influyen en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y en la calidad de vida. MÉTODO: Se realizó un estudio descriptivo, transversal y observacional con una muestra de 376 participantes (236 estudiantes y 140 empleados administrativos). Se evaluaron los parámetros antropométricos y la composición corporal mediante impedancia bioeléctrica (peso, estatura, índice de masa corporal y porcentaje de grasa corporal), y el consumo de alimentos se evaluó mediante el cuestionario Índice de Alimentación Saludable. RESULTADOS: Los resultados mostraron hábitos alimentarios inadecuados, caracterizados por una baja variedad en la dieta y un predominio de la ingesta de alimentos que requieren mejora. Se observó un consumo limitado de frutas y productos lácteos, junto con una ingesta frecuente de cereales, carne y dulces. El personal administrativo presentó valores significativamente más altos de peso, índice de masa corporal y porcentaje de grasa corporal en comparación con los estudiantes. CONCLUSIÓN: La población estudiada presenta sobrepeso y patrones alimentarios inadecuados, lo que aumenta el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles y subraya la necesidad de promover hábitos alimentarios saludables en el ámbito universitario.</p>			
ADJUNTO PDF:	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
CONTACTO AUTOR/ES:	CON	Teléfono:	E-mail: joan.Zambonino@cu.ucsg.edu.ec Danna.ruiz@cu.ucsg.edu.ec
CONTACTO INSTITUCIÓN (COORDINADOR DEL PROCESO UTE):	CON	LA	Nombre: Poveda Loor, Carlos Luis
			Teléfono:
			E-mail: carlos.poveda@cu.ucsg.edu.ec
SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA			
Nº. DE REGISTRO (en base a datos):			
Nº. DE CLASIFICACIÓN:			
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):			