

**Hábitos y patrones alimentarios para estudiantes de carreras del área alimenticia de Cuenca**

**Habits and eating patterns of students of careers in the food area of Cuenca**

**Hábitos e padrões alimentares de estudantes de carreiras na área de alimentação de Cuenca**

Angélica Ríos Yáñez<sup>1</sup>  
Instituto Tecnológico Superior Universitario San Isidro  
angelicarios@sanisidro.edu.ec  
<https://orcid.org/0009-0007-5222-3715>



**DOI / URL:** <https://doi.org/10.55813/gaea/ccri/v4/n2/146>

**Como citar:**

Ríos, A. (2023). *Hábitos y patrones alimentarios para estudiantes de carreras del área alimenticia de Cuenca*. *Código Científico Revista de Investigación*, 4(2), 658-677.

**Recibido:** 11/09/2023

**Aceptado:** 11/12/2023

**Publicado:** 31/12/2023

---

<sup>1</sup> Master en Gastronomía con mención en Administración de Alimentos y Bebidas, con un trabajo de postgrado en la gestión de la administración del talento humano. Profesora investigadora del Instituto Tecnológico Superior Universitario San Isidro

## **Resumen**

El presente trabajo presento un estudio sobre el análisis de los patrones y los hábitos alimenticios en el desayuno, almuerzo y merienda de los estudiantes de las carreras que académicamente están relacionadas con del área de la alimentación en centros formativos del casco urbano de la ciudad de Cuenca, considerados por involucrarse en la alimentación de la sociedad de Cuenca, siendo estas: Bioquímica, Enfermería, Gastronomía, Hotelería, Panadería, Ingeniería alimentaria, Nutrición. De las principales Universidades e institutos universitarios de la ciudad de Cuenca. Se realizo un estudio descriptivo usando la metodología de encuestas a los estudiantes y entrevistas a personas claves en el campo alimenticio. Los datos rescatados sobre patrones y hábitos alimentarios semejantes fueron analizados y puestos en perspectiva de valor para una vida sana y de calidad, tomando en consideración aspectos como los horarios de comidas, los tipos de alimentos ingeridos en cada comida como los hábitos recurrentes a ello y el impacto con el que estos se reflejan en la sociedad al formarse como los futuros miembros que alimentaran a las personas.

**Palabras claves:** Patrones y los hábitos alimenticios, Alimentación de sana y de calidad, Alimentación en Cuenca.

## **Abstract**

This paper presents a study on the analysis of patterns and eating habits at breakfast, lunch and snack of students of careers that are academically related to the area of food in training centers in the urban area of the city of Cuenca, considered to be involved in the food of the society of Cuenca, being these: Biochemistry, Nursing, Gastronomy, Hospitality, Bakery, Food Engineering, Nutrition. Of the main Universities and university institutes of the city of Cuenca. A descriptive study was carried out using a cluster analysis, the methodology of student surveys and interviews with key people. The rescued data on similar eating patterns and habits were analyzed and put into perspective of value for a healthy and quality life, taking into account aspects such as meal times, the types of food eaten at each meal, as well as the recurring habits and the impact with which these are reflected in society when forming as future members that feed people.

**Keywords:** Eating patterns and habits, Healthy and quality food, Food in Cuenca.

## **Resumo**

Este trabalho apresenta um estudo sobre a análise de padrões e hábitos alimentares no café da manhã, almoço e lanche de alunos de carreiras academicamente relacionadas à área de alimentação em centros de treinamento na área urbana da cidade de Cuenca, considerados envolvidos na alimentação da sociedade de Cuenca, sendo estes: Bioquímica, Enfermagem, Gastronomia, Hotelaria, Padaria, Engenharia de Alimentos, Nutrição. Das principais Universidades e institutos universitários da cidade de Cuenca. Um estudo descritivo foi realizado usando uma análise de cluster, a metodologia de pesquisas com alunos e entrevistas com pessoas-chave. Os dados resgatados sobre padrões e hábitos alimentares semelhantes foram analisados e colocados numa perspectiva de valor para uma vida saudável e de qualidade, tendo em conta aspetos como os horários das refeições, os tipos de alimentos consumidos em

cada refeição, bem como os hábitos recorrentes e o impacto com que estes se refletem na sociedade quando se formam os futuros membros que alimentam as pessoas.

**Palavras-chave:** Padrões e hábitos alimentares, Alimentação saudável e de qualidade, Alimentação em Cuenca.

## **Introducción**

En el presente estudio hizo un análisis sobre los patrones y los hábitos alimenticios en los estudiantes de las carreras que académicamente están relacionadas con del área de la alimentación en los principales centros formativos de educación superior del casco urbano de la ciudad de Cuenca. Considerados por involucrarse en la alimentación de la sociedad de Cuencana, siendo estas las carreras de: Bioquímica, Enfermería, Gastronomía, Hotelería, Panadería, Ingeniería alimentaria y Nutrición. Los datos recuperados fueron analizados y puestos en perspectiva de valor para una vida sana y de calidad, se tomó en consideración aspectos como los horarios de comidas, los tipos de alimentos ingeridos en cada comida como los hábitos recurrentes a ello y el impacto o como la paradoja entre estudiantes de las carreras del área de alimentación y la manera en la que se alimentan para crear una estructura cognitiva y de mejora hacia la alimentación de la sociedad como el reflejo para la sociedad al formarse como los futuros miembros que alimentaran a las personas.

El objetivo del presente estudio fue determinar los hábitos y patrones alimentarios para estudiantes de carreras del área alimenticia de Cuenca

## **Desarrollo**

### **Comer o alimentarse**

Comer según el diccionario de la real academia de la lengua se refiere a la ingesta de alimentos por la boca, para masticarlos y tragarlos para que pase al estómago y sirva de energía corporal. Al alimentarse los seres vivos usan el mismo mecanismo, al llevar alimentos por la boca para su paso al estómago, sino que el alimentarse también involucra fomentar o favorecer

el desarrollo o mantenimiento del cuerpo mediante creencias, hábitos, sentimientos, estados de ánimo, etc. Incluso al alimentarse se distingue el tipo de alimentos que se ingiere, pues la ingesta de alimentos no está relacionada de forma exacta con lo que el cuerpo de cada persona requiere para su funcionamiento. Así que, al hablar de alimentación se involucra otros campos como la nutrición, la dietética, el origen y la fuente calórica que aportan los alimentos que una persona se lleva a la boca.

La forma en la que una persona alimenta su organismo para sobrevivir es afectada directamente por factores que influyen en el estilo de vida, la búsqueda de un mejor estado corporal o simplemente mantener un óptimo estado de salud y una vida larga.

Las personas tienen el control sobre sus hábitos alimenticios y nutricionales para lograr una larga vida... En la edad adulta reducir el riesgo de las causas primarias de muerte en la edad adulta más adelante, a saber, enfermedad cardíaca, cáncer, accidente vascular cerebral y diabetes mellitus. (Brown, 2006, p.380)

Hay que considerar que el hecho de comer, ingerir o el consumo de alimentos o elementos que existen en el mercado no tiene relación o el mismo significado a lo que se refiere alimentarse acorde a las necesidades vitales de un organismo. El IMC (índice de masa corporal), el tiempo y estado de vida, factores variables o constantes no pueden determinar que las personas deban mantener el mismo estándar de alimentación, es decir cada persona es un mundo diferente, que vive en circunstancias distintas y por ende su cuerpo exige un gasto calórico distinto.

Los hábitos alimenticios que las personas adoptan día a día interfieren directamente en un hábito que es compartido por la sociedad, Judith Brown (2006) afirma que “los hábitos nutricionales que se desarrollen en la actualidad, representan inversiones para la salud futura” (p.380).

## **Alimentación en los estudiantes universitarios**

En los establecimientos de formación superior es importante desde un inicio en su carrera académica involucrar a los estudiantes de las carreras de Bioquímica, Enfermería, Gastronomía, Hotelería, Panadería, Ingeniería alimentaria y Nutrición, por ser afines a las carreras que en su malla curricular muestran relación al área de la alimentación, pues, posteriormente estos profesionales son los que encaminaran que la sociedad posea una adecuada alimentación.

Al día de hoy considerar e identificar cuales los hábitos alimenticios que los estudiantes toman y el interés que estos tengan sobre una adecuada alimentación desata una cadena de valor social más grande. La mejor manera de enseñar es con el ejemplo, razón que se usó para direccionar la intensión de este estudio, el momento propicio para fortalecer la relación entre alimentación y una vida sana por ende feliz es a través de conocimientos de los alimentos y las necesidades a cubrir. Como encargados del área alimenticia el papel que se tiene es fundamental, una sociedad sana representa la prevención de enfermedades, trastornos y una forzosa pero involuntaria evolución que a lo largo de las etapas del desarrollo humano se posee.

El valor que una persona posee al educar y fortalecer sus conocimientos por medio del estudio presenta en su vida el momento propicio para un direccionamiento o cambio hacia el consumo de alimentos que den valor nutricional y no la saciedad del hambre.

La alimentación de los estudiantes universitarios se ve afectada debido a causas comunes como variables económicas, de tiempo, disponibilidad, acceso, capacidad, voluntad, gusto, compromiso, necesidad, etc.; predisponen en su vida factores constantes que todas las personas en diferente medida cruzan como el estrés, las responsabilidades, la falta de tiempo, las presiones sociales dotadas a través de siglos por estándares marcados que determinan que un sistema es normal o adecuado, los cambios que ocurren en la rutina y problemas que envuelven un ambiente henchido de trastornos demográficos, políticos, ambientales, sociales,

familiares, y otros. Por ello la alimentación juega un papel muy importante para el correcto desarrollo del organismo y por ende de su desarrollo en el progreso de una sociedad justa y correcta.

La razón de un cambio en las prácticas cotidianas, empieza por el paso a una rutina de vida diferente con el estudio universitario, donde la rutina de lo cotidiano, es decir, vivido en la niñez o adolescencia cambia en gran medida, por ende la forma de los hábitos alimenticios, los alimentos consumidos o los horarios etc., se ven modificados; el estudio universitario representa una carga de estudio más fuerte, no por considerarlo una presión imposible de resolver, sino por el empape de conocimientos técnicos y las prácticas profesionales y laborales que se exige toda carrera; de igual forma, cambios como el de cumplir la mayoría de edad, va de la mano con avanzar a la vida adulta, lo que conlleva a cambios mayores.

Pero en este progreso existe una delgada brecha de cambio, donde se puede tropezar y sufrir graves consecuencias a corto o largo plazo, según el enfoque de Charro Salgado y Basilio Moreno (2007).

### **Trastornos y enfermedades causa de una mala alimentación**

La ingesta de alimentos fuera del hogar y el aumento en la ración necesaria de consumo es una tendencia que va en ascenso (Pacheco y Pasquel, 2017), razón que confirma, es la principal causa para que los estudiantes luchan con trastornos de salud.

Las personas sufren de sobrepeso y anemia o trastornos de ansiedad al mismo tiempo que su cuerpo y mente lucha contra la depresión, por un desbalance inicialmente alimenticio. Actualmente, la obesidad es una enfermedad considerada más como un problema de salud pública, además según estudios discurre un aumento del 10% de la prevalencia en el Ecuador (Braguinsky, 2009), es decir una de las enfermedades no transmisibles que se da ante una inadecuada alimentación conlleva alteraciones en la salud, pero la factibilidad y accesibilidad

de prevención está en manos de la sociedad sin el mayor esfuerzo, pero con la dificultad de la voluntad de prevenirlo.

Un estudio publicado en *The Lancet* estimaba que en 2017 esta cifra era de 4,72 millones de muertes, siendo la obesidad la quinta causa de mortalidad mundial después de la contaminación del aire, el exceso de azúcar en sangre, el tabaco y la hipertensión arterial (López, 2017).

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) en 2016, el 39% de la población mundial de adultos tenía sobrepeso y el 13% obesos. En total 1.900 millones de personas con sobrepeso y 650 millones de entre ellas con obesidad, se estima que cada año mueren como mínimo 2,8 millones de personas a causa de la obesidad (2021). No se trata de -quererse a uno mismo- o la -aceptación- sin regirse a prototipos de belleza socialmente aceptados. "Implica algo más que solo estética en cuanto a lo visual y superficial" (Pérez Sánchez, 2020), pues lo realmente importante, es caer eventualmente en una terrible crisis de salud pública a la que todos los involucrados deben poner un alto, lo necesario es actuar por el bienestar social a largo plazo.

Los hábitos alimenticios suelen estar afectados debido a factores permutantes que dependen del estilo de vida, así como de las condiciones que un estudiante universitario penda. La importancia de la alimentación afecta no solo al estado corporal, es decir, de forma física sino también supone el menoscabo de manera psicológica, donde comer está ligado a problemas emocionales.

Numerosos estudios revelan gran relación entre trastornos psíquicos y la obesidad; igualmente la obesidad genera trastornos psíquicos...el hipotálamo lateral y entremediar son los reguladores de la ingestión de los alimentos y del peso corporal. El primero se califica como el centro de la alimentación y el segundo produce afagia, si

hay una alteración es el centro de la saciedad o el consumo excesivo de los alimentos (Mejía Marín y Villa Montoya, 2006, p.105).

Obviamente ese desbalance físico y psicológico, impacta directamente a la alimentación personal, desencadena déficits y excesos momentáneos en su vida, esos sucesos afectan a nivel social y la apropiada convivencia, en muchos casos se recurre a sustancias que no son consideradas alimentos por no prestar las funciones alimentarias sino psicotrópicas para el organismo. Las drogas llegan a afectar concurrentemente su ambiente, "por lo menos 4,4 millones de hombres y 1,2 millones de mujeres de América Latina y el Caribe sufren trastornos causados por el uso de drogas —como dependencia y otros padecimientos— en algún momento de su vida" (OMS, 2023). El buen manejo de una alimentación y situaciones de estrés por otro lado propicia un alto nivel de vida.

Entonces, es sensato considerar que la alimentación está sujeta a la búsqueda de la felicidad y bienestar personal, luego resultado como la solución a problemas de realidad social, distinguir y llenar de manera adecuada la expectativa de como vernos, sentirnos, definen la felicidad y el sentirse bien; sin embargo, la falta del bienestar conlleva lo que, por consiguiente, luego desencadena daños sociales y por ende factores que impiden el buen desarrollo de la salud.

### **La alimentación accesible y factible para una vida sana**

Debido a que, si bien la adecuada alimentación y nutrición es un factor importante, el establecer los patrones habituales de un grupo concreto de personas, las cuales según sus estudios cuentan con los conocimientos necesarios en alimentación, existen parámetros como el acompañar la dieta de una actividad física, es substancial para disponer una vida sana. Desde la perspectiva de Charro Salgado y Basilio Moreno (2007), el excesivo consumo de alimentos, es decir el aporte calórico y la falta de actividad física son la principal causa del exceso de

energía en el cuerpo y por ende esta energía se transforma en grasa corporal, este par de afecciones luego pasa a convertirse en un hábito diario.

Afín a esto se considera el acceso a los alimentos para los estudiantes universitarios de las carreras del área de alimentación, ya que existen programas de incentivo para alimentarse, como son las becas alimentarias o centros de bienestar estudiantil que prestan acompañamiento para el adecuado desenvolvimiento en sus estudios. Además de una buena práctica alimenticia, está comprobado que acompañar las prácticas cotidianas de actividad física “permite mejorar la calidad de vida y disminuye los riesgos de padecer enfermedades como la obesidad y las dilapidemos, que desencadenen su vez, otro tipo de enfermedades crónicas principalmente cardiovasculares y osteomusculares” (Mejía Marín y Villa Montoya, 2006, p.114).

Las instituciones cuentan con bares y restaurantes dentro de sus instalaciones que ofrecen comida de calidad para una adecuada nutrición, su propósito es ayudar por medio de la preparación, expendio y servicio de alimentos a complementar de manera adecuada las labores diarias de todos los estudiantes, docentes y personas que laboran en favor a la educación.

A gran escala, antes como los Frentes Parlamentarios contra el Hambre crearon una “plataforma plural que reúne a legisladores regionales, subregionales y nacionales interesados en promover el derecho a la alimentación” (INEC, 2020). Esfuerzos por la lucha contra el hambre que trabajan arduamente, lo lleva a considerar, si al prestarse de todas las herramientas necesarias para el desarrollo académico y existe el apoyo para lograr estos esfuerzos, que le hace falta en este caso a los estudiantes. Nuevamente se señala, no todas las personas pueden ser medidos con las mismas condiciones, el valor de alimentarse es personal y el alimentar a una sociedad es parte del arduo trabajo que todos hagan en el momento.

Otra dádiva a considerar son los espacios físicos y de esparcimiento con los que cuenta dichas instituciones que propician una instrucción superior, los mismos que están a disposición de los estudiantes para su recreación y exista o no de manera obligatoria el cumplir dentro de

su malla curricular con un tiempo de actividad física en su período de estudio, estas áreas se prestan para fomentar un adecuado desarrollo de aptitudes y capacidades.

Definir el papel clave de la publicidad en la alimentación, al momento de escoger los alimentos, hoy en día debido a la globalización se tiene en conocimiento una infinidad de productos a consumir, sin embargo, la manera en la que estos llegan al consumidor es más por moda que la misma conveniencia gastronómica, esta llega a verse afectada por los factores, los cuales son estimados al momento de escoger los alimentos.

### **Variables y constantes en la alimentación**

Se consideran variables en la alimentación porque no se repiten en personas de similares características, con los mismos genes, las mismas costumbres o núcleos familiares. Es decir, estas variables son personales e intransferibles sin embargo alterables de acuerdo al momento que eventualmente pasen.

Actualmente las consideraciones para escoger los alimentos dependen de las siguientes variables y constantes:



Ilustración 1. Variables y constantes a considerar para un equilibrio alimenticio.  
Fuente: Angélica Ríos Yáñez.

La intención de alimentar de forma correcta a los académicos es que, ésta sirva en beneficio para crear conciencia sobre los hábitos actuales de alimentación y formas de mejora continua en malas prácticas alimenticias para estudiantes de las carreras relacionadas con las ramas de alimentación: Bioquímica, Enfermería, Gastronomía, Hotelería, Panadería, Ingeniería alimentaria y Nutrición, para constatar si los objetivos de estudio y metas cognitivas están siendo comprendidos y aplicadas de manera adecuada en sus vidas; para que sepan mostrar con el ejemplo de sus prácticas alimenticias al momento de elaborar menús o alimentar a todas las en la vida cotidiana.

### **Metodología**

Para el presente trabajo de investigación se utilizó el método cuantitativo. El diseño es observacional y exploratorio, los datos obtenidos en el estudio fueron a través de diferentes situaciones o experiencias de personas que se desarrollan en el ámbito gastronómico, mediante la técnica de encuesta a través de un muestreo probabilísticos a los estudiantes universitarios, donde se determinó variables que definen los hábitos y patrones alimentarios.

La población corresponde a los estudiantes de las carreras afines a la alimentación su malla curricular de la Universidad de Cuenca, consideradas estas: Bioquímica, Enfermería, Gastronomía, Hotelería, Panadería, Ingeniería alimentaria y Nutrición.

Para el estudio se propuso 7 carreras. Considerando que en su promedio los estudiantes universitarios estudian semestres de carreras que duran de 2 a 5 años. Cada ciclo de estudio en promedio cuenta con 20 a 30 estudiantes. El universo de estudio estimado fue de 875 estudiantes en tránsito a formarse como nuevos profesionales, con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, se utilizó la técnica de la encuesta para la recolección de datos a través del formulario Google drive, a 270 estudiantes con formación de educación superior de las carreras que en su malla curricular estudian las materias relacionadas al área de la alimentación.

Para el análisis de datos se usó la estadística descriptiva, con la utilización de medidas de tendencia central como la media y gráficos de análisis para identificar los aspectos más importantes de esta investigación.

## Resultados

A continuación, se detalla los principales resultados obtenidos

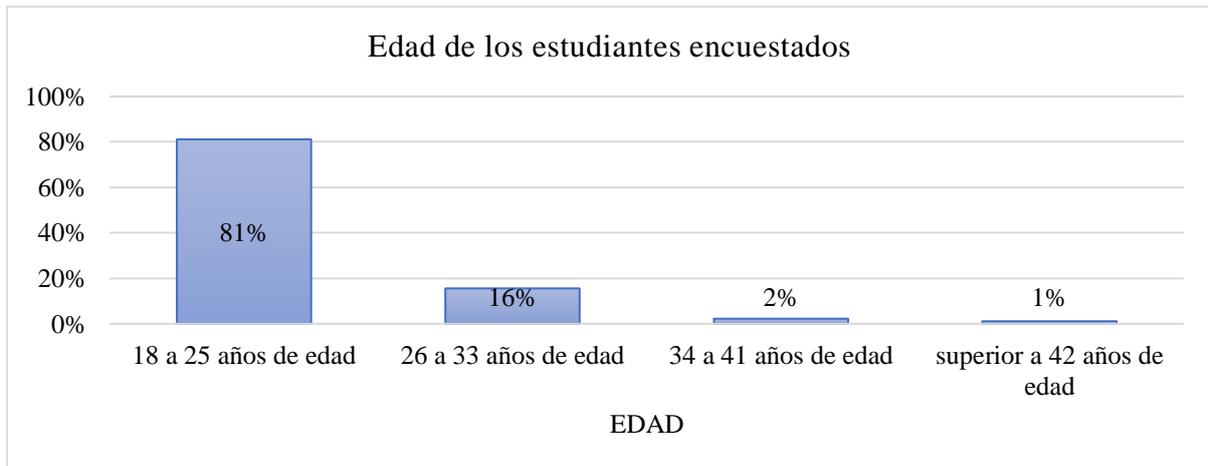


Gráfico 1. Edad de los estudiantes encuestados.

Fuente: Angélica Ríos Yáñez

Según el gráfico 1 la mayor parte de estudiantes no superan los 25 años de edad, con el 81% lideran las aulas de clase personas jóvenes que están adquiriendo conocimientos en lo que les queda una larga vida por cubrir con sus conocimientos. El 16% de encuestados tiene entre 26 a 33 años de edad, mientras que una parte muy minoritaria el 2% tiene entre 34 a 41 años de edad y el 1% tiene más de 42 años de edad.

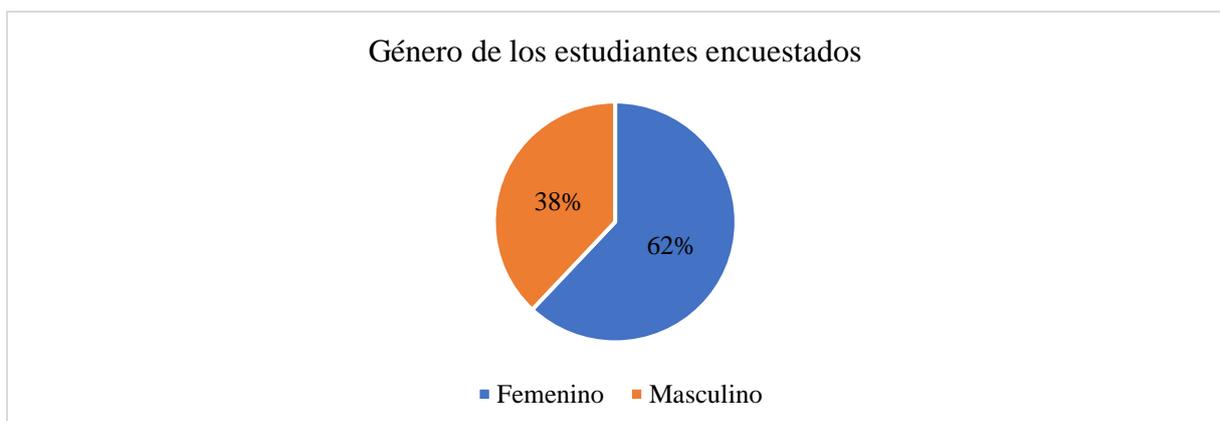


Gráfico 2. Género de las personas encuestadas.

Fuente: Angélica Ríos Yáñez

Según el gráfico 2 el 62% de las personas encuestadas son de género femenino, mientras que el 38% restante son de género masculino. Lo que demuestra las mujeres prevalecen entre los estudiantes universitarios de las carreras afines a la alimentación.

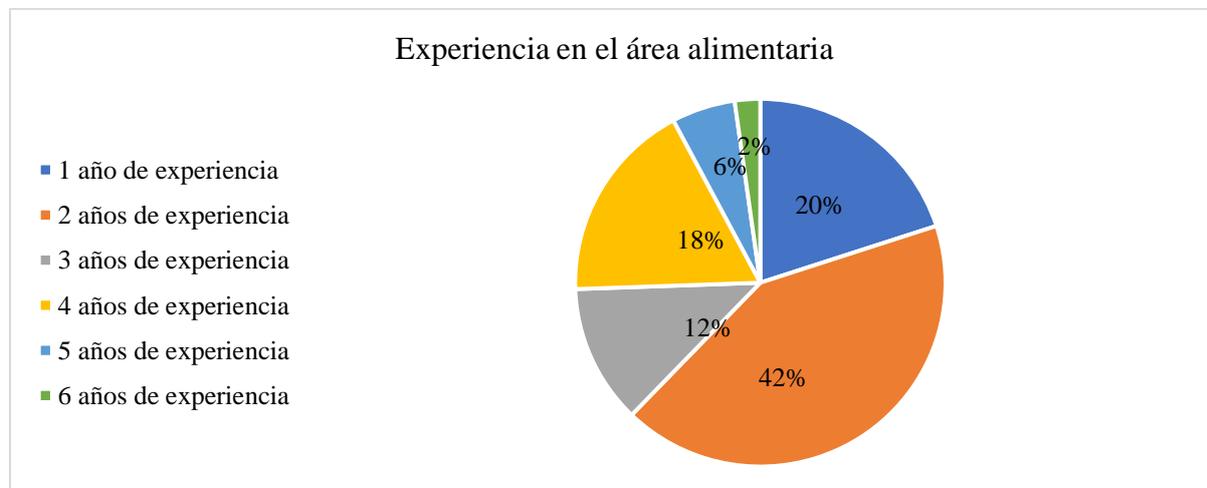


Gráfico 3. Experiencia en el área alimentaria.  
Fuente: Angélica Ríos Yáñez

El gráfico 3 demuestra según el valor en años la experiencia de los estudiantes en el área alimentaria tanto en sus recursos académicos como la experiencia que muchos poseen fuera de las aulas en pasantías o trabajos relacionados. El 42% de los estudiantes encuestados poseen una experiencia no mayor a los 2 años, el 20% tiene 1 año de experiencia, el 18% tiene 4 años de experiencia en el campo alimentario, el 12% tiene 5 años de experiencia y el 2 % tiene experiencias superiores a los 6 años.

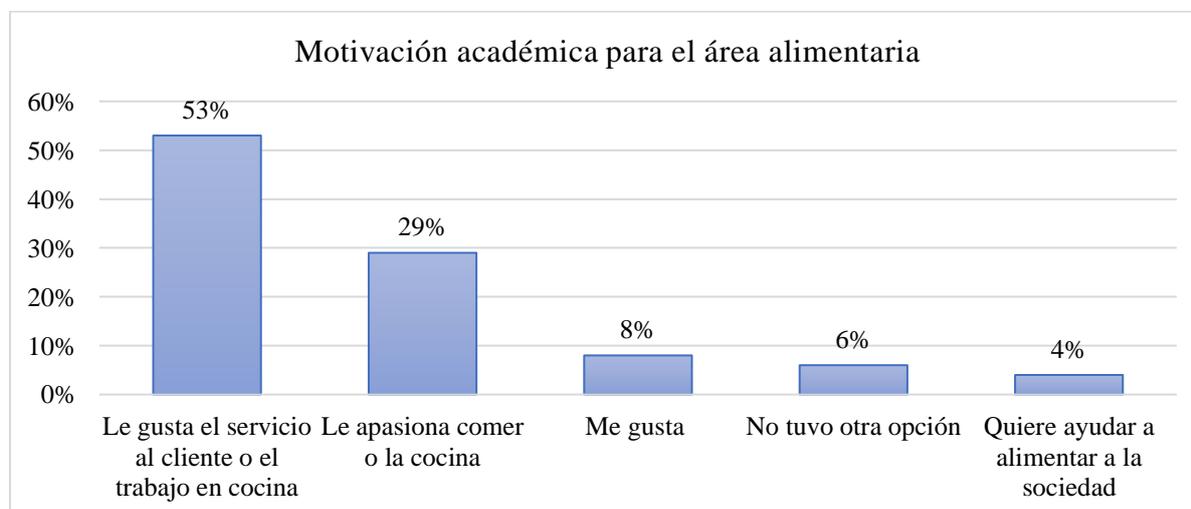


Gráfico 4. Motivación académica para el área alimentaria.  
Fuente: Angélica Ríos Yáñez

Según el gráfico 4 el 53% de los estudiantes confirman que les gusta trabajar en el servicio al cliente y el trabajo operativo con las responsabilidades que amerita trabajar en cocina. El 29% de estudiantes revela su pasión por la ingesta de alimentos y los que conlleva el duro trabajo en cocina. El 8% de estudiantes menciona que solo siente gusto o interés por esta área laboral. El 6% no se siente conforme con esta carrera, pues se encuentra en su plan de estudios mas no es su prioridad. El 4% de encuestados afirma estudiar con el fin de adquirir más conocimientos y finalmente ayudar a la sociedad.

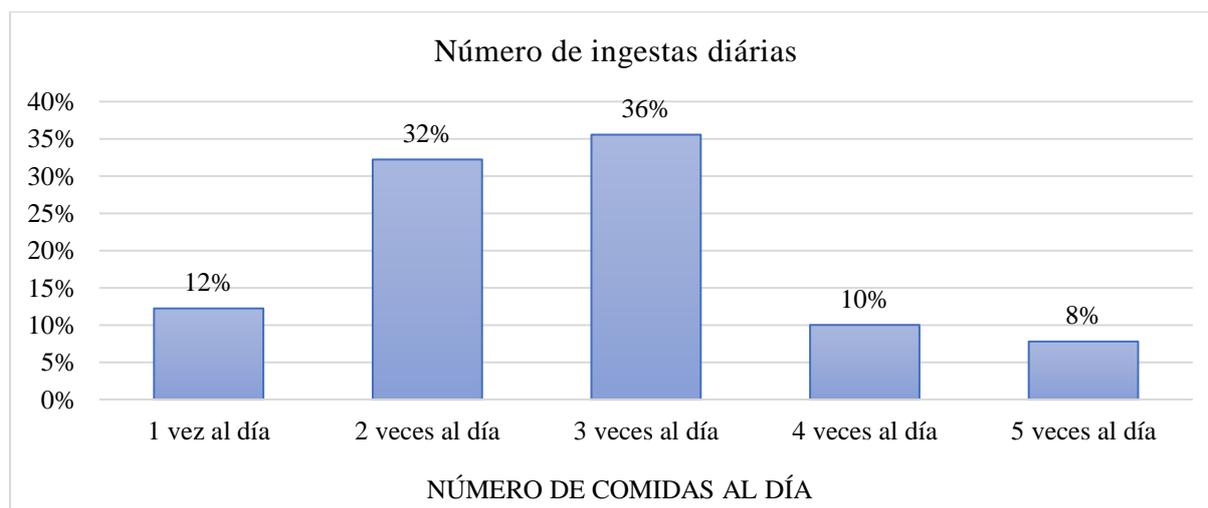


Gráfico 5. Número de ingestas diarias.

Fuente: Angélica Ríos Yáñez

La principal hipótesis de la investigación fue la noción de que personas dedicadas al ámbito alimentario eran las que menos se preocupan por la alimentación de sus organismos. Así lo comprueba el gráfico 5 donde se demuestra que a pesar de que el 36% de estudiantes consumen el mínimo considerado que son 3 comidas al día, los dos tercios restantes tienen un consumo muy inferior como el 32% que consume alimentos solo 2 veces al día y el 12% que lo hace 1 vez al día. O superior a esos dos tercios, el 10% consume 4 comidas al día y el 8% restante tiene un plan alimenticio que consta de 5 comidas al día.

Los alimentos más consumidos por los estudiantes son los expresados en el siguiente cuadro de análisis según la composición de los alimentos.

Tabla 1.

Alimentos más consumidos por los estudiantes universitarios.

<b>ALIMENTOS MÁS CONSUMIDOS POR LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS</b>	
<b>Bebidas</b>	Agua, Café, Cerveza, Aguas aromáticas
<b>Condimentos</b>	Sal, Azúcar granulada blanca
<b>Frutas y frutos secos</b>	Guineo, Manzana, Aguacate, Frutillas, Papaya, Nueces, Limón.
<b>Vegetales, Tuberculos</b>	Verduras, Tomate riñón, Papas, Verde, Lechuga, Rábanos, Pepino, Zanahoria
<b>Dulces</b>	Chocolate, Caramelos, Gelatina
<b>Lácteos</b>	Leche de vaca, Yogurt, Queso
<b>Cereales, Pan y bollería</b>	Avena, Harina de trigo, Pan, Arroz, Pasta, Granola
<b>Proteínas</b>	Carne roja (Res), Huevos, Carnes blancas (Pollo), Atún
<b>Otros</b>	Tabaco

Fuente: Angélica Ríos Yáñez

Los ingredientes que generalmente se repitieron son agua, café, cerveza, manzana, papas, avena, pan, arroz, res, huevos, pollo y el atún. De los que se rescata al arroz, las papas y la carne como los tres mas comunes en la ingesta de los estudiantes universitarios. Mismos que mencionan no solo ser asequibles a una ajustada economia sino ademas de conseguirlos con facilidad. Sin embargo presenta preocupacion en el balance nutricional y que el organismo necesita absorber, notablemente vegetales, verduras, hortalizas, tuberculos, frutas, frutos secos, semillas son alimentos ricos en micro y macro nutrientes que mas que saciedad al organismo aportarian de vitalidad por medio de un balance nutricional al gasto calorico que una persona independientemente puede tener. Conocimiento que lo tienen presente sin embargo la costumbre de un cambio en la rutina de consumo lo hacen difícil.

Se planteo una serie de horarios para la ingesta de alimentos entre ellos se destaca el desayuno consumido a partir de la 4:00 am hasta las 9:00am. Media mañana periodo entre las 9:00 am. A las 12:00 pm. El almuerzo servido entre las 12:00 pm. hasta 15:00 pm. Media tarde o una costumbre que, adaptada a la tradición de la hora del té en el Reino Unido, conocido como el café de la tarde que se da entre las 15:00 pm. hasta aproximadamente las 18:00 pm. La merienda, para la mayoría de personas la última comida del día se da entre las 18:00 pm. hasta las 21:00 pm., o para otras personas un preludeo a la cena que se da entre las 21:00 pm. - 24:00. También se destaca el Branch al consumo de alimentos donde se junta y suprime al desayuno y almuerzo. El break donde se junta y suprime al almuerzo y merienda. Y a un

refrigerio para una pequeña cantidad de comida con o sin horario establecido, tomada entre horas para no aguantar hambre.

Tabla 2.  
Horario de alimentación de los estudiantes.

Horario de alimentación de los estudiantes.	
Desayuno (a partir de la 4:00 am - 9:00am)	59
Branch (desayuno y almuerzo juntos)	14
Media mañana (entre las 9:00 - 12:00)	35
Almuerzo (entre las 12:00 - 15:00)	78
Media tarde o café de la tarde (entre las 15:00 - 18:00)	62
Break (almuerzo y merienda juntos)	9
Merienda (entre las 18:00 - 21:00)	56
Cena (entre las 21:00 - 24:00)	32
Refrigerio (Pequeña cantidad de comida con o sin horario, tomada entre horas para no aguantar hambre)	20

Fuente: Angélica Ríos Yáñez

Según la tabla 2. Horario de alimentación de los estudiantes, por cada 100 estudiantes universitarios que existen 59 de ellos desayunan. Por cada 100 estudiantes 14 toman un Branch. 35 estudiantes de cada 100 ingieren un alimento en media mañana. Se evidencia que el almuerzo es una de las comidas que la mayoría de los estudiantes consume, pues por cada 100 estudiantes 78 almuerzan. El segundo valor más alto a considerar en las ingestas es la media tarde, donde 62 de cada 100 lo consumen. 9 de cada 100 estudiantes toman un break. La merienda es consumida por 56 de cada 100 estudiantes. 32 estudiantes de cada 100 cenan. Y finalmente 20 de cada 100 estudiantes consumen un refrigerio a lo largo del día.

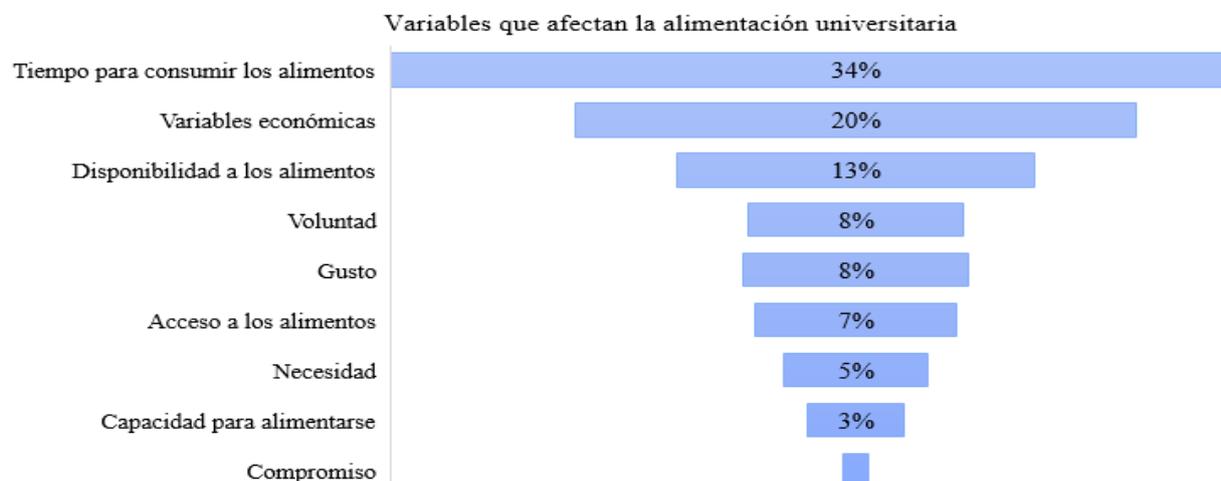


Gráfico 6. Variables que afectan la alimentación universitaria.  
Fuente: Angélica Ríos Yáñez

Por medio del grafico 6 se aprecia que la principal variable en la alimentación universitaria es el tiempo para consumir los alimentos con el 34%. Las variables económicas representan el 20% de las dificultades al alimentarse. La disponibilidad a los alimentos con un 13%. La voluntad y el gusto para consumir alimentos por el 8%, el 7% dice sentirse afectado por el acceso a los alimentos. El 5% manifiesta inconvenientes en la necesidad de ingerir alimentos. El 3% expresa no tener la capacidad para alimentarse y el 1% no presenta un compromiso con su alimentación.

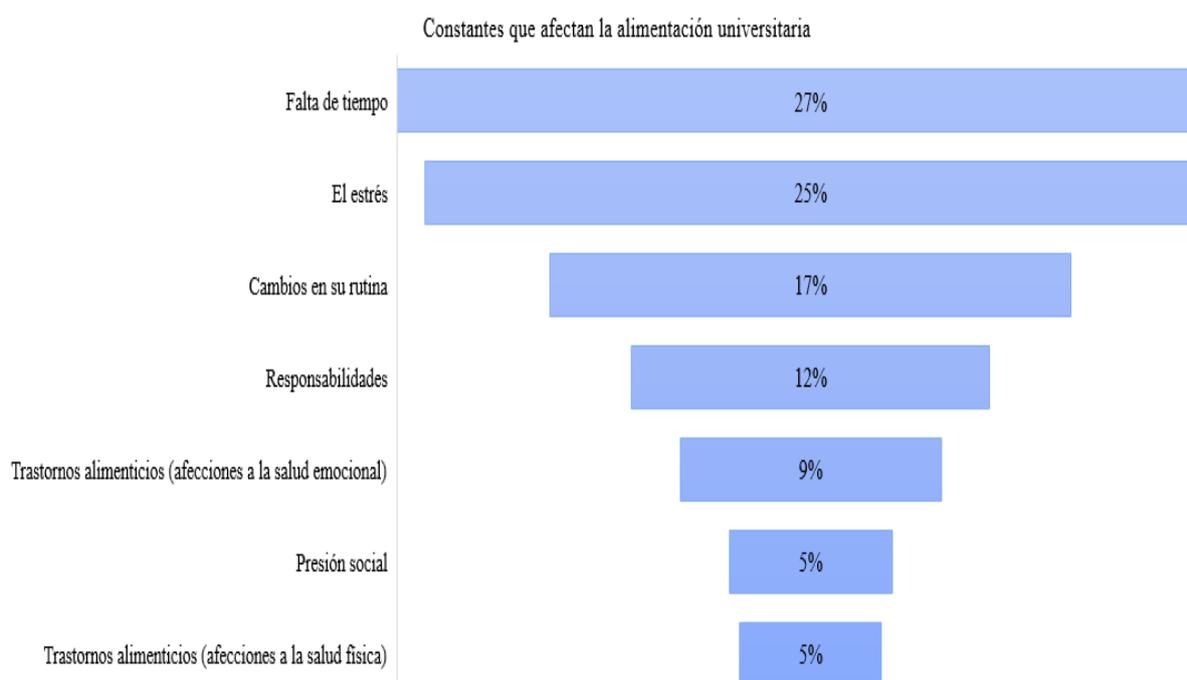


Gráfico 7. Constantes que afectan la alimentación universitaria

Fuente: Angélica Ríos Yáñez

El grafico 7 expresa que la falta de tiempo es en un 27% la constante que afecta la alimentación universitaria. El estrés representa el 25%, los cambios en su rutina marcan un 17%, las responsabilidades personales un 12%, mientras que un 9 % lo es por trastornos alimenticios (afecciones a la salud emocional) y un 5% por presión social y trastornos alimenticios (afecciones a la salud física).

Tabla 3.

Trastornos o enfermedades más comunes en estudiantes universitarios del área gastronómica.

Trastornos o enfermedades más comunes en estudiantes universitarios del área gastronómica	
Ansiedad	86
Depresión	27
Sobrepeso y/o obesidad	21
Intolerancia a la lactosa	20
Anemia	19
Caries	16
Intolerancia a Pescado y/o mariscos	5
Intolerancia al huevo	4
Intolerancia a semillas y frutos secos maní, ajonjolí y soya	3
Enfermedades cardiovasculares (Hipertensión arterial)	2
Hipercolesterolemia	2
Celiaquía o intolerancia al gluten	2
Diabetes	1
Bulimia	1

Fuente: Angélica Ríos Yáñez

La tabla 3 afirma que de cada 100 estudiantes universitarios que académicamente están relacionados con el ámbito gastronómico y alimenticio, 86 de ellos presentan un cuadro de ansiedad. 27 de cada 100 considera padecer de depresión. 21 de cada 100 tiene sobrepeso u obesidad. 20 de cada 100 presenta intolerancia a la lactosa. 19 de cada 100 tiene anemia. 16 de cada 100 posee caries. 5 de cada 100 exhibe intolerancia a Pescado y/o mariscos, 4 de cada 100 intolerancia al huevo y 3 de cada 100 intolerancia a semillas y frutos secos maní, ajonjolí y soya. 2 de cada 100 señala tener enfermedades cardiovasculares (Hipertensión arterial), hipercolesterolemia y celiaquía o intolerancia al gluten. Y 1 de cada 100 tiene diabetes y bulimia.

### Conclusiones

La ejecución del presente estudio se transfirió y difundió con la intención de establecer y transmitir que los resultados de la paradoja de los estudiantes de las carreras del área de alimentación entre poseer todos los conocimientos y las herramientas necesarias para una adecuada alimentación personal afecta a largo plazo el desenvolvimiento social a una sola

alimentación global. Es decir, alimentarse de manera adecuada para crear una estructura concientización y mejora hacia la alimentación de la sociedad, por medio del cambio en la base de conocimientos de los profesionales a cargo del área de estudio de la alimentación, es decir de los estudiantes de las carreras de Bioquímica, Enfermería, Gastronomía, Hotelería, Panadería, Ingeniería alimentaria y Nutrición donde la alimentación busca valorizar el sentido y la relación con una calidad y buen estilo de vida.

Los estudiantes podrían bien encaminar planes de mejora alimenticia para este mercado. Una guía para emprendedores que puedan ofrecer la mejor propuesta alimentaria por el limitado tiempo con el que cuentan. Y público en general que desee conocer y perfeccionar la alimentación de los futuros profesionales en el área alimentaria.

Se evidencia que la principal hora de consumo de los alimentos para los estudiantes es el almuerzo, el segundo horario para la ingesta de alimentos es la media tarde, es decir generalmente comen entre las 12:00pm a las 18:00pm.

Entre las enfermedades que más preocupa es la ansiedad, seguido de depresión, sobrepeso y obesidad. Al igual que a nivel mundial la intolerancia más común entre los estudiantes es a la lactosa, seguida por la intolerancia al pescado, mariscos y al huevo.

### Referencias bibliográficas

- Braguinsky, J. (2009). Prevalencia de obesidad en América Latina. *Anales Del Sistema Sanitario De Navarra*, 25(1), 109–115. Recuperado a partir de: <https://doi.org/10.23938/ASSN.0819>
- Brown, J. E. (2006). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. 2da. ed. McGraw-Hill.
- Charro Salgado, A. L., y Basilio Moreno E. (2007). *Nutrición, actividad física y prevención de la obesidad*. ed. Médica Panamericana.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (2017). *La sostenibilidad en los procesos de lucha contra el hambre un gran desafío para los Parlamentarios Andinos*. Recuperado a partir de: <https://www.fao.org/ecuador/noticias/detail-events/ru/c/887836/>

Mejía Marín, G. I., y Villa Montoya, D. P. (2006). *Nutrición en la actividad física*. ed. Kinesis.

López, M. (2017). BAT Expansion: A Panacea against Obesity? Lessons from LKB1. *The Lancet eBioMedicine*, 24(1), 11-13.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). *Obesidad y sobrepeso*. Recuperado a partir de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). *Abuso de sustancias*. Recuperado a partir de: <https://www.paho.org/es/temas/abuso-sustancias>

Pérez Sánchez, Y. (2020). *La obesidad provoca al menos doce tipos de cáncer*. La Estrella de Panamá. Recuperado a partir de: <https://www.laestrella.com.pa/nacional/200404/obesidad-provoca-12-tipos-cancer>

Pacheco, V. M., y Pasquel, M. (2017). Obesidad en Ecuador: Una aproximación a los estudios de prevalencia. *Revista De La Facultad De Ciencias Médicas (Quito)*, 25(2), 9–13. Recuperado a partir de: [https://revistadigital.uce.edu.ec/index.php/CIENCIAS\\_MEDICAS/article/view/876](https://revistadigital.uce.edu.ec/index.php/CIENCIAS_MEDICAS/article/view/876)