



**Hábitos alimenticios según condiciones laborales y académicas de los estudiantes de  
Instrumentación Quirúrgica de la Universidad de Antioquia**

María Camila Zapata Piedrahíta  
Valeria Hernández Muñoz  
Manuela Vargas Caro  
Angie Marcela Díaz Londoño

Trabajo de investigación para optar al título de Instrumentador Quirúrgico

Tutor  
María Eugenia Peña Montoya, Magíster en Epidemiología.

Universidad de Antioquia  
Facultad de Medicina  
Instrumentación Quirúrgica  
Medellín  
2024

---

<b>Cita</b>	(Zapata Piedrahíta, Vargas Caro, Díaz Londoño & Hernández Muñoz, 2024)
<b>Referencia</b>	Zapata Piedrahíta M.C., Vargas Caro M., Díaz Londoño A. & Hernández Muñoz V., (2024). <i>Hábitos alimenticios según condiciones laborales y académicas de estudiantes de Instrumentación Quirúrgica de la Universidad de Antioquia</i> . [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia
<b>Estilo APA 7 (2020)</b>	

---



Biblioteca Médica

**Repositorio Institucional:** <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - [www.udea.edu.co](http://www.udea.edu.co)

**Rector:** Jhon Jairo Arboleda Céspedes.

**Decano/Director:** Pablo Patiño Grajales

**Jefe departamento:** Adriana María Loaiza Monsalve

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

## Tabla de contenido

<b>Introducción.....</b>	<b>6</b>
<b>1 Planteamiento del problema.....</b>	<b>8</b>
<b>2 Justificación .....</b>	<b>10</b>
<b>3 Objetivos .....</b>	<b>11</b>
3.1 Objetivo general .....	11
3.2 Objetivos específicos.....	11
<b>4 Problema de investigación.....</b>	<b>12</b>
<b>5 Hipótesis .....</b>	<b>13</b>
<b>6 Marco teórico.....</b>	<b>14</b>
6.1 Hábitos alimenticios.....	14
6.2 Estudiante universitario.....	15
6.3 Rendimiento académico.....	16
6.4 Salud mental.....	16
6.5 Alimentación.....	17
6.6 Alimentos procesados.....	17
6.7 Estrés.....	18
6.8 Relación estrés académico y hábitos alimenticios.....	19
6.9 Desórdenes alimenticios.....	20
<b>7 Metodología.....</b>	<b>20</b>
7.1 Enfoque Metodológico.....	21
7.2 Tipo de estudio.....	21
7.3 Población.....	21
7.4 Diseño muestral.....	21
7.4.1 Criterios de inclusión y exclusión.....	22
7.6 Técnicas de Recolección de Información.....	22
7.6.1 Fuente de Información.....	22

7.6.2 Técnicas de recolección .....	23
<b>8 Consideraciones éticas .....</b>	<b>24</b>
<b>9 Resultados .....</b>	<b>25</b>
<b>10 Discusión.....</b>	<b>31</b>
<b>11 Conclusiones .....</b>	<b>33</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>34</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>37</b>
Anexo 1. Encuesta.....	37
Anexo 2. Consentimiento .....	40

## **Listas de tablas y figuras**

<b>Tabla 1. Caracterización sociodemográfica.....</b>	<b>26</b>
<b>Tabla 2. Caracterización según factores laborales y académicos .....</b>	<b>27</b>
<b>Figura 1. Categorías de Situaciones que Afectan los Hábitos Alimenticios.....</b>	<b>28</b>
<b>Figura 2. Consumo de Alimentos entre comidas: Trabajadores vs no Trabajadores .....</b>	<b>29</b>
<b>Figura 3. Relación entre Categorías de Estrés y Cambios en el Apetito .....</b>	<b>30</b>

## Introducción

La alimentación es una necesidad fisiológica fundamental para el ser humano, cuyo propósito principal es proporcionar los nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento del cuerpo. Sin embargo, alimentarse no siempre implica una nutrición adecuada. De acuerdo con el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (1), una alimentación saludable depende no solo de la cantidad de alimentos consumidos, sino también de la calidad y variedad de estos. Los hábitos alimenticios, es decir, las decisiones diarias sobre lo que comemos, están profundamente influenciados por factores sociales, culturales y económicos, lo que convierte el acto de alimentarse en una acción frecuentemente inconsciente. En cambio, nutrirse de forma adecuada requiere de una toma de decisiones más consciente y responsable.

Durante la vida universitaria, los estudiantes se enfrentan a situaciones que afectan sus hábitos alimenticios, entre ellas el estrés académico, las largas jornadas de estudio y la falta de tiempo. En muchos casos, estos factores llevan a los jóvenes a adoptar hábitos poco saludables, como el consumo de comida rápida, el desajuste en los horarios de alimentación y la falta de actividad física. Según Londoño, L., Peña, J., Taborda, S. (2019), estos factores contribuyen significativamente a la adopción de patrones alimentarios inadecuados, que con el tiempo pueden generar consecuencias negativas para la salud. Además, la vida universitaria es un periodo decisivo, ya que los hábitos adquiridos durante esta etapa tienen un impacto directo en la salud y el bienestar a lo largo de la vida adulta.

En particular, los estudiantes de carreras de alta exigencia, como del área de la salud, enfrentan retos adicionales que pueden afectar sus hábitos alimenticios. Estos programas académicos combinan una carga teórica intensiva con prácticas clínicas que requieren un alto nivel de dedicación y energía. De acuerdo a una investigación de la universidad del ces (2019) los estudiantes se ven constantemente sometidos a situaciones de estrés, lo que puede modificar sus patrones de alimentación. Algunos experimentan pérdida del apetito debido a la presión académica, mientras que otros recurren al consumo excesivo de alimentos poco saludables como una forma de manejar el estrés. Además, la falta de tiempo para preparar alimentos saludables y la tendencia a llevar estilos de vida más sedentarios en momentos de alta exigencia académica contribuyen aún más a esta problemática.

A pesar de la relevancia de este tema, existe un vacío en el conocimiento sobre cómo las condiciones laborales y académicas específicas de los estudiantes de Instrumentación Quirúrgica influyen en sus hábitos alimenticios. Aunque existen estudios que abordan la relación entre el estrés y los hábitos alimenticios en estudiantes universitarios en general, pocos se han centrado en el caso particular de los estudiantes de carreras de la salud. Esta falta de investigación detallada en el contexto específico de la Instrumentación Quirúrgica limita la comprensión profunda de los

factores que afectan las decisiones alimentarias de estos estudiantes y cómo estos impactan en su bienestar físico y emocional.

El objetivo de este estudio es analizar los hábitos alimenticios de los estudiantes de Instrumentación Quirúrgica de una universidad pública en Antioquia, considerando sus condiciones laborales y académicas. A través de esta investigación, se busca identificar los factores que influyen en sus decisiones alimentarias y cómo estas afectan su salud y rendimiento académico. Este análisis proporcionará una visión más clara de los desafíos que enfrentan estos estudiantes en cuanto a su alimentación y el impacto que tienen sus hábitos sobre su calidad de vida.

Para llevar a cabo esta investigación, se utilizará un enfoque metodológico mixto, que combinará encuestas estructuradas para obtener datos cuantitativos sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes, con entrevistas semiestructuradas que permitirán obtener información cualitativa sobre sus percepciones y experiencias personales. Este diseño permitirá una comprensión más amplia y detallada de los factores que afectan sus hábitos alimenticios, considerando tanto el contexto académico como el emocional y laboral.

Se espera que los resultados de este estudio contribuyan al conocimiento sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes de Instrumentación Quirúrgica, ofreciendo datos valiosos que podrían ser utilizados para desarrollar estrategias de intervención que promuevan una alimentación saludable. Los hallazgos de esta investigación serán útiles no solo para los estudiantes de esta carrera, sino también para la comunidad universitaria en general, al proporcionar recomendaciones prácticas que podrían mejorar el bienestar físico y emocional de los estudiantes y su rendimiento académico.

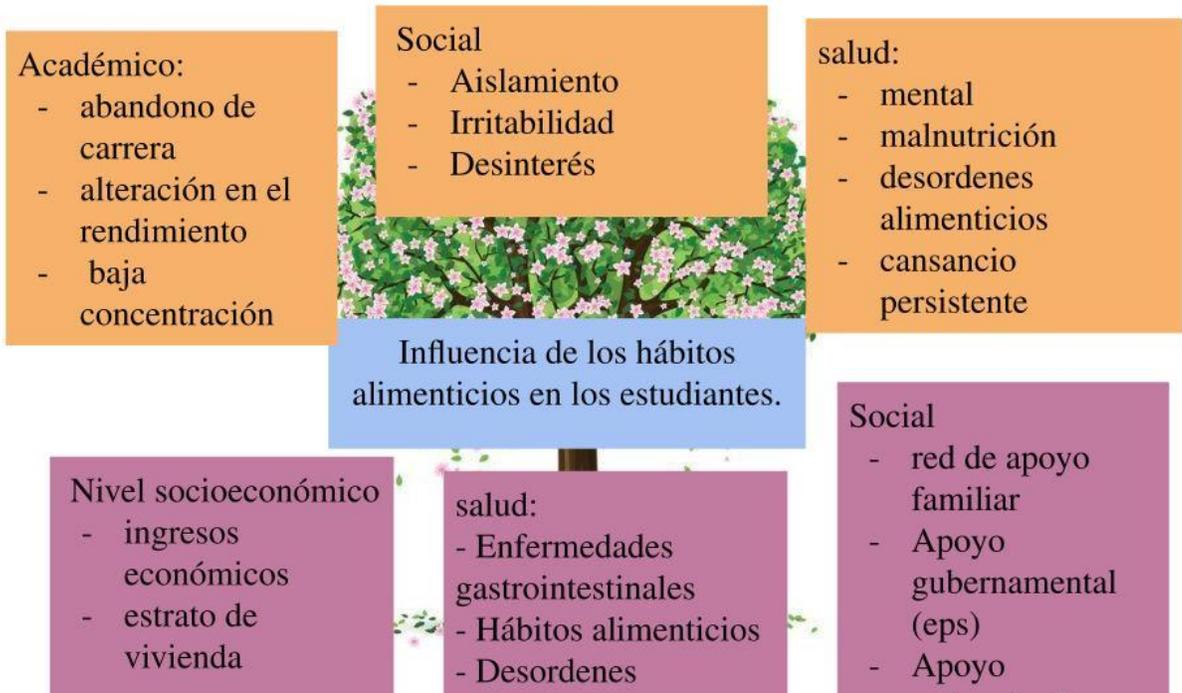
## **1 Planteamiento del problema**

En la contemporaneidad, el mundo se enfrenta a una gran problemática como lo es la malnutrición (3), en la cual influyen diferentes factores tanto económicos como sociales, culturales y políticos. Una buena nutrición es la base para un desarrollo óptimo de nuestro cuerpo y mente, ya que esta proporciona los nutrientes necesarios para un buen funcionamiento y gracias a esta podemos desarrollar nuestras actividades diarias de manera eficaz.

La población universitaria es una de las poblaciones que más preocupa en la actualidad debido a su mala alimentación, está debido en parte a los excesos que tienen de consumo de alcohol y comida ultra procesada, factores económicos ya que aún no suelen contar con un empleo fijo estable, estudiantes foráneos donde los recursos no son suficientes, factores sociales como cumplir con los estándares de belleza actuales y una alta carga académica. (3)

La falta de tiempo para preparar comidas saludables, debido a las exigencias académicas y prácticas, también contribuye a los malos hábitos alimenticios. El estrés que acompaña la formación en este campo puede llevar a optar por opciones de comida rápida y poco saludable como una solución fácil, aunque a menudo carezca de nutrientes. Esta combinación de factores crea un entorno que favorece la malnutrición y genera serias preocupaciones sobre el impacto que esto podría tener en el rendimiento académico y la salud a largo plazo de los estudiantes de instrumentación quirúrgica.

Por lo tanto, es fundamental abordar esta problemática desde una perspectiva integral que no solo considere los factores individuales que influyen en los hábitos alimenticios, sino también las posibles soluciones y estrategias preventivas que se podrían implementar para fomentar una alimentación saludable entre los estudiantes.



## 2 Justificación

Los estudiantes universitarios al ingresar a la educación superior se enfrentan a distintos retos, ya sean académicos, sociales, económicos y asociados a la salud mental, estos factores pueden llegar a afectar la rutina diaria y subir los niveles de estrés, todo esto puede llegar a cambiar la manera en que los estudiantes se alimentan día a día, ya sea aumentando o disminuyendo su ingesta alimentaria, lo que puede llegar a causar graves problemas alimenticios de nutrición, bajar la calidad de vida de la persona ,afectar directamente su salud física y mental, por consiguiente su rendimiento académico y su permanencia en la universidad (4).

La nutrición es un componente esencial para la salud y el bienestar de los individuos, ya que esta, puede influir en la concentración, la memoria y la capacidad de aprendizaje, también está relacionada con la salud mental. Los estudiantes universitarios a menudo enfrentan altos niveles de estrés ya que la nutrición inadecuada puede empeorar estos problemas (5).

Los estudiantes de instrumentación quirúrgica se enfrentan en la realización de su pregrado a cargas académicas demandantes, horarios rigurosos, actividades de prácticas y diferentes factores que pueden llegar a causar altos niveles de estrés, caracterizar los hábitos alimenticios puede ayudar a identificar posibles deficiencias nutricionales derivados de estos factores ya mencionados, que pueden llegar a afectar el bienestar general de los estudiantes (4) (5).

Por otro lado, la manera en que se alimenta un individuo no solo se refleja en su estado de salud o enfermedades, sino que también desempeña un papel muy importante en la cantidad de energía que tiene disponible para llevar a cabo sus actividades del día a día. Ya sea un nivel de energía alto donde se podrán desempeñar muchas tareas, o al contrario, un nivel de energía bajo en el que se hará evidente la fatiga y dificultades para realizar las tareas diarias. Es decir, la alimentación no solo influye en la salud física, sino también en el bienestar emocional y mental. (5)

### **3 Objetivos**

#### **3.1 Objetivo general**

Describir la influencia de las condiciones laborales y académicas en los hábitos alimenticios de los estudiantes de Instrumentación Quirúrgica de la Universidad de Antioquia.

#### **3.2 Objetivos específicos**

- Caracterizar los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios.
- Describir la influencia de las condiciones laborales en los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios.
- Identificar las principales situaciones académicas que los estudiantes perciben como influyentes en sus hábitos alimenticios.

#### **4 Problema de investigación**

¿Cómo influyen las condiciones laborales y académicas en los hábitos alimenticios de los estudiantes de Instrumentación Quirúrgica de la Universidad de Antioquia?

## **5 Hipótesis**

Los estudiantes universitarios que trabajan tienden a presentar hábitos alimenticios menos saludables, influenciados por factores como el tiempo limitado para comer o los horarios irregulares de alimentación. Además, la participación en prácticas académicas podría asociarse con un aumento en el consumo de alimentos chatarra y comidas rápidas, dada la conveniencia de estos alimentos en momentos de alta demanda académica. Por otra parte, las situaciones académicas y las dificultades económicas reportadas afectan negativamente la regularidad y calidad de los hábitos alimenticios en los estudiantes.

## **6 Marco teórico**

Los buenos hábitos alimenticios son una problemática considerable en el panorama actual, esto debido a la malnutrición, la obesidad, la salud mental, el desarrollo de cada país y los múltiples factores que no favorecen una buena salud alimenticia (1). “La Organización Mundial de la Salud OMS también enfatiza que tres de los siete principales factores de riesgo de mortalidad prematura son la ingesta insuficiente de micro y macronutrientes, junto con el abuso de alcohol y un alto Índice de Masa Corporal –IMC–; asimismo, destaca que una dieta equilibrada, actividad física regular, y la reducción del consumo de cigarrillo y alcohol son esenciales para el bien de la salud” (1).

La mala alimentación es una problemática que se presenta a los estudiantes, pero para poder entender esto, se debe empezar por mencionar algunos conceptos, los cuales ayudarán a aportar claridad.

### **6.1 Hábitos alimenticios.**

Los hábitos alimentarios se pueden definir como todas aquellas conductas que realizan los individuos con respecto a su alimentación, la elección de la cantidad, la calidad y la forma que eligen para la preparación de los alimentos a ingerir día a día. Estos hábitos alimenticios se ven afectados por diferentes factores, como es la cultura, los gustos propios de los individuos, la disponibilidad de alimentos, el poder adquisitivo, entre otros (2)

Los hábitos alimentarios de un individuo adulto se forman con el tiempo y con las diferentes costumbres que se adquirieron durante su juventud y su crecimiento, haciendo que estos hábitos sean bastantes difíciles de cambiar y que ya estén arraigados en la personalidad de cada individuo, pero esto no significa que estos hábitos sean fijos e inamovibles, ya que una vez definidos ciertos hábitos alimenticios, estos pueden sufrir variaciones dependiendo de los estilos de vida de las personas (3).

En la juventud y específicamente en la población que inicia la vida universitaria se puede llegar a observar diferentes cambios en su estilo de vida, ya que la población universitaria se encuentra con cargas académicas altas, que pueden provocar niveles elevados de estrés, bajones emocionales, contar con poco tiempo disponible para alimentarse y ejercitarse adecuadamente, y en algunos casos encontrarse lejos de sus familias y tener bajos ingresos económicos, provocando la responsabilidad de su propia alimentación por primera vez. Todo lo mencionado anteriormente puede llegar a hacer que la población universitaria sea una población en riesgo de adquirir malos hábitos alimenticios que pueden generar repercusiones en su salud y que estos hábitos perduren en su vida adulta y profesional (1) (2).

Hoy en día la ingesta de alimentos procesados, comidas rápidas, gaseosas y alimentos altos en grasas y azúcares se ve aumentado por la gran oferta y facilidad de acceder a este tipo de alimentos, muchos universitarios se ven encaminados en consumir estas comidas por su entorno social, su fácil preparación y por no responsabilizarse por su propia alimentación; estos malos hábitos alimenticios sumado a la poca actividad física y al hecho de los estudiantes universitarios suelen saltarse tiempos de comida como el desayuno o cena, puede tener como consecuencias diferentes enfermedades, entre ellas la obesidad, la diabetes, entre otras enfermedades crónicas (4) (2).

Es importante definir que unos buenos hábitos alimenticios constan de una alimentación donde se obtengan los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo, asimismo una buena alimentación reduce el riesgo de patologías y asegura un buen desarrollo del crecimiento, una buena dieta alimentaria consta de que tanto el gasto calórico compense el gasto energético (5).

## **6.2 Estudiante universitario.**

Los estudiantes universitarios son definidos según la Real academia española como la “Persona que cursa enseñanzas oficiales en alguno de los tres ciclos universitarios, enseñanzas de formación continua u otros estudios ofrecidos por las universidades”(6) , pero un estudiante universitario no solo se define por estas palabras, ya que el ser estudiante universitario conlleva diferentes factores que los define y caracteriza, ya que un estudiante de educación superior debe tener unos compromisos para sí mismo y para satisfacer su necesidad de aprendizaje; estos compromisos que el estudiante debe adoptar en su estilo de vida son la autorregulación, la autoevaluación, la responsabilidad y la reflexión, y estos llevarán al estudiante a no sólo recibir información de sus orientadores sino también a interrogarlos y asimilar de manera más provechosa el conocimiento, potenciando su pensamiento crítico (7).

Ser un estudiante universitario lleva consigo enfrentar desafíos importantes tanto a nivel personal y social. El ingreso a una institución de educación superior significa adquirir mayores responsabilidades académicas y personales, abriendo en los jóvenes este camino a la vida adulta y profesional, pasando por procesos de cambio y de adaptación a los nuevos retos. Diferentes factores como los sociales, económicos, psicológicos y familiares, pueden llegar a hacer que la experiencia en la universidad sea muy diferente entre los individuos y esto puede llegar a afectar su rendimiento académico, ya sea positiva o negativamente (8) (9,10).

## **6.3 Rendimiento académico.**

El rendimiento académico se refiere al sistema que mide la productividad y a la capacidad que indica lo que una persona ha aprendido en un curso académico, por los procesos y métodos de enseñanza empleados en su proceso de aprendizaje (11). En otras palabras, es el modo en que se

evalúa la capacidad de aprender del individuo, y de acuerdo con los resultados de este rendimiento, se integran de mejor o menor forma los contenidos que se quieran adquirir.

El rendimiento académico es una guía que refleja el avance o el grado en que los estudiantes evidencian su avance en la adquisición de conceptos y conocimientos. Para quien estudia, el rendimiento académico bien empleado puede ayudarle a beneficiarse y mejorar sus capacidades de aprendizaje, consiguiendo resultados óptimos (12).

#### **6.4 Salud mental.**

Hablar de salud mental, hace referencia a un estado general de bienestar emocional, psicológico y social de un individuo; cabe aclarar que no implica la ausencia de trastornos mentales. Se considera fundamental para el desarrollo personal, las actividades diarias de manera productiva, relaciones interpersonales, decisiones asertivas, manejo del estrés (5).

La salud mental se puede ver afectada por distintos factores, entre los que encontramos:

- Factores biológicos: Hay casos en que condiciones médicas juegan un papel fundamental, debido a que se relacionan con trastornos mentales; como es el caso de desequilibrios químicos en el cerebro, hay sustancias muy importantes para la regulación del estado de ánimo y comportamiento; también, la predisposición genética, si bien, no es factor determinante, esta puede aumentar la probabilidad de algunos trastornos; incluso, los cambios hormonales como en la etapa de la pubertad, ciclo menstrual, embarazo y menopausia.
- Experiencias de vida: El ser humano se enfrenta a múltiples eventos en su día a día, los cuales van a causar un impacto ya sea negativo o positivo; incluso. Experiencias como abusos, eventos catastróficos, pérdidas significativas y violencia, podrían representar un trauma; eventos significativos de la vida como el momento de ingresar a la universidad, también puede brindar una estabilidad emocional o dificultades; por otro lado, el estrés crónico se asocia con cuadros de ansiedad y depresión, caso que se observa constantemente en estudiantes debido a cargar académicas.
- Ambiente social: Una red de apoyo sólida y estable contribuye positivamente, el apoyo emocional, las dinámicas familiares y calidad de las relaciones, factores socioeconómicos de determinar la accesibilidad a educación, vivienda y alimentación, las interacciones sociales, el círculo de amigos y las relaciones en sexo afectivas pueden afectar la salud mental.
- Estilo de vida: Los hábitos diarios de la persona influyen en la salud mental, más precisamente una alimentación balanceada, actividad física regular, la calidad y cantidad de sueño, habilidades para gestionar el estrés, el abuso de sustancias como alcohol y drogas, equilibrio entre el descanso y vida académica y las actividades de ocio.

## **6.5 Alimentación.**

Es una actividad fundamental en nuestra vida. Tiene una gran relevancia en nuestra vida cotidiana y nuestro entorno. A través de la alimentación obtenemos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Los nutrientes son elementos presentes en los alimentos que durante un proceso fisiológico el cuerpo los descompone y transforma para tener energía y podamos llevar de forma adecuada nuestras actividades diarias de manera funcional.

Hay varios tipos de nutrientes como los macronutrientes que son aquellos que necesitamos en mayor cantidad y “comprenden las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas” (13). También están los micronutrientes que se requieren en una menor cantidad y este contiene a las vitaminas y minerales. Entre otros estaría el agua y la fibra que requerimos en ciertas cantidades necesarias para el organismo.

La nutrición es un procedimiento mediante el cual los diferentes nutrientes que absorbe nuestro organismo nos ayudan a obtener energía a través de un proceso fisiológico mientras que la alimentación se refiere más al proceso de elección e ingesta de la comida y este suele tener más relaciones con el entorno cultural y regional (14).

En resumen, la alimentación la podríamos definir como un proceso en el cual se produce una ingesta de alimentos en nuestro cuerpo para satisfacer una necesidad fisiológica de forma voluntaria, mientras que la nutrición se refiere más al proceso que atraviesan los alimentos de degradación y transformación en nuestro organismo para obtener energía y es de manera involuntaria (13).

## **6.6 Alimentos procesados.**

Los alimentos procesados son aquellos que han soportado cambios que son resultado de un proceso productivo que modifica o transforma sus características organolépticas (sabor, aroma, textura, color, etc.). y han pasado por algún grado de procesamiento industrial antes de llegar a nuestra mesa para que los podamos consumir.

El objetivo de realizar estos procedimientos a los alimentos es aumentar su tiempo de caducidad permitiendo almacenar por un periodo más largo y facilitar el consumo ya que en su mayoría no requiere una preparación extra debido a que se remueven las partes no aprovechables y se agregan a estos conservantes (15).

El procesamiento de alimentos también tiene inconvenientes, considera la Escuela de Medicina de Harvard (HMS, por sus siglas en inglés) de Estados Unidos. La FAO confirma que

existe evidencia que revela que el frecuente consumo de alimentos procesados puede llevar a una dieta de pocos nutrientes.

Dependiendo del grado de alteración, algunos nutrientes pueden destruirse o eliminarse. Por ejemplo, la escuela de medicina señala que existe evidencia respecto de una asociación entre un alto consumo de bebidas azucaradas y un mayor riesgo de obesidad, diabetes y enfermedades del corazón. (15)

Según "Factores que determinan la elección de alimentos procesados por estudiantes universitarios en el contexto de las etiquetas de advertencia nutricional" en sus resultados: "La mayoría adquirió alimentos procesados en supermercados con una frecuencia de consumo por sobre los tres productos diarios. Además, cerca del 40% contaba con sobrepeso y obesidad para una edad promedio de 21 años" (16).

Un estudio de 2019 citado por Harvard y publicado en la revista Cell Metabolism comparó los efectos de una dieta ultra procesada con los efectos de una dieta libre de esos productos. También concluyeron que un grupo grande investigado consume más carbohidratos y grasas y pocas proteínas que podríamos decir que son de los macronutrientes más necesarios para la nutrición. A su vez, determinaron que limitar los ultras procesados puede ser una estrategia eficaz para prevenir y tratar la obesidad.

Marie Maynard Daly "realizó importantes estudios sobre el colesterol, los azúcares y las proteínas en un esfuerzo por comprender mejor cómo los azúcares y otros nutrientes afectan la salud de las arterias y cómo los alimentos y la dieta pueden afectar la salud del corazón y el sistema circulatorio" (17).

## **6.7 Estrés.**

El estrés es una problemática que viene tomando gran importancia especialmente en este último siglo, no existe una definición exacta para el estrés , actualmente se podría decir que es un estado en el cual el individuo a través de estímulos externos como la sobrecarga de trabajo, problemas familiares, sociales, y/o emocionales , activa un mecanismo fisiológico en donde la respuesta se ve manifestada en alteraciones físicas como hipertensión, úlceras, hiperactividad y emocionales como pánico, ansiedad y depresión (18).

El entorno del individuo es un elemento determinante del estrés, este puede variar dependiendo de los factores sociales, económicos, culturales y políticos. La suma de estas causas y la manera de vivir del propio individuo como su entorno familiar, laboral y académico, además de sus hábitos de salud tanto física como mental, pueden ser causales de mayor o menor estado de estrés (18).

Cuando se presentan situaciones de difícil afrontamiento es cuando se suelen activar los mecanismos de estrés, estos suelen tener 3 momentos, en el primer momento se suele dar el encuentro con el agente problemático, en un segundo momento el individuo según su ética busca la manera de afrontar el problema, y en el tercer momento se hace una reevaluación de lo sucedido y se asume lo que genera la situación de estrés (21).

El estrés académico podría definirse como todos esos factores que influyen en la vida del estudiante, circunstancias como la alta carga de trabajos académicos, la presión por obtener buenas calificaciones, las extensas jornadas de clases, todo esto puede sobrellevar a altos niveles de estrés que se pueden ver reflejados en su físico y su estado emocional como cambios de peso, problemas intestinales, problemas de salud mental, insomnio, entre otros (21).

### **6.8 Relación estrés académico y hábitos alimenticios.**

Se concluyó en "ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO " que evidentemente las personas obesas o con problemas alimenticios sufren de estrés, aunque no se podría generalizar en todos los casos, y que además los encuestados indicaron consumir frutas y verduras con poca frecuencia lo cual aporta una buena cantidad de fibra que ayudará a tener una alimentación un poco más balanceada.

Además, es frecuente que estas personas consuman con mucha más frecuencia comida chatarra, fritos y alimentos procesados debido a que el estado de estrés limita la conducta de estas causando que accedan a alimentos ya preparados, este estrés se puede relacionar con la ansiedad que en muchas personas se manifiesta con la necesidad de comer, ingerir dulces de manera compulsiva. Muchos estudiantes refieren que la presión de lograr un buen desempeño académico durante los parciales finales conlleva a un nivel de estrés mayor que en otro periodo del semestre.

Por otro lado, hay múltiples aspectos que pueden representar un factor estresante: un ejemplo es ser foráneo ya que recaen responsabilidades adicionales como preparar la comida y diversas tareas del hogar que finalmente requerirán tiempo, otro factor que podría afectar es el apoyo emocional y económico de los padres hacia los hijos con la carrera elegida e incluso con temas más personales como la orientación sexual, esto conlleva a que el proceso de aprendizaje se vea afectado y aumentan los niveles de estrés (19).

### **6.9 Desórdenes alimenticios.**

Los desórdenes alimentarios se definen como enfermedades que tienen repercusiones en la salud física como la mental. Abarcan desde el desbalance en la forma de alimentarse hasta pensamientos desacertados sobre los alimentos, su peso, la forma en que se ven al espejo lo cual podría afectar su conducta alimentaria y posiblemente social.

Estos desórdenes alimenticios requieren de tratamientos guiados por un profesional, de lo contrario llegan a ser un problema de mayor ímpetu. Los trastornos alimentarios más frecuentes son la anorexia, la bulimia y el trastorno alimentario compulsivo (9).

La principal consecuencia de estos desórdenes alimenticios es que el cuerpo no obtiene una nutrición adecuada ya sea porque el cuerpo no recibe el alimento o porque recibe alimentos de bajo valor nutricional lo cual implica daños colaterales sistémicos. También puede impactar negativamente sustancias químicas del cerebro como la serotonina causando desequilibrios causantes de ansiedad y depresión.

## **7 Metodología**

### **7.1 Enfoque Metodológico**

El presente trabajo de grado acerca de la alimentación de los estudiantes se centra en un enfoque cuantitativo, el cual es ideal ya que utiliza la recolección y análisis de datos para responder a las preguntas de la investigación con la ayuda de estudios estadísticos en base a la medición numérica. Este enfoque ayuda a establecer con mayor precisión los patrones de comportamiento de la población a investigar, esta investigación cuantitativa ayuda a ampliar la información y brinda un control preciso sobre la investigación (20).

### **7.2 Tipo de estudio**

El tipo de estudio para esta investigación es cuantitativo de tipo descriptivo y de corte transversal. Este tipo de estudio permite analizar y determinar la prevalencia del tema a investigar en cierto grupo poblacional durante un tiempo determinado. Este tipo de estudio se realiza a través de encuestas en las cuales identificamos la frecuencia y variables de la investigación para la población de estudio, de esta manera se pueden hacer controles epidemiológicos y por consiguiente identificar a los individuos con ciertas condiciones y factores específicos, así como determinar la prevalencia de alguna condición, lo que permite definir características de la población estudio (21).

### **7.3 Población**

La población de referencia para esta investigación fueron los estudiantes de instrumentación quirúrgica de la facultad de medicina de la universidad de Antioquia que se encuentran activos durante el primer semestre del año 2024.

### **7.4 Diseño muestral**

En este estudio, se optó por un enfoque de muestreo probabilístico, ya que al conocer el número total de estudiantes de instrumentación quirúrgica de la facultad de medicina se puede aplicar el muestreo estratificado aleatorio, este tipo de muestreo nos beneficia ya que se pueden crear subgrupos de la población a estudiar basado en el semestre que está cursando en el momento de realizar la encuesta. Este tipo de muestreo es beneficioso, ya que nos permite tener una participación equitativa de todos los semestres y permite que la selección de los participantes sea aleatoria y que todos tuvieran la misma probabilidad de ser seleccionados (22).

La población total de estudiantes matriculados en la carrera de instrumentación quirúrgica de la universidad de Antioquia para el periodo académico del 2024-1 es de 284, esta información fue brindada por la jefa de pregrado del programa académico. A este total de estudiantes se le aplicó la fórmula de tamaño muestra para una población finita, que es la siguiente:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot (1-p)}{(N-1) \cdot E^2 + Z^2 \cdot p \cdot (1-p)}$$

Donde:

n= tamaño de muestra necesario.

N= tamaño de la población (284 estudiantes)

Z= 1.96 correspondiente al nivel de confianza deseado, del 95%.

p= 0.5 Estimación de la proporción de la población que tiene una característica particular. Este valor fue seleccionado porque maximiza la variabilidad y proporciona un tamaño muestral conservador en ausencia de referencias previas.

E = 8% Margen de error aceptable, tomando el valor de 8%.

Al sustituir estos valores en la fórmula de tamaño de muestra para una población finita nos da como resultado 99 estudiantes como tamaño muestral.

#### ***7.4.1 Criterios de inclusión y exclusión***

##### **Criterios de inclusión:**

- Estudiantes matriculados en el pregrado de Instrumentación Quirúrgica de la Universidad de Antioquia.
- Estudiantes del mismo pregrado que deseen participar en el estudio.

##### **Criterios de exclusión:**

- Estudiantes matriculados en el pregrado de Instrumentación Quirúrgica de la Universidad de Antioquia que no deseen participar.
- Estudiantes de Instrumentación Quirúrgica de la Universidad de Antioquia menores de 18 años.

#### ***7.5 Análisis de datos:***

El análisis de datos se realizó con el objetivo de caracterizar la población estudiada y explorar posibles relaciones entre las variables recolectadas. Los datos obtenidos se procesaron mediante Microsoft Excel, lo que permitió generar tablas de frecuencia y figuras comparativas.

## **7.6 Técnicas de Recolección de Información**

### ***7.6.1 Fuente de Información.***

La fuente de información utilizada para la investigación fue una fuente primaria, estas contienen información que no ha sido alterada ni utilizada, y que será publicada por primera vez. Se realizará una encuesta por medio de ayudas digitales con preguntas cerradas de opción múltiple y abiertas, estas irán enfocadas en obtener información clara y precisa sobre el tema de investigación, esto ayudará a hacer un mejor análisis y obtener mejores resultados ya que se tendrá mayor veracidad (23).

### ***7.6.2 Técnicas de recolección***

Para esta investigación, la recolección de información y de datos se hizo a través de encuestas, ya que esta técnica brinda la posibilidad de llegar a más personas y lograr un número mayor de respuestas, dándonos un volumen de información suficiente para realizar de manera satisfactoria el análisis y la observación de las diferentes variables, es accesible a la población que se estudiará, ya que no demanda mucho tiempo su realización. También la encuesta presenta una gran ventaja, ya que se pueden estandarizar las preguntas, lo que va a garantizar la consistencia de las respuestas, y esto va a mantener la objetividad y la veracidad de los resultados (24).

La encuesta se realizó a través de la plataforma de google forms, ya que esta permite crear cuestionarios con respuestas abiertas, cerradas, preguntas de satisfacción y demás. Este cuestionario será enviado por medio de correo electrónico a las personas que acepten participar en el estudio, se enviará el cuestionario hasta recolectar las respuestas necesarias.

## **8 Consideraciones éticas**

Basándonos en la Declaración de Helsinki, consideramos que la presente investigación conlleva un bajo riesgo, “La Asociación Médica Mundial (AMM) ha promulgado la Declaración de Helsinki como una propuesta de principios éticos para investigación médica en seres humanos, incluida la investigación del material humano y de información indetectable” (25).

Los participantes son completamente voluntarios y se les proporciona un consentimiento informado antes de realizar las encuestas, donde se menciona la finalidad tanto de la encuesta como de la investigación. Además, se garantiza la total confidencialidad de los datos suministrados por la población objeto de estudio, se almacenan de forma segura y se recopilan de manera anónima, lo que significa que no se asociará la identidad y los datos de los voluntarios, respetando el derecho a la privacidad.

La información recopilada será utilizada únicamente con fines académicos y estará destinada exclusivamente al desarrollo y análisis de este estudio en particular, el cual pretende abordar un problema específico y brindar información valiosa a quienes estén interesados en el tema. Teniendo en cuenta lo anterior, no representa ningún riesgo potencial para los participantes, ni afecta su bienestar físico o mental, ni tiene como objetivo alterar su estabilidad psicológica o biológica.

En pocas palabras, esta investigación se lleva a cabo con ética y profesionalismo, con la intención de aportar conocimientos objetivos sobre el tema, sin comprometer la seguridad ni el bienestar de los participantes.

## 9 Resultados

El presente análisis explora dos aspectos cruciales de los hábitos alimenticios: los factores que los afectan de manera negativa y las diferencias en el consumo de alimentos entre comidas según la condición laboral. Estos hallazgos ofrecen una visión integral de los patrones alimenticios, permitiendo un entendimiento más profundo de cómo contextos específicos influyen en las decisiones alimenticias y su relación con el bienestar general.

Por medio de la encuesta realizada en la plataforma de Google Forms, enviada a los estudiantes del pregrado de Instrumentación Quirúrgica, durante los meses de junio a septiembre del año 2024, se obtuvieron un total de 87 respuestas, correspondientes a 87 estudiantes de II, III, IV, VI, VII y VIII semestre de IQ. A continuación se describen y analizan las respuestas:

**Tabla 1. Caracterización sociodemográfica**

Datos	N	ni	%
<b>Edad</b>			
18 a 21	46	0,53	53
22 a 30	37	0,43	43
Mayor a 31	4	0,05	5
<b>Género</b>			
Mujeres	63	0,72	72
Hombres	24	0,28	28
<b>Residencia</b>			
Oriundos del Valle de Aburrá	56	0,64	64
Habitantes del Valle de Aburrá	80	0,92	92
<b>Estrato socioeconómico</b>			
1	11	0,13	13
2	29	0,33	33
3	44	0,51	51
4	3	0,03	3

5	0	0	0
6	0	0	0

**Tabla 2. Caracterización según factores laborales y académicos**

Datos	N	ni	%
<b>Semestre</b>			
I	0	0	0
II	9	0,1	10
III	24	0,28	28
IV	13	0,15	15
V	9	0,1	10
VI	8	0,09	9
VII	11	0,13	13
VIII	13	0,15	15
<b>Condición laboral</b>			
Estudiantes que actualmente trabajan	25	0,29	29
Estudiantes que no trabajan	62	0,71	71
<b>Prácticas académicas</b>			
Estudiantes matriculados en prácticas	63	0,72	72
Estudiantes no matriculados en prácticas	24	0,28	28

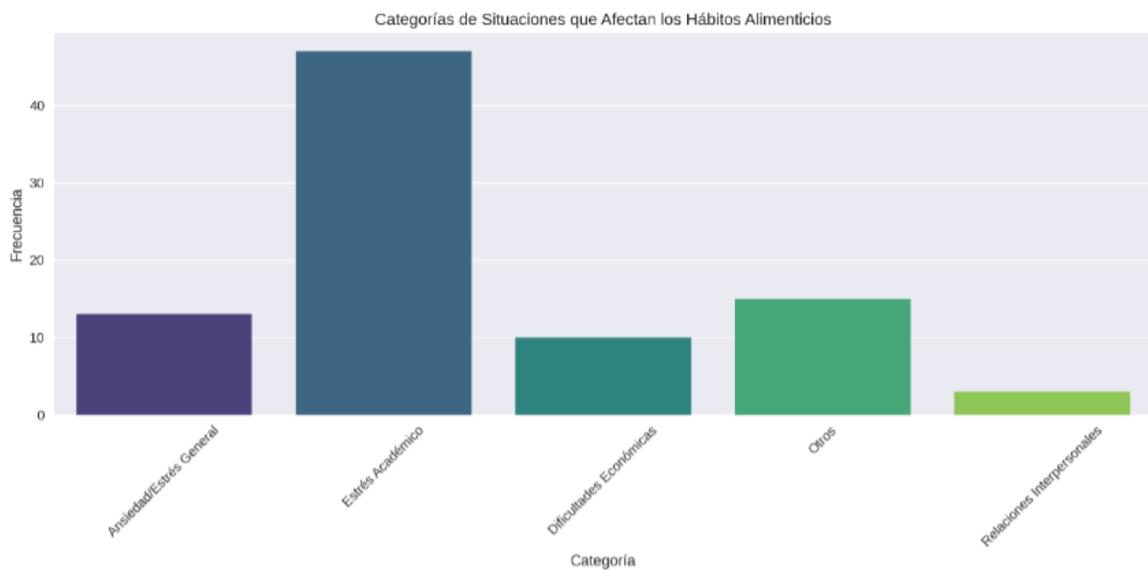
**Figura 1. Categorías de Situaciones que Afectan los Hábitos Alimenticios**

El primer gráfico muestra la frecuencia de diversas categorías de situaciones que afectan los hábitos alimenticios en la población analizada. Sobresale el estrés académico como la principal causa, con una frecuencia significativamente mayor que otras categorías. Este resultado es consistente con estudios previos que asocian el estrés relacionado con actividades académicas con alteraciones en los patrones alimenticios, como la omisión de comidas, el consumo de alimentos poco nutritivos o el aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos como mecanismos de

afrontamiento. Este fenómeno podría estar vinculado a la presión por el rendimiento, la carga académica excesiva y la falta de tiempo para preparar o consumir alimentos balanceados.

En segundo lugar, la categoría de ansiedad y estrés general refleja una influencia notable, aunque menos pronunciada que el estrés académico. La ansiedad puede desencadenar cambios en el apetito y en los patrones de alimentación, ya sea en forma de ingesta excesiva o de pérdida de apetito, dependiendo del individuo. Las dificultades económicas, otro factor destacado, subrayan la barrera estructural que representa el acceso limitado a alimentos saludables debido a restricciones presupuestarias. Este hallazgo resalta la intersección entre factores socioeconómicos y hábitos alimenticios, una conexión ampliamente documentada en la literatura científica. Por otro lado, las categorías de relaciones interpersonales y otros presentan frecuencias relativamente bajas. Aunque su impacto no es tan evidente, no deben descartarse, ya que las dinámicas familiares, sociales o culturales pueden desempeñar roles importantes en subgrupos específicos. La influencia de estas categorías podría ser más indirecta o mediada por otros factores, como la calidad de las relaciones sociales o los niveles de apoyo emocional.

En conjunto, los datos sugieren que los factores psicosociales, en especial el estrés académico, son determinantes clave en la alteración de los hábitos alimenticios.

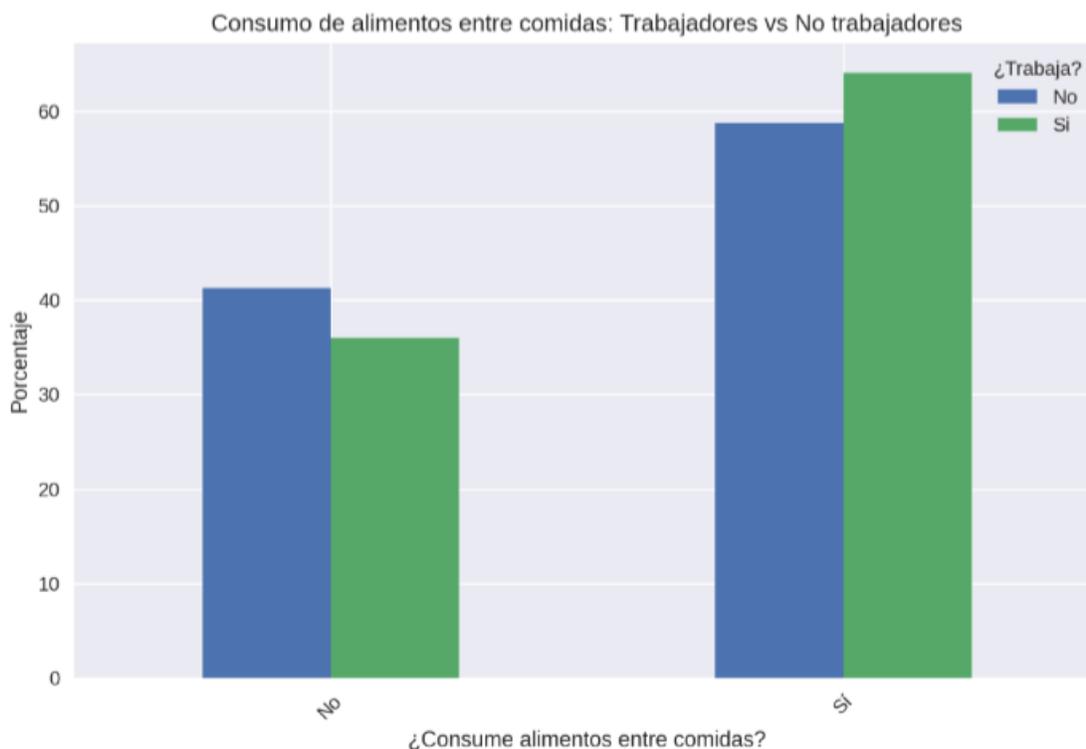


**Figura 2. Consumo de Alimentos entre comidas: Trabajadores vs no Trabajadores**

El segundo gráfico compara la frecuencia del consumo de alimentos entre comidas en función de la condición laboral, distinguiendo entre trabajadores y no trabajadores. Los resultados reflejan una dinámica interesante: el consumo de alimentos entre comidas es más prevalente entre

los trabajadores, mientras que los no trabajadores tienden a reportar una menor frecuencia de este hábito.

En el caso de los trabajadores, el mayor consumo de alimentos entre comidas puede estar relacionado con la naturaleza de sus entornos laborales. Los horarios irregulares, las pausas cortas y las demandas físicas o cognitivas del trabajo suelen propiciar la ingesta de snacks o comidas ligeras como una estrategia para mantener la energía y la productividad. Sin embargo, este comportamiento puede estar asociado con elecciones alimenticias poco saludables debido a la falta de acceso a opciones nutritivas durante la jornada laboral. Estudios previos han señalado que los ambientes laborales no siempre promueven hábitos alimenticios positivos, lo que podría contribuir al desarrollo de problemas metabólicos o de sobrepeso a largo plazo. Por el contrario, los no trabajadores presentan un menor consumo de alimentos entre comidas, lo cual podría reflejar un mayor control sobre sus horarios y una capacidad para estructurar mejor sus comidas principales. Este grupo podría beneficiarse de un entorno con menor presión externa, permitiendo una planificación más consciente y equilibrada de su alimentación. Sin embargo, esta observación no descarta que factores adicionales, como el nivel de actividad física o el acceso a recursos alimenticios, también influyan en este comportamiento.



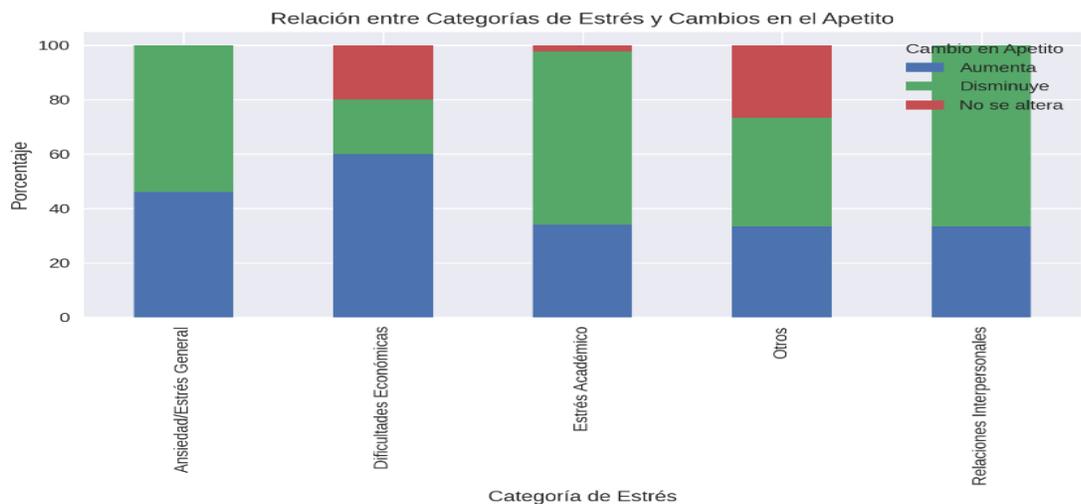
**Figura 3. Relación entre Categorías de Estrés y Cambios en el Apetito**

El tercer gráfico muestra cómo diferentes tipos de estrés afectan los cambios en el apetito de las personas. Los resultados indican que el impacto del estrés varía según su origen, reflejando patrones distintos en el comportamiento alimentario.

En el caso de la ansiedad y el estrés general, las personas parecen experimentar tanto un aumento como una disminución del apetito en proporciones similares. Esto podría deberse a la naturaleza generalizada de este tipo de estrés, que afecta de manera diferente según las características individuales. Por otro lado, el estrés académico y las dificultades en relaciones interpersonales están claramente relacionados con una mayor tendencia a la disminución del apetito. Esto puede explicarse porque estos tipos de estrés suelen generar una fuerte carga emocional que afecta el hambre y las conductas alimentarias.

Un patrón distinto se observa en las dificultades económicas, donde muchas personas reportan un aumento en el apetito. Esto sugiere que este tipo de estrés puede llevar a buscar consuelo en la comida, posiblemente como una manera de manejar las emociones negativas asociadas con la incertidumbre financiera. Este comportamiento puede tener implicaciones importantes para la salud, como el riesgo de sobrepeso.

Finalmente, es notable que, en todas las categorías, pocas personas indican que su apetito no se altera, lo que refuerza la idea de que el estrés tiende a afectar los hábitos alimenticios de alguna manera. Estos hallazgos destacan la importancia de entender cómo las diferentes fuentes de estrés influyen en el apetito para diseñar estrategias que ayuden a las personas a manejar mejor sus reacciones y mantener una dieta saludable, especialmente en situaciones de estrés prolongado.



## 10. Discusión

Los resultados de este estudio indican que los factores psicosociales, especialmente el estrés académico, influyen significativamente en los hábitos alimentarios de los estudiantes de instrumentos quirúrgicos de la Universidad de Antioquia. Este resultado es consistente con las predicciones sobre el impacto del estrés académico en la dieta de los estudiantes universitarios, que a menudo cambia los patrones de alimentación, como saltarse comidas, consumir alimentos poco saludables o consumir alimentos ricos en calorías (26). Estos cambios en los hábitos alimentarios suelen producirse ante la presión académica y la sobrecarga laboral, como muestran los resultados de este estudio.

En términos de frecuencia de consumo de alimentos entre comidas, se encontró que los estudiantes que trabajan tenían una mayor frecuencia de consumo de refrigerios, lo que puede estar relacionado con las demandas de su entorno laboral. Las investigaciones han documentado este comportamiento cuando los trabajadores están dispuestos a picar entre horas para mantener la energía y la productividad, pero a menudo eligen opciones poco saludables debido a la falta de tiempo o recursos para acceder a alimentos más saludables. Este patrón también puede contribuir a problemas metabólicos a largo plazo, como el sobrepeso y la obesidad, porque los refrigerios son ricos en calorías y bajos en valor nutricional.

Por otro lado, los no empleados tuvieron un menor consumo de alimentos entre comidas, lo que puede reflejar un mayor control sobre sus horarios y una mayor capacidad para organizar su ingesta. Sin embargo, esta diferencia también puede verse influenciada por factores como el nivel de actividad física o el acceso a alimentos saludables, como sugieren otros estudios que exploran la relación entre los hábitos alimentarios y los estilos de vida de los estudiantes universitarios (26).

En cuanto al impacto del estrés en el apetito, se observa que diferentes tipos de estrés tienen efectos variados. El estrés académico y las dificultades interpersonales suelen disminuir el apetito, mientras que el estrés económico tiende a aumentarlo. Esto se relaciona con la falta de motivación para comer en el primer caso y con el uso de la comida como mecanismo de afrontamiento en el segundo. Estos hallazgos coinciden con estudios previos sobre el tema.

Además, cabe señalar que las relaciones interpersonales y otros factores sociales, aunque menos influyentes en comparación con el estrés académico, también pueden influir en los hábitos alimentarios de los estudiantes. La dinámica familiar o social puede influir indirectamente en las decisiones dietéticas, como se demuestra en estudios previos, que abogan por una visión holística de los factores que influyen en la dieta de los estudiantes universitarios, incluido el apoyo social y la calidad de las relaciones interpersonales (27).

Este estudio destaca la influencia de factores psicosociales y laborales en los hábitos alimenticios de estudiantes universitarios. Se resalta la importancia de enfoques multidimensionales para abordar su salud nutricional, incluyendo cambios en la educación nutricional y en las condiciones laborales y académicas.

En resumen, el estudio revela que el estrés académico y las condiciones laborales tienen un impacto significativo en los hábitos alimentarios de los estudiantes de Instrumentación Quirúrgica de la Universidad de Antioquia, y estos hallazgos son consistentes con otros hallazgos de investigaciones. Las implicaciones de estos resultados son importantes tanto para mejorar la salud pública como para desarrollar políticas universitarias que promuevan una mejor salud nutricional en este grupo de estudiantes.

## 10 Conclusiones

Este estudio sobre los hábitos alimenticios según condiciones laborales y académicas de estudiantes de Instrumentación Quirúrgica de una universidad pública de Antioquia ha permitido identificar y analizar diversos aspectos que influyen en su alimentación diaria. A través de una encuesta realizada a 87 estudiantes, se obtuvo información sobre los patrones alimenticios de cada individuo, teniendo en cuenta condiciones socioeconómicas, demográficas y académicas.

En cuanto a características de la población, los encuestados son jóvenes entre 18 y 34 años; en su mayoría (53%) se encuentran en un rango entre 18 y 21 años; y hubo una mayor participación de mujeres que de hombres. Aunque solo un 64% son oriundos del Valle de Aburrá, el 92% ya residen dentro del mismo; además, poco más de la mitad (51%) pertenece al estrato socioeconómico 3. Respecto a la situación académica y laboral, solo un 29% trabaja, pero el 72% se encuentra matriculado en algún nivel de práctica.

Entre situaciones que afectan los hábitos alimenticios, encontramos el estrés académico como el principal factor que altera los hábitos alimenticios en la población analizada, tiene una frecuencia mayor que otras causas, lo cual podría estar ligado a la presión por el rendimiento, la carga académica excesiva y la falta de tiempo para preparar alimentos balanceados. También se determinaron otras situaciones con frecuencias importantes, como la ansiedad general que, al igual que el estrés académico, desencadena el aumento o disminución del apetito; y las dificultades económicas, limitando el acceso a alimentos saludables por presupuesto. Incluso, identificamos el factor de relaciones interpersonales y otros, estos en menor medida. Esto resalta la importancia de considerar los factores psicosociales, especialmente en contextos académicos, para mejorar los hábitos alimenticios de los individuos.

Por otro lado, concluimos que la condición laboral sí influye en los hábitos alimenticios: en los trabajadores es más frecuente el consumo de alimentos entre comidas, mientras que en los no trabajadores, es más frecuente no consumir alimentos entre comidas. Esto apunta a que las implicaciones laborales, como lo son los horarios irregulares, las pausas cortas y la demanda de mantener niveles de energía para el desempeño físico y cognitivo, incrementan la ingesta de snacks

o comidas ligeras a lo largo del día para mantener la productividad; aunque, se evidencia que este hábito alimenticio podría estar vinculado con elecciones alimenticias menos saludables debido a la limitada disponibilidad de opciones nutritivas en los entornos laborales. En cambio, los no trabajadores parecen tener una mayor oportunidad de estructurar mejor y más equilibradas sus comidas principales, y además un mayor control sobre sus horarios; es decir, este grupo tiene a su favor una planificación más consciente y saludable de los hábitos alimenticios, ya sea por menos presión externa o acceso a variedad de alimentación. Aunque la condición laboral es un factor relevante, no se debe descartar la influencia de otros factores, como el nivel de actividad física, el acceso a recursos alimenticios y la capacidad para organizarse, que también pueden tener un papel importante en los hábitos alimenticios de ambas poblaciones.

El estudio evidencia que cada tipo de estrés afecta el apetito de manera diferente: En el caso de la ansiedad y el estrés general, es muy variable y depende de características individuales, ya que los estudiantes experimentan aumento o disminución del apetito en frecuencias similares. Mientras que el efecto del estrés académico y las dificultades en las relaciones interpersonales están relacionados con una disminución del apetito. Por último, las dificultades económicas tienen el patrón de aumento en el apetito. Es importante destacar que, en general, pocos estudiantes refieren que su apetito no se ve alterado por alguna de estas situaciones de estrés, reforzando la idea de que el estrés, en cualquiera de sus formas, tiene un impacto significativo en los hábitos alimenticios, ya sea aumentando o disminuyendo el apetito.

Este estudio no solo aporta datos sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes de instrumentación quirúrgica, sino que también resalta la importancia de implementar estrategias que promuevan una alimentación saludable. Los hallazgos confirman la hipótesis de que los estudiantes de Instrumentación Quirúrgica de la Universidad de Antioquia que trabajen o estén matriculados en alguna práctica académica, presentan hábitos alimenticios desorganizados y una tendencia hacia el consumo de alimentos procesados, ya sea por la limitación del tiempo o por la disponibilidad de estos alimentos en su entorno, además de estar sometidos constantemente a situaciones de estrés que alteran la regularidad y calidad de los alimentos que consumen los estudiantes.

## Referencias

1. Azita Ojani Astaraki. Estilo de vida saludable y su relación con la mente. 2017.
2. JINNETH VIVIANA QUINTERO GODOY. HÁBITOS ALIMENTARIOS, ESTILOS DE VIDA SALÚDABLES Y ACTIVIDAD FÍSICA EN NEOJAVERIANOS DEL PROGRAMA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA PUJ. 2014.
3. Estilos de vida y alimentación [Internet]. [cited 2023 Nov 15]. Available from: [https://www.ugr.es/~pwlac/G25\\_27Luis\\_Alvarez-Amaia\\_Alvarez.html](https://www.ugr.es/~pwlac/G25_27Luis_Alvarez-Amaia_Alvarez.html)
4. análisis de los hábitos alimenticios [Internet]. [cited 2023 Nov 19]. Available from: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v21n3/1409-4258-ree-21-03-00229.pdf>
5. Alegría Alvarado María del Pilar Pinto Villota D, Alonso Mora D. Relación entre la salud mental y alimentación. 2022;
6. Definición de estudiante universitario - Diccionario panhispánico del español jurídico - RAE [Internet]. [cited 2023 Nov 16]. Available from: <https://dpej.rae.es/lema/estudiante-universitario>
7. Durán Chinchilla CM, Páez Quintero DC, Nolasco Serna C. Perfil, retos y desafíos del estudiante universitario en el siglo XXI. Boletín Redipe, ISSN-e 2256-1536, Vol 10, N° 5, 2021 (Ejemplar dedicado a: Educational and pedagogical perceptions and practices), págs 189-198 [Internet]. 2021 [cited 2023 Nov 15];10(5):189–98. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8116438&info=resumen&idioma=ENG>
8. vivi tu universidad [Internet]. [cited 2023 Nov 19]. Available from: <https://www.unrc.edu.ar/unrc/vivituuniversidad/ser.html>
9. Trastornos de la alimentación - Síntomas y causas - Mayo Clinic [Internet]. [cited 2023 Nov 19]. Available from: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/eating-disorders/symptoms-causes/syc-20353603>
10. Ruano YTC. Los estudiantes universitarios y el aspecto socio económico. ConcienciaDigital [Internet]. 2018 Apr 5 [cited 2023 Nov 19];1(2):6–15. Available from: <https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/ConcienciaDigital/article/view/946>
11. Navarro RE. EL RENDIMIENTO ACADÉMICO: CONCEPTO, INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO. 2003 [cited 2023 Nov 17];1(2). Available from: <http://www.ice.deusto.es/rinace/reice/vol1n2/Edel.pdf>
12. Humana Dietética N, Ibarra Mora J, Marcelo Hernández Mosqueira C, Ventura-Vall-Llovera Municipalidad de El Carmen C, Carmen E, asignado E, et al. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética [Internet]. 2019 [cited 2023 Nov 14];23(4):292–301. Available from: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2174-51452019000400010&lng=es&nrm=iso&tlng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452019000400010&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
13. Belén Martínez Zazo A, Pedrón Giner C. CONCEPTOS BÁSICOS EN ALIMENTACIÓN. 2016;
14. Nutrición [Internet]. [cited 2023 Nov 12]. Available from: <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion>

15. ¿Qué pueden provocar los alimentos procesados en el cuerpo? | National Geographic [Internet]. [cited 2023 Nov 14]. Available from: <https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2023/06/que-pueden-provocar-los-alimentos-procesados-en-el-cuerpo>
16. Adasme-Berrios C, Carreño C, Aliaga-Ortega L, Schnettler B, Lobos G, Adasme-Berrios C, et al. Factores que determinan la elección de alimentos procesados por estudiantes universitarios en el contexto de las etiquetas de advertencia nutricional. *Revista chilena de nutrición* [Internet]. 2022 Aug 1 [cited 2023 Nov 15];49(4):451–8. Available from: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182022000500451&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182022000500451&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
17. Científicos pioneros, cambiaron los alimentos-Actualidad-ACTUAL FruVeg [Internet]. [cited 2023 Nov 17]. Available from: <https://actualfruveg.com/2021/04/02/cientificos-pioneros-alimentos/>
18. Estrés académico en estudiantes universitarios.
19. Profesional E, Psicología DE, Vinces BA, Katherine L, Montenegro M, Juan O. FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES PARA OPTAR POR EL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGIA.
20. Hernández R, Fernández C. "El proceso de investigación. 2003 [citado 19 de febrero de 2024]; Disponible en: <https://metodos-comunicacion.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/219/2014/04/Hernandez-Sampieri-Cap-1.pdf>
21. Rodríguez M, Mendivelso F. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN DE CORTE TRANSVERSAL . 14 de septiembre de 2018; [ citado el 21 de febrero de 2024]; Disponible en:[https://www.researchgate.net/profile/Fredy-Mendivelso/publication/329051321\\_Disen%C3%B3-de-investigaci%C3%B3n-de-Corte-Transversal/links/5c1aa22992851c22a3381550/Diseno-de-investigacion-de-Corte-Transversal.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Fredy-Mendivelso/publication/329051321_Disen%C3%B3-de-investigaci%C3%B3n-de-Corte-Transversal/links/5c1aa22992851c22a3381550/Diseno-de-investigacion-de-Corte-Transversal.pdf)
22. Tamayo G. Diseños Muestrales en la Investigación . SEMESTRE ECONÓMICO . 4[citado el 22 de febrero de 2024
23. PMS, Jorge JV, Enero ©. FUENTES DE INFORMACIÓN PRIMARIAS, SECUNDARIAS Y TERCARIAS [Internet]. Inter.edu. [citado el 26 de abril de 2024]. Disponible en: <https://ponce.inter.edu/cai/manuales/FUENTES-PRIMARIA.pdf>
24. Gallardo Y. Recolección de la Información [Internet]. Edu.co. [citado el 20 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.unilibrebaq.edu.co/unilibrebaq/images/CEUL/mod3recoleccioninform.pdf>
25. AMM. DECLARACIÓN DE HELSINKI DE LA AMM [Internet]. Gov.co. 2015 [citado el 22 de abril de 2024]. Disponible en: [https://minciencias.gov.co/sites/default/files/ckeditor\\_files/6.pdf](https://minciencias.gov.co/sites/default/files/ckeditor_files/6.pdf)
26. Daisy Fernandez, G. V. (2021). Hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19, Paraguay 2021. Scielo.cl. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182022000600616](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182022000600616)
27. JOSÉ ARMANDO CARMONA VEGA ANA CAMILA GUZMÁN OJEDA. (2023). *FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS COMPORTAMIENTOS ALIMENTICIOS DE ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE ENFERMERÍA DE UNA INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR EN EL DEPARTAMENTO DE CÓRDOBA*. <http://chrome->

extension://kdpelmjpfafjppnhbloffcjpeomlnpah/https://repositorio.unicordoba.edu.co/server/api/core/bitstreams/2c3fe772-3282-41e3-aab1-38706c6a0d51/content

## Anexos

### Anexo 1. Encuesta

1. Nombre \_\_\_\_\_
2. Edad \_\_\_\_
3. Semestre
  - a. I
  - b. II
  - c. III
  - d. IV
  - e. V
  - f. VI
  - g. VII
  - h. VIII
4. Género
  - a. Hombre
  - b. Mujer
  - c. Otro ¿Cuál?
5. ¿Eres oriundo del valle de aburrá?
  - a. Si
  - b. No ¿De donde eres?
6. ¿Vives en el valle de aburrá?
  - a. Si
  - b. No ¿Dónde vives?
7. ¿Actualmente te encuentras trabajando?
  - a. Sí
  - b. No
8. Si la respuesta anterior fue afirmativa ¿Crees que tu alimentación se beneficia o se ve afectada negativamente por tu trabajo? Especifique. (tiempo limitado, comer a deshoras, etc)
9. ¿Cuál es tu estrato socioeconómico?
  - a. 1
  - b. 2
  - c. 3
  - d. 4
  - e. 5
  - f. 6.
10. ¿Con quienes vives actualmente?
11. ¿Dependes económicamente de alguien?
  - a. Sí

b. No

**12. ¿Alguien depende económicamente de ti?**

a. Sí

b. No

**13. ¿Sigues alguna dieta, como la vegetariana o vegana?**

a. Sí ¿Cuál?

b. No

**14. ¿Recibes el servicio de alimentación que ofrece bienestar universitario?**

a. Sí

b. No

**15. Si no cuentas con el servicio de alimentación de bienestar universitario ¿Llevas coca de almuerzo o dinero?**

a. Sí

b. No

**16. ¿Cuántas veces comes al día?**

a. 1

b. 2

c. 3

d. 4

e. 5

f. 6 o más.

**17. ¿Consumes alimentos entre comidas?**

a. Sí

b. No

c. ¿Cuáles?

**18. ¿Con qué frecuencia consumes alimentos chatarras (fritos, gaseosa, mecatos)?**

a. Todos los días.

b. Una vez a la semana.

c. Dos veces a la semana.

d. Tres o más veces a la semana.

e. Una vez al mes.

**19. ¿Con qué frecuencia consumes dulces?**

a. Todos los días.

b. Una vez a la semana.

c. Dos veces a la semana.

d. Tres o más veces a la semana.

e. Una vez al mes.

**20. ¿Con qué frecuencia consumes carne?**

a. Todos los días.

b. Una vez a la semana.

c. Dos veces a la semana.

- d. Tres o más veces a la semana.
- e. Una vez al mes.

**21. ¿ Con qué frecuencia consumes verduras?**

- a. Todos los días.
- b. Una vez a la semana.
- c. Dos veces a la semana.
- d. Tres o más veces a la semana.
- e. Una vez al mes.

**22. ¿Con qué frecuencia consumes frutas?**

- a. Todos los días.
- b. Una vez a la semana.
- c. Dos veces a la semana.
- d. Tres o más veces a la semana.
- e. Una vez al mes.

**23. ¿Te han diagnosticado algún trastorno alimenticio?**

- a. Sí ¿Cuál?
- b. No

**24. ¿Te encuentras en prácticas académicas actualmente?**

- a. Sí
- b. No

**25. Si la respuesta anterior fue afirmativa, ¿Cómo influyen las prácticas académicas en tus hábitos alimenticios? Especifique (comer a deshoras, saltarse comidas, aumento de bebidas energéticas, comida chatarra, etc)**

**26. ¿Qué situaciones afectan tus hábitos alimenticios? (estrés académico, dificultades económicas, relaciones interpersonales).**

**27. ¿En estas situaciones de estrés sientes que aumenta o disminuye tu apetito?**

- a. Aumenta
- b. Disminuye
- c. No se altera

**28. ¿Consideras que tienes buenos hábitos alimenticios?**

- o Sí
- o No

¿Por qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Anexo 2. Consentimiento**

Título del estudio: Características en la alimentación de los estudiantes de instrumentación quirúrgica en la Facultad de Medicina de la Universidad de Antioquia

Investigadores:

Angie Marcela Díaz Londoño  
Valeria Hernández Muñoz  
Manuela Vargas Caro  
Maria Camila Zapata Piedrahíta

Fecha: Semestre 2024-1

Estimado/a Participante:

Te invitamos a participar en esta encuesta sobre hábitos alimenticios como parte de un estudio académico titulado "Características en la Alimentación de los Estudiantes de Instrumentación Quirúrgica en la Facultad de Medicina de la Universidad de Antioquia". Este estudio tiene como objetivo analizar e indagar alteraciones de los hábitos alimenticios de los estudiantes de instrumentación quirúrgica y su posible relación con factores como el estrés académico y analizar la tendencia de consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas.

La información suministrada en esta entrevista es de carácter confidencial y netamente con fines académicos, no será difundida o divulgada en ningún formato fuera del ámbito académico. Adicionalmente, te pedimos que respondas con sinceridad y describas tus experiencias y sentimientos de la forma más detalladamente posible. Además no se esperan riesgos significativos asociados con la participación en este estudio.

Agradecemos sinceramente tu participación y contribución a esta investigación.