



**Relationship between educational level and the adoption of
healthy eating practices among university students**

**Relación entre el nivel educativo y la adopción de prácticas
alimentarias saludables en estudiantes universitarios**

Para citar este trabajo:

Pesantez Jara, N. C. . (2025). Relación entre el nivel educativo y la adopción de prácticas alimentarias saludables en estudiantes universitarios. Imperium Académico Multidisciplinary Journal, 2(4), 1-13. <https://doi.org/10.63969/vor9tb91>

Autores:

Nadia Carolina Pesantez Jara

Universidad Estatal de Milagro

Milagro - Ecuador

npesantezj@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-4295-5529>

Autor de Correspondencia: Nadia Carolina Pesantez Jara, npesantezj@unemi.edu.ec

RECIBIDO: 17-Septiembre-2025

ACEPTADO: 01-Octubre-2025

PUBLICADO: 15-October-2025



Resumen

La alimentación saludable constituye un componente esencial para el bienestar integral de los estudiantes universitarios, impactando tanto su salud física como su desarrollo cognitivo y emocional, en un período caracterizado por cambios significativos en rutinas, autonomía y estilos de vida que influyen directamente en sus decisiones nutricionales. Aunque factores económicos y culturales condicionan la selección de alimentos, la evidencia indica que el nivel educativo y la formación en conocimientos de salud desempeñan un papel determinante en la adopción de prácticas alimentarias equilibradas. La universidad se configura como un entorno estratégico para fomentar hábitos saludables, al potenciar competencias cognitivas, pensamiento crítico y habilidades para la toma de decisiones informadas, permitiendo así identificar determinantes que promueven estilos de vida saludables y diseñar intervenciones pedagógicas efectivas. A pesar del creciente acceso a información nutricional, muchos estudiantes mantienen hábitos inadecuados, reflejando una brecha entre el conocimiento adquirido y su aplicación práctica, lo que incrementa riesgos de sobrepeso y enfermedades asociadas. La presente investigación, desarrollada mediante una revisión sistemática siguiendo lineamientos PRISMA, evidencia que un mayor nivel educativo se asocia con planificación consciente de comidas, reducción del consumo de ultraprocesados y adopción sostenida de conductas alimentarias saludables, subrayando la importancia de la educación superior para fortalecer competencias y promover decisiones nutricionales responsables y sostenibles.

Palabras clave: Nivel educativo; Hábitos alimentarios saludables; Estudiantes universitarios; Educación nutricional; Promoción de la salud.

Abstract

Healthy eating constitutes a fundamental component of the overall well-being of university students, affecting not only their physical health but also their cognitive and emotional development during a period marked by significant changes in routines, autonomy, and lifestyles, which directly influence their nutritional choices. Although economic and cultural factors shape food selection, evidence indicates that educational level and training in health-related knowledge play a decisive role in the adoption of balanced dietary practices. The university serves as a strategic environment for promoting healthy habits by enhancing cognitive skills, critical thinking, and informed decision-making abilities, thereby allowing the identification of determinants that foster healthy lifestyles and the design of effective pedagogical interventions. Despite increasing access to nutritional information, many students continue to maintain inadequate eating habits, reflecting a gap between acquired knowledge and its practical application, which heightens the risk of overweight and diet-related illnesses. This study, conducted through a systematic review in accordance with PRISMA guidelines, demonstrates that higher educational attainment is associated with conscious meal planning, reduced consumption of ultra-processed foods, and sustained adoption of healthy eating behaviours, emphasising the role of higher education in strengthening competencies and promoting responsible and sustainable nutritional choices.

Keywords: Educational level; Healthy eating habits; University students; Nutrition education; Health promotion.



1. Introducción

La alimentación saludable representa un pilar esencial para el bienestar integral de los individuos, tanto en el ámbito físico como en el cognitivo y emocional, siendo especialmente relevante durante la etapa universitaria. En este período, los estudiantes atraviesan transformaciones significativas en sus rutinas, autonomía y estilos de vida, lo que repercute directamente en sus decisiones alimentarias. Investigaciones recientes han demostrado que la selección de alimentos y la implementación de prácticas nutricionales adecuadas no dependen únicamente de factores económicos o culturales, sino que están fuertemente condicionadas por el nivel educativo y la formación en conocimientos de salud y nutrición.

En este sentido, la universidad se erige como un espacio estratégico para fomentar hábitos alimentarios saludables, al ofrecer un entorno que potencia competencias cognitivas, pensamiento crítico y capacidad de toma de decisiones informadas. Comprender cómo el nivel educativo influye en la adopción de prácticas nutricionales permite identificar los determinantes que promueven estilos de vida saludables y desarrollar intervenciones pedagógicas y programas de promoción de la salud ajustados a las necesidades específicas de la población estudiantil.

A pesar del acceso cada vez más amplio a información sobre nutrición y salud, una proporción significativa de estudiantes universitarios mantiene hábitos alimentarios deficientes, lo que se refleja en un aumento de problemas nutricionales, sobrepeso y enfermedades relacionadas con la dieta. Esta situación evidencia una discrepancia entre los conocimientos teóricos adquiridos durante la formación universitaria y su aplicación efectiva en la vida cotidiana, poniendo de relieve la necesidad de estrategias que favorezcan la transferencia del aprendizaje a la práctica diaria.

El nivel educativo de los estudiantes emerge como un factor potencialmente determinante en la adopción de prácticas alimentarias saludables. Se espera que a mayor formación académica exista una comprensión más profunda de la relevancia de la nutrición y una mayor capacidad para tomar decisiones dietéticas informadas. No obstante, la relación concreta entre el nivel educativo y los hábitos alimentarios aún presenta vacíos en la literatura científica, especialmente en el contexto de las universidades latinoamericanas, donde los estudios son limitados y fragmentarios.

La persistencia de hábitos alimentarios inadecuados entre los universitarios no solo repercute en la salud física y mental individual, sino que también afecta el rendimiento académico y la calidad de vida en general. Esta realidad subraya la necesidad de investigaciones que identifiquen los factores educativos que facilitan la adopción de prácticas nutricionales saludables, con el propósito de diseñar programas preventivos y estrategias pedagógicas efectivas que promuevan un estilo de vida equilibrado y sostenible en la población estudiantil.

Los estudiantes universitarios con mayor formación académica en áreas de salud muestran una mayor adherencia a dietas equilibradas, lo que sugiere que el conocimiento adquirido puede traducirse en conductas alimentarias positivas. Este vínculo entre educación y hábitos nutricionales sostenibles ha sido evidenciado por Palafox et al. (2022) quien además destacó que estos estudiantes presentan una mayor conciencia sobre la calidad de los alimentos y la planificación de sus comidas, reforzando la importancia de la formación especializada en la prevención de enfermedades relacionadas con la dieta.

La participación en talleres educativos sobre nutrición se asocia con un incremento significativo en la frecuencia de consumo de frutas y verduras entre los estudiantes universitarios, promoviendo cambios positivos en su alimentación diaria. Este efecto de la educación práctica y experiencial fue demostrado por Gonçalves et al. (2025) quienes señalaron que estas actividades



favorecen la internalización de conocimientos y la motivación para modificar conductas alimentarias, consolidando los programas educativos interactivos como estrategias eficaces para promover hábitos saludables en entornos universitarios.

Los estudiantes de carreras no relacionadas con la salud presentan hábitos alimentarios menos adecuados, lo que evidencia que el área de estudio influye en la adopción de prácticas saludables. Carranza et al. (2025) observaron que la ausencia de formación nutricional específica limita la capacidad de estos estudiantes para seleccionar dietas equilibradas, resaltando la necesidad de integrar contenidos de educación nutricional en todas las disciplinas universitarias, y no solo en las áreas vinculadas a la salud.

La conciencia sobre los beneficios de una dieta saludable aumenta progresivamente con el nivel educativo, promoviendo elecciones alimentarias más equilibradas y conscientes. Esta relación fue señalada por Rabelo et al. (2025) quien evidenció además que los estudiantes con mayor formación académica tienden a planificar sus comidas y evitar patrones de alimentación impulsivos, sugiriendo que la educación superior fortalece tanto los conocimientos teóricos como las habilidades de autocontrol y toma de decisiones saludables.

La educación nutricional temprana durante la formación universitaria ejerce un efecto positivo en la prevención del sobrepeso y la obesidad entre los estudiantes, contribuyendo a la consolidación de hábitos saludables desde etapas iniciales. Bautista et al. (2021) indicaron que la concienciación sobre hábitos saludables también influye en la adopción de rutinas de actividad física complementarias a la dieta, concluyendo que la intervención educativa integral puede generar cambios sostenibles en el comportamiento alimentario y en la salud general de los estudiantes.

El acceso a información confiable y la educación superior fomentan hábitos de consumo más saludables y reducen la ingesta de alimentos ultraprocesados, promoviendo decisiones dietéticas informadas y responsables. Rodrigues et al. (2025) destacaron que la educación potencia la capacidad crítica para evaluar la calidad de la información nutricional y tomar decisiones fundamentadas, reforzando así el papel central de la formación universitaria en la promoción de estilos de vida saludables.

Los estudiantes con mayor nivel educativo son más propensos a planificar sus comidas y controlar las porciones, reflejando una relación directa entre educación y prácticas alimentarias conscientes. Henriques et al. (2025) observó que estos estudiantes muestran una mayor disposición a modificar hábitos poco saludables cuando reciben información basada en evidencia científica, lo que indica que el nivel educativo influye tanto en la conducta como en la actitud y la receptividad hacia cambios positivos en la alimentación.

Finalmente, los programas educativos universitarios orientados a la promoción de la salud mejoran significativamente la adopción de hábitos saludables, fortaleciendo la prevención de enfermedades crónicas. Bueno et al. (2025) destacaron que la educación nutricional fomenta la internalización de valores relacionados con la salud y la prevención, generando cambios conductuales sostenibles y evidenciando que la formación universitaria constituye un instrumento clave para transformar hábitos alimentarios y promover la salud a largo plazo.

La adopción de comportamientos saludables depende en gran medida de la intención y la percepción de control que los individuos tengan sobre sus acciones, tal como plantea la teoría del comportamiento planificado. Segura et al. (2023) destacó que la actitud, las normas subjetivas y la percepción de control influyen directamente en la decisión de mantener hábitos alimentarios



saludables, mostrando que el nivel educativo puede potenciar la intención de adoptar conductas nutricionales positivas.

El aprendizaje a través de la observación y la imitación de modelos saludables constituye un elemento clave en la formación de hábitos alimentarios, especialmente en contextos educativos. Fernández et al. (2024) evidenció que la interacción social y el aprendizaje vicario permiten a los estudiantes internalizar conductas saludables, demostrando que el entorno universitario influye significativamente en la adquisición de hábitos de alimentación equilibrada.

La alfabetización en salud es un componente esencial para que los individuos puedan comprender, evaluar y aplicar información nutricional en su vida diaria. Proaño et al. (2023) señaló que un mayor nivel educativo facilita la adquisición de competencias críticas para interpretar información de salud, promoviendo la adopción de prácticas alimentarias conscientes y fundamentadas.

La educación no solo transmite conocimientos, sino que también potencia la capacidad de transformación social y personal. García et al. (2023) argumentó que el proceso educativo empodera a los estudiantes para tomar decisiones autónomas y responsables, incluyendo la selección de alimentos que favorezcan su bienestar físico y mental, resaltando la relación entre educación y hábitos saludables.

El desarrollo humano está influenciado por múltiples contextos que interactúan entre sí, desde la familia hasta la educación formal. De Rosa et al. (2023) destacó que la educación superior actúa como un factor determinante en la formación de hábitos saludables, al proporcionar estructuras de apoyo y conocimientos que moldean las conductas de alimentación y bienestar.

El pensamiento crítico y la reflexión sobre la propia conducta son herramientas fundamentales para el cambio de hábitos. Gomes et al. (2024) evidenciaron que los estudiantes con mayor formación académica desarrollan una conciencia crítica que facilita la adopción de conductas alimentarias saludables y sostenibles, reforzando la importancia de la educación universitaria en la promoción de la salud.

El conocimiento nutricional adquirido durante la educación superior se traduce en elecciones alimentarias más equilibradas y responsables. González et al. (2022) demostraron que los estudiantes con educación avanzada presentan una reducción en el consumo de alimentos ultraprocesados y un aumento en la ingesta de alimentos frescos y balanceados, subrayando la relación directa entre educación y prácticas dietéticas saludables.

Finalmente, la educación alimentaria y nutricional no solo genera conocimiento, sino que también motiva a los estudiantes a implementar cambios sostenibles en su estilo de vida. Maza et al. (2022) señaló que la instrucción académica en nutrición mejora la planificación de menús y la selección consciente de alimentos, evidenciando que la formación universitaria es un instrumento clave para promover hábitos de vida saludables y prevenir enfermedades crónicas.

La revisión bibliográfica se presenta como una herramienta fundamental para este estudio, ya que permite compilar, analizar y sintetizar información científica relevante sobre la relación entre el nivel educativo y la adopción de prácticas alimentarias saludables en estudiantes universitarios, facilitando la identificación de vacíos de conocimiento y tendencias emergentes en la literatura.

Objetivo



Examinar de manera crítica la relación existente entre el nivel educativo y la adopción de prácticas alimentarias saludables en estudiantes universitarios, a través del análisis sistemático de estudios científicos y literatura académica pertinente, con el propósito de identificar patrones, tendencias y factores asociados sin realizar intervención directa sobre la población estudiada.

A partir de la revisión de la literatura existente sobre hábitos alimentarios y educación universitaria, se evidencia la necesidad de comprender con mayor claridad cómo el nivel educativo influye en la adopción de prácticas nutricionales saludables. La información recopilada hasta el momento indica patrones diferenciados según el grado de formación académica y la disciplina de estudio, así como factores contextuales que pueden potenciar o limitar la implementación de hábitos saludables. En este sentido, surge la siguiente pregunta de investigación, que guiará el análisis y la síntesis de los estudios revisados: ¿Cuáles son los vínculos y tendencias observadas entre el nivel educativo y la adopción de prácticas alimentarias saludables en estudiantes universitarios, según la evidencia científica y académica disponible en la literatura revisada?

2. Metodología

La investigación se desarrolló bajo un enfoque de revisión sistemática de la literatura, con el propósito de analizar cómo el nivel educativo influye en la adopción de prácticas alimentarias saludables en estudiantes universitarios. Este enfoque permitió recopilar, evaluar y sintetizar evidencia teórica y empírica publicada en fuentes académicas de alto impacto, garantizando un proceso riguroso, transparente y reproducible. Para ello, se adoptó un protocolo estructurado, que organizó las fases de búsqueda, selección, evaluación y análisis de los documentos revisados, siguiendo los lineamientos de la declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses).

Criterios de inclusión

Se establecieron criterios de inclusión orientados a asegurar la pertinencia, calidad y actualidad de los estudios analizados. Se consideraron investigaciones publicadas entre 2015 y 2025, con el fin de identificar tendencias recientes sobre la relación entre educación universitaria y hábitos alimentarios saludables. Los estudios debían abordar explícitamente la influencia del nivel educativo en la adopción de prácticas nutricionales saludables, considerando factores cognitivos, conductuales y contextuales que afectan la alimentación de los estudiantes universitarios. Además, se incluyeron únicamente artículos revisados por pares, publicados en revistas científicas indexadas o repositorios académicos reconocidos, redactados en español o inglés.

Criterios de exclusión

Se descartaron los estudios anteriores a 2015, por no reflejar las tendencias contemporáneas en la relación entre educación y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios. Asimismo, se excluyeron investigaciones centradas exclusivamente en educación básica o media, en poblaciones no universitarias o en enfoques alejados del análisis educativo y nutricional. También se eliminaron trabajos sin evidencia empírica, sin fundamentación teórica sólida o que no ofrecieran resultados claros sobre la relación entre nivel educativo y adopción de hábitos alimentarios saludables.

Estrategia de búsqueda

La búsqueda bibliográfica se realizó en bases de datos académicas de alto impacto y cobertura internacional, tales como Scopus, Web of Science, Scielo y Redalyc, priorizando investigaciones relevantes para el contexto latinoamericano. Se emplearon combinaciones de términos clave en



español e inglés, incluyendo: hábitos alimentarios saludables, nivel educativo, estudiantes universitarios, nutrición, alimentación consciente, higher education, healthy eating habits y student nutrition. Estas combinaciones permitieron recuperar estudios pertinentes, actuales y directamente relacionados con la temática objeto de estudio.

Proceso de selección

El proceso de selección se desarrolló en varias etapas secuenciales. En la fase de identificación, se localizaron inicialmente 214 estudios potencialmente relevantes. Posteriormente, las referencias fueron gestionadas mediante un software de organización bibliográfica, eliminando duplicados y reduciendo el corpus a 97 documentos únicos. En la fase de cribado, se revisaron títulos y resúmenes, descartando 52 estudios que no cumplieran con los criterios de inclusión. En la etapa de elegibilidad, se analizaron en profundidad 45 artículos completos, de los cuales 20 fueron finalmente seleccionados por su pertinencia, calidad metodológica y relevancia temática para el análisis final.

Análisis de datos

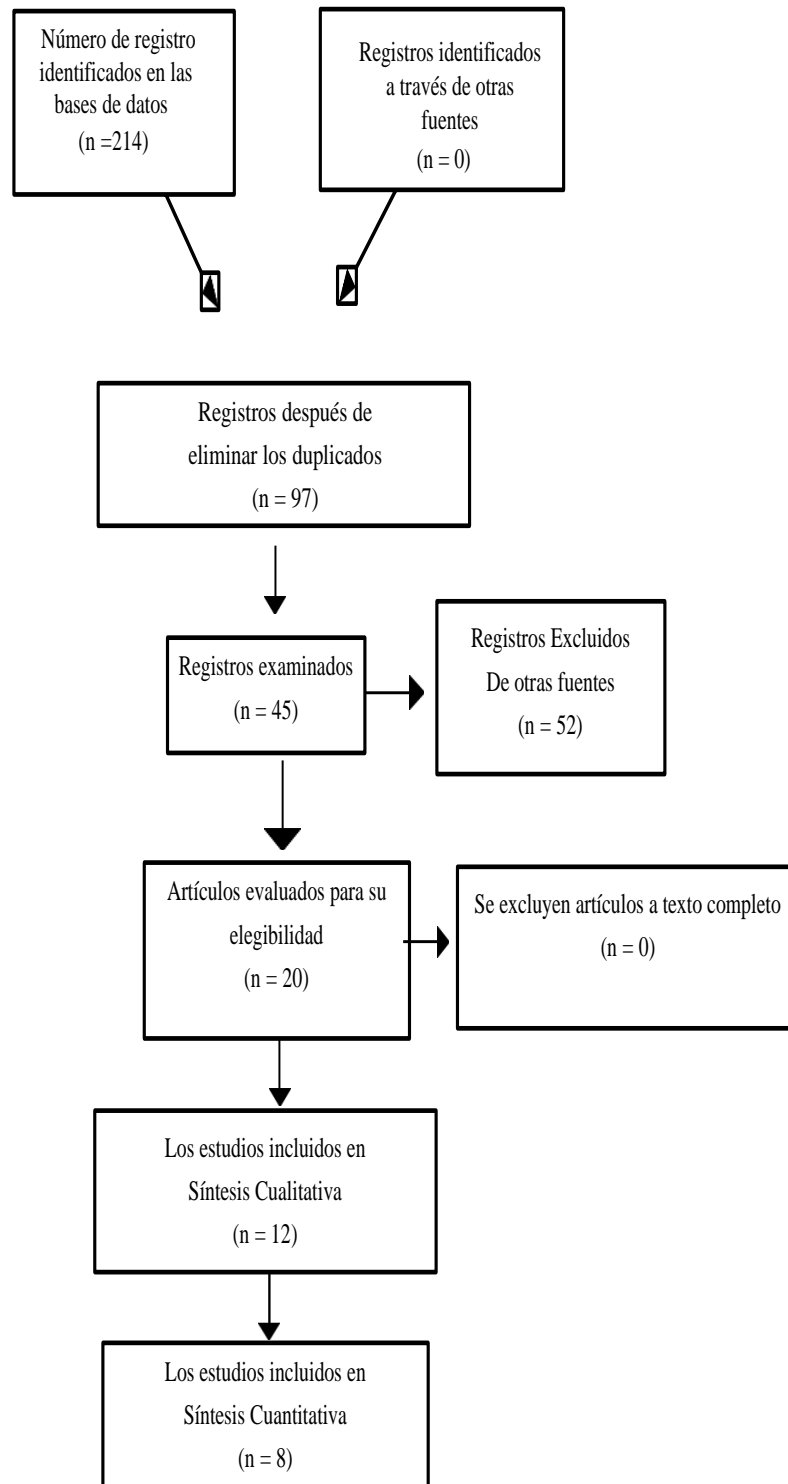
Los estudios seleccionados se organizaron en una matriz comparativa, que permitió realizar un análisis sistemático y transversal de los hallazgos. La matriz incluyó variables como: año de publicación, autores, país de origen, enfoque metodológico, área disciplinar, objetivos del estudio, aportes teóricos, resultados observados y limitaciones reportadas. Esta sistematización facilitó la identificación de patrones comunes y diferencias entre las investigaciones, fortaleciendo la interpretación crítica de los resultados y garantizando la trazabilidad del proceso analítico.

Herramientas utilizadas

Para la gestión de referencias bibliográficas se empleó el gestor académico Mendeley, que permitió mantener organizada y depurada la base documental. La información se sistematizó en Microsoft Excel para el diseño de la matriz comparativa y el registro de las variables analizadas. Asimismo, se elaboró un diagrama de flujo PRISMA, que representó de forma clara las etapas de búsqueda, selección y depuración de los estudios incluidos, asegurando transparencia, coherencia y rigurosidad metodológica del proceso de revisión.

Gráfico 1

Método Prisma





3. Resultados

Los resultados de la revisión sistemática permiten identificar patrones claros en la relación entre el nivel educativo y la adopción de hábitos alimentarios saludables en estudiantes universitarios. Se observa que un mayor nivel de formación académica se asocia con una mejor comprensión de la importancia de la nutrición, lo que favorece la selección de alimentos equilibrados, la planificación de comidas y la reducción del consumo de productos ultraprocesados. Esta evidencia resalta la influencia directa de la educación superior en la promoción de estilos de vida saludables y sostenibles.

De manera complementaria, las intervenciones educativas específicas, como talleres de nutrición y programas integrales de promoción de la salud, muestran efectos positivos significativos sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes. La implementación de estrategias educativas prácticas y experienciales facilita la internalización de conocimientos, aumenta la motivación para adoptar conductas saludables y contribuye a la consolidación de comportamientos nutricionales sostenibles.

Además, factores cognitivos y conductuales, como la conciencia sobre los beneficios de la alimentación saludable, la capacidad de planificación y el pensamiento crítico, se identifican como mediadores clave en la adopción de hábitos nutritivos. Los estudiantes que desarrollan estas competencias muestran una mayor disposición para realizar elecciones alimentarias informadas, combinando dieta equilibrada y actividad física, lo que refuerza su bienestar integral y su rendimiento académico.

Finalmente, se evidencia que el área de estudio y la formación académica específica condicionan la adopción de prácticas alimentarias saludables. Los estudiantes de carreras vinculadas a la salud tienden a presentar hábitos más equilibrados que aquellos de disciplinas no relacionadas, lo que subraya la importancia de integrar contenidos de educación nutricional en todas las carreras universitarias como estrategia preventiva y promotora de la salud.

Tabla 1

Adopción de hábitos alimentarios saludables según nivel educativo

Nivel educativo	Frecuencia de consumo de alimentos saludables	Planificación de comidas	Control de porciones	Consumo de ultraprocesados	Actividad física asociada
Bajo	Baja	Limitada	Escaso	Alta	Baja
Medio	Moderada	Parcial	Moderado	Moderado	Moderada
Alto	Alta	Regular y consciente	Alto	Bajo	Alta

Nota. A mayor nivel educativo, se observa una adopción más consistente de hábitos saludables, mayor planificación de comidas y menor consumo de alimentos ultraprocesados.

Tabla 2

Efecto de intervenciones educativas en hábitos alimentarios

Tipo de intervención	Impacto en consumo de frutas y verduras	Reducción de ultraprocesados	Mejora en planificación de comidas	Incremento en actividad física
Talleres de nutrición	Significativo	Moderado	Moderado	Moderado



Tipo de intervención	Impacto en consumo de frutas y verduras	Reducción de ultraprocesados	Mejora en planificación de comidas	Incremento en actividad física
Programas educativos integrales	Alto	Alto	Alto	Alto
Formación específica en carreras de salud	Muy alto	Alto	Alto	Alto
Educación general sin enfoque nutricional	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo

Nota. Las intervenciones educativas específicas y estructuradas muestran mayor efectividad en la adopción de hábitos saludables y en la reducción de conductas alimentarias de riesgo.

Tabla 3

Factores asociados a la adopción de hábitos alimentarios saludables

Factor	Relación con hábitos saludables	Comentarios
Nivel educativo	Directa	A mayor educación, mejor comprensión y adopción
Área de estudio	Condiciona	Carreras de salud favorecen mejores prácticas
Conciencia sobre beneficios de la nutrición	Positiva	Refuerza elecciones equilibradas
Acceso a información confiable	Positiva	Mejora decisiones dietéticas
Planificación de comidas	Positiva	Reduce ingesta impulsiva y ultraprocesados
Actividad física complementaria	Positiva	Mejora bienestar integral
Motivación y pensamiento crítico	Positiva	Favorece cambios sostenibles

Nota. La adopción de hábitos saludables está influenciada por factores educativos, contextuales y cognitivos, destacando el nivel educativo y la conciencia crítica como variables determinantes.

4. Discusión

Los hallazgos de la revisión indican que la adopción de hábitos alimentarios saludables en estudiantes universitarios está directamente relacionada con el nivel educativo. Los estudiantes con mayor formación académica muestran una mejor comprensión de la importancia de la nutrición, lo que se traduce en elecciones alimentarias más equilibradas, planificación consciente de las comidas y control del consumo de alimentos ultraprocesados. Esto evidencia que la educación superior no solo proporciona conocimientos teóricos, sino que también fortalece la capacidad de tomar decisiones informadas y responsables sobre la alimentación.

Asimismo, la implementación de programas educativos y talleres específicos sobre nutrición facilita la internalización de conocimientos y motiva a los estudiantes a modificar sus hábitos alimentarios. Las intervenciones experienciales y estructuradas promueven la adopción de conductas sostenibles, incrementando el consumo de frutas, verduras y alimentos frescos, al tiempo que disminuyen las prácticas alimentarias de riesgo. Este efecto refleja que la educación



práctica y aplicada constituye un componente esencial para mejorar los hábitos de salud en entornos universitarios.

Los factores cognitivos y conductuales, como la conciencia sobre los beneficios de la alimentación saludable, el pensamiento crítico y la capacidad de planificación, median significativamente en la adopción de hábitos nutritivos. Los estudiantes que desarrollan estas competencias logran integrar la alimentación saludable en su rutina diaria y combinarla con actividad física, lo que contribuye a un bienestar integral y mejora tanto la salud como el rendimiento académico. Esto evidencia que el nivel educativo potencia no solo el conocimiento, sino también la autorregulación y la motivación para sostener cambios conductuales positivos.

La influencia del área de estudio resulta determinante en la adopción de prácticas alimentarias saludables. Los estudiantes de carreras vinculadas a la salud presentan hábitos más equilibrados en comparación con aquellos de disciplinas no relacionadas, lo que sugiere que la formación académica específica refuerza la internalización de conductas saludables. Esta relación destaca la importancia de integrar contenidos de educación nutricional en todas las carreras universitarias, no solo como estrategia formativa, sino también como medida preventiva para mejorar la calidad de vida y promover un estilo de vida saludable y sostenible entre la población estudiantil.

El análisis de los datos organizados en tablas permite identificar patrones consistentes que refuerzan la relación entre nivel educativo y adopción de hábitos alimentarios saludables. Se observa que los estudiantes con mayor formación académica tienden a consumir con mayor frecuencia frutas, verduras y alimentos frescos, mientras que reducen significativamente la ingesta de productos ultraprocesados. Este patrón confirma que la educación superior facilita la internalización de conocimientos nutricionales y promueve decisiones dietéticas más equilibradas y responsables.

Asimismo, los resultados muestran que la planificación de comidas y el control de porciones aumentan progresivamente con el nivel educativo. Los estudiantes con mayor formación académica desarrollan estrategias de organización y autocontrol que les permiten adoptar conductas alimentarias conscientes, reflejando que la educación no solo transmite información, sino que también fortalece competencias prácticas y habilidades de autorregulación para sostener hábitos saludables.

Por otro lado, las intervenciones educativas específicas, como talleres y programas integrales de promoción de la salud, evidencian un impacto positivo significativo en los hábitos alimentarios. Los datos indican que este tipo de programas incrementa el consumo de alimentos saludables y reduce comportamientos de riesgo, mostrando que la combinación de conocimiento teórico con experiencias prácticas es fundamental para generar cambios sostenibles en la alimentación de los estudiantes.

Finalmente, la revisión de factores asociados confirma que la conciencia sobre los beneficios de la nutrición, el pensamiento crítico, la motivación personal y el área de estudio son determinantes en la adopción de hábitos saludables. La integración de estas variables permite explicar la heterogeneidad observada entre los estudiantes y subraya la necesidad de enfoques educativos diferenciados que consideren el contexto académico, cognitivo y conductual de la población universitaria, con el fin de promover un estilo de vida equilibrado y sostenible.



5. Conclusión

La revisión sistemática evidencia que el nivel educativo ejerce una influencia significativa en la adopción de prácticas alimentarias saludables en estudiantes universitarios. Se observa que aquellos con mayor formación académica presentan una mejor comprensión de la importancia de la nutrición, adoptan hábitos más equilibrados, planifican sus comidas de manera consciente y reducen el consumo de alimentos ultraprocesados. Estos hallazgos reflejan que la educación superior no solo transmite conocimiento teórico, sino que también fortalece competencias cognitivas y conductuales que facilitan la toma de decisiones informadas y sostenibles en relación con la alimentación.

Asimismo, se identifica que las intervenciones educativas, especialmente aquellas de carácter experiencial y estructurado, favorecen la internalización de conocimientos y la modificación de conductas alimentarias. La combinación de información confiable, formación académica y desarrollo de habilidades críticas potencia la capacidad de los estudiantes para implementar hábitos saludables de manera consistente, promoviendo un estilo de vida equilibrado que impacta positivamente en su salud física, mental y rendimiento académico.

Finalmente, los resultados sugieren que la adopción de hábitos alimentarios saludables es un fenómeno multidimensional, mediado por factores educativos, cognitivos y contextuales, incluyendo la conciencia sobre los beneficios de la nutrición, la motivación personal y el área de estudio. Esto resalta la importancia de integrar contenidos de educación nutricional en todas las disciplinas universitarias y de fortalecer programas educativos que promuevan la salud, con el fin de consolidar hábitos saludables y prevenir enfermedades crónicas en la población estudiantil.

Referencias Bibliográficas

- Bautista, R. V., & al, e. (2021). El papel de la agricultura en la seguridad alimentaria de las comunidades rurales de Quintana Roo: un ciclo autosostenido. *Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*, <https://doi.org/10.24836/es.v30i56.987> .
- Bueno, R. H., & Tarricone, G. M. (2025). Percepciones de médicos y enfermeros de la Estrategia de Salud Familiar sobre la promoción de prácticas alimentarias adecuadas y saludables a la luz de la Guía Alimentaria, Santa Bárbara d'Oeste, 2022: estudio cualitativo. *Epidemiol. Serv. Saúde*, <https://doi.org/10.1590/S2237-96222025v34e20240456.en>.
- Carranza, T. J., Palacios, D. J., & Soberanes, H. G. (2025). Análisis de la validez y fiabilidad de escala de falla para progresar en adultos mayores. *Rev. bras. geriatr. gerontol.*, <https://doi.org/10.1590/1981-22562025028.240094.es>.
- De Rosa, P. C., & al., e. (2023). Educação alimentar e nutricional: Uma possibilidade de trabalho em equipe. *Revista Portuguesa de Educação*, <https://doi.org/10.21814/rpe.26059> .
- Fernández, X. R., & al, e. (2024). Desperdicio de alimentos desde la perspectiva de los colaboradores del sector hotelero en Cancún, Quintana Roo. *Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*, <https://doi.org/10.24836/es.v33i62.1384> .
- García, M. O., & Celis, M. I. (2023). Diseño y validación de una escala para medir la alfabetización alimentaria entre estudiantes universitarios. *Revista chilena de nutrición*, <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182023000400401> .
- Gomes, S., Lopes, J. M., & Oliveira, J. (2024). Compras de alimentos online: determinantes y perfil del comprador portugues en el contexto de la pandemia. *Innovar*, <https://doi.org/10.15446/innovar.v33n87.105507> .



- Gonçalves, d. A., Duar, B. H., & al., e. (2025). Percepción de los formuladores de la política distrital de alimentación y nutrición: desafíos y estrategias para implementación. *Interface (Botucatu)*, <https://doi.org/10.1590/interface.2400229>.
- González, L. D., & al, e. (2022). Hábitos alimenticios y ejercicio físico ante el confinamiento en casa por COVID-19 en universitarios mexicanos. *Psicumex*, <https://doi.org/10.36793/psicumex.v12i1.421> .
- Henriques, P., & al, e. (2025). Fatores promotores e competidores da alimentação adequada e saudável no ambiente alimentar escolar. *Ciênc. saúde coletiva*, <https://doi.org/10.1590/1413-81232025302.0393023>.
- Maza, Á. F., Caneda, B. M., & Vivas, C. A. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861> .
- Palafox, C. H., Wall, M. A., & Velderrain, R. G. (2022). ¿Quién está consumiendo productos dietéticos en Perú? Reporte de consumo de una encuesta transversal no probabilística. *Horizonte Médico (Lima)*, <http://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2022.v22n2.05> .
- Proaño, M. G., & Gómez, R. M. (2023). Correcta nutrición y cuidado primario en salud visual. *Vive Revista de Salud*, <https://doi.org/10.33996/revistavive.v6i17.247> .
- Rabelo, Q. M., & al, e. (2025). Crononutrición, calidad de la dieta y estrés percibido: resultados de dos estudios poblacionales en Brasil. *Ciencia de la Salud Pública*, <https://doi.org/10.1590/1413-81232025304.15782023>.
- Rodrigues, D. L., Gama, B. J., Bertazzi, L. R., & Alvim, L. M. (2025). Alimentos ultraprocessados e preparações culinárias em promoções no maior aplicativo de delivery de alimentos do Brasil. *Ciênc. saúde coletiva* , <https://doi.org/10.1590/1413-81232025302.07512023>.
- Segura, C. J., & Moreno, F. M. (2023). Automanejo de la diabetes en personas socioeconómicamente vulnerables: estudio de factibilidad . *Revista Cuidarte*, <https://doi.org/10.15649/cuidarte.3102> .

Conflicto de Intereses: Los autores declaran que no tienen conflictos de intereses relacionados con este estudio y que todos los procedimientos seguidos cumplen con los estándares éticos establecidos por la revista. Asimismo, confirman que este trabajo es inédito y no ha sido publicado, ni parcial ni totalmente, en ninguna otra publicación.