

# Estudios Sociales

Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional

Volumen 35, Número 66. Julio - Diciembre 2025

Revista Electrónica. ISSN: 2395-9169

---

Artículo

Diversidad y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios:  
influencias socioeconómicas y disponibilidad de alimentos

Diversity and eating habits in university students:  
socioeconomic influences and food availability

DOI: <https://doi.org/10.24836/es.v35i66.1628>  
e251628

Juan Salvador Jiménez-Carrasco\*  
<https://orcid.org/0000-0001-7653-6563>  
[jsicarrasco@hotmail.com](mailto:jsicarrasco@hotmail.com)

Citlalli Melissa Segura-Salazar\*  
<https://orcid.org/0000-0003-3649-8907>  
[seguracitlalli@gmail.com](mailto:seguracitlalli@gmail.com)

María Eugenia Chávez-Arellano\*\*  
<https://orcid.org/0000-0003-1149-706X>  
[sociologica57@gmail.com](mailto:sociologica57@gmail.com)

Fecha de recepción: 07 de marzo de 2025.

Fecha de aceptación: 24 de agosto de 2025.

\*Universidad Politécnica de Texcoco / Universidad Autónoma Chapingo. México.

\*\*Universidad Autónoma Chapingo. México.

Autora para correspondencia: Citlalli Melissa Segura-Salazar.

---

Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A. C.  
Hermosillo, Sonora, México.



# Diversidad y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: influencias socioeconómicas y disponibilidad de alimentos

Jiménez-Carrasco, Segura-Salazar, Chávez-Arellano

---

## Resumen

**Objetivo:** analizar la diversidad alimentaria en el hogar, la disponibilidad de alimentos en el entorno universitario y los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios. **Metodología:** se empleó un enfoque cuantitativo-descriptivo mediante un cuestionario de frecuencia alimentaria aplicado a 299 estudiantes universitarios seleccionados por muestreo aleatorio simple. A los participantes se les indicó que reportaran su consumo considerando una semana típica, tanto en el hogar como en la universidad. Se utilizó el Índice de Consumo y Diversidad de Alimentos (ICDA) para clasificar los hábitos alimentarios en tres niveles: aceptable, en el límite e insuficiente. Además, se realizó un análisis de la oferta alimentaria en el campus y sus alrededores. **Resultados:** el 30% de los universitarios presentó una alimentación insuficiente, el 49% en el límite y solo el 21% tuvo una alimentación aceptable. Se identificó un consumo limitado de frutas, verduras y leguminosas, y un predominio de cereales, azúcares y alimentos de origen animal. En la oferta alimentaria universitaria predominaron productos ultraprocesados y comida rápida. **Limitaciones:** el estudio se centró en una universidad, por lo que se sugiere ampliarse a otros contextos. **Conclusiones:** los hábitos alimentarios de los estudiantes muestran carencias nutricionales que coexisten con factores económicos y la disponibilidad de alimentos tanto en el entorno universitario como en el hogar.

**Palabras clave:** alimentación contemporánea, consumo alimentario, hábitos de consumo, seguridad alimentaria, percepción del consumo de alimentos, ambiente alimentario, alimentación.

## Abstract

**Objective:** to analyze dietary diversity at home, food availability in the university environment, and the eating habits of university students. **Methodology:** a quantitative-descriptive approach was employed, using a food frequency questionnaire administered to 299 university students selected through simple random sampling. Participants were asked to report their consumption for a typical week, both at home and at university. The Food Consumption and Diversity Score (FCDS) was used to classify eating habits into three levels: acceptable, borderline, and poor. Additionally, an analysis of the food supply on campus and in the surrounding area was conducted. **Results:** 30% of university students had a poor diet, 49% were borderline, and only 21% had an acceptable diet. Limited consumption of fruits, vegetables, and legumes was identified, with a predominance of cereals, sugars, and foods of animal origin. Ultra-processed products and fast food predominated in the university food supply. **Limitations:** the study focused on a single university, so it is recommended that it be extended to other contexts. **Conclusions:** students' eating habits reveal nutritional deficiencies that are influenced by economic factors and food availability, both within the university environment and at home.

**Key words:** contemporary food, food consumption, consumption habits, food safety, perception of food consumption, food environment, food.

## Introducción

La alimentación se ha consolidado como un fenómeno multidimensional que ha captado la atención de diversas disciplinas como la antropología, la sociología, la economía y las ciencias ambientales debido a su impacto en la salud pública, el bienestar social y la sostenibilidad ambiental. En las últimas décadas, los patrones alimentarios han experimentado transformaciones profundas, impulsadas por la globalización, la urbanización y el incremento en el consumo de alimentos ultraprocesados (Ayuso y Castillo, 2017; Singh et al., 2024). Dichos cambios han contribuido al aumento de enfermedades crónico-degenerativas como la obesidad, la diabetes y la hipertensión presentando así un desafío creciente para los sistemas de salud a nivel mundial (Ceballos-Macías et al., 2018; Pérez-Gil, Romero, Candiani y Martínez, 2022). Se ha documentado, además, la estrecha relación entre la alimentación, la salud mental, el rendimiento cognitivo y el envejecimiento saludable (Maza-Ávila, Caneda-Bermejo y Vivas-Castillo, 2022).

En México, este panorama global se traduce en una transición alimentaria caracterizada por el incremento en el consumo de productos de origen animal, carbohidratos refinados y azúcares añadidos, lo que ha precipitado una crisis de salud pública con elevadas tasas de obesidad y otras enfermedades relacionadas con la dieta (Pérez-Gil et al., 2022). En este contexto, los estudiantes universitarios emergen como un grupo especialmente vulnerable, debido a que sus hábitos alimentarios se ven condicionados por las exigencias de la vida académica, la limitada disponibilidad de opciones saludables en el entorno y las restricciones económicas que afectan su acceso a una nutrición adecuada.

Estudios recientes han demostrado que, a pesar del conocimiento sobre alimentación saludable, factores contextuales como la disponibilidad de alimentos, el entorno físico y social, la influencia de pares, los medios de comunicación y la presión académica interfieren en las decisiones alimentarias de los universitarios (Reyes y Oyola, 2020; Lozano, Calvo, Armenta y Pardo, 2021). En este sentido, la diversidad en la dieta de los estudiantes no responde a la falta de información, sino a la imposición de rutinas alimentarias desordenadas frente a horarios exigentes, responsabilidades académicas y limitaciones económicas (Sánchez, Martínez, Nazar, Mosso y del Muro, 2019).

Ante la heterogeneidad poblacional y las diversas condiciones socioeconómicas en el país, resulta esencial profundizar en el análisis de la diversidad y las elecciones alimentarias de los estudiantes universitarios. Es crucial considerar tanto la alimentación en el hogar como la frecuencia y el valor nutricional de los alimentos consumidos fuera de este, especialmente en el entorno universitario. Asimismo, se hace indispensable evaluar la disponibilidad de opciones alimentarias saludables en el campus, en línea con las políticas educativas nacionales que enmarcan la Secretaría de Educación Pública (SEP) y la Secretaría de Salud (SS) que mediante la regulación de alimentos y bebidas, buscan contrarrestar un entorno obesogénico (SEP y SS, 2024). La corresponsabilidad de las autoridades y la participación de la comunidad educativa se erigen como elementos clave para fomentar ambientes alimentarios seguros y promover estilos de vida saludables entre los estudiantes, extendiendo estas estrategias al ámbito universitario.

La evidencia reciente subraya que el ambiente alimentario universitario es un determinante modificable de la calidad de la dieta en adultos jóvenes: los campus operan como microciudades donde la oferta disponible, los puntos de venta y la arquitectura de elección condicionan compras y consumos, pero aún carecemos de herramientas estandarizadas para evaluar su salud de manera consistente, lo que dificulta comparar y orientar intervenciones (por ejemplo, ajustes de surtido y precio) en distintos contextos universitarios (Dahl, Ademu, Fandetti y Harris, 2024). En paralelo, la alta disponibilidad de ultraprocesados en estos entornos es un problema, dado que el consumo elevado de ultraprocesados se asocia a múltiples desenlaces adversos, desde obesidad y diabetes hasta depresión y otros trastornos de salud mental, sin que se reporten beneficios para la salud, lo

que refuerza la necesidad de políticas universitarias que reduzcan su presencia relativa y faciliten alternativas alimentarias menos ultraprocesadas (Dai et al., 2024).

El objetivo de este artículo es analizar la diversidad alimentaria de los estudiantes universitarios mediante el Índice de Consumo y Diversidad de Alimentos (ICDA), considerando tanto el consumo en el hogar como en el entorno universitario durante una semana típica, en relación con la disponibilidad de alimentos en el campus y con los hábitos alimentarios, tomando en cuenta el contexto socioeconómico de la zona oriente del Estado de México.

## Metodología

### *Contexto universitario*

La investigación se realizó en la Universidad Politécnica de Texcoco (UPTex), institución pública del Estado de México con dos licenciaturas: Licenciatura en Administración y Gestión Empresarial (AyGE) y Licenciatura en Comercio Internacional y Aduanas (CIyA), así como cuatro carreras de ingeniería: Ingeniería en Electrónica y Telecomunicaciones (EyT), Ingeniería en Robótica (R), Ingeniería en Sistemas Computacionales (SC) e Ingeniería en Logística y Transporte (LyT). En enero–abril de 2024, la matrícula fue de 2,080 estudiantes (CIyA 30%, AyGE 21%, SC 20%, LyT 11%, R 11%, EyT 7%), con equilibrio global por género, pero variaciones por carrera (por ejemplo, CIyA, AyGE y LyT presentan mayor presencia femenina). Aproximadamente la mitad del alumnado proviene de Texcoco y el resto de los municipios de la zona oriente (Chicoloapan, Chimalhuacán, La Paz, Atenco, entre otros).

Las carreras AyGE, R y EyT operan bajo el modelo BIS (Bilingüe, Internacional y Sustentable) y la universidad ha impulsado acciones de sustentabilidad (potabilizadora, separación de residuos, reverdecimiento, paneles solares), que configuran rutinas diarias y permanencia prolongada en el campus y son factores que inciden en la exposición a la oferta alimentaria. El escenario universitario se revela como un ambiente apto para investigar la interacción entre las condiciones socioeconómicas, la disponibilidad de alimentos y los hábitos alimentarios de los estudiantes. El contexto destaca por su diversidad académica, una amplia oferta educativa y la

implementación de un modelo educativo innovador y sustentable (BIS), lo que favorece una formación integral.

Se evaluó la disponibilidad de alimentos en el entorno universitario, mediante un recorrido dentro y fuera del campus para identificar los centros de venta de comida en la institución y sus alrededores. Se georreferenciaron las ubicaciones a través de Google Maps® y se representó con íconos diferenciados para identificar los lugares de venta de alimentos. Posteriormente, se analizó la diversidad alimentaria de los universitarios en el hogar mediante un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos y características individuales. Después, se clasificó el consumo y la diversidad alimentaria de los universitarios, sus características y atributos en: aceptable, en el límite e insuficiente. Por último, se analizaron las opiniones sobre la influencia de la venta de alimentos.

### *Recolección y gestión de los datos*

Se desarrolló un cuestionario a partir de la revisión de instrumentos de recopilación de información validados como la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut, 2023) y los instrumentos reportados por Hernández-Gallardo et al. (2021) y Rodríguez, Ballart, Pastor, Jordà y Val (2008). El cuestionario constó de 36 preguntas, 31 de ellas cerradas y el resto con opción abierta, divididas en cuatro apartados: datos generales; hábitos y estilo de vida; consumo alimentario; y hábitos de compra.

Los dos primeros apartados de la encuesta recopilaron información sobre edad, género, número de hijos, actividad laboral, consumo de agua, dinero destinado a la compra de alimentos, enfermedades crónicas y actividad física. El tercer apartado, recopiló datos sobre la frecuencia semanal de consumo de 104 alimentos divididos en ocho grupos (tabla 1), clasificados con base en el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE) reportado por Pérez y Palacios (2022) —a los estudiantes se les instruyó que reportaran la frecuencia de consumo considerando una semana típica, incluyendo tanto lo consumido en el hogar como en el entorno universitario—. El cuarto apartado recopiló información sobre la compra de alimentos considerando etiquetado, procedencia y lugares de compra.

Diversidad y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios:  
influencias socioeconómicas y disponibilidad de alimentos

Jiménez-Carrasco, Segura-Salazar, Chávez-Arellano

Tabla 1.  
*Clasificación y peso de grupos alimenticios*

Grupos	Alimentos	Peso*
Verduras	Pepino, jícama, zanahoria, calabaza, espinaca/lechuga/acelgas/verdolagas, nopal, ejote, jitomate/tomate, apio, betabel, brócoli, cebolla, chayote, huitlacoche, flor de calabaza, jugo de verduras natural (zanahoria, betabel, vegetales), quelites, xoconostle, verduras enlatadas.	1
Frutas	Melón, sandía, papaya, uvas, manzana, piña, plátano, fruta enlatada, frutos del bosque (fresa, blueberries, frambuesa, cereza), naranja, pera, toronja.	1
Cereales y tubérculos sin grasa	Tortilla de maíz, bolillo, avena, papas hervidas, elotes, tostadas horneadas, palomitas naturales, sopas instantáneas, arroz hervido, corn flakes, galleta María, hot cake, pan de caja, pasta cocida (espagueti, pasta de codito, letras etc.), trigo.	2
Cereales y tubérculos con grasa	Pan dulce, papas fritas, donas, doritos/cheetos/sabritas, galletas/gansitos/pasteles, tamales, tortillas de harina, palomitas con mantequilla, tostadas fritas.	2
Leguminosas	Frijoles enteros, frijoles fritos, lentejas, garbanzos, habas, soya, frijoles enlatados/bolsa.	3
Alimentos de Origen Animal (AOA)	Huevo, pollo, embutidos (salchicha, jamón, mortadela), quesos (canasto, panela, blanco, Oaxaca), carne de puerco, carne de res, pescado (sardina, atún, filete de pescado).	4
Lácteos	Leche fresca de rancho, yogurt natural, yogurt con fruta o de sabor, helado de crema, leche embotellada o en polvo, leche de coco, soya, almendra.	4
Aceites y grasa sin proteína	Aceite (canola, girasol), aceite de olivo/aguacate, aguacate, crema, manteca, mantequilla, mayonesa, coco, queso crema, tocino (ahumado, en lonja y frito).	0.5
Aceites y grasas con proteína	Almendras, cacahuete tostado/salado (no frito, no capeado), chía, chorizo/longaniza/tocino, nuez, pepitas.	0.5
Azúcares	Azúcar de mesa, gelatina, mermelada, miel, gomitas, chocolates, Yakult, refresco, chicle, jugos de fruta, paletas de caramelo, mazapán, paleta helada.	0.5

Fuente: elaboración propia con base en Pérez y Palacios (2022). \* El peso se refiere al valor nutricional estimado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés, 2023) para cada grupo de alimentos. Nota: el listado de alimentos se definió por su disponibilidad regional y estacional, la frecuencia de consumo observada en la población universitaria local y el control de fatiga del encuestado, para optimizar la calidad y precisión de las respuestas.

Se empleó una metodología cuantitativa de tipo descriptivo. Para la determinación del tamaño de muestra, se realizó un cálculo basado en una población finita y conocida de 2,080 estudiantes matriculados en la UPTex durante el primer cuatrimestre de 2024. Considerando un nivel de confianza del 95%, un margen de error del 5% y una varianza muestral estimada de 0.25, se estimó un tamaño de muestra objetivo de 299 estudiantes. Además, se contempló un 8% de respuestas no válidas, por lo que se seleccionaron inicialmente 325 participantes mediante un muestreo aleatorio simple, garantizando que todos los estudiantes tuvieran la misma probabilidad

# Diversidad y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: influencias socioeconómicas y disponibilidad de alimentos

Jiménez-Carrasco, Segura-Salazar, Chávez-Arellano

de ser elegidos. Finalmente, se obtuvieron 314 respuestas, de las cuales 15 fueron descartadas por no cumplir con los criterios de validez, resultando en una muestra final de 299 estudiantes.

La participación de los estudiantes fue voluntaria y se obtuvo consentimiento informado oral después de explicar los objetivos, procedimientos y uso de la información. El protocolo se clasificó como investigación no terapéutica - no clínica y de riesgo mínimo; se garantizó la confidencialidad y el anonimato de los datos. El estudio se condujo en apego a los principios de la declaración de Helsinki vigentes al momento de su realización. La figura 1 presenta el proceso de consolidación y análisis de la base de datos. Una vez depurada la información, se conformó una base de datos donde se relacionan los atributos de los estudiantes con su frecuencia de consumo de diferentes grupos de alimentos. Se calculó el ICDA con el que se obtuvo una visión general de los hábitos alimentarios de la población estudiada.

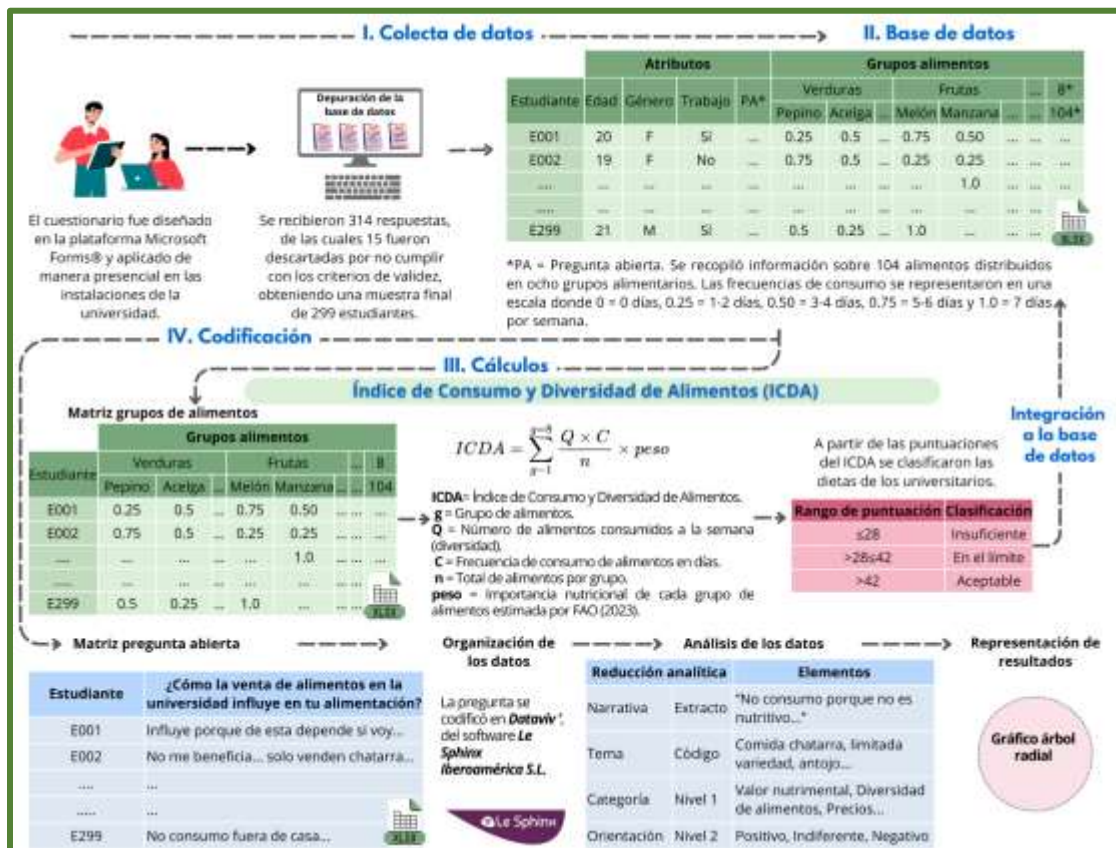


Figura 1. Consolidación y análisis de la base de datos: pasos y criterios aplicados. Fuente: elaboración propia. Nota: la base de datos y el cuestionario están disponibles en el repositorio Jiménez-Carrasco, Segura-Salazar y Chávez-Arellano (2024).

### *Índice de consumo y diversidad de alimentos*

El ICDA se basa en el *Food Consumption Score* (FCS, por sus siglas en inglés), un indicador desarrollado por el programa mundial de alimentos de las naciones unidas y actualizado por la FAO (2023) para evaluar la seguridad alimentaria a partir de la diversidad y frecuencia de los alimentos consumidos. Mientras que el FCS se enfoca en medir la seguridad alimentaria a través del acceso a los grupos de alimentos y la ingesta de nutrientes, el ICDA amplía este enfoque para evaluar con mayor precisión la diversidad de alimentos consumidos en el contexto mexicano. Considerando un total de 104 alimentos, el ICDA clasifica el consumo alimentario de los individuos en tres categorías: insuficiente, en el límite y aceptable, proporcionando un análisis más detallado de los hábitos alimentarios (Jiménez-Carrasco et al., 2024).

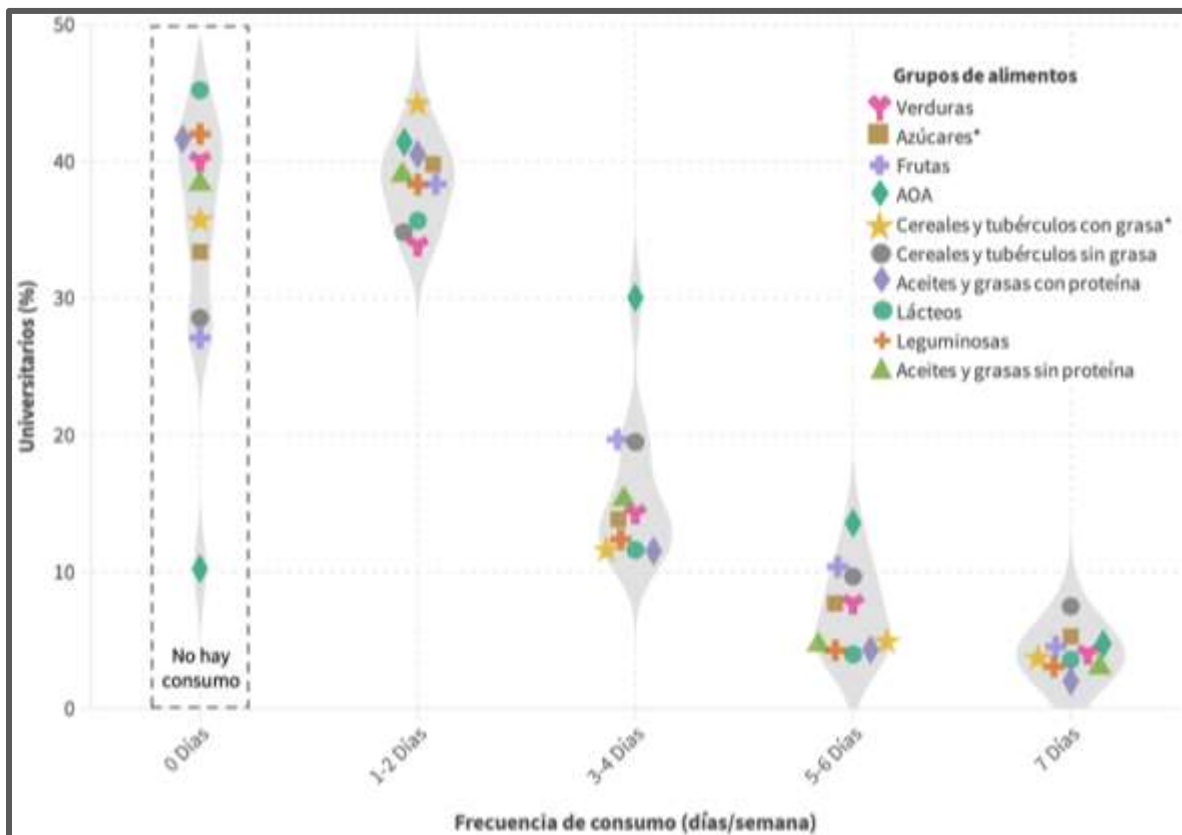
### *Análisis de los datos*

El análisis de los datos se llevó a cabo en tres etapas: (i) diversidad en la alimentación de estudiantes universitarios, (ii) atributos de los estudiantes clasificados según el ICDA y (iii) opiniones sobre el consumo de alimentos en el campus y sus alrededores. Primero, se identificó la frecuencia de consumo de los alimentos mediante gráficas de violines, lo que permitió visualizar la distribución del consumo entre los estudiantes y analizar los tres tipos de alimentos más consumidos por cada grupo alimentario utilizando una gráfica radial. Segundo, se exploraron las variables socioeconómicas, condiciones de salud y dinámica familiar de cada grupo de estudiantes de acuerdo con su clasificación en el ICDA. Por último, a través del análisis de una pregunta abierta incluida en el cuestionario, se representaron las orientaciones y narrativas de los estudiantes sobre la influencia de la disponibilidad de alimentos en el campus y su impacto en sus elecciones alimentarias en una gráfica radial, la codificación de las respuestas se realizó en el software *Le Sphinx* (2025). El análisis cualitativo permitió comprender factores alimentarios.

## Resultados

### *Diversidad en la alimentación de estudiantes universitarios*

El análisis del consumo alimentario entre estudiantes universitarios reveló una diversidad en la ingesta de distintos grupos de alimentos (gráfica 1). En particular, el 90% de los estudiantes consumió AOA, con una distribución que muestra un 42% de consumo de 1 a 2 días por semana, 30% de 3 a 4 días, 13% de 5 a 6 días y un 5% de consumo diario. La heterogeneidad en las frecuencias de consumo puede deberse a hábitos alimentarios arraigados y las preferencias individuales que varían dentro de la población universitaria (Li, Braakhuis, Li y Roy, 2022).



Gráfica 1. Arcoíris de alimentos: diversidad en el consumo de grupos de alimentos en universitarios. Fuente: elaboración propia con base en el cuestionario. Nota: cada forma representa la proporción de universitarios que consumen cada grupo de alimentos en los rangos semanales. La suma de porcentajes para cada forma es de cien por ciento.

Se identificó una tendencia hacia un consumo limitado de lácteos, leguminosas, aceites, grasas y verduras. Aunque un porcentaje significativo de estudiantes no consumen lácteos (45%), un 36% los ingiere de 1 a 2 días por semana, lo que indica una inclusión mínima de este grupo en la dieta semanal. De manera similar, el 42% de los participantes no consume leguminosas, y un 38% las consume de 1 a 2 días por semana. En cuanto a los aceites y grasas con proteína, el 42% no los consume, mientras que el 41% los consume de 1-2 días por semana, lo que indica una tendencia a evitar o reducir estas fuentes de grasas, posiblemente por preocupaciones de salud o dietéticas. Las verduras muestran un consumo de baja frecuencia; el 40% de los estudiantes no las consumen y un 34% las consumen de 1 a 2 días por semana, lo que podría tener implicaciones significativas en la ingesta de micronutrientes. Los aceites y grasas sin proteínas presentan un consumo similar, con un 38% de no consumo y un 39% de consumo de 1 a 2 días por semana.

La frecuencia de consumo de cereales, azúcares y frutas revela también un consumo irregular y limitado entre los estudiantes universitarios. Más de un tercio no consume cereales ni tubérculos con grasa (36%) y azúcares (33%) durante la semana, aunque un 44% y 40% respectivamente reportan consumir estos alimentos de 1 a 2 días por semana. Ello sugiere que los estudiantes limitan el consumo de estos grupos calóricos, aun los incluyen en su alimentación (Lane et al., 2024). En cuanto a los cereales y tubérculos sin grasa, el 29% no los consume y el 35% los ingiere de 1 a 2 días por semana, mientras que el 20% los consume de 3 a 4 días, indicando un consumo más frecuente. El consumo de frutas sigue un consumo similar, con un 27% de los estudiantes que no las consumen y un 38% que las incluyen en su alimentación de 1 a 2 días. El 10% las consume de 5 a 6 días y un 5% las ingiere a diario. Aunque las frutas presentan una frecuencia de consumo mayor, seguido de los AOA, en comparación con otros grupos de alimentos, sigue existiendo un déficit de estos alimentos ricos en vitaminas y fundamentales para una nutrición balanceada.

Al interpretar los hallazgos a la luz de la NOM-043-SSA2-2012 (SS, 2012), en lo referente al plato del bien comer señala incorporar todos los grupos de alimentos con equilibrio y moderación; en particular, azúcares y grasas deben consumirse en cantidades limitadas, mientras que frutas, verduras y cereales/tubérculos sin grasa forman parte del consumo cotidiano recomendado. Los porcentajes observados en la muestra evidencian una discrepancia con estas

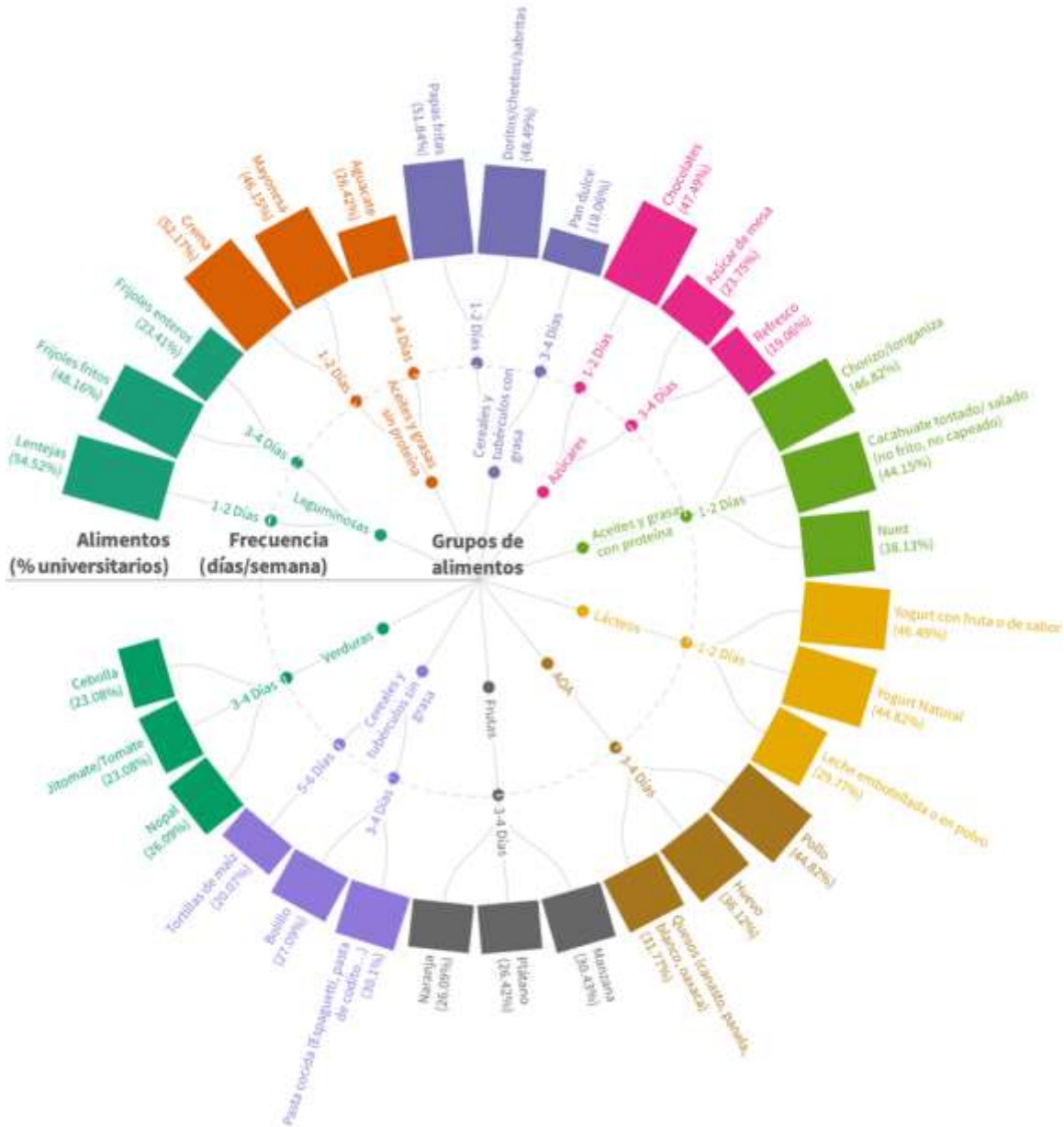
directrices: persiste el consumo de azúcares y grasas (aunque con frecuencias limitadas) y se registra un bajo consumo de frutas, verduras y cereales sin grasa, que deberían ser diarios. Este patrón es consistente con barreras documentadas en población universitaria —tiempo, costo/disponibilidad y preferencias— y con la configuración del entorno alimentario del campus.

El análisis de los tres alimentos más consumidos dentro de cada grupo alimenticio muestra que el alimento más consumido es la tortilla de maíz ingerida de 5 a 6 días a la semana por el 20% de la población estudiantil (gráfica 2). La tortilla de maíz es un componente fundamental de la alimentación diaria, lo que refleja la influencia de la cocina tradicional mexicana en los hábitos alimentarios de los estudiantes. Este consumo refleja la presencia de un régimen alimenticio basado en productos derivados del maíz, un alimento básico que no solo proporciona energía asequible, sino también relevancia cultural y nutricional. La persistencia de estos alimentos en la dieta universitaria subraya la importancia del maíz como un pilar en la alimentación, manteniendo su valor tanto nutricional como cultural.

Otros alimentos como el espagueti, la pasta de coditos y el bolillo también son representativos dentro del grupo de cereales y tubérculos sin grasas, aunque su consumo es menor, con una frecuencia de 3 a 4 días por semana. La popularidad de estos alimentos está relacionada con su accesibilidad y bajo costo, lo que los convierte en opciones prácticas para estudiantes que buscan comidas rápidas y económicas.

Diversidad y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios:  
influencias socioeconómicas y disponibilidad de alimentos

Jiménez-Carrasco, Segura-Salazar, Chávez-Arellano



Gráfica 2. Un mundo de sabores: tres alimentos por grupo más consumidos por los universitarios. Fuente: elaboración propia con base en el cuestionario.

El análisis del consumo alimentario con una frecuencia de 3 a 4 días por semana entre los universitarios reveló que las leguminosas, como los frijoles fritos (48%) y enteros (23%), son los más consumidos. Este hábito puede estar relacionado con las propiedades nutritivas de los frijoles, y con la accesibilidad económica y la facilidad con la que pueden integrarse en comidas rápidas y

saciantes. En el grupo de AOA, el pollo (45%), el huevo (36%) y los quesos como canasto, panela, blanco y Oaxaca (32%) destacan como opciones reportadas. Este consumo está alineado con investigaciones anteriores, como la de Hernández-Gallardo et al. (2021) que también subrayan el rol esencial de estos alimentos en los estudiantes. Eso se podría explicar por la versatilidad, disponibilidad y capacidad de proporcionar proteínas de alta calidad de este tipo de alimentos.

El consumo de frutas como la manzana (30%), el plátano (26%) y la naranja (26%) podría estar impulsado por la facilidad de acceso y la portabilidad de estas opciones, haciéndolas convenientes para estudiantes con horarios ocupados. Por otro lado, las verduras reportadas como más consumidas fueron el nopal (26%), el jitomate (23%) y la cebolla (23%). Estas son ingredientes comunes en la cocina mexicana y están relacionados con las prácticas culinarias familiares y la disponibilidad en mercados locales. Ordoñez, Andueza, Peña y Santana (2023) resaltan la importancia de un consumo diario de frutas y verduras, junto con 2 a 3 porciones semanales de leguminosas, basándose en evidencia que destaca los beneficios de estos alimentos para la salud y la prevención de enfermedades crónicas. En el grupo de aceites y grasas sin proteína sobresale el consumo de aguacate (26%), debido a su percepción como una fuente saludable de grasas, a su disponibilidad y su uso frecuente en comidas mexicanas tradicionales y modernas. En cuanto a los azúcares, el consumo de azúcar de mesa (24%) y refrescos (19%) está vinculado a hábitos arraigados, fácil acceso y a las preferencias por bebidas dulces que proporcionan un estímulo energético rápido. Por último, con una frecuencia de 3 a 4 días por semana entre los universitarios en el grupo de cereales y tubérculos con grasa, el pan dulce (18%) es una elección común, reflejando su presencia en la cultura alimentaria y su función como un alimento reconfortante y de fácil acceso.

El análisis del consumo con una frecuencia de 1 a 2 días por semana muestra que el 55% de los participantes consume lentejas, lo que podría estar influenciado por la percepción de las leguminosas como una fuente nutritiva y económica, convirtiéndolas en una opción atractiva para los hogares de estudiantes con un presupuesto ajustado. En el grupo de aceites y grasas sin proteínas, la alta ingesta de productos como la crema (52%) y la mayonesa (46%) podría explicarse por su papel en enriquecer el sabor de platillos rápidos y sencillos, comunes en el consumo estudiantil debido a la falta de tiempo para preparar comidas más elaboradas. Por su parte, el 52%

de los universitarios que consume papas fritas y el 48% que opta por botanas como Doritos, Cheetos o Sabritas reflejan un consumo vinculado a la disponibilidad de estos alimentos ultraprocesados, que satisfacen el gusto por lo salado y lo crujiente, a menudo como un recurso para combatir el estrés o la fatiga (Elizabeth, Machado, Zinöcker, Baker y Lawrence, 2020). El 47% de los estudiantes reportó consumo de chocolates en el grupo de azúcares; esto sugiere una búsqueda de energía rápida y la necesidad de una gratificación instantánea, que es común en el entorno universitario. En el caso de aceites y grasas con proteínas, la preferencia por alimentos como el chorizo o longaniza (47%) y el cacahuete tostado o salado (44%) puede deberse tanto a la densidad calórica que ofrecen, ideal para quienes buscan comidas saciantes, como a las raíces económicas y culturales en el consumo de estos alimentos. En el grupo de lácteos, el yogurt con fruta o de sabor (46%) y el yogurt natural (45%) son consumidos por su portabilidad y percepción de ser una opción saludable, mientras que la menor frecuencia de consumo de leche embotellada o en polvo (30%) podría estar relacionada con preferencias individuales o la percepción de menor practicidad.

### *Atributos de los estudiantes basados en el ICDA*

El ICDA mostró que el 30% de los encuestados presentan una puntuación que clasificó su alimentación como insuficiente, lo que indica inseguridad alimentaria, deficiencias en la diversidad de alimentos y nutrientes. El 49% se encuentra en el límite, lo que indica la necesidad de mejorar la calidad de su alimentación. Mientras que el 21% clasificó con un nivel aceptable, lo que refleja un consumo diverso y frecuente de alimentos. Los perfiles del ICDA reflejan una diversidad alimentaria restringida en el 79% del estudiantado, consistente con evidencia que vincula la diversidad dietaria con la adecuación nutricional: cuanto más limitada la variedad y la frecuencia de grupos saludables (frutas, verduras, leguminosas), mayor la probabilidad de ingestas subóptimas y peor calidad global de la dieta. El patrón se ha documentado con distintos indicadores de diversidad y se asocia de forma robusta con la suficiencia de micronutrientes y con desenlaces de salud, por lo que nuestros hallazgos (30% “insuficiente” y 49% “en el límite”) son coherentes con la literatura internacional que recomienda monitorear la diversidad como señal temprana de riesgo

Diversidad y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios:  
influencias socioeconómicas y disponibilidad de alimentos

Jiménez-Carrasco, Segura-Salazar, Chávez-Arellano

nutricional (Verger et al., 2021). Los universitarios encuestados muestran que el 59% son mujeres y el 41% hombres, proporción que se mantiene similar para las clasificaciones del ICDA (tabla 2). Las variables sociodemográficas y de hábitos de salud muestran que el 79% de los estudiantes consume hasta dos litros de agua al día, un hábito similar en todas las clasificaciones, con una leve mejora en el grupo con un nivel de alimentación aceptable, donde una mayor proporción (25%) tiende a consumir más de dos litros diarios. Este hábito de bajo consumo de agua puede tener implicaciones negativas para la salud, disminución del rendimiento cognitivo, afectación del estado de ánimo y problemas metabólicos a largo plazo.

Tabla 2.

*Distribución de género y hábitos de cuidado personal asociados al consumo y diversidad alimentaria*

Variable	Categoría	Clasificación universitarios ICDA			Total (299)
		Aceptable 63 (21%)	En el límite 146 (49%)	Insuficiente 90 (30%)	
Género	Femenino	57.14%	59.59%	57.78%	58.53%
	Masculino	42.86%	40.41%	42.22%	41.47%
Consumo diario de agua	Menos 1 litro	15.87%	17.12%	14.44%	16.05%
	De 1 a 2 litros	58.73%	63.01%	64.44%	62.54%
	De 2.01 a 3 litros	19.05%	16.44%	20.00%	18.06%
	Más de 3 litros	6.35%	3.42%	1.11%	3.34%
Presupuesto semanal para alimentos	Menos de \$100	42.86%	25.34%	35.56%	32.11%
	\$101-200	25.40%	33.56%	26.67%	29.77%
	\$201-300	11.11%	17.12%	21.11%	17.06%
	\$301-400	9.52%	7.53%	5.56%	7.36%
	\$401-500	3.17%	8.90%	7.78%	7.36%
Consumo de alcohol	Mayor a \$500	7.94%	7.53%	3.33%	6.35%
	1-2 veces a la semana	9.52%	19.18%	14.44%	14.38%
	3-4 veces a la semana	3.17%	2.05%	5.56%	3.59%
	Cada 15 días	17.46%	9.59%	7.78%	11.61%
Tipo de ejercicio	Cada mes	38.10%	30.14%	27.78%	32.00%
	Diario	1.59%	0.68%	1.11%	1.13%
	Nunca consumo	30.16%	38.36%	43.33%	37.28%
	Ambos ejercicios	11.11%	14.38%	10.00%	11.83%
Frecuencia de ejercicio	Ejercicio aeróbico	44.44%	43.84%	40.00%	42.76%
	Ejercicio anaeróbico	15.87%	17.12%	22.22%	18.41%
	Nunca hago ejercicio	28.57%	24.66%	27.78%	27.00%
	1 vez a la semana	36.51%	37.67%	36.67%	36.95%
Frecuencia de ejercicio	2 veces a la semana	14.29%	18.49%	15.56%	16.11%
	3 veces a la semana	12.70%	15.75%	14.44%	14.30%
	4 veces a la semana	12.70%	12.33%	15.56%	13.53%
	Diario	23.81%	15.75%	17.78%	16.77%

Fuente: elaboración propia con base en el cuestionario. Nota: ejercicio aeróbico refiere a fútbol, basquetbol, correr, saltar, nadar, ciclismo, bailar, caminar, entre otros; ejercicio anaeróbico refiere a levantamiento de pesas, CrossFit, OCR, entre otros.

Los presupuestos semanales para alimentos de los estudiantes universitarios evidencian que en promedio el 62% dispone de menos de 200 pesos, lo que limita significativamente sus opciones alimentarias. Eso implica que el 32% de los estudiantes cuenta con solo 20 pesos diarios y el 30% con hasta 40 pesos diarios para comprar alimentos, en un contexto donde el costo de las comidas disponibles (tortas, quesadillas, comida corrida, tacos) oscila entre 35 y 60 pesos. La clasificación por ICDA revela que tanto estudiantes con un nivel aceptable como aquellos con un nivel insuficiente enfrentan restricciones económicas similares, sugiriendo que factores adicionales, como el acceso a opciones alimenticias asequibles y la gestión financiera personal, influyen en su situación alimentaria.

Aun en un mismo entorno físico, los condicionantes económicos y la (in)seguridad alimentaria continúan modulando la dieta de los universitarios. Los presupuestos ajustados favorecen opciones baratas, densas en energía y de menor calidad nutricional, con menor presencia de frutas, verduras y leguminosas; este patrón está mediado por el costo relativo de los alimentos y la restricción de recursos disponibles para comprar opciones saludables Mei, Fulay, Wolfson y Leung (2021) reportan que en población universitaria, la inseguridad alimentaria se asocia de forma consistente con peor calidad de la dieta y mayor consumo de bebidas azucaradas, un patrón congruente con nuestros resultados caracterizados por presupuestos semanales limitados y una diversidad alimentaria reducida. En conjunto, los hallazgos refuerzan que el costo relativo de los alimentos y la restricción de recursos median la selección alimentaria y profundizan desigualdades en la calidad de la dieta en personas jóvenes (Shi, Davies y Allman-Farinelli, 2021).

El consumo de alcohol entre los estudiantes universitarios revela que el 63% de los universitarios consume alcohol con diferentes frecuencias, mientras que el 37% no lo hace. Así el 32% de los estudiantes consume alcohol mensualmente, prevaleciendo más en la categoría aceptable. En comparación con el 18% que consume al menos una vez a la semana. Una mayor proporción de estudiantes clasificados en las categorías insuficiente y en el límite se inclinan por un consumo semanal, mientras que aquellos en situación de alimentación aceptable se inclinan más por un consumo cada 15 días o mensual. Los resultados sugieren que, aunque algunos estudiantes optan por la abstinencia o el consumo moderado, existen diferencias en el consumo de alcohol

entre universitarios asociados a su clasificación del ICDA. Otros estudios, como el de Ordoñez et al. (2023) reportaron que el 48% de los estudiantes no consumen alcohol, lo que evidencia que el consumo de alcohol en la población universitaria de la UPTex es mayor.

El análisis del tipo y frecuencia de ejercicio entre los estudiantes universitarios muestra que el 27% no realiza actividad física, mientras que el 73% practica ejercicio aeróbico, anaeróbico o una combinación de ambos. El ejercicio aeróbico, que incluye actividades como fútbol, básquetbol, correr, nadar y bailar, es el más común (43%), en línea con los hallazgos de Salgado-Espinosa y Cepeda-Gaytan (2021) quienes reportaron una preferencia del 49% de su población estudiada por actividades que incrementan la respiración y el ritmo cardíaco. A pesar de la presencia de estudiantes físicamente activos, el 37% realiza ejercicio solo una vez por semana, y únicamente el 17% lo hace a diario, con una mayor prevalencia de actividad regular en la categoría aceptable (24%). Estos resultados contrastan con los reportados por Pan, Ying, Lai y Kuan (2022) quienes encontraron que la mayoría de los estudiantes universitarios realizan ejercicio al menos tres veces por semana, con sesiones de 30 a 60 minutos. El predominio del ejercicio aeróbico puede explicarse por la disponibilidad de espacios públicos y áreas al aire libre dentro y fuera de la universidad, que suelen ser gratuitos y de fácil acceso. En contraste, la práctica de ejercicios anaeróbicos, como el levantamiento de pesas, suele requerir acceso a gimnasios que implican costos adicionales, lo que puede representar una barrera económica para los estudiantes. Aunque la principal motivación para hacer ejercicio es mejorar la salud física, factores como la carga académica y la falta de infraestructura adecuada limitan la participación en actividades físicas (Pan, Ying Lai y Kuan, 2022). La distribución de la condición laboral entre los estudiantes universitarios muestra que el 39% tiene un empleo (tabla 3), lo que influye en sus hábitos alimentarios. De acuerdo con Saucedo-Soto, Peña-de-León y Amezcua-Núñez (2021), la actividad laboral reduce el tiempo disponible para una alimentación saludable, afectando potencialmente la nutrición y el bienestar general de los estudiantes. No obstante, el 61% de los estudiantes no trabaja, y esta distribución se mantiene en las diferentes clasificaciones del ICDA. Además, el 98% de los participantes reportó no tener hijos, lo que indica que la mayoría enfrenta menos responsabilidades familiares que pudieran influir en sus decisiones alimentarias.

Diversidad y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios:  
influencias socioeconómicas y disponibilidad de alimentos

Jiménez-Carrasco, Segura-Salazar, Chávez-Arellano

Tabla 3.

*Trabajo, dinámica familiar y condiciones de salud asociados al consumo y diversidad alimentaria*

Variable	Categoría	Clasificación universitarios ICDA			Total (299)
		Aceptable 63 (21%)	En el límite 146 (49%)	Insuficiente 90 (30%)	
Trabajo	Sí	42.86%	41.78%	33.33%	39.46%
	No	57.14%	58.22%	66.67%	60.54%
Hijos	Sí	3.17%	2.74%	1.11%	2.34%
	No	96.83%	97.26%	98.89%	97.66%
Con quién viven	Ambos	73.02%	59.59%	61.11%	62.88%
	Madre	17.46%	28.08%	23.33%	24.41%
	Padre	3.17%	4.11%	8.89%	5.35%
	Solo	3.17%	4.11%	3.33%	3.68%
	Cónyuge	1.59%	2.05%	1.11%	1.67%
	Hermana (o)	1.59%	0.00%	1.11%	0.67%
	Abuelos	0.00%	1.37%	0.00%	0.67%
	Otros	0.00%	Madrastra y hermanastra 0.68%	Tíos 1.11%	0.67%
Padecimientos	Ninguno	73.02%	73.29%	76.67%	74.25%
	Con alguno	26.98%	26.71%	23.33%	25.75%
	Uno	89.47%	72.22%	63.64%	72.64%
	Dos	10.53%	27.78%	36.36%	27.36%
Tipos	Gastritis	42.11%	46.30%	48.48%	46.23%
	Colitis	31.58%	29.63%	30.30%	30.19%
	Estreñimiento	10.53%	16.67%	12.12%	14.15%
	Diabetes	0.00%	1.85%	6.06%	2.83%
	Hipertensión	5.26%	1.85%	3.03%	2.83%
	Diarrea	10.53%	0.00%	0.00%	1.89%
	Dislipidemias*	0.00%	3.70%	0.00%	1.89%

Fuente: elaboración propia con base en el cuestionario. Nota: \*triglicéridos y colesterol elevados.

Los arreglos de cohabitación entre los estudiantes universitarios revelan que la mayoría (63%) vive con ambos padres; es más común en la categoría aceptable (73%). La familia desempeña un papel fundamental en la formación de los hábitos alimenticios, constituyendo un pilar esencial en la nutrición de los estudiantes. Tales hábitos adquiridos en la infancia impactan significativamente en la vida adulta de los universitarios, influyendo en su salud y bienestar general (Saucedo-Soto et al., 2021). El 24% de los estudiantes vive con la madre, predominando en las categorías en el límite (28%) e insuficiente (23%). En menores proporciones, se identificaron estudiantes que viven solos o con algún familiar ajeno a la figura materna y paterna, como el

cónyuge, hermana(o), abuelos, madrastra y tíos. Ello sugiere que el apoyo familiar, especialmente de ambos padres, está asociado con una clasificación del ICDA más favorable, mientras que vivir solo o con un solo progenitor es más común entre aquellos con clasificaciones menos favorables.

El 74% de los estudiantes no reportó padecimientos asociados con la alimentación. En contraparte, el 26% de los estudiantes reportaron algún padecimiento y de estos el 27% reportó dos padecimientos, predominando en la categoría insuficiente. Los padecimientos más comunes reportados por la comunidad universitaria fueron gastritis (46%), colitis (30%) y estreñimiento (14%). Estos resultados sugieren que los estudiantes con una clasificación del ICDA menos favorable tienden a presentar más de un problema de salud.

El 82% de los universitarios encuestados tiene el hábito de llevar *lunch*, mientras que el 18% no lo hace (tabla 4). Los alimentos más reportados, independientemente de su clasificación alimentaria, que suelen llevar los estudiantes, son tortas o sándwiches (24%), frutas (21%), guisados preparados en casa (13%) y verduras (8%). Por otra parte, los estudiantes que no llevan *lunch* se orientan a presentar una clasificación del ICDA insuficiente. Los resultados sugieren que los estudiantes con una clasificación alimentaria menos favorable tienden a no llevar alimentos preparados en casa y consumir alimentos disponibles en el entorno universitario. Por otra parte, la preparación de alimentos en casa, aunque práctica y disponible, no siempre se alinea con una alimentación aceptable.

Diversidad y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios:  
influencias socioeconómicas y disponibilidad de alimentos

Jiménez-Carrasco, Segura-Salazar, Chávez-Arellano

Tabla 4.

*Elaboración, origen y compra de alimentos asociados al consumo y diversidad alimentaria*

Variable	Categoría	Clasificación universitarios ICDA			Total (299)
		Aceptable 63 (21%)	En el límite 146 (49%)	Insuficiente 90 (30%)	
Alimentos que llevan para consumo en la universidad	Tortas o sándwiches	29.20%	24.65%	19.63%	24.50%
	Frutas	21.24%	23.59%	19.63%	21.49%
	Guisados preparados en casa	11.50%	15.49%	12.27%	13.09%
	Verduras	7.96%	9.86%	7.36%	8.40%
	Dulces	3.54%	4.93%	7.36%	5.28%
	Semillas	4.42%	3.52%	5.52%	4.49%
	Frituras	4.42%	4.23%	4.29%	4.31%
	Otros	0.88%	0.35%	0.00%	0.41%
Elección y preparación de alimentos en casa	No llevo lonche	16.81%	13.38%	23.92%	18.04%
	Madre	70.37%	64.40%	61.74%	65.50%
	Yo	22.22%	19.90%	23.48%	21.87%
	Padre	4.94%	8.90%	7.83%	7.22%
	Otros	2.47%	5.76%	6.96%	5.06%
Revisa etiqueta y sellos antes de comprar	Mi pareja	0.00%	1.05%	0.00%	0.35%
	Rara vez	44.44%	43.15%	52.22%	46.61%
	Si	33.33%	32.19%	26.67%	30.73%
Conoce el origen de los alimentos	No	22.22%	24.66%	21.11%	22.66%
	Rara vez	46.03%	39.73%	42.22%	42.66%
	Si	38.10%	32.88%	27.78%	32.92%
Lugar de compra	No	15.87%	27.40%	30.00%	24.42%
	Mercados locales o Tianguis	26.21%	33.09%	31.07%	30.13%
	Supermercados	33.98%	28.00%	25.42%	29.13%
	Tiendas locales	30.10%	26.18%	30.51%	28.93%
	Centrales de abastos	9.71%	12.73%	12.43%	11.62%
	Cafeterías	0.00%	0.00%	0.56%	0.19%

Fuente: elaboración propia con base en el cuestionario.

En cuanto a quién elige y prepara los alimentos en casa, la figura materna desempeña un papel crucial. La madre es responsable del 65% de las elecciones y preparaciones de alimentos, especialmente en la clasificación aceptable (70%). Los estudiantes se encargan del 22% de las elecciones y preparaciones, con una mayor proporción en las clasificaciones aceptables (22%) e insuficientes (23%). La participación del padre, otros familiares y parejas es menor. El 31% de los universitarios reportaron revisar las etiquetas y sellos de sus alimentos antes de comprarlos, con una mayor proporción en la clasificación aceptable (33%). El 47% rara vez lo hace, concentrándose en la clasificación insuficiente (52%). Estos hábitos de revisión de etiquetas reflejan una ligera tendencia hacia una mayor conciencia alimentaria en aquellos con una clasificación más favorable,

mientras que los estudiantes en clasificación insuficiente tienden a prestar menos atención a esta práctica. En cuanto a la procedencia de los alimentos, el 33% de los universitarios afirmaron conocer su origen, destacando aquellos con una clasificación aceptable (38%). Los mercados locales, tianguis y supermercados son los lugares de compra de alimentos reportados por quienes realizan las compras en los hogares de los estudiantes.

### *Puntos de venta y opiniones sobre el consumo de alimentos en el campus y sus alrededores*

Se identificaron cinco tipos de lugares de venta de alimentos, a saber: tiendas, cafeterías, vendedores ambulantes, locales de comida y estudiantes vendedores (figura 2), estos lugares conglomeraron en total 14 puntos de venta de alimentos dentro y fuera de la UPTex y más de diez estudiantes que venden alimentos. Los puntos de venta corresponden a dos tipos de tiendas, una tienda fuera del campus (OXXO) donde se ofertan productos de abarrotes y la oferta de alimentos procesados; otra tienda dentro del campus que combina venta de alimentos (refrescos, agua de sabores, tortas, hamburguesas y dulcería) y productos de papelería, cabe señalar que esta tienda se encuentra muy cercana a las aulas. Dentro del campus hay un servicio de cafetería, donde la comunidad universitaria puede comprar un desayuno (chilaquiles, tortas, sándwiches) o una comida (sopa, arroz y un guisado). También se identificaron vendedores ambulantes en las afueras del campus, los alimentos que se ofertan fueron: tamales, tacos de canasta y tacos de guisado. Por último, afuera del campus y geográficamente más lejanos se identificaron cuatro locales de comida que ofertan antojitos mexicanos (quesadillas de chicharrón, champiñón, huitlacoche, pollo, tacos de bistec, longaniza y suadero, entre otros); y barbacoa de borrego. En todos los puntos de venta se identificó la oferta de bebidas con exceso de azúcares (refrescos, jugos y aguas de sabor), y agua natural.

## Diversidad y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: influencias socioeconómicas y disponibilidad de alimentos

Jiménez-Carrasco, Segura-Salazar, Chávez-Arellano



Figura 2. Distribución geográfica de los puntos de venta de alimentos dentro y fuera de la UPTex. Fuente: elaboración propia, con base en el recorrido de campo.

Dentro del campus, y de manera extraoficial, el estudiantado ha creado alternativas de comercialización de productos a través del uso de redes sociales (Facebook y WhatsApp). La venta de productos es variada desde ropa, calzado, arreglos florales hasta comida. La Mercadita es el nombre del grupo de WhatsApp gestionado por alumnos de la institución y conocido por el alumnado y algunos docentes de la universidad.

Los alimentos ofertados en la Mercadita son papás fritas de diversas marcas, paletas, chicles, chocolates, jugos, galletas, aguas, hot dogs, burritos, tortas de jamón, de pollo, de milanesa, incluso comida no convencional como tortas de pizza, tortas de *nuggets* de pollo y bebidas como té de perlas o de burbujas también conocida como *boba*. El servicio consiste en ponerte en contacto con el vendedor y acordar el punto de entrega. En el caso de algunos alimentos, los mismos estudiantes vendedores son los que hacen sus entregas hasta las aulas. Aunque, esta forma de comercialización se ha intentado prohibir por los directivos de la universidad debido a que disminuye el consumo en la cafetería, y a diferencia de los estudiantes vendedores, la cafetería tiene retribuciones económicas. Los intentos por restringir la Mercadita no han modificado su presencia según lo

reportado; se mantiene activa en función de la demanda percibida, precios y cercanía. Es importante señalar que en la oferta de alimentos tanto de los puntos de venta como en la Mercadita no se identificaron alimentos como frutas, verduras y leguminosas. Si bien algunos alimentos incluyen verduras como lechuga, jitomate y cebolla, lo hacen en pequeñas proporciones. La oferta predominante de grupos de alimentos son lácteos, azúcares, cereales y tubérculos con grasa y AOA.

La disponibilidad y la conveniencia de alimentos en el entorno universitario operan como determinantes proximales de la elección alimentaria cotidiana. En universidades, los estudiantes priorizan sabor, disponibilidad y precio; cuando el entorno ofrece ultraprocesados de forma ubicua y asequible, la probabilidad de optar por opciones pobres en calidad nutricional aumenta, incluso cuando existe conocimiento sobre alimentación saludable. La dinámica del ambiente alimentario universitario ha sido sintetizada por Li et al. (2022) que muestran cómo la oferta en el campus orienta, normaliza y estabiliza hábitos de consumo menos saludables. La presencia mayoritaria de productos ultraprocesados observada en el campus, por tanto, es un mecanismo plausible que ayuda a explicar la baja diversidad encontrada

El análisis de las opiniones de los estudiantes sobre la oferta alimentaria en la universidad reveló preocupaciones significativas. Un 47% de los estudiantes expresó una orientación negativa, destacando la falta de alimentos nutritivos y el predominio de comida chatarra (gráfica 3). Esta percepción negativa se observa también en la categoría de valor nutricional, donde el 14% de los estudiantes criticó la calidad nutritiva de los alimentos disponibles. Además, el 8% de los estudiantes manifestó insatisfacción con la diversidad de alimentos, ya sea por limitada variedad o escasa disponibilidad, y el 4% percibió negativamente los altos precios.

Por otro lado, el 20% de los estudiantes expresó opiniones positivas sobre la oferta alimentaria en el campus y sus alrededores. En la categoría de no pasar hambre, el 11% de los estudiantes valoró positivamente la disponibilidad de alimentos, destacando que les ayuda a mantener una alimentación regular durante la jornada escolar, por cercanía y por no llevar *lunch*. Además, el 1% de estudiantes aprecia la diversidad de opciones disponibles para satisfacer sus antojos. Estas opiniones positivas sugieren que existen aspectos de la oferta alimentaria que cumplen con las expectativas de algunos estudiantes. Las opiniones indiferentes representaron el 32% de los estudiantes y reflejaron una postura de aceptación pasiva hacia la oferta alimentaria en

la universidad. Algunos estudiantes optan por no comprar alimentos en el campus, prefiriendo llevar sus propios alimentos debido a preocupaciones sobre la calidad nutricional y el impacto negativo que los alimentos disponibles pueden tener en su salud.

Las opiniones de los estudiantes universitarios sobre la oferta alimentaria en el campus reflejan preocupaciones que coinciden con investigaciones previas. Según Saucedo-Soto et al. (2021) los estudiantes perciben que la facilidad de acceso a alimentos con alta concentración energética dentro del campus actúa como un obstáculo para mantener una dieta saludable, prefieren el servicio rápido de alimentos altos en grasas en lugar de frutas y verduras. Maza-Ávila et al. (2022) también señalan que la oferta alimentaria en las instituciones educativas se caracteriza por comidas rápidas de bajo valor nutricional, lo que aumenta el riesgo de una alimentación desequilibrada.

Diversidad y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios:  
influencias socioeconómicas y disponibilidad de alimentos

Jiménez-Carrasco, Segura-Salazar, Chávez-Arellano



Gráfica 3. Voces estudiantiles: orientación y diversidad de opiniones sobre la influencia y disponibilidad de alimentos en el campus universitario. Fuente: elaboración propia con base en el cuestionario.

Además, Saucedo-Soto et al. (2021) destacan que la libertad de comprar comida rápida a bajo precio y el tiempo limitado para comer incitan a los estudiantes a consumir alimentos con poco valor nutricional. La tendencia se ve reflejada en el estudio de Ruiz-López, Felipe-Ortega-Fonseca, Vázquez-Curiel y Balderrama Carmona (2021) donde el 95% de los jóvenes consumían

diariamente alimentos elaborados con harinas refinadas y comida chatarra. En conjunto, los resultados sugieren una interacción entre la diversidad alimentaria individual limitada (medida con ICDA), el entorno universitario con alta disponibilidad de ultraprocesados, y los hábitos condicionados por restricciones de tiempo y presupuesto. Este acoplamiento favorece patrones de consumo monótonos y de baja calidad, con potenciales implicaciones cardiometabólicas y de salud mental reportadas por Lane et al. (2024) y Elizabeth et al. (2020) para el alto consumo de ultraprocesados.

Por lo tanto, es pertinente intervenir en el entorno alimentario universitario mediante tres ejes complementarios: (i) aumentar la disponibilidad y accesibilidad de opciones saludables y de preparación rápida; (ii) ajustar precios relativos para que las alternativas nutritivas resulten más atractivas que las ultraprocesadas; y (iii) desplegar estrategias de *choice architecture* (*nudges*) que faciliten elecciones sanas sin coacción. Entre los *nudges* con mejor sustento empírico en campus y comedores destacan (Pandey, Olsen, Perez-Cueto y Thomsen, 2023): predeterminados saludables (p. ej., guarniciones de verduras o platillos vegetales como opción por defecto), reposicionamiento de frutas y granos integrales en puntos de alta visibilidad/alcance, y etiquetado simple en el punto de venta (p. ej., tipo semáforo o menús cualitativos) para reducir fricción cognitiva al decidir (Bauer, Bietz, Rauber y Reisch, 2021); meta-análisis y estudios recientes muestran mejoras pequeñas-moderadas y costo-efectivas en la selección y compra de alimentos saludables con estas tácticas (Pandey et al., 2023). Tales intervenciones, combinadas con programas educativos integrados a la vida universitaria, ofrecen una vía factible para contrarrestar la alta exposición a ultraprocesados y sus riesgos cardiometabólicos y para la salud mental documentados en revisiones de alto nivel.

## Limitaciones

Este estudio ofrece una línea base para la toma de decisiones, no obstante presenta alcances que deben considerarse. Primero, el ámbito de una sola universidad limita la transferibilidad de los hallazgos a otros contextos institucionales y regionales. Segundo, la medición por autoinforme mediante cuestionario de frecuencia alimentaria puede introducir sesgos de recuerdo o deseabilidad

social. Futuras investigaciones deberían ampliar a múltiples instituciones, incorporar métodos longitudinales y medidas objetivas-complementarias (p. ej., auditorías del entorno alimentario, registros de compraventa) para fortalecer la validez externa y comparabilidad de los resultados.

## Conclusiones

Los hallazgos describen un sistema interdependiente en el que confluyen tres dimensiones: una diversidad alimentaria individual limitada, un entorno universitario con alta disponibilidad de opciones ultraprocesadas y hábitos condicionados por restricciones de tiempo y presupuesto. Esta configuración no es aleatoria, opera como un mecanismo estructural que desplaza alimentos de mayor densidad nutricional y favorece patrones de consumo monótonos y de menor calidad. En este marco, la calidad de la dieta estudiantil no puede explicarse solo por preferencias individuales.

La evidencia del propio estudio muestra que la combinación de oferta disponible, costos relativos y tiempos de consumo en el campus moldea elecciones cotidianas, especialmente en quienes reportan presupuestos más acotados. Por ello, cualquier mejora sostenible requiere modificar simultáneamente los incentivos del entorno y las capacidades de elección de las y los estudiantes. Con base en los resultados, se propone intervenir el entorno del campus ampliando y facilitando el acceso a opciones saludables de preparación ágil en los puntos de mayor afluencia, corrigiendo los incentivos de precio para que las alternativas nutritivas resulten más competitivas que los ultraprocesados y reconfigurando la arquitectura de elección en cafeterías y comercios — estableciendo opciones por defecto más sanas, reposicionando productos y utilizando un rotulado simple en el punto de venta—; articuladas con acciones formativas, estas medidas constituyen una vía costo-efectiva para mejorar la calidad de la dieta en el corto y mediano plazo.

El estudio aporta una línea base sólida para la toma de decisiones institucionales y señala áreas de mejora: fortalecer la seguridad alimentaria universitaria, desarrollar habilidades prácticas de compra y preparación, y establecer criterios de concesión y abastecimiento que limiten la presencia relativa de ultraprocesados. Futuras investigaciones deberían incorporar métricas estandarizadas del entorno alimentario en campus, evaluar impacto y costo-efectividad de las

intervenciones propuestas y explorar gradientes socioeconómicos que profundizan las desigualdades en la calidad de la dieta.

En conjunto, estos elementos permiten concluir que los hábitos alimentarios del estudiantado son el resultado de un entramado estructural susceptible de intervención. Actuar sobre el entorno, sin perder de vista las condiciones económicas y organizacionales del alumnado, constituye la palanca más prometedora para mejorar de forma sostenida la calidad de la dieta y, con ello, el bienestar académico y de salud.

## Referencias bibliográficas

- Ayuso, P. G. y Castillo, M. T. (2017). Globalización y nostalgia. Cambios en la alimentación de familias yucatecas. *Estudios Sociales. Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 27(50), 1-28. doi: <https://doi.org/10.24836/es.v27i50.479>
- Bauer, J. M., Bietz, S., Rauber, J. y Reisch, L. A. (2021). Nudging healthier food choices in a cafeteria setting: A sequential multi-intervention field study. *Appetite*, 160, 105106. doi: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105106>
- Ceballos-Macías, J. J., Negrón-Juárez, P. R., Flores-Real, J. A., Vargas-Sánchez, J., Ortega-Gutiérrez, G., Madriz-Prado, R. y Hernández-Moreno, A. (2018). Obesidad. Pandemia del siglo XXI. *Revista de Sanidad Militar*, 72(5-6), 332-338. Recuperado de [https://www.medigraphic.com/pdfs/sanmil/sm-2018/sm185\\_6i.pdf](https://www.medigraphic.com/pdfs/sanmil/sm-2018/sm185_6i.pdf)
- Dahl, A. A., Ademu, L., Fandetti, S. y Harris, R. (2024). University Food Environment Assessment Methods and Their Implications: Protocol for a Systematic Review. *JMIR Research Protocols*, 13, e54955. doi: <https://doi.org/10.2196/54955>
- Dai, S., Wellens, J., Yang, N., Li, D., Wang, J., Wang, L., Yuan, S., He, Y., Song, P., Munger, R., Kent, M. P., MacFarlane, A. J., Mullie, P., Duthie, S., Little, J., Theodoratou, E. y Li, X. (2024). Ultra-processed foods and human health: An umbrella review and updated meta-analyses of observational evidence. *Clinical Nutrition*, 43(6), 1386-1394. doi: <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2024.04.016>
- Elizabeth, L., Machado, P., Zinöcker, M., Baker, P. y Lawrence, M. (2020). Ultra-processed foods and health outcomes: A narrative review. *Nutrients*, 12(7), pp. 1-36. <https://doi.org/10.3390/nu12071955>
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut, 2023). *Frecuencia de consumo de alimentos de adolescentes y adultos (≥ 12 años)*. México: Instituto Nacional de Salud Pública. Recuperado de <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutsin2023/descargas.php>
- Food and Agriculture Organization (FAO, 2023). *Food security and essential needs. Food Consumption Score (FCS). USA: World Food Programme*. Recuperado de <https://resources.vam.wfp.org/data-analysis/quantitative/food-security/food-consumption-score>
- Hernández-Gallardo, D., Arencibia-Moreno, R., Linares-Girela, D., Murillo-Plúa, D. C., Bosques-Cotelo, J. J. y Linares-Manrique, M. (2021). Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 27(1). 15-22. doi: <https://doi.org/10.14642/RENC.2021.27.1.5349>
- Jiménez-Carrasco, J. S., Segura-Salazar, C. M. y Chávez-Arellano, M. E. (2024). *Consumo alimentario de estudiantes universitarios*. México: Mendeley Data. doi: <https://doi.org/10.17632/fvrck7pgnp.2>
- Lane, M. M., Gamage, E., Du, S., Ashtree, D. N., McGuinness, A. J., Gauci, S., Baker, P., Lawrence, M., Rebholz, C. M., Srour, B., Touvier, M., Jacka, F. N., O'Neil, A., Segasby, T. y Marx, W. (2024). Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 384, e077310. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj-2023-077310>

Diversidad y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios:  
influencias socioeconómicas y disponibilidad de alimentos

Jiménez-Carrasco, Segura-Salazar, Chávez-Arellano

- Le Sphinx Iberoamérica S. L. (2025). *Dataviv'. Software para análisis cuantitativo y visualización de datos*. Recuperado de <https://www.lesphinx.es/dataviv>
- Li, X., Braakhuis, A., Li, Z. y Roy, R. (2022). How Does the University Food Environment Impact Student Dietary Behaviors? A Systematic Review. *Frontiers in Nutrition*, 9. doi: <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.840818>
- Lozano, M. C., Calvo, D. G., Armenta, H. C. y Pardo, R. (2021). La influencia de los grupos sociales en la alimentación de estudiantes universitarios mexicanos. *Psicumex*, 11, 1-21. doi: <https://doi.org/10.36793/psicumex.v11i1.346>
- Maza-Ávila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C. y Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 1-31. doi: <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Mei, J., Fulay, A. P., Wolfson, J. A., & Leung, C. W. (2021). Food Insecurity and Dietary Intake among College Students with Unlimited Meal Plans at a Large, Midwestern University. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 121(11), 2267–2274. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2021.04.009>
- Ordoñez, M. J., Andueza, P. G., Peña, Y. O. y Santana, C. A. (2023). Hábitos alimentarios en una muestra de estudiantes universitarios de Yucatán. *South Florida Journal of Development*, 4(1), 64-77. doi: <https://doi.org/10.46932/sfjdv4n1-004>
- Pandey, S., Olsen, A., Perez-Cueto, F. J. A. y Thomsen, M. (2023). Nudging Toward Sustainable Food Consumption at University Canteens: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 55(12), 894-904. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2023.09.006>
- Pan, M., Ying, B., Lai, Y. y Kuan, G. (2022). Status and Influencing Factors of Physical Exercise among College Students in China: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 3-10. Doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph192013465>
- Pérez, A. B. y Palacios, B. (2022). *SMAE Sistema Mexicano de Equivalentes*. Ciudad de México: Fomento de Nutrición y Salud, A. C.
- Pérez-Gil, S. E., Romero, A. G., Candiani, R. I. y Martínez, L. M. (2022). Obesidad en México: un acercamiento a la mirada social en los últimos 16 años. *Inter Disciplina*, 10(26), 91-117. doi: <https://doi.org/10.22201/ceiich.24485705e.2022.26.80970>
- Reyes, N. S. y Oyola, C. M. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(1), 67-72. doi: <https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>
- Rodríguez, T. I., Ballart, F. J., Pastor, C. G., Jordà, B. E. y Val, A. V. (2008). Validación de un cuestionario de frecuencia de consumo alimentario corto: reproducibilidad y validez. *Nutrición Hospitalaria*, 23(3), 242-252. Recuperado de <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v23n3/original7.pdf>
- Ruiz-López, L., Felipe-Ortega-Fonseca, X., Vázquez-Curiel, R. A. y Balderrama Carmona, A. P. (2021). Evaluación nutricional en universitarios y recomendación de una dieta óptima para fortalecer el sistema inmunitario contra la Covid-19. *Horizonte Sanitario*, 20(3), 417-425. doi: <https://doi.org/10.19136/hs.a20n3.4036>
- Salgado-Espinosa, M. L. y Cepeda-Gaytan, L. A. (2021). Alimentación, estados afectivos y actividad física en estudiantes universitarios mexicanos durante la pandemia por Covid-19. *Revista Española de Comunicación en Salud*, 12(2), 151-164. doi: <https://doi.org/10.20318/recs.2021.6231>
- Sánchez, J., Martínez, A., Nazar, G., Mosso, C. y del Muro, L. (2019). Creencias alimentarias en estudiantes universitarios mexicanos: Una aproximación cualitativa. *Revista Chilena de Nutrición*, 46(6), 727-734. doi: <https://doi.org/10.4067/S0717-75182019000600727>
- Saucedo-Soto, J. M., Peña-de-León, A. S. y Amezcua-Núñez, J. B. (2021). Hábitos de alimentación saludable en estudiantes universitarios. *Revista de Investigaciones Universidad del Quindío*, 33(S1), 199-211. doi: <https://doi.org/10.33975/riuq.vol33ns1.492>
- Secretaría de Salud (SS, 2012). *NOM-043-SSA2-2012: Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación* [Norma Oficial Mexicana]. México.
- Secretaría de Educación Pública y Secretaría de Salud (SEP y SS, 2024). Lineamientos generales a los que deberán sujetarse la preparación, la distribución y el expendio de los alimentos y bebidas preparados, procesados y a granel, así como el fomento de los estilos de vida saludables en alimentación, dentro de toda escuela del Sistema Educativo Nacional. *Diario Oficial de la Federación*. Recuperado de

Diversidad y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios:  
influencias socioeconómicas y disponibilidad de alimentos

Jiménez-Carrasco, Segura-Salazar, Chávez-Arellano

---

[https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5740005&fecha=30/09/2024#gsc.tab=0](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5740005&fecha=30/09/2024#gsc.tab=0)

- Shi, Y., Davies, A. y Allman-Farinelli, M. (2021). The Association Between Food Insecurity and Dietary Outcomes in University Students: A Systematic Review. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 121(12), 2475-2500.e1. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jand.2021.07.015>
- Singh, S., Singh, P., Baheliya, A. K., Srivastava, A. y Yadav, A. (2024). Impact of globalization on consumer food behaviour: A comprehensive review. *Archives of Current Research International*, 24(6), 308-314. doi: <https://doi.org/10.9734/acri/2024/v24i6789>
- Verger, E. O., Le Port, A., Borderon, A., Bourbon, G., Moursi, M., Savy, M., Mariotti, F. y Martin-Prevel, Y. (2021). Dietary Diversity Indicators and Their Associations with Dietary Adequacy and Health Outcomes: A Systematic Scoping Review. *Advances in Nutrition*, 12(5), 1659-1672. doi: <https://doi.org/10.1093/advances/nmab009>