UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

TEMA:

"HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTRÉS PERCIBIDO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: UN ESTUDIO COMPARATIVO ENTRE LA EDUCACIÓN PRESENCIAL Y A DISTANCIA"

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de: **Licenciatura en Nutrición y Dietética**

Línea de investigación: Salud y bienestar integral

Sublínea: Salud Pública Alimentación y Nutrición

AUTOR:

Carla Mishel Cabrera Ojeda

DIRECTOR:

MSc. Juan Aníbal Lechón Sandoval

ASESOR:

MSc. Ivonne Alexaida Perugachi Benalcázar

Ibarra – Ecuador 2026

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
DIRECCIÓN DE BIBLIOTECA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Cabrera Ojeda Carla Mishel

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTRÉS PERCIBIDO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: UN ESTUDIO COMPARATIVO ENTRE LA EDUCACIÓN PRESENCIAL Y A DISTANCIA"
AUTOR (ES):	Carla Mishel Cabrera Ojeda
FECHA: DD/MM/AAAA	22/10/2026
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	■ **PREGRADO** ☐ **POSGRADO**
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licencitura en Nutrición y Dietética
DIRECTOR /ASESOR:	MSc. Juan Aníbal Lechón Sandoval MSc. Ivonne Alexaida Perugachi Benalcázar

2. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 22 días del mes de octubre de 2026

EL AUTOR:

Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
CARLA MISHEL
CABRERA OJEDA

Firma……

Nombre: Carla Mishel Cabrera Ojeda

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

En la ciudad de Ibarra, a los 22 días del mes de octubre de 2026

MSc. Juan Aníbal Lechón Sandoval
DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final del trabajo de Integración Curricular, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Universidad Técnica del Norte; en consecuencia, autorizo a su presentación para los fines legales pertinentes.

Juan Anibal Lechon Sandoval
Time Stamping Security Data

(f)…….
MSc. Juan Aníbal Lechón Sandoval
CC: 1004475420

APROBACIÓN DEL COMITÉ CALIFICADOR

El Comité Calificador del trabajo de Integración Curricular titulado: "Hábitos alimentarios y estrés percibido en estudiantes universitarios: un estudio comparativo entre la educación presencial y a distancia" elaborado por: Carla Mishel Cabrera Ojeda previo a la obtención del título de LICENCIADA(O) EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Universidad Técnica del Norte:



(f)…….
MSc. Juan Aníbal Lechón Sandoval
DIRECTOR
CC: 1004475420



(f)…….
MSc. Ivonne Alexaida Perugachi Benalcázar
ASESORA
CC: 1004475420

ÍNDICE DE CONTENIDOS

AGRADECIMIENTO 9
RESUMEN 10
ABSTRACT 11
CAPÍTULO I 12
1.1. El problema de investigación 12
1.2. Pregunta de investigación 13
1.3. Justificación 14
1.4. Impactos de la investigación 16
1.4.1. Impacto en la salud 16
1.4.2. Impacto social 16
1.4.3. Impacto en la investigación 17
1.5. Objetivos 17
CAPÍTULO II 18
2.1. Marco teórico 18
2.1.1. Definición de Hábitos alimentarios 18
2.1.2. Componentes de hábitos alimentarios 18
2.1.3. Factores que influyen en los hábitos alimentarios en universitarios 19
2.1.4. Métodos para evaluar los hábitos alimentarios 20
2.1.6. Definición de estrés percibido 22
2.1.7. Factores de estrés percibido en la vida universitaria 22
2.1.8. Efectos del estrés percibido en los hábitos alimentarios 23
2.1.9. Métodos para evaluar el estrés percibido 25
2.1.10. Modalidades de estudio 25
2.1.11. Educación presencial ventajas 26
2.1.12. Educación presencial desventajas 27
2.1.15. Educación a distancia ventajas 28
2.1.16. Educación a distancia desventajas 28
2.2. Marco legal 30
CAPÍTULO III 32
3.1. Materiales y métodos 32
3.1.1. Tipo de investigación 32

3.1.2. Técnicas e instrumentos de investigación 32
3.1.3. Matriz de operacionalización de variables 35
3.1.4. Participantes..... 37
3.1.5. Criterios de inclusión..... 37
3.1.6. Criterios de exclusión 37
3.1.7. Criterios de salida 37
3.1.8. Procesamiento y análisis de datos 38
3.1.9. Consideraciones éticas..... 38
CAPÍTULO IV..... 41
4. Resultados y Discusión 41
4.1. Resultados..... 41
4.2. Discusión..... 50
CAPÍTULO V 54
5.1. Conclusiones..... 54
5.2. Recomendaciones..... 54
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 55
Anexos..... 62
Anexo 1. Encuesta aplicada a la población objetivo 62

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Clasificación de los hábitos alimentarios 22
Tabla 2 Clasificación escala de estrés percibido 25
Tabla 3 Puntuación encuesta de hábitos alimentarios 32
Tabla 4 Puntuación encuesta de estrés percibido 33
Tabla 5 Características sociodemográficas de los estudiantes de modalidad presencial y a distancia en el entorno de la comparación de hábitos alimentarios y calidad de sueño (n=1386) 41
Tabla 6 Hábitos alimentarios de la totalidad de la población de universitarios investigados 44
Tabla 7 Estrés percibido de la totalidad de la población universitaria de modalidad presencial y a distancia 46

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Facultad de procedencia de los estudiantes universitarios de modalidad presencial y a distancia 42
Figura 2 Modalidad de estudio de los estudiantes universitarios de modalidad presencial y a distancia (n=1386) 43
Figura 3 Clasificación de hábitos alimentarios de los universitarios estudiados 45
Figura 4 Niveles de estrés percibido por los universitarios de modalidad presencial y a distancia (n=1386) 47
Figura 5 Comparación de hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios según la modalidad de estudio 48
Figura 6 Comparación del nivel de estrés percibido de los estudiantes universitarios según la modalidad de estudio 49

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, por haberme dado la vida, la fortaleza, la salud y la sabiduría para llegar hasta aquí. Sin su guía y su amor infinito, nada de esto hubiera sido posible.

A mis padres Carlos y Pilar, por ser mi pilar incondicional. Gracias por su esfuerzo, sus sacrificios, su amor inagotable y su fe en mí. Gracias por enseñarme con el ejemplo el valor del trabajo, la responsabilidad, la constancia y la humildad. Este logro también es de ustedes.

A mis hermanos Dome y Esteban, por su cariño, apoyo y compañía en todo momento. Gracias por estar siempre presentes, con una palabra de aliento o una sonrisa cuando más la necesitaba. Tenerlos en mi vida es una bendición.

RESUMEN

Las demandas académicas y el estilo de vida que influyen en el bienestar de los estudiantes universitarios, particularmente en sus hábitos alimentarios y niveles de estrés percibido, los cuales pueden variar según la modalidad de estudio. El objetivo fue comparar los hábitos alimentarios y el estrés percibido en estudiantes de la Universidad Técnica del Norte según la modalidad presencial o a distancia. Se realizó un estudio cuantitativo, transversal y comparativo, con una muestra de 1386 participantes.

Los resultados evidenciaron que el 61,5 % eran mujeres y 38,5 % hombres, con una edad promedio fue de 23,40 ± 6.028 años. El 82,3 % se percibe como mestizo y 12,8 % indígena y el 4,9 % afroecuatoriano. Respecto a la modalidad de estudio el 68,5 % pertenece a la modalidad presencial y 31,5 % a distancia. El 65 % tenía hábitos alimentarios poco saludables; aunque los estudiantes a distancia obtuvieron mejores puntuaciones ($p < 0.001$). Asimismo, el 65,4% presentó niveles elevados de estrés percibido, sin diferencias significativas entre modalidades ($p = 0,426$). Se concluye que los estudiantes de modalidad a distancia presentaron hábitos alimentarios significativamente más saludables, mientras que el estrés percibido no mostró diferencias significativas entre ambas modalidades.

Palabras clave: hábitos alimentarios, estrés percibido.

ABSTRACT

Academic demands and lifestyle influence the well-being of university students, particularly their eating habits and levels of perceived stress, which may vary according to the mode of study. The objective was to compare eating habits and perceived stress among students at Universidad Técnica del Norte according to their study modality, either face-to-face or distance education. A quantitative, cross-sectional, comparative study was conducted with a sample of 1,386 participants.

The results showed that 61.5% were women and 38.5% were men, with a mean age of 23.40 ± 6.028 years. Regarding ethnicity, 82.3% identified as mestizo, 12.8% as Indigenous, and 4.9% as Afro-Ecuadorian. Regarding study modality, 68.5% were enrolled in face-to-face education and 31.5% in distance education. Overall, 65% had unhealthy eating habits, although distance education students obtained higher scores ($p < 0.001$). Likewise, 65.4% presented high levels of perceived stress, with no statistically significant differences between study modalities ($p = 0.426$). It was concluded that distance education students exhibited significantly healthier eating habits, while perceived stress showed no statistically significant differences between the two study modalities.

Keywords: eating habits, perceived stress.

CAPÍTULO I

1.1. El problema de investigación

La vida universitaria es una experiencia con diversos cambios que afecta significativamente la calidad de vida de los estudiantes. Incluye aspectos académicos, sociales y ambientales que influyen colectivamente en el bienestar y la satisfacción de los estudiantes. Tradicionalmente, la educación presencial se lleva a cabo de manera estructurada, se cuenta con instalaciones educativas que no solamente se orientan al área académica, también fomenta la interacción social y recreación. Por lo general, está conformada por elementos positivos, no obstante, las exigencias académicas pueden causar estrés (1,2).

La llegada de la educación a distancia ha transformado la experiencia de los estudiantes, porque es una modalidad más flexible y accesible. Este facilita la gestión del tiempo con mayor autonomía, lo que permite realizar otras actividades. No obstante, también plantea desafíos como consecuencia de la falta de interacción social, el estudiante debe comprometerse con el proceso y establecer rutinas que le permitan cumplir con las asignaciones (1,3).

Cabe destacar que, en ambas modalidades de estudio existen riesgo por las demandas que conlleva el proceso académico que pueden afectar otras áreas de la vida como la satisfacción, la actividad física, la alimentación y los hábitos del sueño. La educación presencial facilita el acceso a espacios recreativos y comedores universitarios, mientras que en la educación a distancia los hábitos dependen de la autogestión del estudiante (3).

Las investigaciones han demostrado una relación consistente entre el estrés percibido y los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios. El estrés elevado se asocia con

conductas alimentarias poco saludables, como el consumo excesivo de dulces, refrescos y comida rápida, así como con patrones de alimentación emocional y nocturna (4).

Estudios han encontrado que la autorregulación alimentaria puede moderar el impacto del estrés en la dieta, mientras que las habilidades de manejo de estrés influyen en la elección de alimentos. Además, las condiciones de vida afectan los hábitos alimentarios, siendo más vulnerables los estudiantes que viven solos o en residencias (5).

A pesar de la abundancia de estudios a nivel mundial sobre los hábitos alimentarios y el estrés percibido en estudiantes universitarios, existe poca investigación que compare estos factores entre estudiantes de educación presencial y a distancia. Este estudio busca abordar esta brecha de investigación en la Sierra Norte del Ecuador que permita mejorar los hábitos alimentarios con un adecuado manejo del estrés a través de actividades que promuevan el bienestar general de los estudiantes.

Para mejorar los hábitos de alimentación y reducir el estrés en los estudiantes universitarios se requiere un enfoque integral que incluya estrategias personales, educativas y de entorno. Se han utilizado aplicaciones de mindfulness y programas de manejo del estrés. Su efectividad puede depender de lo bien que los estudiantes sigan estos programas. Las universidades pueden ayudar, ofreciendo más comida saludable y reduciendo el acceso a los ultraprocesados. Pero, la falta de tiempo, el alto costo de los alimentos saludables y la facilidad de conseguir comida rápida, siguen siendo grandes obstáculos. Por ello es importante crear estrategias que promuevan una alimentación sana y un buen manejo del estrés en los dos tipos de educación (4,6,7).

1.2.Pregunta de investigación

¿Existen diferencias en los hábitos alimentarios y el estrés percibido entre estudiantes universitarios de educación presencial y a distancia?

1.3. Justificación

Es importante hacer una comparación entre los hábitos alimenticios y el estrés que sienten los estudiantes universitarios, ya que la vida en la universidad trae consigo cambios y requerimientos que pueden afectar su salud física y emocional, los deberes escolares como los exámenes, ensayos, tareas, etc. pueden causar mucho estrés y cambiar los hábitos alimenticios. El análisis de estas variables en modalidad presencial o a distancia ayudará a identificar posibles diferencias entre los dos grupos. Esto proporcionará información valiosa para orientar estrategias en la educación nutricional, el manejo del estrés y la promoción del bienestar de los estudiantes.

Los beneficios de la investigación son amplios, debido a que al analizar y comparar como el estrés percibido influye en los hábitos alimentarios en ambas modalidades, el estudio podrá proponer recomendaciones prácticas que promuevan una alimentación balanceada y el bienestar emocional de los estudiantes, estos hallazgos serán aplicables para desarrollar estrategias adaptadas a cada modalidad como programas de educación nutricional, talleres de manejo de estrés y políticas de bienestar estudiantil para así lograr una satisfacción en la vida universitaria.

Este trabajo aportará a la ciencia, ya que llenará un vacío que existe en la literatura. Aunque se han llevado a cabo investigaciones sobre cómo el estrés afecta los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios, son pocos los estudios que realizan comparaciones entre estos elementos en modalidades presenciales y a distancia. Apoyará, así mismo, los estudios futuros que se realicen sobre la relación entre la alimentación saludable y la salud mental en el contexto de la universidad.

Los estudiantes con altos niveles de estrés que no reciben la asistencia adecuada para cuidar su salud mental y alimentación son los que más se beneficiarían. También

resultarán beneficiados los educadores y la universidad, ya que tendrán la posibilidad de llevar a cabo estrategias de bienestar acordes a las necesidades específicas de los alumnos, lo cual les permitirá adaptar sus formas de apoyo en función de cada modalidad.

El trabajo es factible en cuanto a recursos humanos, financieros y tecnológicos ya que existen instituciones colaboradoras en la zona y se pueden utilizar herramientas para medir el estrés y los hábitos alimenticios. Lo innovador de esta investigación se basa en su diseño comparativo entre las modalidades de estudio en la zona Sierra Norte del Ecuador.

Se espera que los resultados sirvan de referentes para futuras investigaciones sobre el impacto que tiene el estrés en hábitos de alimentación. También, los hallazgos pueden ser de relevancia para el establecimiento de políticas en contextos universitarios orientadas a resguardar la salud física y mental de los estudiantes, con un enfoque centrado en el bienestar integral.

A nivel global, los problemas de salud derivados del estrés y los malos hábitos alimentarios están bien documentados reflejando una problemática común en diversas culturas y sistemas educativos. A nivel local, en la Sierra Norte del Ecuador, este estudio permitirá entender como factores específicos de cada modalidad educativa influyen en el bienestar estudiantil, contribuyendo al conocimiento global y fomentando la aplicación de los resultados en contextos similares.

Esta investigación se desarrollará con un compromiso éticos, respetando el anonimato y la confidencialidad de los participantes. Además, busca contribuir al bienestar social promoviendo estilos de vida saludables y reduciendo los efectos negativos del estrés en los estudiantes, lo cual impactara positivamente en su rendimiento y su calidad de vida.

1.4. Impactos de la investigación

1.4.1. Impacto en la salud

El estudio sobre hábitos alimentarios y estrés percibido en estudiantes universitarios muestra cómo las modalidades educativas afectan su salud física. El estrés académico puede afectar la salud de diferentes maneras, en algunos casos los estudiantes presentan malos hábitos y consumen alimentos super procesados, esto tambien por la falta de tiempo por sus estudios que también los lleva a saltarse algunas comidas o comer a deshora y producto de esto se tiene problemas de obesidad o malnutrición.

Cabe destacar que, los estudiantes que estudian en la modalidad presencial tienen mayor probabilidad de consumir productos super procesados y los de la modalidad a distancia por lo general son mas sedentarios. Estas diferencias son importantes identificarlas para determinar riesgos asociados a problemas de salud por maslo hábitos de alimentación y estrés.

1.4.2. Impacto social

Los resultados de este estudio pueden tener un impacto significativo en la promoción de estilos de vida más saludables entre los jóvenes universitarios. Al identificar las principales tendencias en alimentación y estrés percibido, sería posible diseñar campañas de concienciación dirigidas a estudiantes y sus familias. Esto podría incluir iniciativas que fomenten una mayor atención al impacto de las emociones en las elecciones alimentarias y viceversa. Además, las diferencias entre modalidades educativas podrían servir para reducir desigualdades en el acceso a recursos de salud. Los estudiantes a distancia, que suelen enfrentarse a barreras como el aislamiento o la falta de opciones saludables, podrían beneficiarse de estas intervenciones. En general,

estos esfuerzos contribuirían a mejorar la calidad de vida de una población clave para el futuro de la sociedad.

1.4.3. Impacto en la investigación

El estudio aporta evidencia sobre cómo las modalidades educativas influyen en los hábitos alimentarios y el estrés percibido, temas clave en la investigación en salud y educación. Identificar patrones específicos en los estudiantes de ambas modalidades de estudio permite establecer relaciones entre los problemas de alimentación, estrés y la modalidad de estudio. Los resultados pueden ser de interés para futuras investigaciones relacionadas a variables nutricionales, conductuales y de salud mental, lo que facilitaría también el diseño de intervenciones efectivas basadas en la evidencia.

1.5.Objetivos

Objetivo general

- Comparar los hábitos alimentarios y el estrés percibido en estudiantes universitarios de educación presencial y a distancia.

Objetivos específicos

- Determinar los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de educación presencial y a distancia.
- Identificar el estrés percibido en estudiantes universitarios de educación presencial y a distancia.

CAPÍTULO II

2.1. Marco teórico

2.1.1. Definición de Hábitos alimentarios

Por hábitos alimentarios se entiende a los costumbres y conductas relacionadas con la forma, el momento y la comida de una persona. Muchos factores influyen en estos comportamientos, entre ellos la cultura, el contexto social, la economía o las emociones. Muchas veces comer es una acción automática, una reacción a situaciones concretas, mientras que el resto de las conductas se asumen de forma consciente, con una intención explícita (8).

2.1.2. Componentes de hábitos alimentarios

2.1.2.1. Patrones de alimentación diarios

Los patrones de alimentación diarios se refiere los horarios en los que se realizan las comidas a lo largo del día, abarcando el desayuno, el almuerzo, la cena y los refrigerios entre comidas. Estos patrones no solo incluyen la cantidad de veces que se come, sino también la regularidad con que se consumen los alimentos. Además, el tipo de alimentos seleccionados y la distribución de las comidas a lo largo del día (9).

2.1.2.2. Tipos de alimentos

- Alimentos procesados: incluye snacks, dulces y comida rápida (9).
- Bebidas: consumo de refrescos, bebidas azucaradas y bebidas con cafeína (9).
- Frutas y verduras: consumo de estos alimentos frescos (9).
- Lácteos: incluye leche, queso, yogur (9).
- Alimentos fuente de proteína: carne, pescado, huevos, pollo (9).
- Legumbres y cereales: frijoles lentejas, arroz y derivados de granos (9).

2.1.3. Factores que influyen en los hábitos alimentarios en universitarios

Factores individuales

Tiempo limitado: muchos estudiantes optan por comidas rápidas y ricas en calorías debido a sus apretadas agendas y al tiempo limitado para la preparación de las comidas (10,11).

Habilidades culinarias y conocimiento de los alimentos: las habilidades culinarias limitadas y la falta de conocimiento nutricional pueden llevar a malas elecciones dietéticas (12).

Factores sociales

Influencia social: las redes sociales, incluidos los amigos y la familia, pueden tener efectos tanto positivos como negativos en los hábitos alimentarios (12,11).

Normas sociales y culturales: El entorno social y las normas culturales dentro del entorno universitario también dan forma a los hábitos alimentarios (12,11).

Factores ambientales

Acceso y disponibilidad de alimentos: la facilidad de acceso a la comida rápida, super procesada y falta de opciones de comida saludable en los contextos universitario incrementa la probabilidad de tener hábitos inadecuados de alimentación (12,11). Por otro lado, se tiene que, la alimentación saludable resulta más costosa en comparación con productos altos en azúcar, grasa y de fácil preparación interfiere con las decisiones de los estudiantes al momento de alimentarse (12,11).

La alimentación emocional y el estrés: una de las consecuencias del estrés son los malos hábitos de alimentación que se presentan por las alteraciones emocionales que esta

causa y se derivan conductas alimentarias inadecuadas, como comer en exceso, a horas inadecuadas o saltarse comidas (10).

Condiciones de vida: Los estudiantes que viven solos tienden a tener peores hábitos alimenticios en comparación con los que viven con familiares (10).

Factores relacionados con la universidad

Estilo de vida universitario y exámenes: El estilo de vida general y las exigencias académicas, incluida la frecuencia de los exámenes, afectan los comportamientos alimentarios de los estudiantes (12,11).

2.1.4. Métodos para evaluar los hábitos alimentarios

Existen varias herramientas para evaluar los hábitos de comida, las cuales permiten identificar cuántas veces se comen ciertos alimentos, qué tan variados son y cómo son estos alimentos. Se emplean técnicas como cuestionarios de frecuencia alimentaria y cuestionarios estructurados sobre prácticas alimentarias. Estos facilitan la obtención sistemática de información sobre los patrones de la dieta. Santana y col. En un estudio realizado en el año 2021 con una muestra de 955 alumnos universitarios, se utilizó un cuestionario sobre la frecuencia en el consumo de alimentos, con la finalidad de evaluar su dieta y diferenciar los diferentes patrones de consumo. Esto demostró que estos instrumentos son útiles para entender la alimentación en las poblaciones universitarias.

De igual forma, la evaluación de los hábitos alimentarios puede incluir información sobre cuántas veces se come, qué alimentos se eligen, el consumo de frutas y verduras y otros comportamientos relacionados con la alimentación. Ismael et al. (13) utilizaron un cuestionario autoadministrado para examinar los hábitos alimentarios y factores psicosociales en estudiantes universitarios, incluyendo el consumo diario de desayuno y

otros comportamientos relacionados con la dieta. Asimismo, Cheikhet al. (14) emplearon un cuestionario de frecuencia alimentaria para estimar la calidad de la dieta de estudiantes universitarios, junto con la evaluación de factores como el estrés percibido, la actividad física y la calidad del sueño. Los datos indican que los cuestionarios son herramientas muy usadas para describir los hábitos y la calidad de la alimentación en los estudiantes universitarios.

Para efecto de este estudio se seleccionó un cuestionario diseñado por Gonzales et. al (16). que consta de 18 preguntas orientadas a identificar diferentes aspectos de los hábitos alimentarios. Se evalúa la frecuencia de consumo de las comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda), así como la ingesta diaria de lácteos descremados, frutas, verduras, golosinas, snacks, productos de pastelería, gaseosas y jugos procesados.

Además, se considera el consumo habitual de carnes magras y azúcar, la incorporación de legumbres al menos una vez por semana, cereales integrales, bebidas alcohólicas y comida rápida con una frecuencia mayor a una vez por semana. También se analizan prácticas como añadir sal a los alimentos antes de probarlos, planificar las compras de alimentos y realizar otras actividades durante el momento de la comida (15).

Cada una de las preguntas del cuestionario fue formulada con opciones de respuesta dicotómicas (Sí/No) y se aplicó un sistema de puntuación ponderado. Las respuestas reflejaban hábitos alimentarios saludables se calificaron con 2 puntos; aquellas que indicaban hábitos no saludables, con 0 puntos. Una vez completado el cuestionario, se procede a calcular el puntaje total con el fin de clasificar de manera global los hábitos alimentarios de los participantes. Para esta clasificación, se definieron tres categorías según el total de puntos obtenidos tal como se detalla en la tabla 1.

Tabla 1

Clasificación de los hábitos alimentarios

Hábitos alimentarios		
Categoría	**Descripción**	**Rango de puntaje**
Alto	Muy saludable	27 a 31 puntos
Intermedia	Saludable	19 a 26 puntos
Baja	Poco Saludable	0 a 18 puntos

Fuente: Adaptado de Flores y Macedo (15).

2.1.6. Definición de estrés percibido

El estrés percibido hace referencia a cómo las personas interpretan y experimentan las situaciones de su vida como estresantes, basándose en su percepción subjetiva en lugar de en los factores estresantes objetivos. Este tipo de estrés está influenciado por varios aspectos clave, como la ruptura de expectativas, la sensación de amenaza personal, la capacidad para hacer frente a los desafíos, las reacciones físicas ante el estrés, y las emociones asociadas, tanto negativas como positivas. Además, la perseverancia frente a las dificultades también juega un papel importante. Juntas, estas características determinan cómo una persona percibe y reacciona ante el estrés, influyendo en su bienestar general y en cómo maneja las situaciones difíciles (16).

2.1.7. Factores de estrés percibido en la vida universitaria

La vida universitaria suele estar asociada a diversos factores de estrés que pueden afectar significativamente la salud mental y el rendimiento académico tales como:

Presión académica

La alta carga de trabajo, las exigentes expectativas académicas y la competencia con los compañeros son factores estresantes importantes además estas presiones provocan ansiedad, depresión y un menor rendimiento académico (17,18).

Factores sociales y ambientales

El estrés procede de un entorno desconocido, de la soledad y de la falta de apoyo social. Los estudiantes a menudo tienen dificultades para adaptarse a nuevos sistemas sociales y pueden sentirse aislados (19,20).

Factores individuales y variables de la personalidad

La poca autoestima, autoeficacia y optimismo está asociada con una mayor exposición al estrés. Los alumnos suelen presentar malestar psicológico, ansiedad y signos de depresión (17,21).

Estilo de vida y salud

La falta de sueño. Los hábitos alimentarios poco saludables y la falta de ejercicio se asocian con un aumento del estrés. Estos factores del estilo de vida pueden exacerbar el estrés y afectar la capacidad de los estudiantes para concentrarse y rendir académicamente (18,19,22).

Factores demográficos y socioeconómicos

El género, la nacionalidad y el nivel socioeconómico pueden influir en los niveles de estrés. Las estudiantes mujeres y aquellas de diferentes orígenes culturales pueden experimentar un mayor estrés debido a presiones sociales adicionales (19,20).

2.1.8. Efectos del estrés percibido en los hábitos alimentarios

El estrés percibido afecta significativamente los hábitos alimentarios y, a menudo, conduce a conductas alimentarias poco saludables. El estrés se asocia con un mayor consumo de alimentos poco saludables, como los que tienen un alto contenido de azúcar y grasas, y una disminución del consumo de alimentos saludables, como frutas y

verduras (18,23,24). Algunos de los efectos de estrés percibido en los hábitos alimentarios son:

Aumentos de la ingesta de alimentos poco saludables

El estrés está relacionado con una mayor ingesta de alimentos ricos en energía, como refrigerios ricos en grasas y comida rápida, y una preferencia por los alimentos azucarados (18,23,25). Esto es más pronunciado en individuos con mayor vulnerabilidad al estrés y aquellos que tiene sobrepeso u obesidad (25,24).

Disminución de alimentos saludables

En los últimos tiempos el consumo de alimentos saludables ha disminuido de manera significativa, las personas prefieren productos de fácil preparación empaquetados, disminuyendo el consumo de frutas y verduras (23,24).

Alimentación emocional

Por lo general el estrés incide en la alimentación emocional, lo que interfiere con la elección de alimentos y los motivos para comer, por lo que no se hace como necesidad de alimentación sino en funcion del estado de animo (26).

Respuestas fisiológicas

Los niveles de cortisol producto del estrés no se relacionan directamente con el hambre, pero si pueden relacionarse con lo que motiva a comer como una respuesta cardiovascular (27).

Variaciones demográficas

El impacto del estrés en los comportamientos alimentarios puede variar según el sexo, el estado de obesidad y la vulnerabilidad al estrés. Las mujeres y las personas con

niveles de estrés percibido más elevados tienen más probabilidades de presentar comportamientos alimentarios relacionados con el estrés (25,27,28).

2.1.9. Métodos para evaluar el estrés percibido

La Escala de Estrés Percibido (PSS) es un instrumento de autoinforme diseñado para medir el nivel de estrés percibido en el último mes. Consta de 14 preguntas, con una escala de respuestas de 5 niveles: 0 (nunca), 1 (casi nunca), 2 (de vez en cuando), 2 (a menudo) y 4 (muy a menudo). La puntuación total de PSS se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 de la siguiente manera 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0 y sumando posteriormente las puntuaciones de todas las preguntas se obtiene un total que va de 0 a 56 puntos, donde un puntaje más elevado indica un mayor nivel de estrés percibido (29). La clasificación del nivel de estrés percibido se establece según los rangos descritos en la tabla 2.

Tabla 2

Clasificación escala de estrés percibido

Escala de estrés percibido	
Nivel de estrés percibido	**Rangos**
Elevado	> 25 puntos
Moderado	Entre 20 y 25 puntos
Bajo	< 20 puntos

Fuente: Adaptado de La Escala de Estrés Percibido (PSS) (29).

2.1.10. Modalidades de estudio

Modalidad de aprendizaje presencial

Esta modalidad tradicional implica la interacción directa entre docentes y estudiantes en un entorno de aula física. Se caracteriza por la comunicación en tiempo real, lo que permite una retroalimentación inmediata y la aclaración de dudas. El aprendizaje

presencial suele asociarse con mayores niveles de participación e interacción de los estudiantes, ya que facilita las conexiones sociales y las experiencias de aprendizaje colaborativo (30,31).

Modalidad de aprendizaje a distancia

Esta modalidad abarca diversas formas de aprendizaje en la que los estudiantes y docentes no están físicamente presentes en el lugar. Incluye un aprendizaje completamente a distancia, donde todas las interacciones ocurren a través de plataformas digitales. El aprendizaje a distancia ofrece flexibilidad y accesibilidad, lo que permite a los estudiantes aprender a su propio ritmo y horario, lo que puede ser particularmente beneficioso para aquellos con otros compromisos (2,32).

2.1.11. Educación presencial ventajas

Mayor concentración y motivación

A los estudiantes les resulta más fácil concentrarse y se sienten más motivados en las clases presenciales. Esto se debe en parte a que hay menos distracciones y un entorno de aprendizaje más estructurado (33,34).

Interacción social

La educación presencial facilita una mejor socialización e interacción con compañeros y docentes. Esta interacción es crucial para desarrollar habilidades sociales, forjar amistades y crear un sentido de comunidad, lo que puede ser motivador para los estudiantes (34,35).

Participación

Las conversaciones e interacciones cara a cara ayudan a los estudiantes a conectarse más profundamente con el material del semestre de estudio. Fomenta la participación y

el compromiso que son esenciales para un aprendizaje eficaz. Es más probable que los estudiantes participen en debates y actividades cuando están físicamente presentes (34,36).

Calidad del aprendizaje

Muchos estudiantes perciben que la calidad de aprendizaje es mayor en entornos presenciales debido a la interacción directa con los docentes. La inmediatez y las señales verbales presentes en los entornos presenciales mejoran la comprensión y la retención de la información (34,37,38).

2.1.12. Educación presencial desventajas

Horario exigente

La educación presencial a menudo requiere que los estudiantes se adhieran a un horario estricto, lo que puede ser desafiante y estresante, especialmente para aquellos que equilibran otros compromisos (35).

Distracciones con dispositivos digitales

El uso de dispositivos digitales en las aulas puede generar distracciones, lo que reduce la concentración y participación de los estudiantes. Esta dependencia de la tecnología también puede fomentar un aprendizaje superficial en lugar de una comprensión superficial (39).

Cuestiones de equidad

No todos los estudiantes tienen el mismo acceso a los recursos tecnológicos, lo que puede crear disparidades en las oportunidades y los resultados de aprendizaje (39).

Preocupaciones de salud mental

La transición de regreso al aprendizaje en persona puede mantener o incluso exacerbar la ansiedad y los síntomas depresivos entre los estudiantes, lo que resalta las vulnerabilidades de salud mentar en curso (40).

Flexibilidad limitada

A diferencia de la educación a distancia, las clases presenciales carecen de flexibilidad de tiempo y ubicación, lo que puede ser una desventaja para los estudiantes que necesitan administrar el trabajo, la familia y otras responsabilidades junto con sus estudios (35,41).

2.1.15. Educación a distancia ventajas

Flexibilidad y conveniencia

La educación a distancia permite a los estudiantes aprender a su propio ritmo y horario, lo que hace más fácil equilibrar los estudios con otros compromisos como el trabajo o las responsabilidades familiares (42).

Rentabilidad

A menudo reduce los costos asociados con el trasporte, vivienda y los materiales físicos, lo que hace que la educación sea más accesible para un público más amplio (42,43).

Accesibilidad

Los estudiantes pueden participar en los cursos desde cualquier ubicación, lo que es particularmente beneficioso durante situaciones como la pandemia, donde la asistencia física no es posible (44,43).

2.1.16. Educación a distancia desventajas

Deterioro de la calidad académica

Los estudiantes a menudo informan una disminución en la calidad de las actividades académicas debido a la falta de interacción directa con los docentes y compañeros, lo que puede obstaculizar el aprendizaje y la participación de manera efectiva (42,45).

Desafíos tecnológicos

Los problemas técnicos, como las conexiones a internet no lo suficientemente seguras y la infraestructura digital insuficiente, son barreras comunes que pueden interrumpir el proceso educativo y generar frustración entre los estudiantes (44).

Falta de iteración social

La falta de interacción presencial conlleva a la ausencia de conexiones personales y emocionales, necesarias para un buen entorno de aprendizaje. Ese fenómeno puede dar lugar a que se sienta aislado y desconectado de la comunidad universitaria (46,47).

Preocupaciones psicológicas y de salud

El aprendizaje a distancia puede derivar en trastornos psicológicos como la ansiedad, el estrés y las dificultades de atención, porque los estudiantes pueden tener dificultades por la falta de estructura y motivación en un entorno doméstico (42,44,47).

Problemas de comunicación, para dar y recibir retroalimentación.

Por lo general los estudiantes debe enfrentarse a las demoras en la retroalimentación, además deben hacer frente a seguir instrucciones que pueden ser confusas lo que limita las oportunidades y experiencias de aprendizaje afectando su rendimiento académico (48).

Motivación y disciplina reducidas

La facilidad de estudiar de manera remota y estar en casa a largo tiempo puede afectar la motivación y si el estudiante no se compromete con el proceso esto puede dificultar la disciplina y afecta los resultados finales (48).

2.2. Marco legal

Constitución de la Republica del Ecuador

La Constitución del Ecuador protege el derecho a la salud y al bienestar de toda la población, en especial énfasis en los principios del buen vivir y la atención a grupos prioritarios. Su enfoque busca garantizar un acceso integral a servicios de salud para toda la sociedad, promoviendo el bienestar general, de acuerdo con lo antes mencionado los artículos en cuestión relacionados con el tema de investigación es el siguiente:

Sección primera – Agua y alimentación

Art. 13. Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales (49).

Sección séptima – Salud

Art. 32. La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir (49).

Capitulo sexto – Derechos de libertad

Art. 66. Numeral 2. El derecho a una vida digna, que asegure la salud, alimentación y nutrición, agua potable, vivienda, saneamiento ambiental, educación, trabajo, empleo,

descanso y ocio, cultura física, vestido, seguridad social y otros servicios sociales necesarios (49).

Plan de Desarrollo para el Nuevo Ecuador 2024 – 2025

En este plan estratégico se establecen los lineamientos para el desarrollo del país en diferentes áreas como el eje social, económico, de infraestructura e institucional. Dentro de su estructura se observan objetivos específicos relacionados al tema de investigación.

Eje Social

Objetivo 1: Mejorar las condiciones de vida de la población de forma integral, promoviendo el acceso equitativo a salud, vivienda y bienestar social (50).

Busca mejorar la calidad de vida mediante acceso equitativo a salud, vivienda y bienestar social, con políticas de inclusión, reducción de pobreza y fortalecimiento del empleo y servicios públicos.

Objetivo 2: Impulsar las capacidades de la ciudadanía con educación equitativa e inclusiva de calidad y promoviendo espacios de intercambio cultural (50).

Este promueve una educación equitativa y de calidad, fortaleciendo infraestructura, formación docente, innovación educativa e impulsando la investigación y el desarrollo cultural y deportivo.

CAPÍTULO III

3.1. Materiales y métodos

3.1.1. Tipo de investigación

Este estudio tuvo un enfoque cuantitativo, de diseño comparativo y transversal. Se buscó analizar los hábitos alimentarios y estrés percibido en estudiantes universitarios de educación presencial y a distancia, comparando ambas modalidades de estudio mediante la recolección y análisis de datos en un momento específico de tiempo.

3.1.2. Técnicas e instrumentos de investigación

3.1.2.1. Instrumento de investigación hábitos alimentarios

El instrumento de Gonzales et. al, evalúa los hábitos alimentarios en cuanto a la frecuencia del consumo de comidas principales, alimentos saludables (frutas, verduras, lácteos descremados, carnes magras, legumbres, cereales integrales) y no saludables (golosinas, snacks, pastelería, bebidas azucaradas, alcohol y comida rápida). También se analizan prácticas como añadir sal sin probar las comidas, planificar compras y realizar otras actividades mientras se come.

Tabla 3

Puntuación encuesta de hábitos alimentarios

Puntuación encuesta de hábitos alimentarios	
Numero de preguntas	**Puntuación máxima**
18 preguntas	36 puntos

Fuente: Adaptado de Flores y Macedo (15).

Para valorar los hábitos alimentarios se utilizó un cuestionario de 18 preguntas. En este cuestionario se evalúan distintos comportamientos, como la frecuencia de las comidas, la ingesta de determinados grupos de alimentos y algunas conductas relacionadas con la

alimentación. A cada respuesta se asignó un valor dependiendo de si la conducta evaluada correspondía a una práctica alimentaria óptima o a una inadecuada, de acuerdo a las normas del instrumento. Se suman las calificaciones de cada ítem para obtener un puntaje total en relación a los patrones dietéticos.

El puntaje total alcanzado permite clasificar a cada participante, de acuerdo con los puntos de corte establecidos por el instrumento. Los puntajes entre 0 y 18, según la clasificación del estudio, indican hábitos alimentarios poco saludables; entre 19 y 26, corresponden a hábitos alimentarios saludables; y de 27 a 31, a hábitos alimentarios muy saludables. Por lo tanto, una puntuación más alta refleja mejores prácticas alimentarias. Para poder comparar los resultados entre estudiantes de modalidad presencial y a distancia, se utilizó el mismo sistema de puntuación y clasificación para todos los participantes.

3.1.3.2. Instrumento de investigación estrés percibido

El instrumento permite evaluar la variable en estudio, el estrés percibido, a través de la escala de estrés percibido. Esta consta de 14 preguntas con una puntuación tipo Liker clasificada de 0 a 4 de la siguiente manera:

Tabla 4

Puntuación encuesta de estrés percibido

Puntuación encuesta de estrés percibido	
Preguntas: 1, 2, 3, 8, 11, 12, 14	**Preguntas: 4, 5, 6, 7, 9, 10, 13**
Nunca=0	Nunca=4
Casi nunca=1	Casi nunca=3
De vez en cuando=2	De vez en cuando=2
A menudo=3	A menudo=1
Muy a menudo=4	Muy a menudo=0

Fuente: Adaptado de La Escala de Estrés Percibido (PSS) (30).

Para obtener la puntuación total de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14), se suman las puntuaciones de los 14 ítems, después de invertir la puntuación de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13. El puntaje total puede variar entre 0 y 56 puntos. A mayor puntaje mayor es el nivel de estrés que se siente. Con el fin de interpretarlo, los niveles se fijaron así: < 20 puntos, bajo estrés; de 20 a 25 puntos, estrés moderado; y > 25 puntos, alto estrés (29).

3.1.3. Matriz de operacionalización de variables

Objetivo 1. Identificar las características sociodemográficas

Instrumento	**Variable**	**Clasificación**	**Categoria / escala/ dimension**	**Definición operacional**	**Prueba estadística**
Encuesta de recolección de datos	Edad	Cuantitativa discreta	Respuesta numérica	Edad exacta en números	Estadísticos descriptivos
	Sexo	Cualitativa nominal dicotómica	• Masculino • Femenino	Sexo biológico del universitario	Frecuencias absolutas y relativas
	Etnia	Cualitativa nominal politómica	• Mestizo • Indígena • Afroecuatoriano	Grupo étnico del universitario	Frecuencias absolutas y relativas
	Facultad	Cualitativa nominal politómica	• FECYT • FACAE • FICA • FCCSS • FICAYA	Facultad a la que pertenece el universitario	Frecuencias absolutas y relativas
	Modalidad de estudio	Cualitativa nominal dicotómica	• Presencial • A distancia	Modalidad de estudio a la que pertenece el universitario	Frecuencias absolutas y relativas

Objetivo 2. Determinar los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de educación presencial y a distancia

Instrumento	Variable	Clasificación	Categoría / Escala / Indicadores	Definición operacional	Prueba estadística
Autotest de hábitos alimentarios para la población adulta	Hábitos alimentarios	Cualitativa ordinal	Muy saludable Saludable Poco saludable	Puntaje final del instrumento de 0 a 36 puntos Muy saludable: 27 a 31 puntos Saludable: 19 a 26 puntos Poco saludable 0 a 18 puntos A mayor puntuación significa mejores hábitos de alimentación.	U de Mann-Whitney para comparación de medianas y rango intercuartílico (RIC), frecuencias y porcentajes para describir

Objetivo 3. Identificar el estrés percibido en estudiantes universitarios de educación presencial y a distancia

Instrumento	Variable	Clasificación	Categoría / Escala / Indicadores	Definición operacional	Prueba estadística
Escala de Estrés Percibido (PSS)	Estrés percibido	Cuantitativa ordinal	Elevado Moderado Bajo	Puntaje final del instrumento de 0 a 56 puntos Elevado: > 25 puntos Moderado: entre 20 a 25 puntos Bajo: < 20 puntos A mayor puntuación significa mayor estrés percibido.	U de Mann-Whitney para comparación de medianas y rango intercuartílico (RIC), frecuencias y porcentajes para describir

3.1.4. Participantes

La población objetivo estuvo compuesta por estudiantes universitarios, de entre 18 y 50 años, que cursan sus estudios de manera presencial o a distancia en la Universidad Técnica del Norte durante el periodo de abril a julio del año 2025.

Se utilizó un muestro no probabilístico, específicamente por conveniencia, ya que la recolección de datos se realizó mediante una encuesta digital que estuvo disponible durante un periodo de tres semanas. Los participantes accedieron voluntariamente al instrumento, lo que permitió reunir una muestra representativa de 1386 estudiantes que respondieron completamente el cuestionario durante el periodo mencionado.

3.1.5. Criterios de inclusión

- Personas adultas (18-50 años).
- Legalmente matriculados en modalidad presencial y a distancia de la Universidad Técnica del Norte.
- Estudiantes que acepten participar en el estudio mediante la firma de consentimiento informado.

3.1.6. Criterios de exclusión

- Personas con capacidades especiales que no puedan completar el cuestionario correctamente.
- Personas con un comportamiento dietético distinto como veganos, vegetarianos, u otro régimen que afecte a la investigación.
- Mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.

3.1.7. Criterios de salida

- Personas que no llenaron por completo el cuestionario.

3.1.8. Procesamiento y análisis de datos

Los datos recolectados se ingresaron primero a una base de datos hecha en Microsoft Excel, donde se codificó, organizó y limpió la información. Posteriormente se trabajó la base en el software estadístico SPSS versión 27 en español. Para estudiar las variables del estudio y las características demográficas se calcularon las frecuencias absolutas (n) y relativas (%). Para las variables cuantitativas se emplearon medidas de tendencia central y de dispersión, de acuerdo con las características de los datos.

Para el análisis inferencial se compararon las puntuaciones de hábitos alimentarios y estrés percibido entre los estudiantes que tienen clases presenciales y los que estudian a distancia. Debido a que la distribución de las características de los datos no fue normal, para comparar dos grupos independientes se utilizó la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney. Los hallazgos de estas variables se expresaron como mediana y rango intercuartílico (RIC) y en categorías con sus frecuencias y porcentajes absolutos. Para determinar si existían diferencias significativas entre los tipos de estudios se utilizó un nivel de significancia de $p < 0.05$.

3.1.9. Consideraciones éticas

Código de CIOMS

El Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas (CIOMS) Es una entidad internacional no gubernamental que colabora estrechamente con la Organización Mundial de la Salud (OMS). En este marco, desarrollado diversas directrices con el propósito de establecer principios éticos reconocidos a nivel global, junto con orientaciones detalladas sobre cómo aplicarlos.

Pauta 9. Personas que tienen la capacidad de dar consentimiento informado

Esta pauta enfatiza que las personas que tienen la capacidad para tomar decisiones deben dar su consentimiento informado de manera voluntaria y plenamente consciente. El consentimiento no debe entenderse como un trámite único, sino como un proceso continuo que incluye proporcionar información clara, comprensible y completa solo el estudio, incluyendo sus riesgos, beneficios, objetivos y procedimientos.

Declaración de Helsinki

La Declaración de Helsinki es un conjunto de principios éticos establecidos por la Asociación Médica Mundial (WMA) que tienen como objetivo guiar a los investigadores médicos y a otros académicos en investigaciones que involucren a seres humanos, asegurando así la protección de los derechos, la seguridad y el bienestar de las personas involucradas.

Principios generales

6. La investigación con participantes humanos está sujeta a estándares éticos que promueven y aseguran el respeto a todos los participantes y protegen su salud y sus derechos (51).

7. El propósito principal de la investigación con participantes humanos es generar conocimiento para comprender las causas, evolución y efectos de las enfermedades, mejorar las intervenciones preventivas, diagnósticas y terapéuticas y, en última instancia, promover la salud individual y pública (51).

Riesgos, cargas y beneficios

17. Toda investigación con participantes humanos debe ser precedida de una cuidadosa evaluación de los riesgos y las cargas predecibles para las personas y los grupos que

participan en la investigación, en comparación con los beneficios previsibles para ellos y para otras personas o grupos afectados por la enfermedad que se investiga (51).

Requisitos científicos y protocolos de investigación

21. La investigación con participantes humanos debe tener un diseño y ejecución científicamente sólidos y rigurosos que tenga la probabilidad de producir conocimientos confiables, válidos y valiosos y evite el desperdicio en la investigación. La investigación debe ceñirse a los principios científicos generalmente (51).

Privacidad y confidencialidad

24. Deben tomarse toda clase de precauciones para resguardar la privacidad de los participantes de la investigación y la confidencialidad de su información personal (51).

Consentimiento libre e informado

25. El consentimiento libre e informado es un componente esencial del respeto de la autonomía individual. La participación de personas capaces de dar su consentimiento informado en la investigación médica debe ser voluntaria. Aunque puede ser apropiado consultar a familiares o representantes de la comunidad, ninguna persona capaz de dar su consentimiento informado debe ser incluida en una investigación a menos que ella acepte libremente (51).

27. Al solicitar el consentimiento informado para participar en una investigación, el investigador debe tener especial cuidado si el potencial participante tiene una relación de dependencia con ellos o si consiente bajo presión. En tales situaciones, el consentimiento informado debe ser solicitado por una persona debidamente calificada que es independiente de aquella relación (51).

CAPÍTULO IV

4. Resultados y Discusión

4.1. Resultados

Tabla 5

Características sociodemográficas de los estudiantes de modalidad presencial y a distancia en el entorno de la comparación de hábitos alimentarios y calidad de sueño (n=1386)

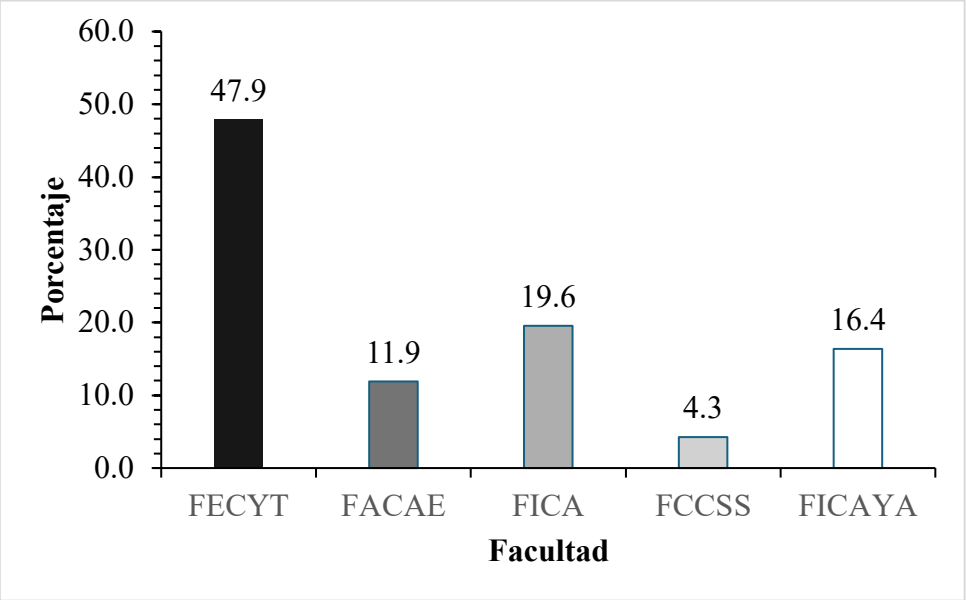
Variable	n	%
Sexo		
Hombres	533	38,5
Mujeres	853	61,5
Etnia		
Mestizo	1141	82,3
Indígena	177	12,8
Afroecuatoriano	68	4,9
Edad (años) $\bar{X}$ ± DE		23,40±6,028

Nota. $\bar{X}$ ± DE = Media más menos desviación estándar

Las características sociodemográficas de la muestra de 1386 estudiantes mostraron que la mayoría de los participantes fueron mujeres (61,5%). Asimismo, respecto a la etnia, predominó el grupo mestizo (82,3%). En cuanto a la edad, los participantes presentaron una media de 23,40 ± 6,028 años.

Figura 1

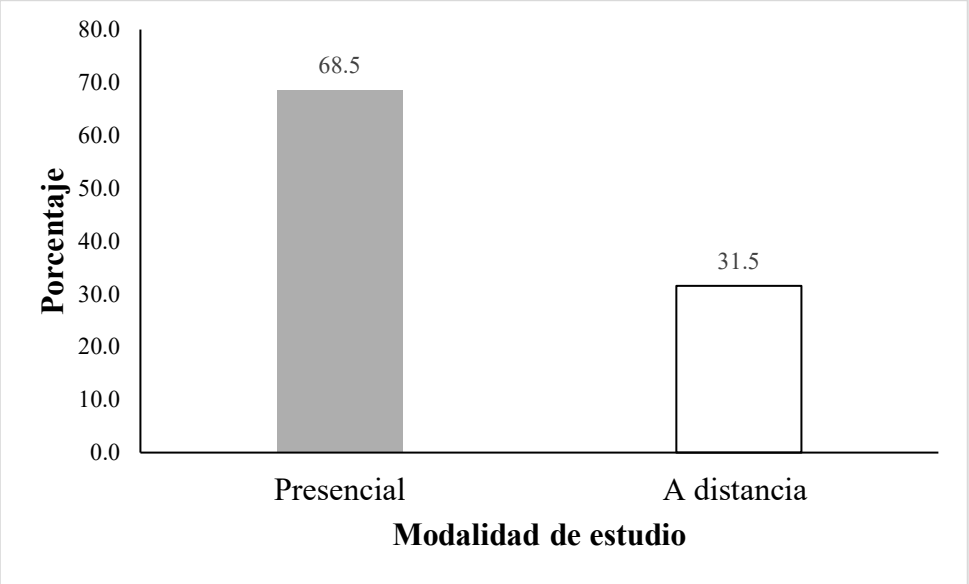
Facultad de procedencia de los estudiantes universitarios de modalidad presencial y a distancia



En relación con la distribución de los participantes según la facultad a la que pertenecen, se evidenció que la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología (FECYT) concentró el mayor porcentaje, con un 47,9%. En contraste, la menor proporción correspondió a la Facultad de Ciencias de la Salud (FCCSS), que representó apenas el 4,3% del total de los estudiantes.

Figura 2

Modalidad de estudio de los estudiantes universitarios de modalidad presencial y a distancia (n=1386)



De acuerdo con el análisis de los participantes que formaron parte del estudio reveló que la mayoría, 68,5%, cursaba sus estudios de manera presencial, mientras que un 31,5% lo hacía a través de la modalidad a distancia.

Tabla 6

Hábitos alimentarios de la totalidad de la población de universitarios investigados

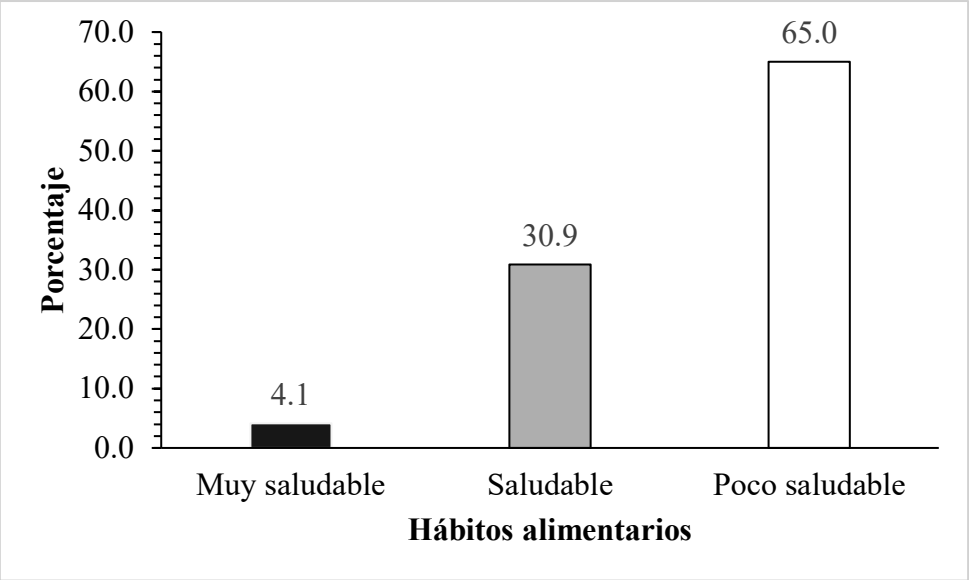
Variable	Sí		No	
	n	%	n	%
Consumo de desayuno	931	67,2	455	32,8
Consumo de almuerzo	1248	90	138	10
Consumo de refrigerio pm	363	26,2	1023	73,8
Consumo de merienda	1171	84,5	215	15,5
Consumo diario lácteos descremado	198	14,3	1188	85,7
Consumo habitual de carnes sin grasa visible	613	44,2	773	55,8
Consumo diario frutas y/o verduras	701	50,6	685	49,4
Consumo de legumbres (1VS)	1262	91,1	124	8,9
Consumo habitual de glúcidos integrales	448	32,3	938	67,7
Consumo habitual de azúcar	1104	79,7	282	20,3
Consumo diario golosinas y/o snack	1041	75,1	345	24,9
Consumo diario productos de panadería	1099	79,3	287	20,7
Consumo diario gaseosas o jugos procesados	876	63,2	510	36,8
Uso habitual de sal en las comidas antes de probarlas	569	41,1	817	58,9
Consumo bebidas alcohólicas	381	27,5	1005	72,5
Consumo de comida rápida (>1VS)	682	49,2	704	50,8
Planificación de compra de alimentos	732	52,8	654	47,2
Realiza habitualmente otras actividades mientras come	1091	78,7	295	21,3

*Nota.*1VS; una vez a la semana, >1VS; más de una vez a la semana

En cuanto a la evaluación de las variables que componen los hábitos alimentarios de los estudiantes se identificó que el 90% consumía el almuerzo, seguido por un 84,5% que realizaba la merienda y un 91,1% que incluía legumbres por lo menos una vez a la semana lo cual favorece a tener una rutina alimentaria positiva. Sin embargo, también se observaron comportamientos menos saludables como el consumo de gaseosas y jugos procesados a diario con un 63,2%, así como el hecho que el 78,7% realizaba habitualmente otras actividades mientras comía, afectando negativamente a la calidad de su alimentación. Por otro lado, entre los hábitos menos frecuentes se encontró que el 73,8% no consumía el refrigerio en la tarde, el 85,7% no opta por el consumo de lácteos descremados y e72,5% que evitó el consumo de bebidas alcohólicas.

Figura 3

Clasificación de hábitos alimentarios de los universitarios estudiados



Independientemente de su modalidad de estudio, se identificó que la mayoría de los estudiantes universitarios con 65% presentaba hábitos alimentarios poco saludables, lo que equivale a aproximadamente 7 de cada 10 estudiantes. En contraste, solo una minoría, el 4,1%, mantiene hábitos alimentarios muy saludables, lo que refleja una proporción significativamente baja dentro de la población estudiada.

Tabla 7

Estrés percibido de la totalidad de la población universitaria de modalidad presencial y a distancia

Variable (p)	Escala de frecuencia				
	N (%)	CN (%)	DVC (%)	A (%)	MA (%)
Sentirse afectado por algo inesperado	9,7	22,2	38,5	21,0	8,7
Incapacidad de controlar las cosas importantes de la vida	10,2	23,3	37,1	20,3	9,2
Sentirse nervioso o estresado	3,3	8,8	31,7	32,9	23,3
Manejo exitoso de problemas irritantes de la vida	3,7	13,2	42,3	32,8	8,1
Afrontar con éxito cambios importantes en la vida	3,1	13,1	42,1	33	8,7
Capacidad para manejar problemas personales	3,5	13,2	39,2	32,3	11,8
Sentir que las cosas van bien	3,7	14,3	43,9	28,6	9,6
Sentir que no puede afrontar las cosas por hacer	4,8	20,2	44,7	22,4	8
Controlar las dificultades de su vida	2,9	9,7	43,9	35,3	8,2
Tener todo bajo control	5,5	18,5	42,1	27,5	6,3
Sentir enojo por las cosas que no puede controlar	5	18,7	41,6	23,6	11,2
Pensar sobre las cosas que le faltan por hacer	2,2	6,3	28,6	35,6	27,3
Organiza su tiempo	3,9	18,2	43	27	7,9
Sentir que las dificultades se acumulan y no puede superarlas	5,7	21,4	37,1	23,2	12,6

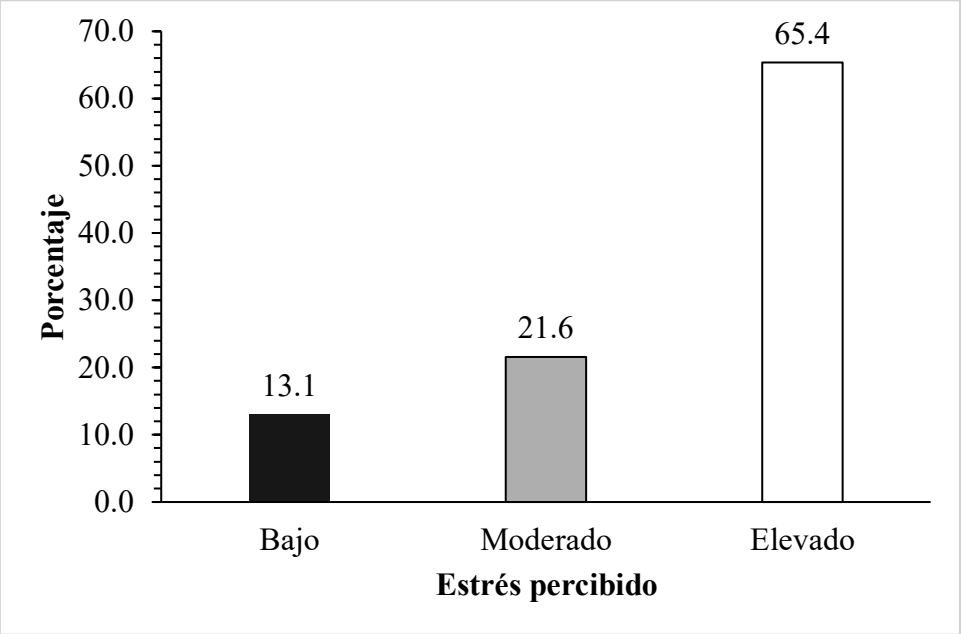
*Nota.*N; Nunca, CN; Casi nunca, DVC; De vez en cuando, A; A menudo, MA; Muy a menudo

La escala de estrés percibido mostró que más del 56% de los encuestados refirió sentirse nervioso o estresado a menudo o muy a menudo, mientras que un 54,6% indicó que pensaba de manera recurrente en las tareas pendientes, lo que evidenció un nivel alto de

estrés percibido. Adicionalmente un 35,8% reportó la percepción de que las dificultades se acumulan y resultan imposibles de superar y un 34,8% manifestó sentirse irritado por factores fuera de su control, lo cual contribuye a ser los principales factores directamente asociados a la experiencia de estrés percibido de la población estudiada.

Figura 4

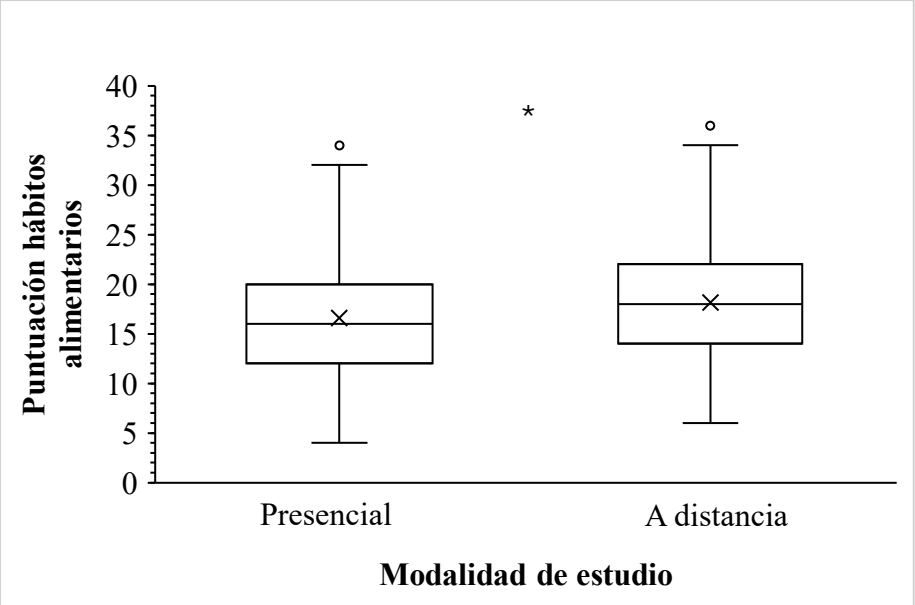
Niveles de estrés percibido por los universitarios de modalidad presencial y a distancia (n=1386)



En base a la totalidad de la población estudiada, se determinó que la gran mayoría, con un 65,4% presentó un nivel elevado de estrés percibido, esto significa que 7 de cada 10 personas experimentaron altos niveles de estrés, mientras que solo el 13,1% mostró un nivel bajo de estrés percibido.

Figura 5

Comparación de hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios según la modalidad de estudio

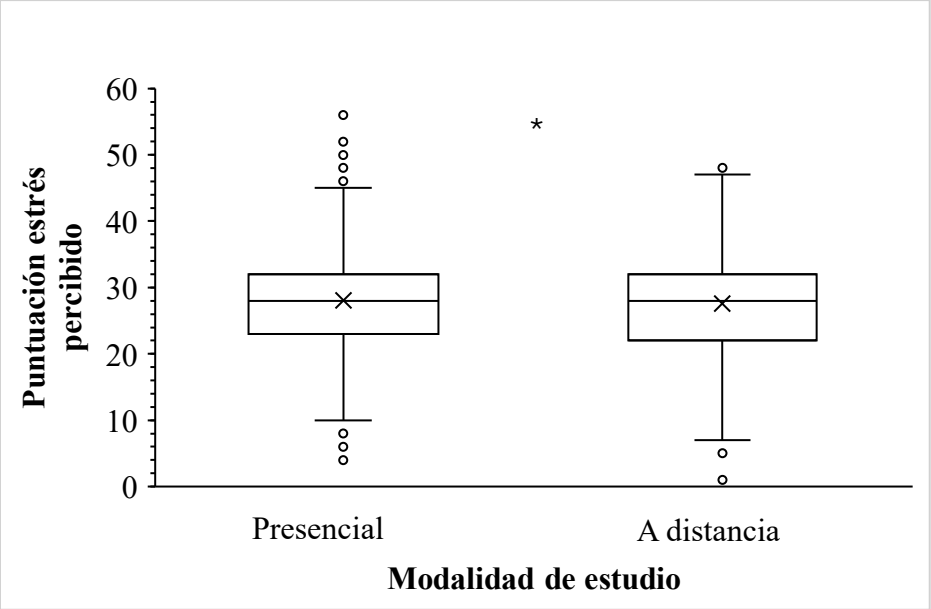


Nota. *; $p < 0{,}001$ a través del estadístico U de Mann-Whitney

La comparación de los hábitos alimentarios según la modalidad de estudio demostró que los estudiantes a distancia tuvieron una puntuación media superior (18,00) respecto a los estudiantes de modalidad presencial (16,00). De igual manera, el rango promedio fue mayor en el grupo de a distancia (765,28) que en el presencial (660,45). La U de Mann-Whitney probó que esta diferencia fue estadísticamente significativa ($p < 0{,}001$) lo que sugiere mejores puntuaciones de hábitos alimentarios entre los estudiantes de modalidad a distancia.

Figura 6

Comparación del nivel de estrés percibido de los estudiantes universitarios según la modalidad de estudio



Nota. *; p= 0,426 a través del estadístico U de Mann-Whitney

En los resultados se observó que los niveles de estrés percibido fueron similares en ambos grupos según la modalidad de estudio. La mediana de puntuación fue de 28,00 puntos tanto para los estudiantes que cursaban de manera presencial como para quienes lo hacían a distancia, lo que reflejó niveles de estrés parecidos. En cuanto a los rangos, el grupo presencial presentó un valor de 699,30, mientras que el grupo a distancia registro 680,89, evidenciando una diferencia mínima entre ambas modalidades. Esta diferencia no resulto estadísticamente significativa (p= 0,426).

4.2. Discusión

Los estudiantes de universitarios, condicionados por factores como los horarios, la carga académica, el entorno físico, la interacción social y el acceso a alimentos, pueden experimentar modificaciones en sus hábitos alimentarios que inciden directamente en su estilo de vida. Estas condiciones, además, pueden repercutir en su bienestar psicológico, manifestándose en altos niveles de estrés percibido, el cual se relaciona con la forma en que cada individuo evalúa y afronta las demandas externas. Además, la modalidad de estudio ya sea presencial o a distancia también influye en estas dinámicas, dado que determina el grado de exposición a interacciones sociales, al acceso a recursos físicos y la organización del tiempo, lo cual puede aumentar o mitigar tanto los hábitos alimentarios como el nivel de estrés percibido.

De acuerdo con lo reportado por Coyle et al. (52) los hábitos alimentarios en el entorno universitario presencial, es más común que los estudiantes opten por alimentos procesados de alta densidad calórica como snacks, productos de panadería y bebidas azucaradas, debido a la falta de tiempo, la vida social activa y la oferta alimentaria limita dentro del entorno universitario dificultan la alimentación adecuada.

En contraste los estudiantes en modalidad a distancia tienen mayor autonomía en la organización de su tiempo, acceso más constante a la cocina del hogar, lo que podría favorecer una dieta con mayor presencia de alimentos frescos, asociado con un menor consumo de grasas y azúcares, siempre y cuando se mantenga una autorregulación alimentaria (53).

Los resultados de este estudio revelan que, más allá de las diferencias entre modalidades educativas, existen patrones mixtos en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios. Por un lado, se identificaron prácticas alimentarias favorables que constituyen aspectos positivos dentro de la rutina diaria. La mayoría de los participantes

manifestó consumir el almuerzo y la merienda con regularidad, así como incluir legumbres al menos una vez por semana. Estos hallazgos coinciden con estudios que resaltan la importancia de mantener una estructura regular en las comidas principales, ya que ello contribuye a una mejor distribución energética y a una mayor adherencia a patrones dietéticos saludables (54). El consumo frecuente de legumbres también ha sido relacionado con una ingesta adecuada de fibra proteínas vegetales y macronutrientes esenciales en la dieta universitaria (55).

Por otro lado, hoy se evidenciaron hábitos que se consideran menos saludables. Una proporción importante de estudiantes no consumía refrigerio en la tarde ni incluía lácteos descremados en su alimentación diaria. Estas prácticas pueden repercutir en la calidad nutricional general, Ya que la omisión de comidas intermedias se asocia con un mayor riesgo de ingesta desequilibradas en otras comidas (54), y la baja frecuencia en el consumo de lácteos descremados puede afectar la cobertura de requerimientos de calcio y vitamina D en jóvenes adultos (56). Sin embargo, hoy se observó también que una gran parte de los estudiantes no consumía bebidas alcohólicas, lo cual representa un comportamiento positivo desde el punto de vista de salud y a su vez evitar efectos negativos sobre el estado nutricional (57).

Respecto al estrés percibido se observó que una proporción considerable de estudiantes universitarios presentó un nivel elevado, sin diferencias significativas entre quienes cursan estudios de manera presencial o a distancia. Este hallazgo coincide con estudios que indican que los altos niveles de estrés son comunes en la población universitaria, sin que la modalidad educativa represente un factor determinante por sí solo (58).

Al analizar los factores específicos del estrés percibido en esta investigación, se evidenció que una gran parte de los estudiantes manifestó sentirse nervioso o estresado

con frecuencia. Este resultado refleja uno de los síntomas emocionales más característicos del estrés en contextos académicos, el cual ha sido documentado como uno de los predictores más fuertes de malestar psicológico en jóvenes universitarios (59).

Otro hallazgo relevante fue la tendencia a pensar de forma recurrente en las tareas pendientes. Este patrón cognitivo, Caracterizado por una preocupación constante por las tareas pendientes, ha sido asociado con una menor capacidad de concentración, ansiedad y disminución del rendimiento académico (59). Por lo tanto, el estrés en la vida universitaria hoy se ve influido por múltiples factores personales académicos y contextuales, y entre ellos: La presión por el cumplimiento de tareas, La sensación de estar desbordado, la falta de control sobre los eventos y la inestabilidad emocional derivada del entorno académico (58,59). Si bien la modalidad de estudio no mostró una influencia significativa en la intensidad del estrés percibido, los factores mencionados estuvieron presentes en ambos grupos lo cual sugiere que el estrés es una condición transversal en el entorno universitario.

Una de las principales limitaciones del estudio es la poca cantidad de estudios que comparan los hábitos alimentarios y el estrés percibido según el tipo de estudio, lo que dificultó entender mejor los resultados. De igual manera, la mayor cantidad de estudiantes en la modalidad presencial generó un desequilibrio en la representación de los dos grupos. Otra limitación es que para evaluar los hábitos alimentarios se emplea un método que se basa en la frecuencia de ciertos alimentos y prácticas. Esto no mide específicamente la cantidad de comida ingerida ni su valor nutricional, por lo cual no permite evaluar con mayor precisión la dieta.

Finalmente, una de las principales fortalezas de este estudio es que a aborda de manera comparativa dos variables clave en la vida universitaria hábitos alimentarios y estrés percibido considerando la modalidad de estudio, un enfoque poco explorado en la literatura actual. Además, contribuye al conocimiento científico al generar evidencia en un contexto local, permitiendo una mejor comprensión de las diferencias y similitudes entre estudiantes presenciales y a distancia, siendo así útil para diseñar Estrategias de promoción de la salud adaptadas a cada modalidad educativa.

CAPÍTULO V

5.1. Conclusiones

- La mayoría de los estudiantes universitarios evaluados presentaron hábitos alimentarios poco saludables, además se encontró una diferencia significativa entre modalidades, donde los estudiantes a distancia obtuvieron puntuaciones más altas en hábitos alimentarios en comparación con los estudiantes presenciales.
- Se identifico que un alto porcentaje de estudiantes universitarios presentaron niveles elevados de estrés percibido. No se encontraron diferencias significativas entre quienes cursan estudios en presencial y a distancia.

5.2. Recomendaciones

- Se recomienda que en futuras investigaciones se analice de manera más objetiva y cualitativa la ingesta dietética de la población universitaria, con el fin de evaluar si esta es la adecuada o inadecuada en términos de calidad y aporte de nutrientes, para así identificar posibles deficiencias o excesos nutricionales y diseñar intervenciones más eficaces para promover una alimentación saludable en este grupo.
- Se sugiere a las instituciones universitarias establecer un enfoque orientado a fomentar el bienestar integral en los estudiantes que incorpore cuidados de salud física y mental. Esto requiere de estrategias orientadas a la atención psicológica, nutrición, actividad física, concientización sobre hábitos de sueño, alimentación, y manejo del estrés.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Stevens G, Wali N, Bienz T, Condie J. Online university education is the new normal: but is face-to-face better? Interactive Technology and Smart Education. Emerald Group Holdings Ltd. 2021; 18 https://www.researchgate.net/publication/353659697_Online_university_education_is_the_new_normal_but_is_face-to-face_better.
2. Ershteyn L. Distance education vs. face-to-face education. Bulletin of kemerovo state university. series: humanities and social sciences. 2022; 6(2 https://naukaru06.ru/en/nauka/article/51093/view).
3. Yılmaz A. Distance and Face-To-Face Students' Perceptions Towards Distance Education: A Comparative Metaphorical Study. Turkish Online Journal of Distance Educatio. 2019; 20(1 https://www.researchgate.net/publication/330467327_Distance_and_Face-To-Face_Students'_Perceptions_Towards_Distance_Education_A_Comparative_Metaphorical_Study).
4. Ling J, Zahry N. Relationships among perceived stress, emotional eating, and dietary intake in college students: Eating self-regulation as a mediator. Appetite. 2021; 163(105215 https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33774134/).
5. Chai Y, Fu G, Liu Y, Song Q, Xue C, Luo S. The relationship between stress, anxiety and eating behavior among Chinese students: a cross-sectional study. Front Public Health. 2024; 12(24 https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39444958/).
6. Du C, Adjepong M, Chong M, Jung M, Fenton J, Ying P. Gender Differences in the Relationships between Perceived Stress, Eating Behaviors, Sleep, Dietary Risk, and Body Mass Index. Nutrients. 2022; 14(5 https://doi.org/10.3390/nu14051045).
7. Almoraie N, Alothmani N, Alomari W, Amoudi A. Addressing nutritional issues and eating behaviours among university students: a narrative review. Nutr Res Rev. 2025; 38(1 https://doi.org/10.1017/s0954422424000088).
8. Van't Riet J, Sijtsema S, Dagevos H, De Bruijn G. 11. Riet J van't, Sijtsema SJ, Dagevos H, De Bruijn GJ. The importance of habits in eating behaviour. An overview and recommendations for future research. Appetite [Internet]. 2011;57(3):585–96. Available from: https://www.sciencedirect.com/science/articl. Appetite. 2011; 57(3 https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.07.010).

9. Pourghazi F, Eslami M, Ehsani A, Sadat H, Qorbani M. Eating habits of children and adolescents during the COVID-19 era: A systematic review. Front Nutr. 2022; 9(22 https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36330134/).
10. Sogari G, Velez C, Gómez M, Mora C. College Students and Eating Habits: A Study Using An Ecological Model for Healthy Behavior. Nutrients. 2018; 10(12).
11. Karunanayake D, Jayasooriya S, Vimukthi U. Psychological Impact on the Eating Behaviors of University Students. South Asian Journal of Social Studies and Economics. 2020; 8(4 https://doi.org/10.9734/SAJSSE/2020/v8i430225).
12. Kabir A, Miah S, Islam A. Factors influencing eating behavior and dietary intake among resident students in a public university in Bangladesh: A qualitative study. PLoS One. 2018; 13(6 https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198801).
13. Dietary intake of university students during COVID-19 social distancing in the Northeast of Brazil and associated factors. Appetite. 2021; 162(21. https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105172).
14. Cheikh L, Osaili T, Mohamad M, Hashim M, Stojanovska L, Al Daour R. Psychosocial factors affecting dietary habits of university students: A cross-sectional study. Heliyon. 2022; 8(6 https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09768).
15. Flores A, Macedo G. Validación de un cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes en Jalisco, México. Revista Española de Nutrición Comunitaria. 2016; 22(2).
16. Yılmaz E, Koğar H. A systematic review and meta-analytic confirmatory factor analysis of the perceived stress scale (PSS-10 and PSS-14). Stress Health. 2024; 40(1 https://doi.org/10.1002/smi.3285).
17. Saleh D, Camart N, Romo L. Predictors of Stress in College Students. Front. Psychol. 2017; 8(17 https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2017.00019/full).
18. Talib N, Zia-ur-Rehman M. Academic performance and perceived stress among university students. Educational Research and Review. 2012; 7(5 https://doi.org/10.5897/ERR10.192).

19. Cheema S, Maisonneuve P, Abraham A, Chaabna K, Tom A, Ibrahim H. Factors associated with perceived stress in Middle Eastern university students. J Am Coll Health. 2022; 70(8 https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1865979).

20. Othman N, Ahmad F, Morr C, Ritvo P. Perceived impact of contextual determinants on depression, anxiety and stress: a survey with university students. Int J Ment Health Syst. 2019; 13(17 https://doi.org/10.1186/s13033-019-0275-x).

21. Kassim S, Fuad N. Determinants of Perceived Stress among University Students. Corpus Publisher. 2023; 4(2 DOI: 10.54026/CRPBS/1087).

22. Martínez D, Colomer A, Sanabria J, Pérez A, Navarrete J, Martínez C. How mindfulness, self-compassion, and experiential avoidance are related to perceived stress in a sample of university students. PLoS One. 2023; 18(2 https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280791).

23. Hill D, Conner M, Clancy F, Moss R, Wilding S, Bristow M. Stress and eating behaviours in healthy adults: a systematic review and meta-analysis. Health Psychol Rev. 2022; 16(2).

24. El Ansari W, Suominen S, Berg G. Mood and food at the University of Turku in Finland: nutritional correlates of perceived stress are most pronounced among overweight students. Int J Public Health. 2015; 60(6 https://doi.org/10.1007/s00038-015-0717-4).

25. Barrington W, Beresford S, McGregor B, White E. Perceived stress and eating behaviors by sex, obesity status, and stress vulnerability: findings from the vitamins and lifestyle (VITAL) study. J Acad Nutr Diet. 2014; 114(11 https://doi.org/10.1016/j.jand.2014.03.015).

26. Shen W, Long L, Hao C, Jon M. A Humanities-Based Explanation for the Effects of Emotional Eating and Perceived Stress on Food Choice Motives during the COVID-19 Pandemic. Nutrients. 2020; 12(9 https://doi.org/10.3390/nu12092712).

27. Klatzkin R, Baldassaro A, Rashid S. Physiological responses to acute stress and the drive to eat: The impact of perceived life stress. Appetite. 2019; 133(19 https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.11.019).

28. Nastaskin R, Fiocco A. A survey of diet self-efficacy and food intake in students with high and low perceived stress. Nutr J. 2015; 14(42 https://doi.org/10.1186/s12937-015-0026-z).

29. Remor E. Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). Span J Psychol. 2006; 9(1 https://doi.org/10.1017/s1138741600006004).

30. Norman Z. Understanding the Effect of Distance Learning vs. Face-to-Face Learning Experiences on Students' Engagement in Higher Education https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3734764 , editor.: Learning Experiences on Students' Engagement in Higher Education [Internet]; 2020.

31. Petek D, Zakarija I, Stepanović A, Tomičić M, Ožvačić Z, Cerovečki V. Transitioning from face-to-face to distance education. Part 2: A qualitative study in the former Yugoslavia during COVID-19. Eur J Gen Pract. 2013; 29(1 https://doi.org/10.1080/13814788.2023.2283834).

32. Damayanti R. Online learning and hybrid education: trends and strategies in digital environments. Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas. 2026; 9(2 https://doi.org/10.62452/wsffs840).

33. Tuckel P, Pok-Carabalona K. Student Attitudes Towards Distance Learning at a Large Urban Public College. Online Learning. 2023; 27(2 https://doi.org/10.24059/olj.v27i2.3277).

34. Minosky S, Wiechers M. The impact of course format on student perceptions of the classroom learning environment and teamwork. Active Learning in Higher Education. 2022; 25(3 https://doi.org/10.1177/14697874221128023).

35. Nikolopoulou K. Face-To-Face, Online and Hybrid Education: University Students' Opinions and Preferences. Journal of Digital Educational Technology. 2022; 2(2 https://doi.org/10.30935/jdet/12384).

36. Mohammed I. In-Person Versus Online Learning About Students' Perception. International Journal of Research and Innovation in Social Science. 2024; 8(8 https://doi.org/10.47772/IJRISS.2024.808030).

37. Garces K, Sexton A, Hazelwood A, Steffens N, Fuselier L, Christian N. It Takes Two: Online and In-person Discussions Offer Complementary Learning Opportunities for Students. CBE Life Sci Educ. 2024; 23(3 https://doi.org/10.1187/cbe.23-04-0062).

38. Mohammed I. In-Person Versus Online Learning About Students' Perception. International Journal of Research and Innovation in Social Science. 2024; 8(8 https://doi.org/10.47772/IJRISS.2024.808030).

39. Aivaz K, Teodorescu D. Advantages and Disadvantages of Using Devices During In-Person Courses. Case Study at a Public University in Romania. Studies in Business and Economics. 2023; 18(2 https://doi.org/10.2478/sbe-2023-0022).
40. Siteneski A, De la Cruz M, Montes K, Duran J, Fonseca C, Barreiro M. Effects of Transition from Remote to In-Person Learning in University Students: A Longitudinal Study. Eur J Investig Health Psychol Educ. 2024; 14(6 https://doi.org/10.3390/ejihpe14060118).
41. Ober J, Kochmańska A. Remote Learning in Higher Education: Evidence from Poland. Int J Environ Res Public Health. 2022; 19(21 https://doi.org/10.3390/ijerph192114479).
42. Lamanauskas V, Makarskaitė R. Distance Lectures in University Studies: Advantages, Disadvantages, Improvement. Contemporary Educational Technology. 2021; 13(3 https://doi.org/10.30935/cedtech/10887).
43. Skoropad K. Opportunities of distance learning at the medical university. Art or Medicine. 2021; 3(19 https://art-of-medicine.ifnmu.edu.ua/index.php/aom/article/view/673).
44. Masalimova A, Chikileva L, Stepanova V, Khvatova M, Zvyagintseva E, Melnik M. Distance Learning in Higher Education During Covid-19. Front. Educ. 2022; 7(22 https://doi.org/10.3389/feduc.2022.822958).
45. Beard L, Harper C, Riley G. Online versus on-campus instruction: Student attitudes & perceptions. TechTrends. 2004; 48(6 https://link.springer.com/article/10.1007/BF02763579).
46. Tettey E, Arkor A. Perceived Partial Severance: Distance Education and Parent Universities in Ghana. International Journal of Research and Scientific Innovation. 2024; 11(8 https://doi.org/10.51244/IJRSI.2024.1108072).
47. Chernykh N, Matveeva L. Psychological problems of distance learning part-time students at university. Vestnik Kostroma State University Series Pedagogy Psychology Sociokinetics. 2021; 27(2 https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-2-83-87).
48. Usta N, Mirasyedioglu S. The effect of distance education on the problem-solving success of university students taking algebra and students' opinions on the practice.

Journal of Education in Black Sea Region. 2022; 7(2 https://doi.org/10.31578/jebs.v7i2.269).

49. Constitución de La Republica del Ecuador 2008. ; 2008.
50. Plan De Desarrollo Para El Nuevo Ecuador 2024-2025. ; 2025.
51. Declaración de Helsinki de la AMM. Principios éticos para las investigaciones médicas con participantes humanos – WMA – The World Medical Association. ; 2025.
52. Coyle D, Sanavio L, Barrett E, Huang L, Law K, Nanayakkara P. A Cross-Sectional Evaluation of the Food Environment at an Australian University Campus. Nutrients. 2023; 15(7 https://doi.org/10.3390/nu15071623).
53. Du C, Adjepong M, Hueh M, Jung M, Fenton J, Ying P. Gender Differences in the Relationships between Perceived Stress, Eating Behaviors, Sleep, Dietary Risk, and Body Mass Index. Nutrients. 2022; 14(5 https://doi.org/10.3390/nu14051045).
54. Zeballos E, Todd J. The effects of skipping a meal on daily energy intake and diet quality. Public Health Nutr. 2020; 23(18 https://doi.org/10.1017/s1368980020000683).
55. Torheim L, Fadnes L. Legumes and pulses - a scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. [Online].; 2023 [cited 2026 Marzo 26. Available from: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10989235/.
56. Alkhatatbeh M, Khwaileh H, Abdul K. High prevalence of low dairy calcium intake and association with insomnia, anxiety, depression and musculoskeletal pain in university students from Jordan. Public Health Nutr. 2021; 24(7 https://doi.org/10.1017/s1368980020002888).
57. Groefsema M, M van Hooijdonk K, Voogt C, Hendriks H. Consumption of alcohol-free and alcoholic beverages among Dutch university students: Substitution or addition? Drug Alcohol Rev. 2024; 43(6 https://doi.org/10.1111/dar.13905).
58. Drüge M, Fritsche L, Bögemann C, Apolinário J, Salewski C. Comparing stress, areas of stress and coping-strategies between distance-learning and on-campus students – A mixed-methods approach. Front. Psychol. 2022; 13(22 https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.995089).
59. Jochmann A, Gusy B, Lesener T, Wolter C. Procrastination, depression and anxiety symptoms in university students: a three-wave longitudinal study on the mediating

role of perceived stress. BMC Psychol. 2024; 12(1 https://doi.org/10.1186/s40359-024-01761-2).

Anexos

Anexo 1. Encuesta aplicada a la población objetivo

HÁBITOS ALIMENTARIOS, CALIDAD DE SUEÑO, ESTRÉS PERCIBIDO Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA

* Obligatoria

CONSENTIMIENTO

Acepto que estoy proporcionando mis datos por mi propia cuenta, y que éstos sean utilizados para fines investigativos, mientras se proteja mi identidad.

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

1. Nombre *

2. Apellido *

3. Edad *

El valor debe ser un número.

4. Sexo *

- ◯ Masculino
- ◯ Femenino

5. Etnia *

- ◯ Mestizo
- ◯ Indígena
- ◯ Afroecuatoriano
- ◯ Otras

6. Modalidad de estudio *

- ◯ Presencial
- ◯ En línea

7. Facultad *

- ◯ FECYT
- ◯ FACAE
- ◯ FICA
- ◯ FCCSS
- ◯ FICAYA
- ◯ En línea

HÁBITOS ALIMENTARIOS

A continuación, se presentan una serie de preguntas relacionadas con sus hábitos alimentarios. Seleccione una única opción de respuesta: "Si" o "No", según corresponda a su caso.

14. ¿Habitualmente come el desayuno? *

- ◯ Si
- ◯ No

15. ¿Habitualmente come el almuerzo? *

- ◯ Si
- ◯ No

16. ¿Habitualmente come el refrigerio de media tarde? *

- ◯ Si
- ◯ No

17. ¿Habitualmente come la merienda? *

- ◯ Si
- ◯ No

18. ¿Consume todos los días leche, yogur o queso descremados (sin grasa)? *

- ◯ Si
- ◯ No

19. ¿Habitualmente consume carnes sin grasa visible? *

- ◯ Si
- ◯ No

20. ¿Consume frutas y/o verduras todos los días? *

- ◯ Si
- ◯ No

21. ¿Consume legumbres como: lenteja, fijoles, arvejas, garbanzos, etc, al menos una vez por semana? *

- ◯ Si
- ◯ No

22. ¿Habitualmente elige pan integral, arroz integral, fideos integrales en sus comidas? *

- ◯ Si
- ◯ No

23. ¿Habitualmente usa azúcar para endulzar el café y/o las infusiones? *

- ◯ Si
- ◯ No

24. ¿Consume golosinas y/o snacks? *

- ◯ Si
- ◯ No

25. ¿Consume productos de panadería como galletas, panes, pasteles, donas, roscas, empanadas, etc? *

- ◯ Si
- ◯ No

26. ¿Consume gaseosas o jugos procesados? *

- ◯ Si
- ◯ No

27. ¿Habitualmente agrega sal a las comidas antes de probarlas? *

- ◯ Si
- ◯ No

28. ¿Consume bebidas alcohólicas? *

- ◯ Si
- ◯ No

29. ¿Consume comidas rápidas más de una vez por semana? *

- ◯ Si
- ◯ No

30. ¿Planifica la compra de alimentos para poder alimentarse mejor? *

- ◯ Si
- ◯ No

31. ¿Habitualmente mientras come realiza otras actividades como trabajar, hablar por teléfono, mirar TV, etc? *

- ◯ Si
- ◯ No

ESTRÉS PERCIBIDO

Las preguntas hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor indique cómo se ha sentido o cómo ha enfrentado cada situación.

42. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido afectado por algo que ocurrió inesperadamente? *

- ◯ Nunca
- ◯ Casi nunca
- ◯ De vez en cuando
- ◯ A menudo
- ◯ Muy a menudo

43. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? *

- ◯ Nunca
- ◯ Casi nunca
- ◯ De vez en cuando
- ◯ A menudo
- ◯ Muy a menudo

44. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? *

- ◯ Nunca
- ◯ Casi nunca
- ◯ De vez en cuando
- ◯ A menudo
- ◯ Muy a menudo

45. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida? *

- ◯ Nunca
- ◯ Casi nunca
- ◯ De vez en cuando
- ◯ A menudo
- ◯ Muy a menudo

46. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida? *

- ◯ Nunca
- ◯ Casi nunca
- ◯ De vez en cuando
- ◯ A menudo
- ◯ Muy a menudo

47. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? *

- ◯ Nunca
- ◯ Casi nunca
- ◯ De vez en cuando
- ◯ A menudo
- ◯ Muy a menudo

48. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas van bien? *

- ◯ Nunca
- ◯ Casi nunca
- ◯ De vez en cuando
- ◯ A menudo
- ◯ Muy a menudo

49. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? *

- ◯ Nunca
- ◯ Casi nunca
- ◯ De vez en cuando
- ◯ A menudo
- ◯ Muy a menudo

50. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? *

- ◯ Nunca
- ◯ Casi nunca
- ◯ De vez en cuando
- ◯ A menudo
- ◯ Muy a menudo

51. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que tenía todo bajo control? *

- ◯ Nunca
- ◯ Casi nunca
- ◯ De vez en cuando
- ◯ A menudo
- ◯ Muy a menudo

52. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enojado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? *

- ◯ Nunca
- ◯ Casi nunca
- ◯ De vez en cuando
- ◯ A menudo
- ◯ Muy a menudo

53. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le faltan por hacer? *

- ◯ Nunca
- ◯ Casi nunca
- ◯ De vez en cuando
- ◯ A menudo
- ◯ Muy a menudo

54. En el último mes, ¿con qué frecuencia sintió que podía organizar su tiempo como deseaba? *

- ◯ Nunca
- ◯ Casi nunca
- ◯ De vez en cuando
- ◯ A menudo
- ◯ Muy a menudo

55. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? *

- ◯ Nunca
- ◯ Casi nunca
- ◯ De vez en cuando
- ◯ A menudo
- ◯ Muy a menudo