

<https://doi.org/10.61368/rs.d.h.v5i2.134>

## Salud Oral, Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional de Estudiantes Universitarios en la Institución Universitaria Colegios de Colombia UNICOC

*Oral Health, Dietary Habits, and Nutritional Status of University Students at the Institution Universitaria*

*Colegios de Colombia UNICOC*

**Luz Amparo Ruiz García**

[lagarcia@unicoc.edu.co](mailto:lagarcia@unicoc.edu.co)

<https://orcid.org/0000-0002-9305-1012>

Institución Universitaria Colegios de Colombia UNICOC  
Colombia

**Sandra Elizabeth Aguilera Rojas**

[dirinvestigacion@unicoc.edu.co](mailto:dirinvestigacion@unicoc.edu.co)

<https://orcid.org/0000-0001-5564-2316>

Institución Universitaria Colegios de Colombia UNICOC  
Colombia

### RESUMEN

Evaluar la salud oral, los hábitos alimentarios y el estado nutricional de estudiantes universitarios presenta un desafío significativo debido a su impacto en el estilo de vida. En este estudio, se llevó a cabo un análisis cuantitativo y observacional utilizando el método de muestreo aleatorio simple (n=187). Se realizó una encuesta para determinar los horarios y frecuencias de consumo de alimentos, y se evaluó la salud oral mediante el índice Silness & loe, así como medidas antropométricas para el estado nutricional. Los resultados indicaron que la mayoría de los estudiantes desayunan en horarios adecuados, pero consumen la comida fuera de los horarios recomendados. Respecto a la salud oral, el 69% presentó un índice silness & loe Regular, mientras que el IMC se encontró dentro del rango normal para el 75% de la población objeto de estudio. En conclusión, aunque la salud oral y el IMC son adecuados en general, se observa que los hábitos alimentarios no son óptimos, no presentan una dieta variada y prevalece el alto consumo de carbohidratos.

**Palabras clave:** Salud oral; Hábitos Alimentarios; Estado Nutricional; Estudiantes

## ABSTRACT

Evaluating the oral health, dietary habits, and nutritional status of university students presents a significant challenge due to its impact on lifestyle. In this study, a quantitative and observational analysis was conducted using the simple random sampling method (n=187). A survey was conducted to determine the timing and frequency of food consumption, and oral health was evaluated using the Silness & Loe index, along with anthropometric measures for nutritional status. The results indicated that the majority of students have breakfast at appropriate times but consume food outside recommended hours. Regarding oral health, 69% had a Silness & Loe index in the Regular range, while BMI was within the normal range for 75% of the study population. In conclusion, although oral health and BMI are generally adequate, suboptimal dietary habits are observed, with a differential trend in dietary habits according to gender, with women showing a greater inclination towards fruit and vegetable consumption, and men showing a higher frequency of carbohydrate consumption.

**Keywords:** Oral Health; Dietary Habits; Nutritional Status; Students

CÓMO CITAR: Ruiz García, L. A., & Aguilera Rojas, S. E. (2024). Salud Oral, Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional de Estudiantes Universitarios en la Institución Universitaria Colegios de Colombia UNICOC. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*, 5(2), 226–248. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i2.134>

## INTRODUCCIÓN

A pesar de los grandes avances en las políticas públicas de salud, la salud oral de la población sigue siendo un problema importante en la sociedad, como lo destacó la Organización Mundial de la Salud (OMS), enfatizando la necesidad de promover la salud oral a nivel mundial. Los factores de estilo de vida, como la higiene y los hábitos alimentarios, tienen un impacto significativo en la salud oral de las personas. La OMS destaca que el descuido de la salud bucodental afecta a casi la mitad de la población mundial (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Estudios recientes subrayan la importancia de comprender los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes, cuyos resultados pueden informar intervenciones, especialmente educativas, destinadas a abordar las deficiencias identificadas.

La salud oral tiene un impacto social profundo, especialmente en lo que respecta al dolor, el funcionamiento social e intelectual. Sin embargo, actualmente existe una falta de información reciente sobre la salud oral tanto en niños como en adultos jóvenes. Por lo tanto, este estudio tiene como objetivo describir el estado de la salud oral de los estudiantes universitarios y correlacionar los hallazgos con los hábitos alimentarios y la condición nutricional para guiar acciones de mejora.

La salud oral juega un papel importante en el desarrollo físico y mental de las personas, contribuyendo significativamente a su calidad de vida. Los objetivos globales de salud oral para 2020, son vistos por la OMS y la Asociación Internacional para Investigación en Odontología IADR como verdaderos desafíos en los procesos de planeación de programas de salud a nivel nacional, regional y local (Organización Mundial de la Salud [OMS] y Asociación Internacional para Investigación en Odontología [IADR], 2020). Además, la Organización

Mundial de la Salud (OMS) destaca que el descuido de la salud bucodental afecta a casi la mitad de la población mundial (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Los problemas de morbilidad oral son preocupaciones importantes de salud pública, que exigen comportamientos personales para un control más efectivo. Los odontólogos juegan un papel vital en mejorar los niveles de educación para la salud entre sus pacientes. Por lo tanto, integrar conocimientos y actitudes relacionados con el tratamiento dental, la salud, la prevención y el manejo de problemas orales en la educación de futuros profesionales es de vital importancia.

Se observa un cambio notable en los hábitos alimentarios hacia un mayor consumo de alimentos energéticos, ricos en grasas saturadas, azúcares y sal, según lo informado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). Esta evolución dietética ha llevado a un aumento de las enfermedades relacionadas con la dieta, una preocupación compartida por la OMS debido a la creciente prevalencia de enfermedades no transmisibles derivadas de dietas poco saludables y estilos de vida sedentarios (Organización Panamericana de la salud, 2022).

La 72<sup>a</sup> Asamblea Mundial de la Salud anticipa un aumento de las enfermedades no transmisibles relacionadas con dietas poco saludables. Dado el extenso conocimiento disponible sobre temas relacionados con la nutrición, existe una necesidad reconocida de reducir la exposición a los principales factores de riesgo, muchos de los cuales son en gran medida prevenibles (OPS/OMS, 2022).

El estilo de vida de los universitarios lleva consigo cambios en los hábitos alimentarios, influenciados por la convivencia, el consumo de alcohol, las restricciones económicas y la falta de habilidades culinarias para preparar sus loncheras y la poca disponibilidad de alimentos

variados y nutritivos. Esta etapa es crítica para el desarrollo de estilos de vida que tienen un impacto significativo en la salud futura.

Dada la relevancia de la higiene oral y el estado nutricional, especialmente en el ámbito odontológico, se ha decidido llevar a cabo este trabajo para evaluar la salud oral de los estudiantes del Colegio Odontológico, Colegio de Ciencias administrativas y económicas y Colegio Jurídico y de ciencias sociales de la Institución Universitaria Colegios de Colombia, considerando sus hábitos alimentarios. El objetivo es establecer una correlación entre los hábitos alimentarios, la salud oral y el estado nutricional.

## **METODOLOGÍA**

Se realizó un estudio descriptivo correlacional que involucró a una muestra de 187 estudiantes matriculados en las carreras de odontología, derecho, administración de empresas y administración de negocios internacionales en la Institución Universitaria Colegios de Colombia (UNICOC). El muestreo se llevó a cabo de manera aleatoria simple, seleccionando participantes representativos de la población inscrita en los distintos programas.

Para evaluar los hábitos alimentarios de los estudiantes, se aplicó una encuesta basada en el cuestionario diseñado y validado por Márquez-Sandoval, Y. F., Salazar-Ruiz, E. N., Macedo-Ojeda, G., Altamirano-Martínez, M. B., Bernal-Orozco, M. F., Salas-Salvadó, J., y Vizmanos-Lamotte, B. (2014). Design and validation of a questionnaire to assess dietary behavior in Mexican students in the area of health.

Además, se evaluó la salud oral de los participantes utilizando el índice Silness & Loe, y se tomaron medidas antropométricas, incluyendo el índice de masa corporal (IMC), para determinar su estado nutricional. El análisis de los datos se llevó a cabo mediante el software SPSS versión 22.

## RESULTADOS

Del total de la población encuestada y evaluada, el 70% corresponde al sexo femenino y el 30% al sexo masculino, con edades comprendidas entre los 18 y 24 años, siendo los 19 años la edad predominante.

### Patrones de consumo alimentario

En relación con la frecuencia de consumo de los diversos grupos de alimentos, se evaluó la cantidad de veces que se consumen por semana. Esta frecuencia se dividió en siete categorías que representan la cantidad de veces por semana, iniciado desde menos de tres

La tabla 1 muestra la categoría por consumo de alimentos

**Tabla 1 categoría** Frecuencia consumo de alimentos

Frecuencia de Consumo por Semana	Categoría
Menos de 3 veces	1
3 veces	2
4 veces	3
5 veces	4
6 veces	5
7 veces	6
Más de 7 veces	7

Fuente: Elaboración propia

El consumo de frutas y verduras es más elevado entre las mujeres, con una frecuencia que varía desde 4 veces a la semana hasta más de siete veces. En contraste, el consumo de carnes suele oscilar entre menos de 3 veces y 4 veces por semana, lo que podría indicar una dieta relativamente baja en proteínas. En cuanto a los lácteos, se observa una frecuencia de consumo de entre 4 y 5 veces por semana. Por otro lado, el consumo de grasas tiende a ser bajo, con una frecuencia que va desde 5 veces por semana hasta menos de 3 veces. En relación con los carbohidratos, su consumo es más frecuente en el sexo masculino, con una frecuencia de 7 veces o más a la semana, mientras que en las mujeres la frecuencia es de menos de 3 a

4 veces por semana. En cuanto a las bebidas, la mayoría de las personas las consumen entre 3 y 5 veces por semana.

Los datos indican que existe una tendencia diferencial en los hábitos alimentarios según el género, con las mujeres mostrando una mayor inclinación hacia el consumo de frutas y verduras, y los hombres mostrando una mayor frecuencia en el consumo de carbohidratos. Estos hallazgos pueden ser útiles para diseñar estrategias de promoción de una alimentación equilibrada, adaptadas a las necesidades específicas de cada grupo demográfico. Tabla 2

**Tabla 2** Frecuencia de consumo por grupo de alimentos

Grupo de Alimentos	Frecuencia de Consumo por Categoría				
	Consumo por Semana	Femenino	Masculino	TOTAL	
Frutas y verdura	Menos de 3 veces	1	2	2	4
	3 veces	2	1	15	16
	4 veces	3	40	22	62
	5 veces	4	32	17	49
	6 veces	5	5	0	5
	7 veces	6	35	0	35
	Más de 7 veces	7	16	0	16
Carnes	Menos de 3 veces	1	23	17	40
	3 veces	2	42	15	57
	4 veces	3	51	3	54
	5 veces	4	8	13	21
	6 veces	5	1	5	6
	7 veces	6	6	2	8
	Más de 7 veces	7	0	1	1
Lácteos	Menos de 3 veces	1	2	2	4

Grupo de Alimentos	Frecuencia de Consumo por Categoría				
	Consumo por Semana	Femenino	Masculino	TOTAL	
	3 veces	2	1	3	4
	4 veces	3	38	20	58
	5 veces	4	34	15	49
	6 veces	5	4	3	7
	7 veces	6	35	11	46
	Más de 7 veces	7	17	1	18
	<b>grasas</b>	Menos de 3 veces	1	2	2
3 veces		2	1	10	11
4 veces		3	35	9	44
5 veces		4	32	14	46
6 veces		5	5	3	8
7 veces		6	0	15	15
Más de 7 veces		7	0	3	3
<b>Carbohidratos</b>	Menos de 3 veces	1	22	0	22
	3 veces	2	32	0	32
	4 veces	3	45	0	45
	5 veces	4	10	0	10
	6 veces	5	0	4	4
	7 veces	6	14	20	34
	Más de 7 veces	7	8	32	40
<b>Bebidas</b>	Menos de 3 veces	1	22	2	24
	3 veces	2	32	10	42
	4 veces	3	45	9	54
	5 veces	4	10	14	24
	6 veces	5	0	3	3

Grupo de Alimentos	Frecuencia de Consumo por Categoría		Femenino	Masculino	TOTAL
	Semana				
	7 veces	6	14	15	29
	Más de 7 veces	7	8	3	11

Fuente: Elaboración propia

Así mismo Los datos recopilados sobre los factores de importancia para la compra de alimentos revelan que el 62.50% de las personas consideran la apariencia agradable como un factor decisivo. La lectura de etiquetas es valorada por el 54.20% de los encuestados, aunque el 16.70% admite no entenderlas y el 17% menciona la falta de tiempo como una limitación. Respecto al no consumo de ciertos alimentos, el 33% de los encuestados no excluye ningún alimento de su dieta. Sin embargo, el 29.2% evita ciertos alimentos porque les sientan mal, mientras que el 20% lo hace por motivos de salud. Además, un notable 66% elimina las grasas visibles de su alimentación, y el 66.7% prefiere evitar preparaciones fritas.

Estos Resultados ofrecen una visión detallada de los hábitos y motivaciones de compra de alimentos entre la población encuestada.

En relación con los horarios de consumo, se observa que no existe una distribución definida; la disponibilidad horaria de la universidad determina cuándo se consumen los alimentos. No obstante, los encuestados mencionan que tienden a seguir un horario establecido para el desayuno, generalmente entre las 8:00 a.m. y las 10:00 a.m. En cuanto al almuerzo y la cena, no hay horarios específicos; se ingieren alimentos cuando se siente hambre o cuando queda tiempo para ello.

### Salud oral

Se obtuvo después de realizar dental a los estudiantes encuestados, El índice Silness & Loe fue utilizado para evaluar la salud bucodental en una muestra diversa de estudiantes universitarios, con un total de 133 participantes en odontología, 19 en derecho, 13 de

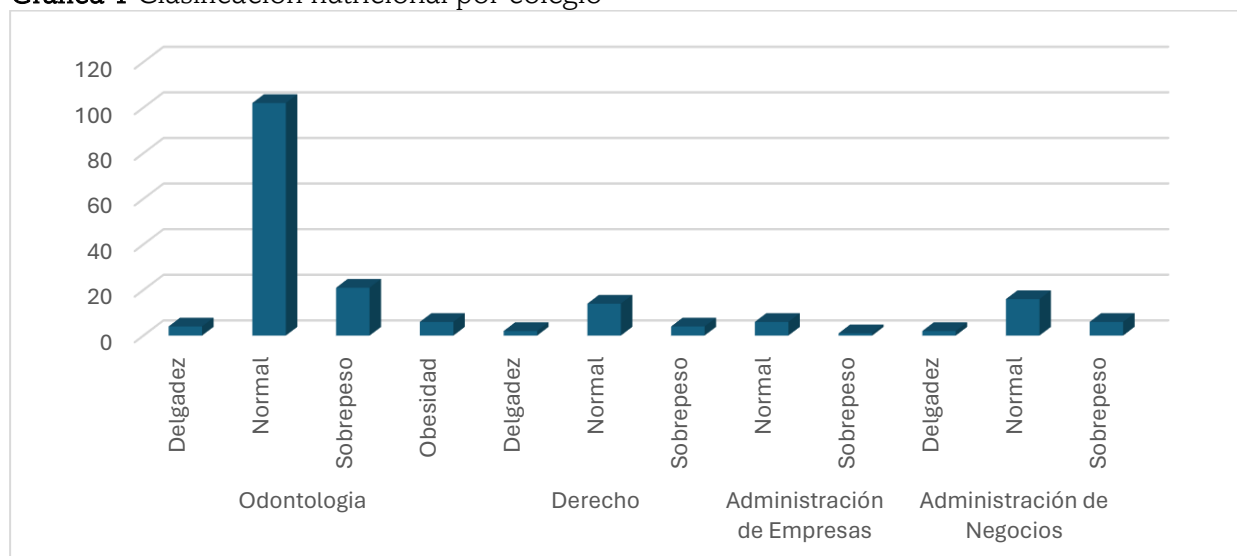
administración de empresas y 22 en administración de negocios internacionales. Los resultados revelaron que los estudiantes de odontología exhibieron una salud bucal buena (45), seguidos por aquellos con una calificación regular (76), mientras que solo 12 mostraron una salud bucal deficiente. En derecho, la mayoría también obtuvo una calificación regular (15), con solo 3 y 2 estudiantes clasificados como buenos y deficientes, respectivamente. Por otro lado, en administración de empresas, la mayoría de los participantes presentaron una salud bucal deficiente (7), seguidos por aquellos con una calificación regular (3) y buena (3). En administración de negocios internacionales, la mayoría mostró una salud bucal regular (19), con algunos con una calificación buena (5) y otros con deficiente (22).

### **Estado nutricional**

La distribución del índice de masa corporal (IMC) entre estudiantes de diferentes colegios exhibe una variabilidad significativa. En el Colegio de Odontología, de un total de 133 participantes, la mayoría muestra un IMC dentro del rango normal, con 102 casos, seguido por 21 con sobrepeso, 6 con obesidad y 4 con delgadez. En el Colegio Jurídico y de Ciencias Sociales (Derecho), de 19 participantes, 13 tienen un IMC normal, 4 presentan sobrepeso y 2 delgadez. Por otro lado, en el Colegio Administrativo y de Ciencias Económicas, Administración de Empresas, de 7 participantes, 6 muestran un IMC normal y 1 sobrepeso. Finalmente, en la Facultad de Administración de Negocios Internacionales, de 22 participantes, 14 tienen un IMC normal, 6 sobrepeso y 2 delgadez. Estos hallazgos resaltan diferencias significativas en la distribución del IMC entre los estudiantes de los tres colegios.

Gráfica 1.

**Gráfica 1** Clasificación nutricional por colegio



Fuente: Elaboración propia

La tabla 3 muestra la relación entre el Estado nutricional y la condición de salud oral según el índice de Índice Silness & loe

**Tabla 3** Relación del Estado Nutricional y la condición de salud oral

Colegio		INDICE SILNESS & loe			Total	Chi-sq p-value
		Bueno	Regular	Deficiente		
Odontología	Delgadez	1	2	1	4	,074
	Normal	37	64	11	102	
	Sobrepeso	9	11	1	21	
	Obesidad	1	2	3	6	
		48	79	16	133	133,000
Derecho	Delgadez	1	0	1	2	,099
	Normal	2	11	1	14	
	Sobrepeso	0	4	0	4	
		3	15	2	20	20,000
Administración de Empresas	Normal		3	3	6	,350
	Sobrepeso		1	0	1	
			4	3	7	

Administración de Negocios	Delgadez	2	0	2	,206
	Normal	11	5	16	
	Sobrepeso	6	0	6	
		19	5	24	24,000

En el análisis de los datos del Índice Silness & Loe por facultad, se observan patrones interesantes. En la Facultad de Odontología, de un total de 133 participantes, se encontró una relación significativa al 10% entre la facultad y el índice Silness, donde la mayoría presentaba un IMC normal (102 casos), seguido por sobrepeso (21), obesidad (6) y delgadez (4). En la Facultad de Derecho, de 19 participantes, también se encontró una relación significativa al 10%, donde la mayoría tenía un IMC normal (13), seguido por sobrepeso (4) y delgadez (2). Por otro lado, en la Facultad de Administración de Empresas, de 7 participantes, se observó una distribución más uniforme, indicando que independientemente de la facultad, pueden presentarse diferentes niveles de índice. Por último, en la Facultad de Administración de Negocios Internacionales, de 22 participantes, se encontró una situación similar, con una distribución independiente del factor facultad. Estos resultados sugieren una variabilidad interesante en la relación entre el IMC y la facultad de pertenencia de los estudiantes.

Comprender los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Institución Universitaria Colegios de Colombia es de gran relevancia para abordar posibles desafíos nutricionales y promover estilos de vida más saludables. Este estudio buscó establecer la calidad de los hábitos alimentarios y su relación con las condiciones de salud oral. En el desarrollo de la investigación, se han identificado las frecuencias y patrones de consumo en este grupo demográfico, destacando tanto aspectos positivos como preocupaciones relacionadas con la dieta. Los resultados obtenidos ofrecen una visión importante sobre la relación entre la

alimentación y la salud oral en estudiantes universitarios. Estos hallazgos pueden servir como base para el desarrollo de intervenciones dirigidas a mejorar la calidad de la alimentación y promover una mejor salud oral en este segmento de la población.

El estudio realizado por Rodero et al. (2022) proporciona evidencia adicional sobre la importancia de comprender los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios colombianos. Al caracterizar los hábitos alimentarios en un grupo de estudiantes de la ciudad de Barranquilla, los autores encontraron que un porcentaje significativo presentaba hábitos poco saludables. Además, identificaron asociaciones entre los hábitos alimentarios, el nivel socioeconómico y el estilo de vida de los estudiantes. Estos hallazgos sugieren que la vida universitaria puede ser un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles asociadas a la alimentación, destacando la importancia de promover estilos de vida saludables entre esta población. En conjunto, estos estudios subrayan la necesidad de intervenir en la promoción de una alimentación saludable y estilos de vida equilibrados entre los estudiantes universitarios en Colombia para mitigar los riesgos para la salud asociados con hábitos alimentarios poco saludables.

La promoción de la educación alimentaria y nutricional en el ámbito de la salud bucal está cobrando cada vez más importancia, como lo demuestra la declaración conjunta de la Asociación Dental de Japón y la Asociación Dietética de Japón (2020). Esta colaboración entre profesiones relacionadas con la alimentación busca promover la educación alimentaria para garantizar que todos tengan acceso a dietas saludables. A pesar de esto, la investigación sobre educación alimentaria y nutricional para estudiantes de odontología aún es limitada.

El estudio sobre la salud bucal y los hábitos alimentarios en el desayuno de estudiantes de odontología destaca la importancia de la educación alimentaria y nutricional en adolescentes, incluidos los estudiantes universitarios. Los resultados indican que una proporción significativa

de estudiantes que desayunaban diariamente mostraban prácticas saludables, como levantarse temprano y desayunar en casa. Estos hallazgos sugieren que los estudiantes que comprenden la importancia de una nutrición equilibrada están más capacitados para promover la salud bucal y los hábitos alimentarios saludables entre sus futuros pacientes.

Integrar la educación alimentaria y nutricional en el currículo de odontología no solo beneficia la salud de los estudiantes, sino que también les proporciona las herramientas necesarias para educar y motivar a sus pacientes a adoptar hábitos alimentarios saludables. En última instancia, la combinación de una sólida comprensión de la nutrición y la promoción de la salud oral puede contribuir significativamente a la prevención de enfermedades relacionadas con el estilo de vida y al bienestar general de la población.

El estado de salud bucal entre los estudiantes de odontología ha sido objeto de numerosos estudios que han investigado diversos factores, como el tipo de personalidad, la adherencia a hábitos de vida saludables y los patrones de alimentación. Sin embargo, el estudio de Olmos-Valverde et al. (2022) se propuso examinar la combinación de estos factores y su relación con el estado real de la salud bucal mediante exámenes clínicos.

Este estudio recopiló datos de una muestra de 195 estudiantes de odontología, registrando información sociodemográfica básica, así como medidas de personalidad tipo A, alimentación emocional y estilo de vida saludable. Los análisis realizados revelaron asociaciones significativas entre estos factores y el estado de salud bucal. Se encontró que una mayor tendencia a la alimentación emocional se asociaba con un índice de masa corporal (IMC) más alto, un aumento en el índice de dientes cariados, perdidos y obturados (CPOD), y una menor adherencia a un estilo de vida saludable. Además, se observó que un mayor CPOD estaba relacionado con un IMC más alto, valores más altos del índice de sangrado al sondaje (BOP),

una personalidad tipo A más pronunciada y una menor adherencia a un estilo de vida saludable.

Estos hallazgos no solo son relevantes para los estudiantes de odontología, sino que también tienen implicaciones importantes para otros grupos de estudiantes universitarios y la población en general. La complejidad de los factores que influyen en la salud bucal, incluidos los hábitos alimentarios, el estilo de vida y la personalidad, sugiere que estos resultados podrían aplicarse a diferentes contextos estudiantiles y poblacionales.

Al promover la educación alimentaria y nutricional, así como la adopción de hábitos saludables, no solo se beneficiarían los estudiantes de odontología, sino también otros grupos estudiantiles. La inclusión de estos temas en los programas educativos podría contribuir a mejorar la salud bucal y general de una amplia gama de personas, al tiempo que se abordan los diversos factores que influyen en la salud oral.

Además, considerar el papel moderador de la personalidad en la relación entre la alimentación emocional y la salud bucal podría tener implicaciones importantes para la atención y el tratamiento personalizado en diversos campos, no solo en odontología. Esto resalta la importancia de un enfoque integral que tenga en cuenta tanto los aspectos clínicos como los comportamentales en la promoción de la salud bucal y general.

Los resultados de este estudio ofrecen información valiosa que puede ser aplicable a otros grupos de estudiantes universitarios y a la población en general, destacando la importancia de abordar los hábitos alimentarios y el estilo de vida en la promoción de una buena salud oral y general

Los hallazgos del estudio de Tenelanda-López et al. (2020) proporcionan una perspectiva adicional sobre la relación entre los hábitos alimentarios y la salud bucal, que se suma a la comprensión de los factores que influyen en este ámbito. Este estudio se centró en comparar

los comportamientos saludables y el índice de caries en jóvenes escolares como parte de un esfuerzo por desarrollar programas educativos para promover la salud bucal

La investigación, realizada en la ciudad de Riobamba, Ecuador, incluyó a 380 estudiantes de doce años y utilizó una metodología descriptiva, transversal y observacional. Los resultados mostraron un índice comunitario de Dientes Cariados, Extraviados por Caries y Obturados (CPOD) alto en los sujetos del estudio. Además, se encontraron asociaciones significativas entre el consumo de frutas y verduras y el índice CPOD, aunque los autores destacan que la caries es una patología multifactorial que puede desarrollarse no solo como resultado de malos hábitos alimentarios.

Estos hallazgos refuerzan la importancia de promover una alimentación saludable como parte de la prevención de enfermedades bucales, al tiempo que reconocen la complejidad de los factores que influyen en la salud oral. La inclusión de programas educativos que fomenten el consumo de frutas y verduras, junto con una higiene bucal adecuada, podría contribuir a reducir la incidencia de caries en la población estudiantil y, en última instancia, mejorar su salud bucal y general.

El estudio realizado por Chávez Guajardo et al. (2022) proporciona una perspectiva adicional sobre la relación entre la salud bucal, el estado nutricional y los hábitos alimenticios en estudiantes universitarios. La investigación se centró en evaluar la salud bucal, los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los alumnos de la UAO/UAZ, utilizando un enfoque cuantitativo y observacional.

Los resultados obtenidos indicaron que la mayoría de los estudiantes realizan el desayuno en horarios adecuados, pero consumen la comida fuera de los horarios recomendados. En cuanto a la salud oral, la mayoría presentó un índice CPOD dentro del rango normal, así como un IMC normal para la población estudiada. Estos hallazgos sugieren que, aunque la salud bucal

y el IMC son adecuados en general, existen áreas de mejora en los hábitos alimenticios, particularmente en relación con los horarios de consumo de alimentos.

Al integrar los resultados de este estudio con los previamente discutidos, se destaca la importancia de abordar los hábitos alimenticios y el estado nutricional en la promoción de la salud bucal y general entre los estudiantes universitarios. La implementación de intervenciones educativas que fomenten una alimentación saludable y hábitos de vida equilibrados podría contribuir significativamente a mejorar la salud oral y el bienestar integral de esta población.

La evaluación de la salud bucal, el estado nutricional y los hábitos alimenticios en estudiantes universitarios proporciona información valiosa para el diseño de programas de intervención dirigidos a promover estilos de vida saludables y prevenir enfermedades bucales y otros problemas de salud relacionados con la dieta y el estilo de vida.

El estudio realizado por Mardones et al. (2017) proporciona información adicional sobre los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios en la Región del Bío-Bío, Chile. El objetivo de esta investigación fue conocer los hábitos alimentarios de los estudiantes del Campus San Andrés de la Universidad Católica de la Santísima Concepción.

Los resultados revelaron que el 75 % de los encuestados tenía una alimentación no saludable o poco saludable, con una mayor prevalencia en el rango etario entre 17-20 años. Se destacó el bajo consumo de frutas, verduras y agua, junto con una baja prevalencia de conductas saludables/responsables, como evitar alimentos azucarados o embutidos y revisar los etiquetados nutricionales.

Este estudio resalta la importancia de abordar los hábitos alimentarios poco saludables entre los estudiantes universitarios, especialmente en lo que respecta al bajo consumo de frutas y verduras. Además, los hallazgos indican diferencias significativas en los hábitos alimentarios

entre hombres y mujeres, lo que sugiere la necesidad de estrategias de intervención específicas para cada grupo.

Al contrastar los hallazgos de este estudio con los de los estudios anteriores, se resalta la urgencia de fomentar una alimentación saludable y hábitos de vida equilibrados entre los estudiantes universitarios, no solo en la Región del Bío-Bío, Chile, sino también en otras ubicaciones geográficas. La ejecución de programas educativos y estrategias de promoción de la salud dirigidos a promover una alimentación balanceada y comportamientos alimentarios responsables podría desempeñar un papel crucial en la mejora de la salud y el bienestar de esta población estudiantil.

El estudio presentado por Blanquicett Rogers y González Arias (2023) ofrece una valiosa perspectiva sobre los patrones de alimentación en estudiantes universitarios de una universidad pública en Bogotá, Colombia. Este estudio se propuso describir los hábitos de consumo de alimentos en relación con la frecuencia, lugar de origen y tipos de productos, incluyendo comidas rápidas y alimentos ultra procesados, y examinar los patrones alimentarios y no alimentarios relacionados con las prácticas de alimentación y la disponibilidad de alternativas saludables.

Los datos recopilados a través de encuestas dirigidas a los estudiantes y la revisión documental de estudios previos disponibles ofrecen una visión integral de las prácticas y hábitos alimentarios en esta población. Los hallazgos esperados podrían arrojar luz sobre la relación entre la preparación de alimentos, los patrones de alimentación y la salud nutricional de los estudiantes universitarios.

En este contexto, es importante considerar que las prácticas y hábitos alimentarios pueden estar influenciados por la disponibilidad de alimentos ultra procesados y comidas rápidas, así como por la falta de alternativas nutritivas. Por lo tanto, comprender estos factores es crucial

para diseñar estrategias efectivas de promoción de la salud y la alimentación saludable en entornos universitarios.

Al considerar los hallazgos de esta investigación junto con los resultados de estudios previamente analizados, se resalta la necesidad de abordar los determinantes socioeconómicos y ambientales que ejercen influencia sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios. La ejecución de intervenciones orientadas a fomentar una alimentación saludable y garantizar la accesibilidad a opciones nutritivas podría desempeñar un papel fundamental en la mejora sustancial de la salud y el bienestar de esta comunidad estudiantil.

El estudio realizado por Arroyo Pérez et al. (2020) ofrece una valiosa perspectiva sobre los hábitos alimenticios y su impacto en la salud de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad de Cartagena. El objetivo de esta investigación fue analizar los hábitos alimenticios de estos estudiantes, así como su percepción sobre la incidencia de dichos hábitos en su salud, con el fin de formular recomendaciones para su mejora.

A través de la aplicación de un cuestionario a una muestra piloto de 100 estudiantes y la recopilación de información sobre los establecimientos que ofrecen alimentos tanto dentro como fuera de la universidad, se obtuvieron resultados significativos. Se encontró que la mayoría de los estudiantes adquieren alimentos dentro de la universidad y consideran que sus hábitos alimenticios están directamente relacionados con su salud, especialmente en lo que respecta a enfermedades asociadas con una mala alimentación.

En cuanto a la oferta alimentaria, se evidenció que la mayoría de los establecimientos no ofrecen alimentos saludables y aquellos que lo hacen tienen una demanda baja. Además, se identificó que los factores que influyen en la elección de alimentos por parte de los estudiantes incluyen el precio y el sabor.

Las recomendaciones proporcionadas por el estudio para mejorar los hábitos alimentarios y la salud incluyen la variedad en la selección de alimentos semanales, no depender únicamente de los alimentos ofrecidos en la institución y recurrir a otras alternativas que aporten un mayor contenido nutricional a la dieta diaria.

Al integrar los hallazgos de este estudio con los resultados de investigaciones discutidas anteriormente, se subraya la importancia de promover hábitos alimentarios saludables entre los estudiantes universitarios, así como la necesidad de mejorar la oferta de alimentos nutritivos dentro de las instituciones educativas. La implementación de estrategias educativas y acciones dirigidas a fomentar una alimentación balanceada y la disponibilidad de opciones saludables podría contribuir significativamente a mejorar la salud y el bienestar de esta población estudiantil.

Los hallazgos de los estudios previamente mencionados se alinean con la investigación realizada en la Institución Universitaria Colegios de Colombia (UNICOC), lo que nos lleva a extraer las siguientes conclusiones:

Los hábitos alimentarios se forjan desde la infancia y se consolidan en la adolescencia y juventud, siendo afectados en la etapa universitaria. Este periodo representa una transición significativa en la vida de los estudiantes, donde asumen por primera vez la responsabilidad de su alimentación, influenciados por factores emocionales, fisiológicos, sociales, económicos y culturales. Estos elementos configuran un nuevo patrón de alimentación que puede permanecer a lo largo de la vida.

El estilo de vida de los universitarios lleva consigo cambios en los hábitos alimentarios, influenciados por la convivencia, el consumo de alcohol, las restricciones económicas y la falta de habilidades culinarias para preparar sus loncheras y la poca disponibilidad de alimentos

variados y nutritivos. Esta etapa es crítica para el desarrollo de estilos de vida que tienen un impacto significativo en la salud futura.

Dada la relevancia de la higiene oral y el estado nutricional, especialmente en el ámbito odontológico, se ha decidido llevar a cabo este trabajo para evaluar la salud oral de los estudiantes de los colegios de odontología, Ciencias administrativas y económicas y Colegio Jurídico y de ciencias sociales de la Institución Universitaria Colegios de Colombia, considerando sus hábitos alimentarios.

En base a los hallazgos y consideraciones expuestas, se hace evidente la necesidad de implementar programas integrales de promoción de la salud dirigidos específicamente a los estudiantes universitarios. Estos programas podrían incluir talleres educativos sobre hábitos alimentarios saludables, sesiones informativas sobre la importancia de la higiene oral y el impacto de la dieta en la salud bucal, así como la promoción de opciones alimentarias nutritivas dentro de los campus universitarios. Además, se sugiere el fortalecimiento de las habilidades culinarias entre los estudiantes, mediante la organización de clases de cocina saludable y accesible. Estas acciones no solo podrían contribuir a mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes universitarios, sino que también podrían sentar las bases para hábitos de vida saludables que perduren a lo largo del tiempo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arroyo Pérez, A. C., Gutiérrez Puerta, D., Narváez Castillo, A., Ramos Lozano, P. A., & Maza

Ávila, F. J. (2020). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes de la facultad de ciencias económicas de la Universidad de Cartagena. *Advalorem*.

Recuperado de

<https://revistas.unicartagena.edu.co/index.php/advalorem/article/view/3242>

Colombia, Ministerio de Salud y Protección Social. (s.f.). Salud bucal: para sonreír toda la vida.

Recuperado de

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/salud-bucal.aspx>

Guajardo, E. G. C., Sifuentes, G. A. O., Aguilar, J. F. Q., Escobedo, J. J. M., Moreno García, M.

A., & Maldonado, T. C. H. (2020). Salud bucal, estado nutricional y hábito alimenticio de la población estudiantil de la UAO/UAZ. *Investigación Científica*. Recuperado de

<https://revistas.uaz.edu.mx/index.php/investigacioncientifica/article/view/1001>

Maza Avila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & 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. Recuperado de

<https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/4861>

Nutrición Hospitalaria, 30(4), 899-908. Recuperado de

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112014000800020](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000800020)

OPS/OMS. (2022). La 72ª Asamblea Mundial de la Salud. Recuperado de

<https://www.paho.org/es>

Organización Mundial de la Salud. (2022, 18 de noviembre). La OMS destaca la negligencia

en la salud bucodental que afecta a casi la mitad de la población mundial. Recuperado de

[https://www.who.int/es/news/item/18-11-2022-who-highlights-oral-health-neglect-](https://www.who.int/es/news/item/18-11-2022-who-highlights-oral-health-neglect-affecting-nearly-half-of-the-world-s-population)

[affecting-nearly-half-of-the-world-s-population](https://www.who.int/es/news/item/18-11-2022-who-highlights-oral-health-neglect-affecting-nearly-half-of-the-world-s-population)

Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). Alimentación saludable. Recuperado de

<https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>

Rogers, B., & Arias, D. F. G. (2023). PATRONES DE ALIMENTACIÓN EN ESTUDIANTES

UNIVERSITARIOS DE BOGOTÁ. *inge\_libre*, 12(22), 15–28. Recuperado de

<https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/ingelibre/article/view/10679>

Rodero, E. M. A., Esmeral, L. P. M., Ayala, Z., Charris, M. A., Aguado, C. D. O., & Rebolledo, R. (2022). Characterization of eating habits in university students of Barranquilla – Colombia. *J Hypertens*. Recuperado de

<https://www.ingentaconnect.com/content/wk/jhype/2022/00000040/a00101s1/art00361>

Tenelanda-López, D., Valdivia-Moral, P., & Castro-Sánchez, M. (2020). Eating habits and their relationship to oral health. *Nutrients*, 12(9), 2619. Recuperado de

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32867393/>

Zusammenfassung: Evaluation of dietary habits, type A behavior pattern and its relationship with oral health status in dental undergraduate students: A cross-sectional study [Internet]. (s.f.). Recuperado de

<https://www.bisp-surf.de/Record/ftmdpi:oai:mdpi.com:%2F2077-0383%2F11%2F6%2F1540%2F>