

**IMPACTO DE LA OBESIDAD, EL SEDENTARISMO Y LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS
SOBRE EL RIESGO CARDIOVASCULAR EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**
**IMPACT OF OBESITY, SEDENTARY LIFESTYLE AND EATING HABITS ON
CARDIOVASCULAR RISK IN UNIVERSITY STUDENTS**

Autores: ¹Grethel Valentina Espinoza Hernández, ²Dallyana Joyce Garcés Saldaña, ³Brithany Melissa López Vallejo y ⁴Melanie Alexandra Noboa Murillo.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-0796-8545>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0009-2654-6996>

³ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-7752-0308>

⁴ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-0423-0311>

¹E-mail de contacto: gespinozah4@unemi.edu.ec

²E-mail de contacto: dgarcess@unemi.edu.ec

³E-mail de contacto: blopezv3@unemi.edu.ec

⁴E-mail de contacto: mnoaboam2@unemi.edu.ec

Afiliación:^{1*2*3*4*}Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador).

Artículo recibido: 20 de Junio del 2026.

Artículo revisado: 22 de Junio del 2026.

Artículo aprobado: 22 de Junio del 2026.

¹Estudiante de la Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador).

²Estudiante de la Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador).

³Estudiante de la Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador).

⁴Estudiante de la Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador).

Resumen

El objetivo del trabajo presentado fue la determinación de la relación entre la obesidad, el sedentarismo y los hábitos alimentarios sobre el riesgo cardiovascular en estudiantes universitarios, con el fin de identificar los factores que contribuyen a una mayor predisposición al desarrollo de enfermedades cardiovasculares. La metodología tuvo un enfoque cuantitativo, de diseño descriptivo no experimental, transversal y correlacional. La población estuvo conformada por 54 estudiantes universitarios seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Los datos se recolectaron a través de encuestas estructuradas con preguntas cerradas relacionadas con variables sociodemográficas, obesidad, sedentarismo, hábitos alimentarios y factores asociados al riesgo cardiovascular. El análisis permitió observar que la muestra presenta una distribución relativamente equilibrada de su peso corporal, aunque con una ligera tendencia a concentrarse alrededor de los 70 kg. Se evidenció que el 66,6% de los participantes realiza poca o ninguna actividad física semanal, lo que podría representar un factor de riesgo

para la salud. Se analizó una tendencia frecuente del 66,7 % al consumo de comida rápida, esta situación influye en la calidad de la dieta y, por consiguiente, en el estado nutricional y la salud de la población estudiada. La información recopilada mostró que el 51,9% de los encuestados presenta antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares y constituyen un factor de riesgo no modificable. Basado en los resultados del estudio, se concluye que las variables influyen de manera significativa en los estudiantes universitarios, por lo que resulta fundamental fortalecer las acciones de prevención y promoción de la salud.

Palabras clave: Obesidad, Sedentarismo, Hábitos alimenticios, Riesgo cardiovascular, Estudiantes universitarios.

Abstract

The objective of this study was to determine the relationship between obesity, sedentary lifestyle, and dietary habits on cardiovascular risk in university students, in order to identify factors that contribute to a greater predisposition to developing cardiovascular diseases. The methodology employed a

quantitative, descriptive, non-experimental, cross-sectional, and correlational design. The population consisted of 54 university students selected through non-probability convenience sampling. Data were collected through structured surveys with closed-ended questions related to sociodemographic variables, obesity, sedentary lifestyle, dietary habits, and factors associated with cardiovascular risk. The analysis revealed that the sample presented a relatively balanced distribution of body weight, although with a slight tendency to concentrate around 70 kg. It was also found that 66.6% of the participants engaged in little or no weekly physical activity, which could represent a health risk factor. A frequent trend of 66.7% toward fast food consumption was analyzed. This situation influences diet quality and, consequently, the nutritional status and health of the studied population. The collected data showed that 51.9% of respondents had a family history of cardiovascular disease, which constitutes a non-modifiable risk factor. Based on the study results, it is concluded that these variables significantly influence university students, making it essential to strengthen prevention and health promotion efforts.

Keywords: Obesity, Sedentary lifestyle, Eating habits, Cardiovascular risk, University students.

Sumário

O objetivo deste estudo foi determinar a relação entre a obesidade, o sedentarismo e os hábitos alimentares com o risco cardiovascular em estudantes universitários, de forma a identificar fatores que contribuem para uma maior predisposição para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. A metodologia empregou um desenho quantitativo, descritivo, não experimental, transversal e correlacional. A população foi constituída por 54 estudantes universitários selecionados por amostragem de conveniência não probabilística. Os dados foram recolhidos através de questionários estruturados com questões fechadas relacionadas com variáveis sociodemográficas, obesidade, sedentarismo, hábitos alimentares e fatores associados ao risco cardiovascular. A

análise revelou que a amostra apresentou uma distribuição relativamente equilibrada do peso corporal, embora com uma ligeira tendência para uma concentração na ordem dos 70 kg. Verificou-se ainda que 66,6% dos participantes praticavam pouca ou nenhuma atividade física semanal, o que pode representar um fator de risco para a saúde. Observou-se uma tendência frequente de 66,7% em relação ao consumo de fast food. Esta situação influencia a qualidade da dieta e, consequentemente, o estado nutricional e a saúde da população estudada. Os dados recolhidos mostraram que 51,9% dos inquiridos tinham antecedentes familiares de doença cardiovascular, o que constitui um fator de risco não modificável. Com base nos resultados do estudo, conclui-se que estas variáveis influenciam significativamente os estudantes universitários, tornando-se essencial o reforço dos esforços de prevenção e promoção da saúde.

Palavras-chave: Obesidade, Estilo de vida sedentário, Hábitos alimentares, Risco cardiovascular, Estudantes universitários.

Introducción

La obesidad, el sedentarismo y los hábitos alimentarios inadecuados constituyen determinantes claves de la morbilidad cardiovascular a nivel global, en jóvenes y adultos jóvenes, estos factores están en aumento por cambios en el estilo de vida. Según Gallo et al. (2024) indican que los estudiantes universitarios representan un grupo vulnerable debido a las exigencias académicas, los cambios en sus rutinas diarias y la adopción de conductas poco saludables. Por su parte, Caceres et al. (2024) indican a la obesidad, el sedentarismo y los hábitos alimentarios que constituyen factores de riesgo modificables que influyen directamente en la salud cardiovascular de las personas. Estas condiciones se han convertido en un problema de salud pública a nivel mundial debido al aumento de estilos de vida poco saludables, caracterizados por una alimentación inadecuada y bajos niveles de actividad física.

También, Garrido et al. (2023) analizó al riesgo cardiovascular como la probabilidad que tiene una persona de desarrollar enfermedades que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos durante un período determinado. Este riesgo está influenciado por diversos factores biológicos, hereditarios y conductuales, entre los que destacan la obesidad, el sedentarismo y los hábitos alimentarios inadecuados.

El estudio de Godoy et al. (2024) señaló que exceso de tejido adiposo provoca cambios fisiológicos importantes en el organismo, entre ellos se encuentran el aumento de la presión arterial, la resistencia a la insulina y las alteraciones en el metabolismo de los lípidos. Estas condiciones contribuyen al desarrollo de aterosclerosis, proceso caracterizado por la acumulación de placas de grasa en las paredes arteriales, lo que reduce el flujo sanguíneo y aumenta el riesgo de eventos cardiovasculares.

Por tanto, esta investigación se centra en cuantificar cómo la obesidad, la frecuencia semanal de actividad física y los hábitos alimentarios se relacionan con indicadores de riesgo cardiovascular en estudiantes universitarios, además de considerar antecedentes familiares como factor de confusión, para identificar oportunidades de prevención temprana y medidas de intervención dirigidas. Según Castro et al. (2021) concuerdan con la investigación de la Organización Mundial de la Salud, donde indica que millones de personas presentan sobrepeso u obesidad, condiciones que incrementan significativamente el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial y otras enfermedades crónicas no transmisibles. La investigación de Ruiz y Aguilera (2024) indica que el consumo excesivo de alimentos ricos en grasas saturadas, grasas trans, azúcares y sodio

puede contribuir al desarrollo de obesidad, hipertensión arterial y dislipidemias. Entre estas conductas se encuentran el consumo excesivo de alimentos ultra procesados, bebidas azucaradas, grasas saturadas y comidas rápidas. Estas prácticas suelen estar influenciadas por factores sociales, económicos y culturales

A nivel internacional, diversos estudios han demostrado que los jóvenes universitarios experimentan cambios en sus patrones de alimentación al ingresar a la educación superior. Según Cuchi y Fernández (2025) la disponibilidad de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares y sodio, junto con el uso excesivo de dispositivos electrónicos y el aumento del tiempo sedentario, favorecen el desarrollo de factores de riesgo cardiovascular desde edades tempranas. Adicional, Maza et al. (2022) indican que la población joven presenta patrones alimentarios inadecuados debido a limitaciones de tiempo, horarios académicos extensos y escasa educación nutricional. Asimismo, Núñez y Silva (2023) señalaron que el sedentarismo ha aumentado considerablemente debido al uso prolongado de dispositivos electrónicos, actividades académicas virtuales y reducción de espacios destinados a la práctica deportiva.

En muchos casos, los estudiantes optan por consumir alimentos rápidos y económicos disponibles dentro y fuera de los alrededores universitarios, los cuales suelen contener altos niveles de grasas, azúcares y sodio. Esta situación puede favorecer el desarrollo de sobrepeso y obesidad, aumentando el riesgo de alteraciones cardiovasculares (Muñoz, 2020). La obesidad ha acompañado a la humanidad a lo largo de la historia, aunque su significado y prevalencia han variado (Salazar, 2020). En la antigua Grecia, médicos como Hipócrates fueron de los primeros en reconocer que el

exceso de peso podía afectar la salud. Además, Palma y Cabezas (2022) indicaron que, durante la Edad Media y parte de la Edad Moderna, la obesidad continuó siendo considerada un símbolo de riqueza y estatus social. Según Kaufer y Pérez (2020) señalan que, a partir de la Revolución Industrial, ocurrida entre los siglos XVIII y XIX, se produjeron importantes cambios en los estilos de vida. Durante el siglo XX, la obesidad pasó de ser un problema relativamente limitado a convertirse en una preocupación de salud pública mundial.

En la actualidad, Cambo y Chávez (2025) señalan al incremento del consumo de alimentos ultra procesados, la disminución de la actividad física y el aumento de conductas sedentarias han favorecido el desarrollo de sobrepeso y obesidad desde edades tempranas. Estas condiciones incrementan la probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares, consideradas una de las principales causas de muerte a nivel global. Por su lado, el estudio de Moncayo y Perugachi (2023) evaluó el estado nutricional y los hábitos alimentarios en estudiantes de Medicina de la Universidad Técnica del Norte, uno de los hallazgos más relevantes fue que el 96% de los estudiantes presentó una mala calidad de alimentación, caracterizada por la presencia de hábitos alimentarios no saludables y una baja frecuencia de prácticas alimentarias beneficiosas.

Estos resultados demuestran que la ausencia de sobrepeso u obesidad no necesariamente implica un adecuado estado de salud, ya que una alimentación deficiente puede constituir un factor de riesgo independiente para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. La investigación aporta evidencia importante para el tema de estudio, debido a que destaca la influencia de los hábitos alimentarios

inadecuados sobre la salud (Moncayo y Perugachi, 2023). El presente tema es importante porque, aunque existen investigaciones previas, la situación de los estudiantes universitarios está cambiando rápidamente y nueva evidencia muestra prevalencias elevadas y factores emergentes de riesgo cardiovascular. Los resultados actuales indican comportamientos de riesgo marcados por exceso de tiempo en pantallas, baja condición física y pobre adherencia a dieta saludable.

Según Rivas et al. (2023) indican que los estudiantes están en una etapa crítica de transición de vida donde adquieren autonomía y definen hábitos que persisten en el futuro, por lo que identificar cómo la obesidad, el sedentarismo y los hábitos alimentarios afectan su riesgo cardiovascular permite diseñar intervenciones educativas y programas de promoción de salud precisos y efectivos. Además, hay pocos estudios que analizan estos factores según facultad, género o área de estudio, y que integren variables como actividad física, estrés, ansiedad e imagen corporal, lo que genera vacíos que esta investigación puede cubrir. Por tanto, estudiar este problema en la población universitaria permite anticipar carga futura de enfermedad, reducir costos sanitarios y proteger a un grupo vulnerable mediante políticas y programas dentro del currículo académico.

La investigación tuvo un método no experimental, debido a que las variables no fueron manipuladas por los investigadores, sino observadas y analizadas tal como se presentan en la realidad. Asimismo, la investigación es de corte transversal, ya que la información fue recopilada en un único momento y durante un período específico de tiempo, permitiendo conocer la situación actual de los estudiantes

universitarios. A partir de los resultados obtenidos, se concluye que existe una relación importante entre la obesidad y el riesgo cardiovascular en los estudiantes universitarios. El sedentarismo representa un factor determinante en el aumento del riesgo cardiovascular. Los hábitos alimentarios tienen una influencia directa sobre el riesgo cardiovascular. Por lo que resulta fundamental fortalecer las acciones de prevención y promoción de la salud dentro del ámbito universitario. Según Yam et al. (2022) señalan que la alimentación saludable es aquella que proporciona todos los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo. Se caracteriza por ser equilibrada, variada, suficiente e inocua, permitiendo cubrir los requerimientos energéticos de cada individuo. Este tipo de alimentación incluye frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, proteínas magras y grasas saludables.

Materiales y Métodos

La presente investigación tuvo un enfoque cuantitativo, de diseño descriptivo no experimental, transversal y correlacional. La población estuvo conformada por 54 estudiantes universitarios seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia; los datos se recolectaron a través de encuestas estructuradas con preguntas cerradas relacionadas con variables sociodemográficas, obesidad, sedentarismo, hábitos alimentarios y factores asociados al riesgo cardiovascular, los datos obtenidos fueron organizados en una base dentro de Microsoft Excel para evaluar las variables de estudio entre sí.

Resultados y Discusión

El objetivo general del presente estudio fue determinar la relación entre la obesidad, el sedentarismo y los hábitos alimentarios sobre el

riesgo cardiovascular en estudiantes universitarios, con el fin de identificar los factores que contribuyen a una mayor predisposición al desarrollo de enfermedades cardiovasculares. En primer lugar, para evaluar la variable obesidad se calculó el Índice de Masa Corporal (IMC) de cada participante utilizando la fórmula:

$$\text{IMC: } \text{Peso (kg)} / \text{Talla}^2 \text{ (cm)} \quad (1)$$

Además, se examina la imagen que muestra los resultados de aplicar la anterior fórmula porque el peso corporal es una medida directa relacionada con la obesidad y permite identificar distribuciones, desviaciones y subgrupos de riesgo dentro de la muestra; esto facilita correlacionar obesidad con variables como sedentarismo y hábitos alimentarios (ver figura 1):

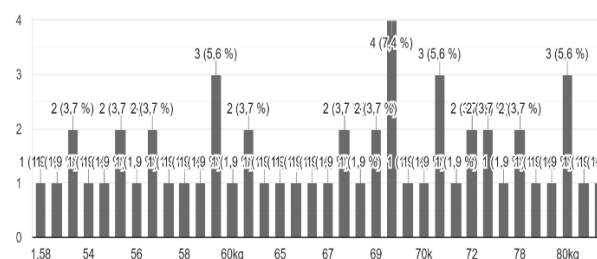


Figura 1: *Peso corporal de los encuestados.*

Fuente: Elaboración propia

La mayor concentración de respuestas se encuentra entre los 60 y 75 kg, lo que indica que gran parte de los encuestados posee un peso corporal relativamente equilibrado. Dentro de los resultados es esencial analizar la actividad física porque permite cuantificar el nivel de sedentarismo y relacionarlo directamente con la obesidad y el riesgo cardiovascular en estudiantes universitarios; con esa variable se clasifico participantes, comparo proporciones y promedios entre grupos (ver tabla 1).

Tabla 1. Actividad física por semana

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Ninguno	18	33,3%
1-2 días	18	33,3%
3-4 días	13	24,1%
5 o más días	5	9,3%
Total	54	100%

Fuente: Elaboración propia

Con relación a la tabla se evidenció que el 66,6% de los participantes realiza poca o ninguna actividad física semanal, lo que podría representar un factor de riesgo para la salud, se presenta el gráfico que resume dicha información (ver figura 2):

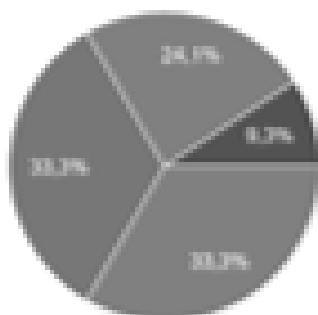


Figura 2: Actividad física.

Fuente: Elaboración propia

Adicional, el consumo de comida rápida se relaciona directamente con el estudio porque cuantifica un hábito alimentario asociado a dietas altas en calorías, grasas saturadas, azúcares y sodio, factores que favorecen el aumento de peso y alteraciones metabólicas vinculadas al riesgo cardiovascular (ver tabla 2): En la tabla 2 se analizó una tendencia frecuente del 66,7% (incluye 2-3 veces; 4 o más veces) al consumo de comida rápida, esta situación influye en la calidad de la dieta y, por consiguiente, en el estado nutricional y la salud de la población estudiada (ver figura 3):

Tabla 2. Consumo de comida rápida por semana

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	6	11,1%
1 vez	12	22,2%
2-3 veces	31	57,4%
4 o más veces	5	9,3%
Total	54	100%

Fuente: Elaboración propia

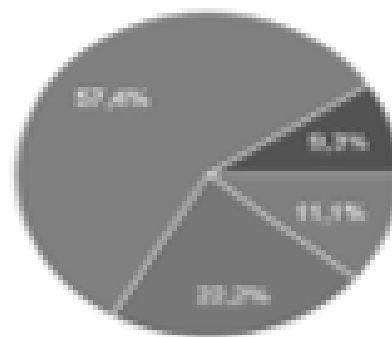


Figura 3. Consumo de comida rápida.

Fuente: Elaboración propia

Posteriormente, los antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares son relevante porque constituyen un factor de riesgo no modificable que modula la predisposición genética y el perfil de riesgo individual, por lo que su registro permite distinguir la contribución hereditaria del impacto de factores modificables como obesidad, sedentarismo y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios (ver tabla 3): La tabla 3 muestra la información recopilada mostró que el 51,9% de los encuestados presenta antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares y constituyen un factor de riesgo no modificable, su identificación es importante para la prevención y el seguimiento de la salud (ver figura 4):

Tabla 3. Antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	28	51,9%
No	26	48,1%
Total	54	100%

Fuente: elaboración propia

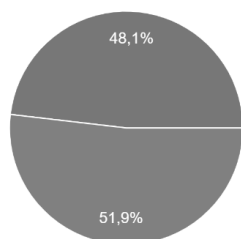


Figura 4. Antecedentes de enfermedades cardiovasculares

Fuente: Elaboración propia

La discusión confirma que la obesidad, el sedentarismo y los hábitos alimentarios inadecuados se asocian significativamente con mayor riesgo cardiovascular en estudiantes universitarios, coincidiendo con estudios previos que reportan prevalencias elevadas de sobrepeso, baja actividad física y dietas poco saludables en esta población. Estos hallazgos refuerzan que la transición universitaria es un periodo crítico donde se consolidan hábitos de riesgo que anticipan enfermedad cardiovascular prematura, y destacan la necesidad de integrar intervenciones educativas sobre nutrición y actividad física en el currículo académico. Además, la evidencia sugiere efectos dosis-respuesta: mayor frecuencia de actividad física reduce marcadores de riesgo, mientras que más días de comida rápida los incrementan, lo que respalda estrategias de promoción de salud específicas y estratificadas según nivel de actividad y patrón dietario.

Conclusiones

De los resultados mostrados, de su análisis y de su discusión, se concluye que la obesidad, el sedentarismo y los hábitos alimentarios influyen de manera significativa en el riesgo cardiovascular de los estudiantes universitarios. Los datos obtenidos permitieron identificar que la presencia de exceso de peso, la escasa práctica de actividad física y una alimentación poco saludable constituyen factores que favorecen la aparición de problemas cardiovasculares a corto y largo plazo.

Asimismo, se evidenció que la combinación de estos factores incrementa la vulnerabilidad de los estudiantes frente al desarrollo de enfermedades cardiovasculares, por lo que resulta fundamental fortalecer las acciones de prevención y promoción de la salud dentro del ámbito universitario. Además, la presencia de hipertensión arterial y antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares refuerza el riesgo existente en este grupo poblacional. Estos hallazgos demuestran que la obesidad constituye un factor de riesgo relevante que requiere atención y seguimiento para prevenir futuras complicaciones en la salud.

Referencias Bibliográficas

- Caceres, E., Alanoca, J., Medina, M., Asser, I., & Salazar, L. (2024). Factores de riesgo de sobre peso y obesidad asociados a los hábitos alimenticios y actividad física. *Revista Ciencia en Evolución*, 2(1), 22-30. <https://doi.org/10.65744/cienciaenevolucion.v2i1.8>
- Cambo, C., & Chávez, I. (2025). Hábitos alimentarios e índice de masa corporal IMC en estudiantes de Salud e Ingeniería en Telecomunicaciones de la Universidad Técnica de Ambato. *Ciencia y Educación*, 912-925. <https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/1080>

- Castro, M., Capitán, C., & Acosta, P. (2021). Impacto del programa de salud cardiovascular dirigido a los funcionarios de una entidad gubernamental de Costa Rica 2014-2016. *Revista Hispanoamericana de Ciencias de la Salud*, 7(3), 66-73. <https://doi.org/10.56239/rhcs.2021.73.499>
- Cuchipe, G., & Fernandez, G. (2025). Evaluación antropométrica, hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes universitarios. *Ibero American Journal of Health Science Research*, 5(2), 128-138. <https://doi.org/10.56183/iberojhr.v5i2.782>
- Gallo, G., Desideri, G., & Savoia, C. (2024). Actualización sobre obesidad y riesgo cardiovascular: de la fisiopatología al manejo clínico. *Nutrientes*, 16(16), 2781. <https://doi.org/10.3390/nu16162781>
- Garrido, D., Correa, A., Puentes, F., & Lotero, D. (2023). Análisis de los factores de riesgo cardiovascular en estudiantes universitarios de modalidad distancia tradicional: una evaluación de los estilos de vida y la relación con la obesidad. *Revista Sinergia*, 1(13), 58-71. <http://sinergia.colmayor.edu.co/ojs/index.php/Revistasinergia/article/view/187>
- Godoy, N., Aguilar, R., & Valero, N. (2024). Epidemiología de las enfermedades cardiovasculares: una revisión narrativa. *UNESUM Ciencias Revista Científica Multidisciplinaria*, 8(1), 61-74. <https://doi.org/10.47230/unsum-ciencias.v8.n1.2024.61-74>
- Kaufer, M., & Pérez, J. (2020). La obesidad: aspectos fisiopatológicos y clínicos. *Inter Disciplina*, 10(26), 147-175. <https://doi.org/10.22201/ceiich.24485705e.2022.26.80973>
- Maza, F., Caneda, M., & Vivas, A. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura: Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 1-31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Moncayo, B., & Perugachi, I. (2023). Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de la Universidad Técnica del Norte. *La U Investiga*, 10(1), 36-49. <https://doi.org/10.53358/lauinvestiga.v10i1.804>
- Muñoz, M. (2020). Políticas educativas e incorporación de las TIC en la educación mexicana. *Revista Digital Universitaria*, 21(5). <http://doi.org/10.22201/cuaieed.16076079e.2020.21.6.13>
- Núñez, M., & Silva, J. (2023). Impacto del sedentarismo y los hábitos alimenticios en la salud metabólica de adultos jóvenes en Ecuador (2015-2024): revisión narrativa (Vol. 2). Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Tesis de Pregrado. Obtenido de <https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/48112>
- Palma, S., & Cabezas, J. (2022). Relación entre índice de masa corporal elevado y variables socioeconómicas. Universidad San Francisco de Quito, Tesis de Pregrado. Obtenido de <https://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/4123>
- Rivas, N., Niguera, G., Portillo, L., & Montiel, C. (2023). Frecuencia de factores de riesgo cardiovascular modificables en estudiantes universitarios de carreras de salud. *Revista Virtual de la Sociedad Paraguaya de Medicina Interna*, 10(1), 66-73. <https://doi.org/10.18004/rvspmi/2312-3893/2023.10.01.66>
- Ruiz, L., & Aguilera, S. (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>
- Salazar, R. (2020). La obesidad y su tratamiento a lo largo del tiempo. *Rev. Col. Cirugía Plástica y Reconstructiva*, 26(1), 71-75. https://revistacioplastica.com/files/9_HISTORIA_20LA_20OBESIDAD.pdf

Yam, A., Candilla, J., Gómez, P., & Santoyo, P. (2022). Actitudes y experiencias en el consumo de alimentación saludable en universitarios con antecedentes familiares de diabetes. *Salud y Drogas*, 22(2), 186-201. <https://ojs.haaj.org/?journal=haaj&page=article&op=view&path%5B%5D=674>



Esta obra está bajo una licencia de **Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional**. Copyright © **Grethel Valentina Espinoza Hernández, Dallyana Joyce Garcés Saldaña, Brithany Melissa López Vallejo y Melanie Alexandra Noboa Murillo**.

Declaraciones éticas y editoriales del artículo
Contribución de los autores (Taxonomía CRediT) Grethel Valentina Espinoza Hernández: conceptualización de la investigación, diseño metodológico, análisis formal de resultados, redacción del borrador original y revisión final del manuscrito. Dallyana Joyce Garcés Saldaña: validación metodológica, organización y tabulación de datos, apoyo en el análisis estadístico, revisión bibliográfica y corrección académica del manuscrito. Brithany Melissa López Vallejo: aplicación de encuestas en la institución educativa objeto de estudio, recolección de datos Melanie Alexandra Noboa Murillo: supervisión, metodología, validación, redacción, revisión y edición del manuscrito científico.
Declaración de conflicto de intereses Los autores declaran que no existe conflicto de intereses en relación con la investigación presentada, la autoría del manuscrito ni la publicación del presente artículo.
Declaración de financiamiento La presente investigación no recibió financiamiento específico de agencias públicas, comerciales o de organizaciones sin fines de lucro. En caso de existir financiamiento institucional o externo, este deberá ser declarado explícitamente por los autores en esta sección.
Declaración del editor El editor responsable certifica que el proceso editorial del presente artículo se desarrolló conforme a los principios de integridad científica, transparencia y buenas prácticas editoriales. El manuscrito fue sometido a un proceso de evaluación mediante revisión por pares doble ciego, garantizando la confidencialidad de la identidad de los autores y revisores durante todo el proceso de dictamen académico. Asimismo, el editor declara que el artículo cumple con los criterios científicos, metodológicos y éticos establecidos por la revista.
Declaración de los revisores Los revisores externos que participaron en la evaluación del presente manuscrito declaran haber realizado el proceso de revisión de manera objetiva, independiente y confidencial. Asimismo, manifiestan que no mantienen conflictos de interés con los autores ni con la investigación evaluada, y que sus observaciones y recomendaciones se fundamentan exclusivamente en criterios científicos, metodológicos y académicos.
Declaración ética de la investigación Los autores declaran que la investigación se desarrolló respetando los principios éticos de la investigación científica, garantizando la confidencialidad de los datos y el respeto a los participantes del estudio. En los casos en que la investigación involucre seres humanos, los procedimientos deben ajustarse a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y a las normativas institucionales correspondientes.
Declaración sobre el uso de inteligencia artificial Los autores declaran que el uso de herramientas de inteligencia artificial, en caso de haberse utilizado durante el proceso de investigación o redacción del manuscrito, se realizó únicamente como apoyo técnico para mejorar la claridad del lenguaje o el análisis de información, manteniendo siempre la responsabilidad intelectual sobre el contenido del artículo. Las herramientas de inteligencia artificial no fueron utilizadas como autoras del manuscrito ni sustituyen la responsabilidad académica de los investigadores.
Disponibilidad de datos Los datos que respaldan los resultados de esta investigación estarán disponibles previa solicitud razonable al autor de correspondencia, respetando las normas éticas y de confidencialidad establecidas por la investigación.

