

Percepción corporal y hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Nacional Agraria La Molina

Haydee Cárdenas-Quintana¹ , María Pía Carrasco-Reátegui² , María Elena Huauya-Leuyacc³ ,
Diana Celi-Torres⁴ , Verónica Delgado-López⁵ , Patricio Ramos-Padilla⁵ .

Resumen: Introducción. La vida universitaria genera muchos cambios en los hábitos alimentarios, el estudiante está sometido a factores psicológicos y sociales que pueden afectar la percepción que tienen de sí mismo y sobre su imagen corporal. **Objetivo.** Conocer la percepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Universidad Nacional Agraria La Molina. **Materiales y métodos.** Estudio descriptivo de corte transversal, participaron 345 estudiantes universitarios de grado y posgrado; se utilizó como instrumento un cuestionario virtual; se midieron características sociodemográficas, hábitos alimentarios; para la percepción de la imagen corporal se utilizó escala de Thompson y Gray. **Resultados.** Desde el inicio de sus estudios, el 47,0 % reportó un aumento en el consumo de alimentos, el 60,6 % mostró mayor interés por la nutrición, y el 68,4 % modificó sus horarios de comida. Además, el 49,3 % refirió aumento de peso corporal y el 64,1 % manifestó insatisfacción con su imagen corporal. Se observó una marcada discrepancia entre la imagen corporal percibida y la deseada: el 44,1 % se identificó con exceso de peso, mientras que el 82,9 % deseaba una figura de normo peso. Esta insatisfacción fue más pronunciada en mujeres, cuya media percibida fue 6,38 frente a una deseada de 4,84, en comparación con los hombres (5,53 vs. 4,77). **Conclusiones.** Los hallazgos evidencian una notable insatisfacción corporal entre estudiantes universitarios, especialmente en mujeres, influenciada por ideales estéticos socioculturales centrados en la delgadez. Aunque se observa un interés creciente por la nutrición, persisten hábitos alimentarios poco saludables. **Arch Latinoam Nutr 2026; 76(3): 173-182.**

Palabras clave: imagen corporal, insatisfacción corporal, hábitos alimentarios, estudiantes universitarios, nutrición.

Abstract: Body image and eating habits among students at the National Agrarian University of La Molina. Introduction. University life brings about many changes in eating habits. Students are subject to psychological and social factors that can affect their perception of themselves and their body image. **Objective.** To understand the perception of body image and eating habits among students at the National Agrarian University of La Molina. **Materials and Methods.** A descriptive cross-sectional study was conducted with 345 undergraduate and graduate university students. An online questionnaire was used as the research tool. Sociodemographic characteristics and eating habits were measured, and the Thompson and Gray scale was used to assess body image perception. **Results.** Since beginning their studies, 47.0% reported an increase in food consumption, 60.6% showed greater interest in nutrition, and 68.4% changed their meal schedules. In addition, 49.3% reported weight gain and 64.1% expressed dissatisfaction with their body image. A marked discrepancy was observed between perceived and desired body image: 44.1% identified themselves as overweight, while 82.9% desired a normal weight. This dissatisfaction was more pronounced in women, whose perceived average was 6.38 compared to a desired average of 4.84, compared to men (5.53 vs. 4.77). **Conclusions.** The findings show a notable body dissatisfaction among university students, especially women, influenced by sociocultural aesthetic ideals focused on thinness. Although there is a growing interest in nutrition, unhealthy eating habits persist. **Arch Latinoam Nutr 2026; 76(3): 173-182.**

Keywords: body image, body dissatisfaction, eating habits, university students, nutrition.

Introducción

El estilo de vida se define como un conjunto estable de hábitos y comportamientos en un

individuo o grupo que influye directamente en la salud (1,2). Entre los hábitos considerados saludables figuran dormir entre 7 y 8 horas diarias, desayunar regularmente, evitar el tabaco, consumir alcohol con moderación, mantener un peso saludable, evitar comer entre comidas y realizar actividad física de forma regular (1,3). Estos patrones promueven una mejor calidad de vida y protección frente a enfermedades crónicas (2,3).

En estudiantes universitarios, factores como el estrés, la carga académica y el sedentarismo

¹Departamento Académico de Nutrición. Universidad Nacional Agraria La Molina. Lima-Perú. ² Programa de Maestría en Tecnología de Alimentos. Universidad Nacional Agraria La Molina. Lima-Perú. ³ Programa de Maestría en Nutrición. Universidad Nacional Agraria La Molina. Lima-Perú. ⁴ Facultad de Ciencias de la Salud. Carrera de Nutrición y Dietética. Universidad Técnica de Ambato. Ambato-Ecuador. ⁵ Grupo de Investigación en Alimentación y Nutrición Humana (GIANH). Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Riobamba-Ecuador.

Autor para la correspondencia: Patricio Ramos-Padilla, e-mail: patoramos260380@gmail.com



pueden provocar irregularidades en los horarios de alimentación y favorecer hábitos poco saludables, como una mala alimentación debido al mayor consumo de productos con alto contenido energético y a la falta de tiempo para realizar actividad física (4,6). Estudios recientes indican que más del 50 % de universitarios no desayunan diariamente, consumen alimentos ultraprocesados y permanecen sentados durante varios periodos (5,6). Esta etapa representa, además, la primera aproximación a la responsabilidad individual, donde el autocuidado y la alimentación adquieren un papel central, siendo un momento crítico para la consolidación de hábitos que influirán directamente en la salud a largo plazo; por ello, la etapa universitaria se considera clave para intervenir y promover estilos de vida saludables que contribuyan a prevenir el sobrepeso y la obesidad (3,5).

Los hábitos alimentarios son comportamientos repetitivos de los seres humanos que hacen consumir determinados alimentos por diferentes motivos y muchas veces los alimentos más solicitados son poco saludables, con bajo valor nutricional y altamente calóricos (7,8). Los hábitos alimenticios inician desde una edad temprana y son fundamentales para el desarrollo y mantenimiento de una vida saludable (9,10). La población joven en etapa universitaria tiende a desarrollar malos hábitos alimenticios, debido a que el estilo de vida de los estudiantes cambia de varias maneras; la alimentación de los estudiantes universitarios se caracteriza por ser poco variada y de baja calidad nutricional, la cual no cumple con los requerimientos diarios necesarios para realizar sus actividades (11).

La imagen corporal se define como pensamientos, sentimientos y comportamientos de un individuo asociados con su apariencia y capacidad física (12,13). El vínculo entre la alimentación y la percepción corporal está influenciado por factores socioculturales, biológicos, y psicológicos, pudiendo desembocar en hábitos peligrosos para la salud; el estrés psicológico o los eventos altamente estresantes, por ejemplo, están asociados con patrones dietéticos poco

saludables como saltarse comidas o restringir la ingesta. (5,14). Los estudiantes universitarios son un grupo vulnerable que podría experimentar inconformidad con su apariencia física (15).

En este contexto, el objetivo del presente estudio es conocer la percepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Universidad Nacional Agraria La Molina.

Materiales y métodos

Tipo de estudio y muestra

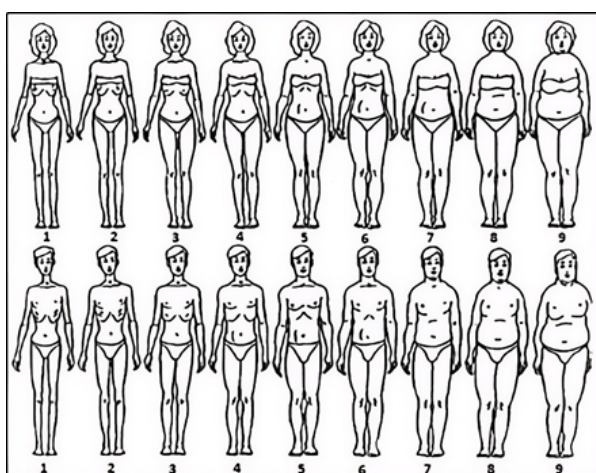
Estudio no experimental, descriptivo, transversal, desarrollado entre mayo 2021 y abril 2022 con una muestra seleccionada por muestreo no probabilístico compuesta por 345 estudiantes de grado y posgrado entre 18 y 56 años, hombres y mujeres de la Universidad Nacional Agraria La Molina (UNALM).

Instrumentos y Variables

Se elaboró un cuestionario *on-line* donde se exploró los hábitos alimentarios y la percepción de la imagen corporal de los estudiantes de la UNALM. El cuestionario fue revisado por 3 expertos en alimentación y nutrición y posteriormente aplicado en 30 estudiantes como prueba piloto, todas las observaciones como la redacción de las preguntas y el orden de estas fueron consideradas para elaborar una versión mejorada de la encuesta. La aplicación del cuestionario final fue durante julio de 2021. Se recopilaron los datos mediante una encuesta autoadministrada a través de Google Forms. La distribución de la encuesta se realizó a través del correo institucional, grupos de Facebook, Instagram y WhatsApp. Las respuestas de los participantes fueron voluntarias, anónimas y confidenciales de acuerdo con la política de privacidad de Google. Se aplicó criterios de exclusión: menor de 18 años y que no tuvieran vínculo de estudiante con la UNALM.

La encuesta on line presentó 4 secciones: 1. Presentación, objetivos y formulario de consentimiento informado 2. Características sociodemográficas de la población (vínculo con la UNALM, edad, sexo, residencia actual, nivel de instrucción, estado civil) 3. Hábitos alimentarios (forma de adquisición de los alimentos, cambios en horarios y consumo habitual de alimentos, eliminación o aumento del consumo alimentos, suplementos, plantas medicinales y/o bebidas por considerarlos beneficiosos

o perjudiciales para la salud, lugar de adquisición de alimentos) 4. Percepción de la imagen corporal: se utilizó escala de Thompson y Gray, que mide la percepción de la imagen corporal aplicando una escala numérica del 1 al 9, asociada a siluetas humanas de ambos sexos que van de la delgadez extrema a la obesidad. Los rangos de 1-3 representan grados de bajo peso, rangos de 4-6 representan grados de normo peso y rangos de 7-9 representan grados de exceso de peso (16). Esta escala ha sido validada para el uso en poblaciones adultas y posee un coeficiente de validez concurrente de 0,71 con el peso corporal (17,18).



Escala de Thompson y Gray
(Standard Figural Stimuli)

Análisis estadístico

Los datos se analizaron utilizando el programa estadístico Jamoviv2.3.28. Para el análisis de las variables cuantitativas se realizaron cálculos de medidas de tendencia central como media y de medidas de dispersión como máximo, mínimo; para las variables en escala cualitativa ordinal o nominal se calcularon frecuencias y porcentajes. Las variables fueron analizadas mediante estadística descriptiva, estratificando los resultados según el sexo de los participantes.

Aspectos Éticos

La investigación fue realizada de acuerdo con lo establecido en la Declaración de Helsinki (19). El estudio fue aprobado por el Servicio Médico de la Oficina de Bienestar Universitario de la UNALM. Previo al llenado

de la encuesta los participantes leyeron y proporcionaron su consentimiento informado al inicio del formulario on line. Se solicitó que la encuesta fuera contestada solamente por personas con vínculo de estudiante con la UNALM.

Resultados

Se analizó 345 participantes, 67,5 % mujeres y el 32,5 % hombres. La mayoría se identificó como soltero (94,2 %). El 85,8 % fueron estudiantes de grado, mientras que el 14,2 % estudiantes de posgrado. La edad media de los participantes fue de $24,2 \pm 5,83$ años (Tabla 1).

En la Tabla 2 se puede observar que el 47,0 % de los participantes reportó un aumento en su consumo de alimentos desde que inició sus estudios universitarios, mientras el 13,3 %

Tabla 1. Características sociodemográficas de la población participante.

N (345)					
	Frecuencia			%	
Sexo					
Hombre	112			32,5	
Mujer	233			67,5	
Estado civil					
Casado	12			3,5	
Divorciado	1			0,3	
Soltero	325			94,2	
Unión libre	7			2,0	
Nivel de Instrucción					
Grado	253			85,8	
Posgrado	49			14,2	
	Media	Mediana	DE	Mín	Máx
Edad	24,2	23	5,83	18	56

DE: Desviación estándar; Mín: mínimo;
Máx: máximo

Tabla 2. Cambios en los hábitos alimentario durante los estudios universitarios.

	Frecuencia	%
Desde que inició los estudios universitarios ¿su consumo de alimentos ha aumentado o disminuido?		
Aumentado	162	47,0
Disminuido	46	13,3
Se mantiene igual	137	39,7
Desde que inició los estudios universitarios ¿Ud. ha empezado a interesarse por conocer más acerca de los alimentos?		
No	136	39,4
Si	209	60,6
Desde que inició los estudios universitarios ¿Ha dejado Usted de consumir algún alimento por considerar que es perjudicial para la salud?		
No	242	70,1
Si	103	29,9
Desde que inició los estudios universitarios ¿Ha empezado Usted a consumir algún alimento por considerar que es beneficioso para la salud?		
No	174	50,4
Si	171	49,6
Desde que inició los estudios universitarios ¿Ha empezado Usted a consumir alguna planta medicinal por considerarla que es beneficiosa para la salud?		
No	218	63,2
Si	127	36,8
Desde que inició los estudios universitarios ¿Ha empezado Usted a consumir algún suplemento nutricional por considerarlo que es beneficioso para la salud?		
No	254	73,6
Si	91	26,4
Desde que inició los estudios universitarios ¿Ha aumentado Usted el consumo de bebidas (excepto alcohol)?		
No	218	63,2
Si	127	36,8
Desde que inició los estudios universitarios ¿Ha realizado Usted cambios en sus horarios de comida?		
No	109	31,6
Si	236	68,4
Desde que inició los estudios universitarios ¿Dónde obtiene sus alimentos y/o comidas?		
Entrega a domicilio	14	4,1
Entrega a domicilio, Supermercados	4	1,2
Mercado local o tienda	172	49,9
Mercado local o tienda, Entrega a domicilio	13	3,8
Mercado local o tienda, Entrega a domicilio, Supermercados	40	11,6
Mercado local o tienda, Supermercados	77	22,3
Supermercados	25	7,2

que ha disminuido. El 60,6 % manifestó un mayor interés por conocer sobre los alimentos, y el 29,9 % dejó de consumir ciertos alimentos por considerarlos perjudiciales. Asimismo, el 49,6 % incorporó alimentos considerados beneficiosos para la salud, el 36,8 % empezó a consumir plantas medicinales y el 26,4 % suplementos nutricionales. En cuanto a bebidas, el 36,8 % reportó un aumento en su consumo. Finalmente, el 68,4 % realizó cambios en sus horarios de comida y la mayoría obtiene sus alimentos en mercados locales o tiendas (49,9 %).

Desde el inicio de sus estudios universitarios, el 49,3 % de los estudiantes reportó un aumento de peso corporal, mientras que el 22,6 % refirió una disminución, el 64,1 % manifestó no estar conforme con su imagen corporal. En cuanto a la autopercepción, el 47,5 % se identificó con figuras correspondientes a normo peso, el 44,1 % con exceso de peso, y el 8,4 % con bajo peso mientras que el 82,9 % expresó desear una imagen corporal asociada al normo peso (Tabla 3).

La Figura 1 muestra una discrepancia notable entre la imagen corporal percibida y la deseada. Mientras que el 24,1 % y el 16,8 % de los participantes se

identificaron con las representaciones 7 y 8, asociadas al exceso de peso, solo el 1,4 % y 0,6 % respectivamente las eligieron como imagen deseada. En contraste, las figuras 4 y 5 (normo peso) fueron seleccionadas como deseadas por el 29,0 % y 37,1 %, superando ampliamente la percepción actual en estas categorías (11,9 % y 12,5 %). Este patrón refleja una tendencia general hacia la insatisfacción corporal y la preferencia por una figura normo ponderal.

En la Tabla 4 se revelan diferencias entre la imagen corporal actual y la deseada, tanto en hombres como en mujeres. En los hombres, un 16,5 % se percibe con exceso de peso, pero solo un 1,7 % desea mantener dicha imagen (-14,8 %). En contraste, el 30,1 % desea una imagen correspondiente a normo peso, frente a un 15,1 % que se percibe así actualmente (+15,0 %). En mujeres, el 27,5 % se identifica con exceso de peso, mientras solo el 0,3 % lo desea (-27,2 %). El 52,8 % aspira a una imagen de normo peso, aunque solo el 32,5 % se percibe así (+20,3 %).

Tabla 3. Percepción del peso e imagen corporal en la población universitaria analizada.

	Frecuencia	%
Desde que inició los estudios universitarios, ¿su peso corporal ha?		
Aumentado	170	49,3
Disminuido	78	22,6
Se mantiene igual	97	28,1
Actualmente, ¿Usted se encuentra conforme con su imagen corporal?		
No	221	64,1
Si	124	35,9
¿Cuál de las representaciones se acerca más a su imagen corporal en este momento?		
1 – 3 (representaciones asociadas a grados de bajo peso)	29	8,4
4 – 6 (representaciones asociadas a grados de normo peso)	164	47,5
7 – 9 (representaciones asociadas a grados de exceso de peso)	152	44,1
¿Cuál de las representaciones se acerca más a la imagen corporal que Usted desearía tener?		
1 – 3 (representaciones asociadas a grados de bajo peso)	52	15,1
4 – 6 (representaciones asociadas a grados de normo peso)	286	82,9
7 – 9 (representaciones asociadas a grados de exceso de peso)	7	2,0

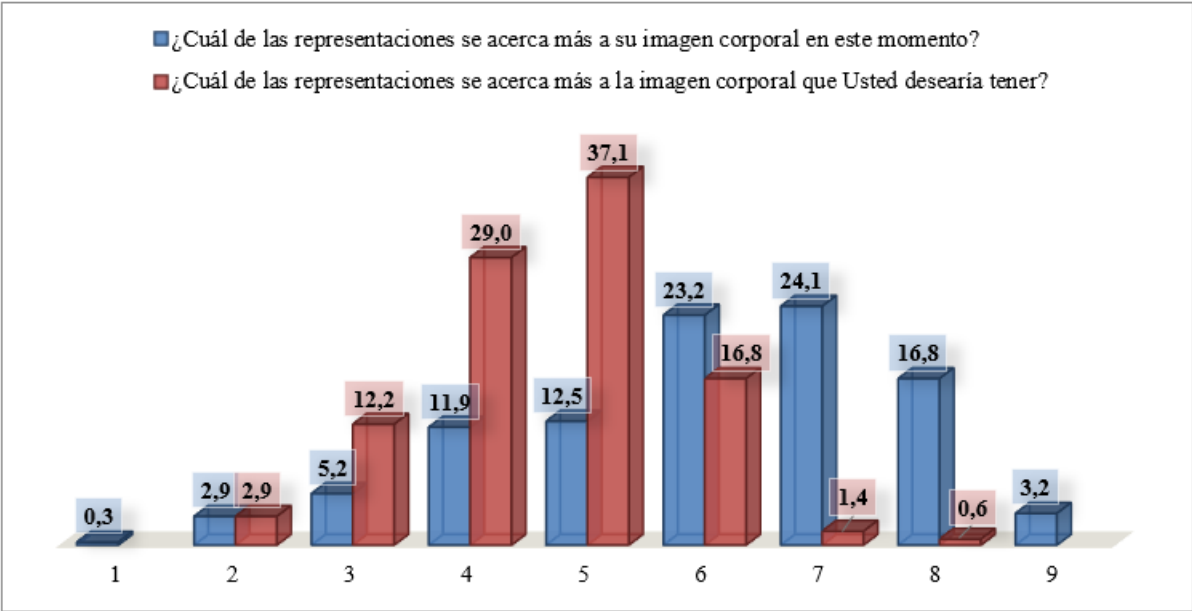


Figura 1. Imagen corporal percibida y deseada de los participantes.

La Figura 2 muestra diferencias relevantes entre la imagen corporal percibida y la deseada en función del sexo. En las mujeres, la media de la imagen corporal percibida fue de 6,38 mientras que la deseada fue significativamente menor, con una media de 4,84. En los hombres, la media percibida fue de 5,53 y la deseada de 4,77. Estas

diferencias indican una mayor insatisfacción corporal en las mujeres, con una dispersión más amplia en la percepción que en el ideal, lo que sugiere estándares corporales más rígidos. En ambos sexos, la imagen ideal se concentró en valores asociados al normo peso, mientras que la autopercepción tendió a valores más altos, especialmente en mujeres.

Tabla 4. Imagen corporal percibida y deseada según sexo de los participantes.

Representación	Sexo	¿Cuál de las representaciones se acerca más a su imagen corporal en este momento?	¿Cuál de las representaciones se acerca más a la imagen corporal que Usted desearía tener?	Diferencia porcentual
		%	%	
1 – 3	Hombre	0,9	0,6	-0,3
	Mujer	7,5	14,5	7,0
4 – 6	Hombre	15,1	30,1	15,0
	Mujer	32,5	52,8	20,3
7 - 9	Hombre	16,5	1,7	-14,8
	Mujer	27,5	0,3	-27,2

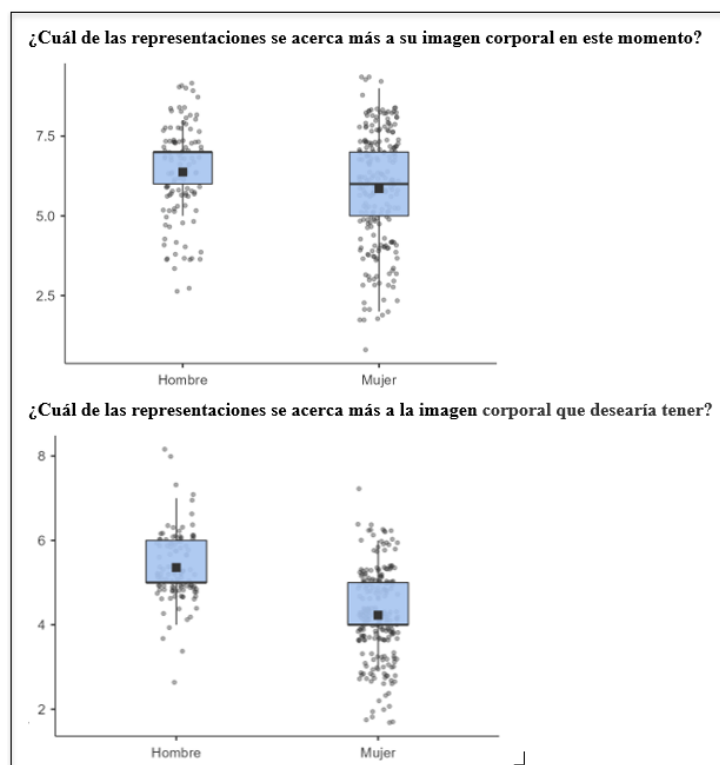


Figura 2. Comparación de medias para imagen corporal percibida y deseada según sexo de los participantes

Discusión

La insatisfacción corporal es un descontento sobre la forma general del cuerpo, que se observa principalmente en personas con trastornos de la conducta alimentaria (TCA) (20) y adolescentes; sin embargo, esta insatisfacción por la imagen corporal también se presenta en personas adultas jóvenes sin TCA. Se ha observado que, las personas con malnutrición por exceso son quienes con mayor frecuencia manifiestan insatisfacción corporal (21); y que, los sujetos que se perciben con sobrepeso o con delgadez suelen reportar hábitos alimentarios poco saludables (22), sugiriendo una relación entre insatisfacción corporal y hábitos alimentarios.

En el presente estudio, realizado en población adulta universitaria, se identificó que, 49% de los participantes percibió haber aumentado de peso desde que ingresó a la universidad y sólo 22,6% reportó una disminución. Esta percepción respecto a su peso se relaciona con los hábitos alimentarios observados: 47% de los sujetos indicó que aumentó progresivamente el consumo

de alimentos y apenas 13% manifestó haber reducido su ingesta alimentaria durante su estancia universitaria. Además, 29,9% eliminó ciertos alimentos por considerarlos perjudiciales para su salud y 36,9% indicó haber iniciado el consumo de productos de plantas medicinales con fines saludables.

Asimismo, 68,4% de los universitarios mencionaron que sus horarios de alimentación se vieron afectados, lo cual, pudo repercutir en su estado de salud y nutrición, ya que los horarios irregulares de alimentación pueden alterar el sistema circadiano favoreciendo al desarrollo de obesidad y otras patologías metabólicas (23). En consecuencia, esta irregularidad en los tiempos de alimentación constituye un factor de riesgo para malnutrición por exceso en este grupo estudiado. En esta investigación también se observó el consumo de plantas medicinales (36,9%) y de suplementos nutricionales (26,4%) como una alternativa para mejorar la salud, en concordancia con la tendencia encontrada en estudios actuales de fortalecer el sistema inmunitario mediante productos naturales y suplementos (24-26), a pesar de ello, estos hábitos alimentarios no fueron favorables para lograr un peso o imagen corporal deseable, pues, 64% de universitarios afirmó no sentirse conforme con su peso, 44% se percibió con exceso de peso y 8,4% con bajo peso. Esta insatisfacción general con la imagen corporal contrasta con los hallazgos de Pinho et al. (27), quienes estudiaron la percepción de imagen corporal en estudiantes de un bachillerato tecnológico, y observaron niveles de insatisfacción corporal significativamente más bajos. Es importante recalcar que, en algunos grupos poblacionales, los hábitos y conductas alimentarias adoptadas están asociadas a su conformidad o no con el peso y ligadas a condiciones biológicas, por ejemplo, en un estudio realizado en Estados Unidos en 2013 en mujeres, evidenció que, la alimentación intuitiva (reconocer las señales de hambre y saciedad), está asociada a una menor probabilidad de seguir patrones dietéticos poco saludables o extremos para controlar el peso corporal; y que, la identificación de

estar saciado tras una ingesta, presenta menor riesgo de practicar dietas extremas o episodios de atracones(28).

Otro resultado relevante en esta investigación es que, las mujeres se sentían más insatisfechas con su imagen corporal que los hombres: 27% de mujeres se percibió con exceso de peso frente al 16,5% de varones. Cuando se les preguntó sobre la imagen corporal que deseaban tener, 30% y 52,8% de hombres y mujeres respectivamente señaló la categoría de normo peso, reafirmando que las mujeres expresan un mayor nivel de descontento con su imagen corporal actual, pues, las siluetas que deseaban tener estaban entre la 4 y la 6, resultados semejantes a los reportados por Francisco et al. en una muestra portuguesa (29). Aunque hombres y mujeres escogieron siluetas de normopeso, su percepción con respecto al peso en los hombres era más cercana a la silueta 6. Esta elección de la silueta, en el caso de los hombres, no estaría relacionado con el exceso de grasa corporal como mide la herramienta de Thompson y Gray (17), sino a la percepción de los hombres de las siluetas 6 y 7 como las siluetas de mayor robustez o complexión muscular (30); mientras que en las mujeres la elección de la silueta deseada era más cercana a la 4, lo cual, puede estar asociada a la interiorización ideal de belleza femenina pro-delgadez (31). Si bien se conoce que la elección de figuras de extrema delgadez se asocia a mayor riesgo de trastornos de la imagen corporal (32), esta tendencia no se observó en este estudio.

Por otro lado, una revisión sistemática sobre los aspectos psicológicos de la alimentación intuitiva en mujeres demostró que, este tipo de alimentación está correlacionada con una imagen corporal positiva, mayor autoestima, aceptación y satisfacción con la figura corporal, mientras que, las prácticas alimentarias desordenadas, orientadas a modificar el peso o la figura, se relacionan con mayor insatisfacción corporal (33). Estos hallazgos sugieren la necesidad de explorar en futuras investigaciones la relación entre la insatisfacción corporal y alimentación intuitiva en población universitaria, considerando que el grupo estudiado evidenció insatisfacción con su imagen corporal.

Conclusiones

Los hallazgos encontrados en el presente estudio evidencian una amplia discrepancia entre la percepción y el ideal corporal, especialmente acentuada en mujeres, sugieren que la presión sociocultural por alcanzar un ideal corporal impacta con mayor intensidad en mujeres y refuerza la existencia de insatisfacción corporal y la tendencia hacia ideales estéticos más delgados, lo que podría tener implicaciones en el comportamiento alimentario y la salud mental de esta población.

Durante la etapa universitaria se evidencian cambios significativos en los hábitos alimentarios, con una tendencia al aumento en el consumo de alimentos y modificaciones en los horarios de comida. A pesar de un mayor interés por conocer sobre nutrición, una proporción considerable de estudiantes mantiene prácticas que no siempre se alinean con una alimentación saludable, lo que sugiere la necesidad de intervenciones educativas continuas en este grupo etario.

Limitaciones

La recopilación de datos se hizo mediante un muestreo no probabilístico, lo cual limita la generalización de los resultados; además, la proporción de mujeres que respondieron a la encuesta duplica a los varones, ambos factores deben considerarse al momento de generalizar los resultados.

Agradecimientos

Los autores agradecen a cada una de sus filiaciones por el apoyo brindado durante la investigación.

Conflictos de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés durante la investigación, escritura y/o publicación del presente trabajo.

Contribución de los autores

HCQ: Concepción y diseño de la investigación, análisis e interpretación de los datos, redacción del artículo, aprobación final del manuscrito.

MPCR, MEHL, DECT, VCDL y PRP: Diseño de la investigación, interpretación de los datos, redacción del artículo, aprobación final del manuscrito.

Referencias

1. World Health Organization. Follow-up to the Political Declaration of the High-level Meeting of the General Assembly on the Prevention and Control of Non-communicable Diseases. Geneva: World Health Organization; 2013. Report No.: WHA66.10. https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA66/A66_R10-en.pdf
2. World Health Organization. Healthy diet. Fact sheet. 2020. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
3. Zhang X, Lu J, Wu C, et al. Healthy lifestyle behaviours and all-cause and cardiovascular mortality among 0.9 million Chinese adults. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2021;18(1):162. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01234-4>
4. Romero-Blanco C, Hernández-Martínez A, Parra-Fernández ML, Onieva-Zafra MD, Prado-Laguna MC, Rodríguez-Almagro J. Food addiction and lifestyle habits among university students. *Nutrients*. 2021;13(4):1352. <https://doi.org/10.3390/nu13041352>
5. Cena H, Porri D, De Giuseppe R, Kalmpourtzidou A, Salvatore FP, El Ghoch M, et al. How healthy are health-related behaviors in university students: the HOLISTic Study. *Nutrients*. 2021;13(2):675. <https://doi.org/10.3390/nu13020675>
6. Monserrat-Hernández M, Checa-Olmos JC, Arjona-Garrido Á, López-Liria R, Rocamora-Pérez P. Academic Stress in University Students: The Role of Physical Exercise and Nutrition. *Healthcare*. 2023;11(17): 2401. <https://doi.org/10.3390/healthcare11172401>
7. Mozaffarian D, Ludwig DS. Dietary Guidelines in the 21st Century—a Time for Food. *JAMA*. 2010;304(6):681–682. <https://doi.org/10.1001/jama.2010.1116>
8. Ludwig DS. Technology, Diet, and the Burden of Chronic Disease. *JAMA*. 2011;305(13):1352–1353. <https://doi.org/10.1001/jama.2011.380>
9. Pantoja Tirado LR, Aguirre Vargas EB. Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial. *Rev Alpha Centauri* 2025;6(1):35-42. <https://doi.org/10.47422/ac.v6i1.192>
10. León Peña MJ, León Sepúlveda JILS, Núñez Navarrete FC, Henríquez Figueroa S, Cerda-Aedo B, Morales I. Estilos de vida y hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad privada de Chillán. *Enferm Investig*. 2025;10(1):65-72. <https://elibrary.ru/item.asp?id=82079230>
11. Maza-Ávila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*. 2022;25(47), 110-140. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
12. Cash TF. Body image: past, present, and future. *Body Image*. 2004;1(1):1-5. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1)
13. Jiménez Asencio N, Martínez Aguilar DE, García Villamil AE, Hernández Díaz N, Cordero García MA. Percepción de la imagen corporal en relación con el índice de masa corporal en escolares de Chiapas. *Rev Esp Nutr Comunitaria*. 2022;28(4). https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-22-0034_manuscrito_final.pdf
14. Hoyos Domingo A, Álvarez Rodríguez A, Pérez de Villar G, Carracedo Añón JM, Marrodán Sedano MD. Percepción corporal y trastorno del comportamiento alimentario en universitarios españoles. *Nutr Clin Diet Hosp*. 2025;45(1). <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/874>
15. García Barragán JA, Santos Pazos DA. Insatisfacción con la imagen corporal y salud mental en estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. *Arandu UTIC*. 2025;12(1):2100-2118. <https://doi.org/10.69639/arandu.v12i1.729>
16. Hernández-López M, Quiñones-Jiménez L, Blanco-Romero AL, Rodríguez-Valverde M. Testing the discrepancy between actual and ideal body image with the Implicit Relational Assessment Procedure (IRAP). *J Eat Disord*. 2021; 9(1), 82. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34238379/>
17. Thompson MA, Gray JJ. Development and validation of a new body-image assessment scale. *J Pers Assess*. 1995; 64(2), 258–269. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6402_6
18. Gardner R, Brown D. Body image assessment: A review of figural drawing scales. *Pers Individ Dif*. 2010; 48(2), 107-111. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.08.017>
19. World Medical Association. Declaración de Helsinki de la AMM – Principios éticos para las investigaciones médicas con participantes humanos. Ginebra: World Medical Association; 2024. <https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos>
20. Gardner DM, Garfinkel PE. Body image in anorexia nervosa: Measurement theory and clinical implications. *Int J Psychiatry Med*. 1981; 11(3): 263-284. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7309395/>
21. Duno M, Acosta E. Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. *Rev Chil Nutr*. 2019; 46(5): 545-553. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000500545>
22. Bodega P, Cos-Gandoy A, Fernández JM, Fernández JR, Moreno LA, Santos-Beneit G. Body image and dietary habits in adolescents: a systematic review. *Nutr Rev*. 2023; 11;82(1):104-127. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37155836/>
23. Garaulet M, Gómez-Abellán P. Timing of food intake and obesity: A novel association. *Physiol Behav*. 2014; 134, 44–50. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2014.01.001>

24. Zahn R, Perry N, Perry E, Mukaetova-Ladinska E. Use of herbal medicines: Pilot survey of UK users' views. *Complement Ther Med.* 2019; 44, 83-90. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.02.007>
25. Barry AR. Patients perceptions and use of natural health products. *Can Pharm.* 2018; 151(4), 254-262. <https://doi.org/10.1177/1715163518779409>
26. Hemilä H, Chalker E. Vitamin C as a Possible Therapy for COVID-19. *Infect Chemother.* 2020; 52(2):222. <https://doi.org/10.3947/ic.2020.52.2.222>
27. Pinho L, Brito MFSF, Silva RRV, Messias RB, Silva CSOE, Barbosa DA, Caldeira AP. Perception of body image and nutritional status in adolescents of public schools. *Rev Bras Enferm.* 2019; 72(suppl2):229-235. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0644>
28. Denny KN, Loth K, Eisenberg ME, Neumark-Sztainer D. Intuitive eating in young adults. Who is doing it, and how is it related to disordered eating behaviors? *Appetite.* 2013; 60(1):13-19. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.029>
29. Francisco R, Narciso I, Alarcão M. Body image (dis) satisfaction among Portuguese adolescents and adults: Contribution to the validation process of the Contour Drawing Rating Scale. *Rev Iberoam Diagn Evaluación Psicológica.* 2012; 34(1), 61-88. <https://hdl.handle.net/10316/36397>
30. Steinfeld B, Hartmann AS, Waldorf M, Vocks S. Development and initial psychometric evaluation of the Body Image Matrix of Thinness and Muscularity - Female Bodies. *J Eat Disord.* 2020; 8(1), 75. <https://doi.org/10.1186/s40337-020-00345-w>
31. Zuvirie R, Rodríguez M. Psychophysiological reaction to exposure of thin women images in college students. *Rev Mex Trastor Aliment.* 2011; 2 (1): 33-41. <https://journals.iztacala.unam.mx/index.php/amta/article/view/167>
32. Kazarez M, Vaquero CR, Esparza-Ros F. Percepción y distorsión de la imagen corporal en bailarinas españolas en función del curso académico y de la edad. *Nutr Hosp.* 2018; 35(3), 661-668. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112018000300661
33. Bruce LJ, Ricciardelli LA. A systematic review of the psychosocial correlates of intuitive eating among adult women. *Appetite.* 2016; (1); 96:454-472. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.10.012>

Recibido: 17/12/2025
Aceptado: 01/06/2026