



Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de Educación Superior de carreras vinculadas a la actividad física y el deporte en Chile

Knowledge of healthy eating among higher education students in programs related to physical activity and sports in Chile

Autores

Iván Molina-Márquez^{1,2},
Juan Pablo Molina-Elizalde^{3,4}
Felipe Retamal^{5,2,5}
Saraí Sepúlveda²
Carlos Gutiérrez-Sanhueza^{2,6}
Victoria Hormazábal-Recabal⁷
Kevin Campos-Campos²

1 Universidad Católica del Maule, Talca (Chile)

2 Universidad Adventista de Chile, Chillán (Chile)

3 Universidad de Los Lagos, Sede Chiloé (Chile)

4 Universidad Superior de Guadalupe (México)

5 Universidad del Bío-Bío, sede Concepción (Chile)

6 Universidad Católica de la Santísima Concepción, sede Chillán (Chile)

7 Centro de Formación Técnica Santo Tomás, sede Chillán (Chile)

8 Universidad Católica de la Santísima Concepción (Chile)

Autor de correspondencia:

Kevin Campos-Campos
kevincampos@unach.cl

Cómo citar en APA

Molina-Márquez, I., Molina-Elizalde, J. P., Retamal, F., Sepúlveda, S., Gutiérrez-Sanhueza, C., Hormazábal-Recabal, V., & Campos-Campos, K. (2025). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de Educación Superior de carreras vinculadas a la actividad física y el deporte en Chile. *Retos*, 69, 132-142. <https://doi.org/10.47197/retos.v69.114459>

Resumen

Introducción: La etapa universitaria puede contribuir para establecer hábitos y conductas saludables que pueden repercutir en el mediano y largo plazo.

Objetivo: El objetivo de este trabajo es comparar el conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de educación superior en diferentes ciudades de Chile.

Metodología: Esta investigación utiliza un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental de corte transversal. Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, donde participaron 124 estudiantes de educación superior. Se aplicaron análisis estadísticos descriptivos y comparativos. Para la comparación entre centros de educación superior, se utilizó un análisis de varianza (ANOVA).

Resultados: Al comparar entre carreras encontramos diferencias significativas en cuanto a conocimientos sobre alimentación saludable entre estudiantes de la carrera de Pedagogía de Educación Física de una Universidad de Ñuble, con respecto a los estudiantes de las carreras de Preparador Físico de la región de Ñuble y Técnico Deportivo correspondiente a la región de Los Lagos, ($F= 4,26$; $p= 0,003$, $\eta^2p= 0,13$). Finalmente, al comparar carreras universitarias, (Pedagogías en Educación Física) con carreras de CFT (Preparador Físico y Técnico deportivo) se observa que los estudiantes de Pedagogía en Educación Física, poseen mayor conocimiento sobre alimentación saludable con respecto a los estudiantes de CFT ($p= 0,007$; d Cohen= $0,20$; $TE=$ pequeño).

Conclusión: Los estudiantes de carreras en actividad física presentan conocimientos bajos o medios sobre alimentación saludable. Los universitarios destacan levemente sobre los técnicos. Factores como currículo, sexo y nivel socioeconómico influyen, requiriéndose fortalecer contenidos nutricionales, especialmente en formación técnica.

Palabras clave

Conocimiento; educación superior; hábitos alimenticios; obesidad; alimentación saludable

Abstract

Introduction: The university stage can contribute to establishing habits and behaviors that promote health, which may have medium and long term impacts.

Objective: The objective of this study is to compare knowledge about healthy eating among higher education students in various cities across Chile.

Methodology: This research employs a quantitative approach with a non-experimental cross-sectional design. A non-probabilistic convenience sampling method was utilized, involving 124 higher education students. Descriptive and comparative statistical analyses were conducted. For comparisons between higher education institutions, an analysis of variance (ANOVA) was employed.

Results: Significant differences in knowledge about healthy eating were found between students of the Physical Education Teaching program at a university in Ñuble and students of the Physical Trainer program in the Ñuble region and the Sports Technician program in the Los Lagos region ($F= 4.26$; $p= 0.003$, $\eta^2p= 0.13$). Additionally, when comparing university programs (Physical Education Teaching) with technical training programs (Physical Trainer and Sports Technician), it was observed that students in the Physical Education Teaching program possess greater knowledge about healthy eating compared to students in technical training programs ($p= 0.007$; Cohen's $d= 0.20$; $TE=$ small).

Conclusion: Students enrolled in physical activity-related programs exhibit low to moderate levels of knowledge regarding healthy eating. University students slightly outperform technical students. Factors such as curriculum, gender, and socioeconomic level have an influence, highlighting the need to strengthen nutritional content, particularly in technical education.

Keywords

Knowledge; higher education; eating habits; obesity; healthy eating.

Introducción

Los estilos de vida saludables se fundamentan en un conjunto de decisiones que favorecen el bienestar de las personas (Beltran et al., 2020). Se sabe que la etapa universitaria puede contribuir para establecer hábitos y conductas saludables, favoreciendo el bienestar, una alimentación equilibrada y el control del peso (Cerqueira Sousa et al., 2023). El entorno alimentario universitario repercute directamente en la probabilidad de padecer enfermedades no transmisibles (Cerqueira-Sousa et al., 2022) debido a la ingesta excesiva de alimentos altos en grasa saturadas, altos niveles de sodio, omisión de desayuno, alto consumo de alcohol, bajo consumo de frutas, legumbres y pescados (Martínez-Angulo et al., 2020; Molina-Márquez et al., 2024; Nelson et al., 2008). El exceso de peso, que incluye sobrepeso y obesidad, presenta una prevalencia significativa en la población universitaria. Según estudios recientes, el 30% de los estudiantes universitarios son clasificados con sobrepeso u obesidad (Rosales-Ricardo et al., 2023), aunque otras investigaciones reportan cifras aún más elevadas, alcanzando hasta el 60% de los estudiantes en condición de obesidad (Aviles-Peralta et al., 2023). Esta realidad no es ajena a estudiantes de carreras ligadas a la salud, como medicina, donde el 34% está clasificado como obeso según el índice de masa corporal (Shah et al., 2014). Esto reafirma que el conocimiento respecto a alimentación saludable no se condice con la práctica, ya que un estudio llevado a cabo en Chile ha evidenciado alto riesgo nutricional pese a los conocimientos que poseen en esta área (MC Coll et al., 2002).

Por lo tanto, la población universitaria es considerada clave ya que es donde se generan conocimientos que persistirán hasta la adultez lo que puede influir en la salud en el mediano y largo plazo (Aviles-Peralta et al., 2023). Estudios como los de Molina-Márquez et al. (2024) y Montero-Bravo et al. (2006) han evaluado el conocimiento de alimentación saludable en esta población, donde las mujeres parecen tener mayor conocimiento que los hombres, probablemente porque tienen mayor información sobre los alimentos que ingieren (Reyes-Narvaez et al., 2020), y por otra parte estudios señalan que los estudiantes que se forman carreras como nutrición y enfermería poseen niveles de conocimiento mayores que el resto de estudiantes que se están formando en ingeniería o pedagogía, debido a su formación académica (Molina-Márquez et al., 2024).

Los estudios existentes respecto a alimentación saludable, solo recogen información de universitarios, sin embargo, es necesario señalar que existen otros accesos a educación superior en Chile, aparte de la universidad, como son los Centros de Formación Técnica (CFT) (Centro de Formación Técnica Estatales, 2024). Dentro de las carreras universitarias ligadas a la actividad física que se incluyó en este estudio fue a Pedagogía en Educación Física (PEFI), con una duración de 5 años de estudio (10 semestres), mientras que a nivel técnico se incluyó a Preparador Físico (PF) y Técnico Deportivo (TD), con una duración de 2 años y medio de estudio (5 semestres). Según el Currículum nacional (Educación Física y Salud, 2022), todas estas carreras deben transmitir los beneficios de una alimentación saludables para crear conductas saludables a niños, niñas, adolescentes y/o deportistas (Durán A et al., 2014). Sin embargo, el desconocimiento sobre este tema es un factor determinante en la formación de hábitos alimentarios, lo que a su vez puede influir en el estado nutricional de las personas.

Otro factor que puede influir sobre el conocimiento de alimentación saludable es el nivel socioeconómico (Concha-Cisternas et al., 2024). Es por esto que la comercialización de alimentos es considerada, un indicador del nivel social y económico de un país, que puede asociarse con la obesidad debido a acceso limitado de alimentación saludable en población socioeconómica más baja.

Se han formulado dos hipótesis de investigación: (i) Los estudiantes de PEFI de la Universidad ubicada en la XVI región, presentan un mayor conocimiento sobre alimentación saludable en comparación con estudiantes de otras carreras ligadas a la actividad física y el deporte, debido al conocimiento que se imparte respecto a este tema por razones religiosas promueven el consumo de una alimentación vegetariana y/o vegana. Por otro lado, planteamos una segunda hipótesis en nuestro estudio, la cual indica (ii) Las personas que estudian PEFI (formación universitaria) poseen un mayor conocimiento sobre alimentación saludable en comparación con los estudiantes de carreras técnicas, como PF y TD.

Por tanto, el objetivo de este trabajo de investigación es comparar el conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de educación superior, específicamente en instituciones de Centros de Formación Técnica (CFT) y Universidades que imparten carreras vinculadas a la actividad física y el deporte, en diferentes ciudades de Chile.



Método

Diseño

La investigación contempla un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental de corte transversal.

Participantes

Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia. Participaron 124 estudiantes: hombres (n=90) y mujeres (n=32), distribuidos en carreras de Pedagogía en Educación Física de Universidades y Carreras Técnicas de Preparador Físico y Técnico Deportivo de diferentes CFT. En la tabla 1 se presentan los datos de la muestra investigada.

Tabla 1. Descripción de la muestra

Carrera	Sigla	Nivel de educación superior	Sede	Muestra	Total
Preparador Físico	PF_XVI	Técnico	Región de Ñuble	30 hombres 12 mujeres	42 personas
Pedagogía en Educación Física	PEFI_XVI	Universitaria	Región de Ñuble	25 hombres 4 mujeres	29 personas
Técnico Deportivo	TD_X	Técnico	Región de Los Lagos	18 hombres 5 mujeres	23 personas
Pedagogía en Educación Física	PEFI_VIII	Universitaria	Región del Biobío	4 hombres 1 mujer	5 personas
Técnico Deportivo	TD_XVI	Técnico	Región de Ñuble	14 hombres 11 mujeres	25 personas

El tamaño mínimo de muestra se determinó utilizando el software G*Power (versión 3.1, Universidad de Dusseldorf, Alemania) con las siguientes configuraciones: prueba ANCOVA, de dos colas, $\alpha = 0,05$, $\beta = 0,10$; y números de covariantes: 2 de acuerdo con estudios previos utilizando puntaje de conocimiento de alimentación saludable (Molina-Márquez et al., 2024) lo que arrojó 108 evaluados a priori.

Para participar del estudio se establecieron los siguientes criterios de inclusión: (i) ser estudiante regular de alguna de las carreras señaladas, y (ii) firmar el consentimiento informado. Mientras que los criterios de exclusión fueron: (i) no estar en óptimas condiciones de salud al momento de responder el formulario.

Procedimiento

Los datos fueron recolectados desde los meses de septiembre a diciembre del año 2024, mediante un cuestionario de Google Forms a todos los estudiantes de las carreras ligadas a la actividad física y el deporte mediante un link a sus correos institucionales. Dentro del cuestionario se les solicitó datos personales como el nivel socioeconómico, sexo y las preguntas relacionadas con la evaluación de conocimientos. Para el nivel socioeconómico se consideraron desde el quintil I – quintil V (Quintil I: familias cuyo ingreso per cápita sea igual o inferior a \$53.184 pesos chilenos, Quintil II: familias cuyo ingreso per cápita sea igual o inferior a \$90.067 pesos chilenos, Quintil III: familias cuyo ingreso per cápita sea igual o inferior a \$140.665 pesos chilenos, Quintil IV: familias cuyo ingreso per cápita sea igual o inferior a \$254.627 pesos chilenos, Quintil V: familias cuyo ingreso per cápita es superior a \$254.727 pesos chilenos (Espinoza-Espinoza et al., 2024).

La evaluación de conocimiento fue realizada en clases bajo la tutela de un profesor indicando que era voluntario y que no tenía repercusión ni positiva ni negativa en sus asignaturas. Todos los estudiantes que completaron la evaluación firmaron un consentimiento informado considerando las normas éticas establecidas en la Declaración de Helsinki (General Assembly of the World Medical Association, 2014). Cabe señalar que el estudio fue aprobado por el Comité Ético Científico de la Universidad Adventista de Chile, Chillán (Nº 2024-7).

Instrumento

El test de conocimientos de alimentación saludable cuenta con preguntas respecto a recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) (OMS, 2020). Esta prueba ha sido validada y aplicada previamente en población universitaria peruana y posee un coeficiente de Kuder Richardons de 80,7%



o 0,81, además de haber sido validado por jueces expertos en el área (Reyes-Narvaez et al., 2020). También se aplicó esta evaluación en población universitaria chilena (Molina-Márquez et al., 2024). La evaluación cuenta con 16 preguntas donde debían contestar en un plazo de 10 minutos. Cada pregunta se le asignan 2 puntos. Una vez realizada la evaluación se generó una clasificación respecto al nivel de conocimientos en: puntos <17 “Nivel bajo”, entre 17-25 puntos “Nivel medio” y “Nivel alto” cuando se obtiene un puntaje mayor a 25 puntos” (Reyes-Narvaez et al., 2020).

Análisis de datos

Se llevaron a cabo en el programa JASP 0.19.1.0 para Windows. Se aplicó la prueba de normalidad de los datos utilizando la prueba de Kolmogorov-Smirnov y la prueba de homogeneidad de varianzas de Levene. Se realizaron evaluaciones descriptivas como media ($\bar{x}$), desviación estándar (DE), mínimo y máximo. Para comparar entre centros de educación superior se utilizó la prueba de ANOVA y se aplicó una prueba de ANCOVA utilizando como covariable el sexo y nivel socioeconómico. Para ambas pruebas se calculó el tamaño del efecto con la prueba estadística eta cuadrado parcial (η^2 parcial), el cual indica efecto pequeño = 0,01; efecto medio = 0,06; y efecto grande = 0,14 (Maher et al., 2013) e intervalos de confianza del 95%. Al momento de encontrar diferencias significativas se aplicó una prueba de contraste post hoc de Tukey.

Finalmente, para comparar entre estudiantes que asisten a carreras universitarias y CFT se realizó una prueba T-Student para muestras independientes. Se aplicó el tamaño del efecto con la prueba estadística d de cohen (0,2= efecto pequeño; 0,5= efecto moderado y 0,8= efecto grande) (Gülkesen et al., 2022). El valor de significancia fue de $p=0,05$.

Resultados

En la tabla 2 se observan datos descriptivos respecto a los puntajes obtenidos en la prueba de conocimiento de alimentación saludable según carreras de educación superior (Universitarias como Técnicas), Se observa que la carrera con más puntaje en la prueba que mide conocimientos de alimentación saludable fue PEFI_XVI con $19,24 \pm 3,14$ puntos.

Por otra parte, las carreras universitarias que imparten PEFI y una carrera TD, de la región de Ñuble (PEFI_XVI y TD_XVI) obtuvieron un “Nivel medio” respecto a alimentación saludable, según clasificación. Por otro lado, las carreras PF_XVI región y TD_X obtuvieron un nivel “Bajo conocimiento” con puntajes $16,52 \pm 3,37$ y $16,61 \pm 3,16$ respectivamente.

Tabla 2. Resultados descriptivos de puntajes obtenidos respecto al conocimiento de alimentación saludable según carreras correspondiente a diferentes regiones de Chile

Carreras	Formación	Región de Chile	N	Puntaje				Clasificación	Quintil
				$\bar{x}$	DE	mínimo	máximo		
PF_XVI	Técnico	Ñuble	42	16,52	3,37	8	24	Nivel bajo	III
PEFI_XVI	Universitaria	Ñuble	29	19,24	3,14	14	26	Nivel medio	IV
TD_X	Técnico	Los Lagos	23	16,61	3,16	10	24	Nivel bajo	II
PEFI_VIII	Universitaria	Biobío	5	17,60	5,73	10	24	Nivel medio	IV
TD_XVI	Técnico	Ñuble	25	17,52	3,71	12	24	Nivel medio	III

Nota: PF – Preparador Físico; PEFI – Pedagogía en Educación Física; TD – Técnico Deportivo; N – Total; $\bar{x}$ – Promedio; DE – Desviación estándar. Análisis estadístico ANOVA.

Al comparar los puntajes de conocimiento de alimentación saludable entre carreras, se encontró diferencias significativas entre la carrera PEFI_XVI con respecto a la carrera PF_XVI y TD_X ($F=4,26$; $p=0,003$, $\eta^2p=0,13$), sin embargo, al ingresar la covariable sexo (ANCOVA) se genera una mayor diferencia significativa entre estas carreras ($F=12,05$; $p=0,0001$; $\eta^2p=0,09$) y la variable nivel socioeconómico ($F=3,64$; $p=0,05$; $\eta^2p=0,03$) como se observa en la tabla 3.

Tabla 3. ANCOVA puntaje según carreras

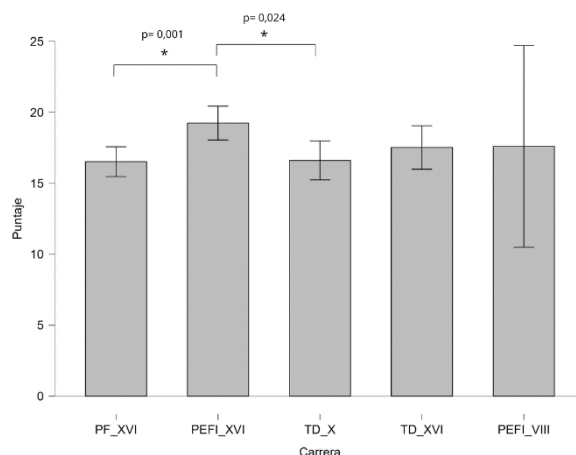
	gl	F	p	η^2p	TE	IC 95%	
						Inferior	Superior
Carrera	4	4,26	0,003*	0,13	Grande	0,02	0,23
Sexo	1	12,05	0,0001*	0,09	Medio	0,02	0,20
NSE	1	3,64	0,05*	0,03	Pequeño	0,00	0,14

Nota: NSE – Nivel Socioeconómico; η^2p – eta cuadrado parcial; TE – Tamaño del efecto; IC95% - Intervalo de confianza 95%; * - indica diferencias significativas, gl= grado de libertad. Análisis estadístico ANCOVA.

Al realizar la prueba post hoc se observa que existe una diferencia significativa respecto al conocimiento de alimentación saludable entre la carrera de PEFI_XVI y PF_XVI (PTukey= 0,001).

De igual manera se observan diferencias significativas entre la carrera de PEFI_XVI con TD_X región (PTukey= 0,024) como se observa en la figura 1.

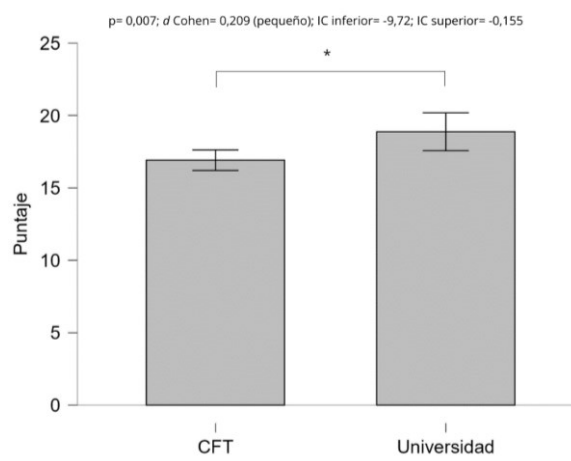
Figura 1. Comparación entre los puntajes obtenidos en el conocimiento sobre alimentación saludable según carrera de estudio aplicando prueba estadística Post Hoc



Fuente: Elaboración propia

Al comparar carreras universitarias (PEFI) con carreras técnicas (PF y TD) se observa que los universitarios obtienen mayores puntajes respecto al conocimiento sobre alimentación saludable con respecto a los estudiantes de CFT existiendo diferencias significativas (grado de libertad (gl)= 122; p= 0,007; d Cohen= 0,20; TE= pequeño) como muestra la figura 2.

Figura 2. Comparación entre CFT (PF, TD) y universitarios (PEFI). Test estadístico prueba T-Student para muestras independientes



Fuente: Elaboración propia

Discusión

Este estudio tiene como objetivo comparar el conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de educación superior, específicamente en instituciones de Centros de Formación Técnica (CFT) y Universidades vinculadas que imparten carreras vinculadas a la actividad física y el deporte, impartidas en diferentes regiones de Chile.

La primera hipótesis de nuestra investigación hace referencia a que los estudiantes de PEFI de la Universidad ubicada en la región de Ñuble (PEFI_XVI), presentan un mayor conocimiento sobre alimentación saludable en comparación con estudiantes de otras carreras ligadas a la actividad física y el deporte. Esta hipótesis se cumple medianamente, ya que los resultados indican que los estudiantes de la carrera de PEFI_XVI, obtuvieron los puntajes más altos en conocimiento sobre alimentación saludable, clasificados como "nivel medio". Sin embargo, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas al comparar estos resultados con los obtenidos por estudiantes de la carrera TD_XVI, impartida en un CFT, y con estudiantes de PEFI de Universidades (PEFI_VIII y PEFI_XVI).

Estos hallazgos son consistentes con lo reportado por Molina-Márquez et al. (2024), quienes señalan que los estudiantes de PEFI presentan, en general, un conocimiento de nivel medio respecto a la alimentación saludable. Una posible explicación para este nivel de conocimiento radica en que, aunque los programas de PEFI incluyen asignaturas relacionadas con ciencias biológicas, bioenergética y nutrición, estos contenidos no suelen abordarse con suficiente profundidad. Esto puede atribuirse a que las carreras de PEFI en Chile se encuentran generalmente albergadas en las facultades de Educación, lo que puede limitar el enfoque científico-nutricional del currículo.

Por otro lado, los resultados dan cuenta que los estudiantes de PEFI_XI y PEFI_VIII y los estudiantes de la carrera de TD_XVI poseen mayores puntajes en conocimiento de alimentación saludable que las dos carreras técnicas de PF_XVI y TD_X ($p=0,003$) quienes poseen un conocimiento "Nivel Bajo" respecto a alimentación saludable. Estos hallazgos podrían explicarse por el enfoque educativo Adventista que presenta la carrera PEFI_XVI, la cual promueve una alimentación saludable para mantener sano el Templo de Dios (Vázquez-Dzul, 2009). En un estudio de Gálvez et al. (2021) los cuales encuestaron a 1442 adultos que siguen una religión Adventistas, concluyen que su estilo de alimentación es más saludable y nutricionalmente es adecuado. Por otra parte, la Educación Adventista ha implementado intervenciones dentro de sus sistemas educativos en educación superior y a nivel escolar con el objetivo aumentar el conocimiento sobre la alimentación saludable y nutrición balanceada (Janko et al., 2025), lo que sugiere que la afiliación religiosa podría servir como predictor de conductas saludables (Acosta-Enríquez et al., 2019).

Nuestra segunda hipótesis indica que las personas que estudian PEFI (formación universitaria) poseen un mayor conocimiento sobre alimentación saludable en comparación con los estudiantes de carreras técnicas, como PF y TD. Esta hipótesis se cumple, ya que los hallazgos en este estudio muestran que los estudiantes de CFT poseen un "Nivel Bajo" de conocimientos sobre alimentación saludable (figura 2). También se puede explicar estas diferencias respecto al conocimiento de alimentación saludable por el nivel socioeconómico que poseen los estudiantes que asisten a las carreras universitarias PEFI (PEFI_XVI y PEFI_XVIII) y los estudiantes de la carrera TD_XVI, ya que como se observa en la tabla 2 poseen un nivel socioeconómico medio. Investigaciones han mostrado que las personas que ingresan a carreras universitarias poseen un mayor nivel socioeconómico (Barahona-Urbina et al., 2016). Autores como Rocha-Olvera et al. (2023) demostraron que existe una correlación inversa entre el nivel socioeconómico y la alimentación saludable en universitarios, ya que las personas que poseen nivel socioeconómico bajo, accede con mayor facilidad a "comidas rápidas" que se caracterizan por ser altas en calorías (Concha-Cisternas et al., 2024).

Existen estudios que han asociado el nivel socioeconómico con dietas deficientes en calorías y nutrientes, además de dietas hipercalóricas altas en grasas saturadas (Corella Piquer & Ordovás Muñoz, 2015). No obstante, las personas que poseen un mayor nivel socioeconómico poseen mayor consumo de frutas y un bajo consumo de bebidas azucaradas (Carrasco-Quintero et al., 2023). Las familias con mayor nivel socioeconómico mayoritariamente poseen padres con mayor nivel de escolaridad que las personas con nivel socioeconómico más bajo. Un estudio de Troncoso & Amaya (2009) indica que las familias influyen sobre la alimentación en sus hijos, y muchas veces las familias de un nivel socioeconómico más bajo



prefieren alimentarse con alimentos denominados no saludable aún en muchos casos conociendo los efectos adversos para la salud. Estudios recientes indican que los estudiantes que viven con familiares cercanos, patrón predominante en la submuestra española, tienden a adoptar hábitos alimentarios más saludables, por tanto, muchos de los conocimientos sobre alimentación provienen desde la casa más que de las asignaturas de sus carreras (Moreno et al., 2025).

No obstante, a pesar de que el nivel socioeconómico, comparado entre CFT y Universidades, parece estar relacionado con un mayor conocimiento sobre alimentación saludable. Estudios establecen que el nivel socioeconómico laboral y educativo de los padres pueden influir en la valoración y promoción de la alimentación como un estilo de vida saludable (Concha-Cisternas et al., 2022), por ejemplo, Martínez-Lacoba et al. (2018) atribuyen que el tener una madre de bajo nivel socioeconómico y que el domicilio familiar no esté en la ciudad universitaria son factores asociados a dietas de menor calidad.

También es interesante indicar que las personas que ingresan a estudiar una carrera CFT (PF, TD), no requieren tener un puntaje mínimo en la prueba de acceso a la educación superior en Chile (PAES) por tanto, los estudiantes que ingresan a este tipo de carreras generalmente poseen bajas calificaciones en su enseñanza previa a la educación superior especialmente en las asignaturas como Biología y Química que dentro de sus planes curriculares hablan respecto a alimentación y específicamente alimentación saludable, además de las estructuras atómicas y moleculares especialmente de los macronutrientes como son las proteínas, carbohidratos y lípidos (Tipos de lípidos y grasas saturadas e insaturadas) (Es-mar et al., 2022).

Se ha observado que los estudiantes que asisten a CFT favorecen mayormente la socialización que los estudiantes universitarios, por tanto, asisten mayormente a locales de comidas rápidas para compartir con sus compañeros de clases que ir a almorzar con sus padres (Troncoso & Amaya, 2009).

Los resultados encontrados en este estudio concuerdan con los reportados en universitarios peruanos de carreras de Ingeniería, Contabilidad e Ingeniería en Agronomía donde el 41,2% posee conocimientos de alimentación saludable “Nivel Medio” y un 38% “Nivel Bajo” (Reyes-Narvaez et al., 2020). Sin embargo, los resultados reportados son inferiores al conocimiento que poseen estudiantes de carreras como Enfermería y estudiantes de Nutrición donde más del 60% posee un “Nivel Alto” de conocimiento respecto a una alimentación saludable (Botello-Márquez et al., 2018). Países como en Brasil la mayoría de los alumnos universitarios reportaron tener acceso a información sobre hábitos de alimentación, sin embargo, la mayoría confirmó que no se alimentaba adecuadamente (Souza & Souza, 2017). Dada et al., (2021) informa que la universidad posee un rol importante en la educación y fomento respecto a alimentación con el fin de educar respecto a cambios de estilo de vida más saludable reduciendo el consumo de carnes y alimentos procesados y refinados.

Aspecto práctico a considerar

Investigaciones que comparan el conocimiento sobre alimentación saludable entre estudiantes de distintas áreas, como carreras relacionadas a la salud o ingenierías (Cerqueira-Sousa et al., 2022; Reyes-Narvaez et al., 2020), observando que los estudiantes de carreras del área de la salud suelen obtener mejores resultados. Sin embargo, el entorno universitario ha contribuido a que, independientemente del área de estudio, los estudiantes presenten altas tasas de exceso de peso (Amore et al., 2019; MC Coll et al., 2002; Shah et al., 2014). Por ello, resulta fundamental implementar políticas públicas que fomenten hábitos de alimentación saludable en contexto universitario, con el fin de que el conocimiento teórico se traduzca en prácticas concretas. Esto no solo beneficiaría la salud de los estudiantes, sino que también les permitiría transmitir estos hábitos en su futuro desempeño profesional (Troncoso et al., 2013).

Fortalezas y limitaciones

Esta investigación plantea información relevante respecto a datos inéditos en Chile, respecto al conocimiento de alimentación saludable en la educación superior chilena en carreras ligadas a la actividad física y el deporte entendiendo que estos futuros profesionales deberán crear principalmente hábitos de vida saludable mediante la alimentación en diferentes poblaciones de personas. Por otra parte, este estudio incluyó a diferentes regiones o zonas del país como la ciudad de Chillán, Concepción y Chiloé, lo que entrega una mayor representación de los resultados en Chile.



Esta investigación es simple de replicar y se ajusta a las recomendaciones de la OMS, por tanto, se pueden llevar diagnósticos básicos de las personas respecto al conocimiento de alimentación saludable que puede ser aplicado por profesores, entrenadores, técnicos deportivos o uno mismo.

Por otro lado, este estudio presenta algunas limitaciones como el hecho de que no se recogió información de universidades del norte de Chile, por otro lado, no se consideró el año o semestre cursado y no todas las carreras ya sean CFT o universidad tenían el mismo número de evaluados por lo que podría haber influido en los resultados.

Futuras investigaciones podrían realizar intervenciones sobre conocimiento de alimentación saludable considerando CFT y Universidades en carreras del área de la actividad física y el deporte. Dentro de sus análisis sería interesante contemplar una comparación por sexo y realizar una regresión lineal respecto al conocimiento de alimentación saludable en relación al sexo, nivel económico y semestres cursados.

Conclusiones

Según los resultados obtenidos, esta investigación indica que, en términos generales, el conocimiento de los estudiantes de carreras vinculadas a la actividad física y el deporte sobre alimentación saludable se encuentra entre "Nivel Bajos" y "Nivel medios". Sin embargo, los estudiantes universitarios presentan un nivel de conocimiento mayor que sus pares de carreras técnicas. Esta diferencia, aunque estadísticamente significativa, presenta un tamaño de efecto pequeño, lo que sugiere que las brechas en la formación nutricional no son exclusivamente atribuibles al tipo de institución (universitaria o técnica), sino que podrían estar relacionadas con factores curriculares, estructurales y sociodemográficos. La influencia del sexo y el nivel socioeconómico como covariables significativas resalta la necesidad de considerar estos factores en el diseño de intervenciones educativas. En este sentido, es necesario fortalecer la inclusión y profundidad de contenidos relacionados con nutrición y alimentación saludable en las mallas curriculares, especialmente en la formación técnica, con el fin de potenciar el rol de estos futuros profesionales como agentes promotores de estilos de vida saludables.

Conflicto de interés

Los investigadores declaran no tener ningún conflicto de interés.

Agradecimientos

Agradecer a cada una de las casas de estudios que permitieron llevar a cabo esta investigación.

Financiación

No se recibió aporte económico para llevar a cabo este estudio.

Referencias

- Acosta-Enríquez, M. E., Uribe-Salas, F. J., Baek, J., Sierra-Archbold, J. P., & Carrillo, G. (2019). Association between life-style behaviors and health outcomes in Adventist and non-Adventist adolescents in Mexico: A pilot study. *BMC Public Health*, 19(1), 1705. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8042-0>
- Amore, L., Buchthal, O. V., & Banna, J. C. (2019). Identifying perceived barriers and enablers of healthy eating in college students in Hawai'i: A qualitative study using focus groups. *BMC Nutrition*, 5, 16. <https://doi.org/10.1186/s40795-019-0280-0>
- Barahona-Urbina, P., Veres-Ferrer, E., & Aliaga-Prieto, V. (2016). Deserción académica de la Universidad de Atacama, Chile. *Comuni@cción*, 7(2), 27-37.



- Beltran, Y. H., Nuñez-Bravo, N., Sánchez-Guette, L., Vásquez-Osorio, F., Lozano-Ariza, A., Torres-Herrera, E., & Valdelamar-Villegas, A. (2020). Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios (Lifestyles related to health in university students). *Retos*, 38, 547-551. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72871>
- Botello-Márquez, M., Villanueva-Lugo, N. E., Ruiz-Vargas, N. V., & Gallegos-Torres, R. M. (2018). Alimentación y estilos de vida saludables percibidos en estudiantes universitarios del área de la salud, de tres licenciaturas. *Lux Médica*, 13(39), Article 39. <https://doi.org/10.33064/39lm20181334>
- Carrasco-Quintero, M. del R., Ramírez-Sánchez, E., Álvarez-Izazaga, M., Chávez-Villasana, A., Roldán-Amaro, J. A., Cortés-Pérez, T., Carrasco-Quintero, M. del R., Ramírez-Sánchez, E., Álvarez-Izazaga, M., Chávez-Villasana, A., Roldán-Amaro, J. A., & Cortés-Pérez, T. (2023). Diferencias por nivel socioeconómico y escolar en la adquisición de alimentos de la población mexicana. *Nutrición Hospitalaria*, 40(3), 591-596. <https://doi.org/10.20960/nh.04396>
- Cerqueira-Sousa, I., Fontenelle-Catrib, A. M., Teixeira-Medeiros, N., Pereira da Silva Godinho, C. C., Ferreira-Carioca, A. A., Marinho-Holanda, G. P., Nogueira-Bezerra, I., & Vasconcellos-Abdon, A. P. (2022). Health students' knowledge about healthy eating and factors associated with the university environment. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 39(4), 425-433. <https://doi.org/10.17843/rpmpesp.2022.394.11349>
- Concha-Cisternas, Y., Gómez, B., González, A., & Pasten, E. (2022). Clima familiar deportivo y nivel de actividad física en adolescentes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 45, 440-445. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.90350>
- Concha-Cisternas, Y., Mondaca, A. G., Rodríguez, B. O., & Orellana, C. S. (2024). Asociación entre nivel socioeconómico con calidad de alimentación y nivel de actividad física en adolescentes (Association between socioeconomic status with quality of food and level of physical activity in adolescents). *Retos*, 55, 145-151. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.103736>
- Corella Piquer, D., & Ordovás Muñoz, J. M. (2015). Relación entre el estado socioeconómico, la educación y la alimentación saludable. *Mediterráneo económico*, 27, 283-306.
- Dada, S. O., Oyewole, O. E., & Desmennu, A. T. (2021). Knowledge as Determinant of Healthy-Eating Among Male Postgraduate Public Health Students in a Nigerian Tertiary Institution. *International Quarterly of Community Health Education*, 42(1), 103-114. <https://doi.org/10.1177/0272684X20972895>
- Durán A, S., Valdés B, P., Godoy C, A., & Herrera V, T. (2014). Hábitos alimentarios y condición física en estudiantes de pedagogía en educación física. *Revista Chilena de Nutrición*, 41(3), 251-259. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182014000300004>
- Espinoza-Espinoza, M. G., Burgos-Pérez, T. S., Chandía-Solís, J. I., Flores-Jara, B. S., Ortega-Sandoval, C. D., & León-Pino, J. M. (2024). Conocimientos y actitudes hacia la donación de órganos y tejidos en estudiantes de enfermería de una universidad pública de Chile. *Index de Enfermería*, 33(2). <https://doi.org/10.58807/indexenferm20246646>
- Galvez, C. A., Calbayan, C., Pondi, K., & Vallejos, M. (2021). Influence of Knowledge and Attitude on Lifestyle Practices Among Seventh-Day Adventists in Metro Manila, Philippines. *Journal of Religion and Health*, 60(2), 1248-1260. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01091-8>
- General Assembly of the World Medical Association. (2014). World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. *The Journal of the American College of Dentists*, 81(3), 14-18.
- Gülkesen, K. H., Bora, F., İlhanlı, N., Avsar, E., & Zayim, N. (2022). Cohen's d and physicians' opinion on effect size: A questionnaire on anemia treatment. *Journal of Investigative Medicine: The Official Publication of the American Federation for Clinical Research*, 70(3), 814-819. <https://doi.org/10.1136/jim-2021-002031>
- Janko, R. K., Haussmann, I., & Patel, A. (2025). The Effect of a Lecture-Based Educational Intervention to Improve the Nutrition Knowledge and Behavior of Plant-Based Seventh-Day Adventists Living in the United Kingdom. *Health Science Reports*, 8(2), e70440. <https://doi.org/10.1002/hsr2.70440>
- Maher, J. M., Markey, J. C., & Ebert-May, D. (2013). The Other Half of the Story: Effect Size Analysis in Quantitative Research. *CBE Life Sciences Education*, 12(3), 345-351. <https://doi.org/10.1187/cbe.13-04-0082>



- Martínez-Angulo, C. W., Molina-Elizalde, J. P., Gallardo-Fuentes, F. J., Carter-Thuillier, B. I., & Álvarez, C. G. (2020). Calidad de vida en la empresa. Análisis de la zona sur insular de Chile. *Revista ESPACIOS*, 41(22). <https://www.revistaespacios.com/a20v41n22/20412221.html>
- Martínez-Lacoba, R., Pardo-García, I., Amo-Saus, E., & Escribano-Sotos, F. (2018). Socioeconomic, demographic and lifestyle-related factors associated with unhealthy diet: A cross-sectional study of university students. *BMC Public Health*, 18(1), 1241. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6149-3>
- Mc Coll, P., Amador, M., Aros, J., Lastra A., & Pizarro, C. (2002). Prevalencia de factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes de medicina de la Universidad de Valparaíso. *Revista chilena de pediatría*, 73(5), 478-482. <https://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062002000500005>
- Molina-Márquez, I., Retamal, F., Gutierrez-Viveros, K., Zuloaga-Riquelme, V., Elizalde, J. P. M., & González-Albornoz, P. (2024). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de la Universidad Adventista de Chile, Chillán (Knowledge about healthy eating in students of the Adventist University of Chile, Chillán). *Retos*, 57, 715-724. <https://doi.org/10.47197/retos.v57.105077>
- Montero-Bravo, A., Úbeda-Martín, N., & García-González, A. (2006). Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutrición Hospitalaria*, 21(4), 466-473.
- Moreno, L. M., Ferro, E. F., Cid, F. M., & Aparicio, A. G. (2025). Hábitos alimentarios y actividad física pospandemia en estudiantes universitarios de España y Chile: Impact of Physical Activity and Associated Factors. *Retos*, 67, 554-570. <https://doi.org/10.47197/retos.v67.111026>
- Nelson, M. C., Story, M., Larson, N. I., Neumark-Sztainer, D., & Lytle, L. A. (2008). Emerging adulthood and college-aged youth: An overlooked age for weight-related behavior change. *Obesity* (Silver Spring, Md.), 16(10), 2205-2211. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.365>
- Reyes-Narvaez, S. & Canto, M. O. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(1), 67-72. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>
- Rocha-Olvera, A. K., Alemán-Castillo, S. E., Díaz-Ramírez, G., Vázquez-Nava, F., Rodríguez-Castillejos, G. C., & Castillo-Ruiz, O. (2023). Relación del nivel socioeconómico y el contenido de alimentos de los refrigerios escolares y el estado nutricional de niños de la frontera Norte de México. *Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*, 33(62). <https://doi.org/10.24836/es.v33i62.1331>
- Rosales-Ricardo, Y., Cordovéz-Macias, S., Fernández-Vélez, Y., Álvarez-Carrión, S., Rosales-Ricardo, Y., Cordovéz-Macias, S., Fernández-Vélez, Y., & Álvarez-Carrión, S. (2023). Estado nutricional y actividad física en estudiantes universitarios. Una revisión sistemática. *Revista Chilena de Nutrición*, 50(4), 445-456. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182023000400445>
- Shah, T., Purohit, G., Nair, S. P., Patel, B., Rawal, Y., & Shah, R. M. (2014). Assessment of obesity, overweight and its association with the fast food consumption in medical students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research: JCDR*, 8(5), CC05-07. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2014/7908.4351>
- Souza, M. T. A. de, & Souza, F. M. de. (2017). Avaliação dos hábitos alimentares dos Universitários de uma Instituição Privada de Ensino Superior no interior da Bahia. ID on line. *Revista de psicologia*, 10(33), Article 33. <https://doi.org/10.14295/online.v10i33.618>
- Troncoso, C., & Amaya, J.P. (2009). FACTORES SOCIALES EN LAS CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Revista chilena de nutrición*, 36(4), 1090-1097. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182009000400005>
- Troncoso P, C., Doepping M, C., & Zúñiga B, C. (2013). Alimentación saludable en la formación de estudiantes de carreras del área pedagógica. *Revista Chilena de Nutrición*, 40(1), 43-47. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182013000100007>
- Vázquez-Dzul, G. (2009). Eva y las manzanas: Las mujeres adventistas y la alimentación del Templo de Dios. *Relaciones. Estudios de historia y sociedad*, 30(117), 129-158.

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Iván Ignacio Molina Márquez
Juan Pablo Molina-Elizalde
Felipe Retamal
Sarai Sepúlveda
Carlos Gutiérrez-Sanhueza
Victoria Hormazábal-Recabal
Kevin Campos-Campos

ivanmolina@unach.cl
Juan.molina2@ulagos.cl
feliperetamal@unach.cl
saraisepulveda44@gmail.com
gutierrezsanhueza40@gmail.com
victoria.hormazabal.r@gmail.com
kevincampos@unach.cl

Autor/Traductor
Autor
Autor
Autora
Autor
Autora
Autor