

HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DURANTE LA PANDEMIA COVID-19

EATING HABITS AND HEALTHY LIFESTYLES IN MEDICAL STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

JUNIOR DANIEL LOBO GÓMEZ ¹ YISSEL ABIGAIL ESPINOZA SAUCEDA ²
 GEOVANNA MICHELE MOYA DÍAZ ³

RESUMEN

Introducción: La pandemia de COVID-19, una de las mayores crisis sanitarias del siglo XXI a nivel global, obligó a muchos países a implementar diversas estrategias de aislamiento, entre ellas la suspensión de clases presenciales en colegios y universidades. Los estudiantes universitarios se vieron forzados a aprovechar las tecnologías de la información para asistir a clases en línea, lo que provocó cambios en sus hábitos alimentarios y estilos de vida durante el confinamiento.

Objetivo: Identificar los hábitos alimentarios y los estilos de vida saludable de los estudiantes universitarios de segundo a sexto año de Medicina de la UNAH antes y durante la pandemia de COVID-19, en el período de septiembre a noviembre de 2021.

Métodos: Estudio descriptivo transversal cuantitativo, universo de 2182 estudiantes, muestreo no probabilístico. Los datos se recolectaron mediante un cuestionario electrónico en la plataforma Google Forms.

Resultados: Antes del confinamiento, el 84,6% de los estudiantes consumía comida rápida de 1 a 3 veces por semana, el 36% consumía alcohol solo en ocasiones especiales, y el 58,9% realizaba actividad física de 1 a 5 veces a la semana. Durante el confinamiento, el 80,9% consumió comida rápida de 1 a 3 veces por semana, el 36% continuó consumiendo alcohol en ocasiones especiales, y el 63% realizó actividad física de 1 a 5 veces a la semana.

Conclusiones: Recibir clases en modalidad virtual y el confinamiento modificaron la rutina diaria de los estudiantes de Medicina, mostrando un impacto positivo en sus hábitos alimentarios y en la actividad física durante ese período.

ABSTRACT

Introduction: The COVID-19 pandemic, one of the greatest global health crises of the 21st century, forced many countries to implement various isolation strategies, including the suspension of in-person classes in schools and universities. University students were forced to take advantage of information technologies to attend online classes, which led to changes in their eating habits and lifestyles during confinement.

Objective: To identify the eating habits and healthy lifestyles of second to sixth year medical students at UNAH during the COVID-19 pandemic, in the period from September to November 2021.

Methods: A quantitative cross-sectional descriptive study, universe of 2 250 students, with a non-probabilistic sampling. The data were collected using an electronic questionnaire on the Google Forms platform.

Results: Before lockdown, 84,6% of students consumed fast food 1 to 3 times a week, 36% consumed alcohol only on special occasions, and 58,9% engaged in physical activity 1 to 5 times a week. During lockdown, 80,9% consumed fast food 1 to 3 times a week, 36% continued to consume alcohol on special occasions, and 63% engaged in physical activity 1 to 5 times a week.

Conclusions: Taking classes online and being confined changed the daily routine of medical students, showing a positive impact on their eating habits and physical activity during that period.

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró a la COVID-19 como pandemia en marzo del año 2020, e incitó a todos los países a tomar medidas preventivas y a adoptar estrategias para el control de la propagación de esta enfermedad que parecía ser la mayor emergencia de salud pública del siglo XXI a nivel global. Tras la alerta sanitaria inicial, cada país implementó diversas estrategias de aislamiento social preventivo, como ser la suspensión de clases presenciales en colegios y

universidades y la suspensión de todas aquellas actividades consideradas no esenciales, que pudieran representar un riesgo para la salud pública^{1,2}. Por lo anterior, en cuanto a la educación superior, los estudiantes tuvieron que adaptarse a una modalidad de clases virtuales, lo que implicó aislarse de la sociedad y recibir clases desde casa, generando así cambios en sus hábitos alimentarios y estilos de vida saludables durante el confinamiento³.

1. Universidad Autónoma de Tegucigalpa, Médico General
 2. Universidad Autónoma de Tegucigalpa, Médico General
 3. Universidad Autónoma de Tegucigalpa, Médico General

Correspondencia a:

Nombre: Junior Daniel Lobo Gómez
 Correo electrónico: juniordaniel.lobogomez@gmail.com
 Telf.: 504 9645-9330

Palabras clave: Estudiantes, estilo de vida, salud del estudiante, COVID-19.

Keywords: Students, lifestyle, student health, COVID-19.

Procedencia y arbitraje: no comisionado, sometido a arbitraje externo.

Recibido para publicación: 31/08/2024
Aceptado para publicación: 07/10/2024 16-7-2025

Citar como:

Lobo Gómez J, Espinoza Saucedo Y, Moya Diaz G, Hábitos alimentarios y estilos de vida saludable en estudiantes de medicina durante la pandemia COVID-19 Rev. Cient. Cienc. Med. 2025; 28(1): 21-27

En Honduras, en la Universidad Nacional Autónoma de Honduras (UNAH), la Facultad de Ciencias Médicas (FCM), que usualmente involucra prácticas clínicas, tuvo que reestructurar las clases de modalidad presencial a virtual. Sin embargo, el confinamiento dio lugar a que se modificarán los estilos de vida saludables y los hábitos alimentarios en los estudiantes y en la población en general⁴. En un estudio realizado antes de la pandemia, en estudiantes de medicina de la UNAH, se identificó que, los alumnos de sexto año de la carrera tenían una buena percepción respecto a su salud física y mental, pero no así en sus hábitos alimentarios⁵. Dicho estudio también permitió identificar que, el hecho de recibir formación en el área de salud no es suficiente, para producir cambios positivos en los hábitos de vida saludable, ya que pueden estar determinados por múltiples factores. Un estudio realizado en Ecuador, reportó que la mayoría percibía sus hábitos alimentarios como regulares y que, solamente el 31,7% de los estudiantes realizaban algún tipo de actividad física⁶. En función de lo antes expuesto, podríamos plantear que la pandemia, causó efectos en los estilos de vida y hábitos alimentarios de los estudiantes de medicina, influyendo de manera variable, tanto positiva como negativamente en la dieta y actividad física⁷.

Debe señalarse, que una crisis sanitaria que involucra confinamiento, puede alterar la alimentación y la actividad física de los estudiantes universitarios, representando un riesgo para acelerar el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, por tal razón se debe prestar más atención a las medidas preventivas en una futura crisis, ya que son los estilos de vida saludable los que disminuyen la mortalidad y aumentan la esperanza de vida en las personas⁸. Por lo antes expuesto, este estudio tiene como objetivo identificar los hábitos alimentarios y estilos de vida saludable de los estudiantes universitarios de segundo a sexto año de medicina de la UNAH antes y durante la pandemia COVID-19, en el período de septiembre-noviembre del 2021. Así mismo, se pretende crear consciencia sobre la importancia de este tema, que se pueda utilizar como una iniciativa para que las instituciones educativas implementen estrategias de autoaprendizaje en línea, que mejoren la calidad de la alimentación de sus estudiantes, así como dinámicas que motiven a los estudiantes a realizar actividad física en periodos de confinamiento y en los tiempos actuales.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó un estudio descriptivo transversal cuantitativo, con muestreo no probabilístico por conveniencia, durante el período de septiembre a noviembre del año 2021, en estudiantes del pregrado de medicina de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras (UNAH), de segundo a

sexto año. El total de la población de estudio que se matriculó durante el período de septiembre a noviembre durante el 2021 en la carrera de medicina de la UNAH, se obtuvo a través de las estadísticas de matrícula publicadas en línea en la siguiente página:

<https://estadistica.unah.edu.hn/sistema-estadistico/matricula/2021/>⁹.

Los criterios de inclusión fueron: estudiantes de medicina de la UNAH de segundo a sexto año de medicina con acceso a internet y con redes sociales, mayores de 18 años que aceptaron participar en el estudio. Los criterios de exclusión fueron: estudiantes de otras carreras y de otras universidades, estudiantes de posgrado, estudiantes de primer, séptimo y octavo año, además de estudiantes que no aceptaron participar. Como instrumento de recolección de la información se utilizó un cuestionario electrónico en la plataforma de Google forms, el cual fue previamente validado por expertos en el área de nutrición e investigación. Se realizó una prueba piloto con estudiantes de Medicina voluntarios de otros años, donde se obtuvo 50 encuestas completadas, estas fueron compartidas vía WhatsApp y redes sociales, se identificaron las preguntas que no estaban claras y se realizaron las correcciones pertinentes, para lograr un instrumento de recolección de la información adecuado. Dicho cuestionario fue distribuido de manera virtual a través de los estudiantes coordinadores, por medio de redes sociales y en grupos de WhatsApp de estudiantes de medicina de segundo a sexto año. El cuestionario constó con 26 preguntas, entre ellas cerradas, de selección única y múltiple. Las variables que se utilizaron fueron las siguientes: características sociodemográficas (sexo, edad, año y semestre académico e ingresos mensuales), hábitos alimentarios (tipos de alimento, horario y frecuencia de consumo) y de actividad física (frecuencia y tiempo de realización de actividad física). Se incluyeron las mismas variables para realizar la comparación del antes y durante la pandemia Covid-19. Para evaluar los cambios en los hábitos alimentarios se aplicó una escala basada en los cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos dentro del mismo instrumento de trabajo, que es una de las herramientas más utilizadas en la anamnesis de la evaluación nutricional, las cuales tienen su propia escala de medición, ya que se les asigna un puntaje de acuerdo a la magnitud del cambio en la frecuencia (diaria, semanal, mensual o nunca) de consumo de alimentos, dicho cuestionario fue modificado y adaptado para medir el cambio en la frecuencia de consumo de distintos tipos de alimentos durante la pandemia, en donde cada puntaje del 0 al 4 de la escala significa un cambio ya sea positivo o negativo en la frecuencia de consumo de un determinado tipo de alimento¹⁰. Así mismo se incluyeron las preguntas del año

académico y la clase que cursaba, como un filtro para verificar que los participantes se encontraban cursando del segundo al sexto año, acorde al pensum académico establecido para la carrera de medicina de la UNAH.

Los resultados del cuestionario fueron guardados y analizados en una base de datos en el paquete estadístico de Microsoft Office Excel 365 versión 2016, los resultados se expresaron en porcentajes y frecuencias a través de gráficos y tablas. Aspectos éticos: para la realización del presente estudio, se solicitó permiso a las autoridades de la Facultad de Ciencias Médicas de la UNAH. Se sometió el protocolo de investigación al comité de Ética de investigación (CEI) Maestría en Enfermedades Infecciosas y Zoonóticas (MEIZ) de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras y se contó con su aprobación previo a la realización de la investigación. Se solicitó el consentimiento informado a los participantes y la información fue manejada acorde a las buenas prácticas clínicas de investigación en seres humanos.

RESULTADOS

El total de la población de estudio fue 2182 estudiantes. El (36,8%) se encontró en un rango de edad de entre 20-22 años, siendo la media 21 años. El 67,6 % pertenecía al sexo femenino y sólo un 32,4 % al sexo masculino. El (40,4%) cursó el tercer año de medicina y el (8,1%) cursó el segundo y sexto año de medicina. El 51,5 % tuvo un ingreso mensual de más de Lps. 20,000 y sólo un 2,9 % un ingreso mensual menor a Lps. 5,000. El 75,7 % convivió con más de dos personas en su hogar y sólo un 3,7 % vivió solo.

En cuanto a la frecuencia de consumo se observó que los estudiantes no presentaron un cambio significativo en la mayoría de los tipos de alimentos, con las siguientes excepciones: la mayor parte (35,3%) refirió dejar de consumir comida enlatada durante la pandemia, 29,4% consumió bebidas carbonatadas en menor cantidad y 31,6% consumió menos jugos de caja. Por otro lado 31,6% aumentó el consumo de vegetales, 22,8% el consumo de frutas y 39% el consumo de agua durante la pandemia. Así mismo se observó que 30,2% disminuyó el consumo de frituras y 22,8% el consumo de dulces. **Ver tabla 1.**

De la población estudiada, el 84,6% consumió de 1 a 3 veces por semana comida rápida antes de la pandemia, frente a un 80,9% durante la pandemia. Un 7,3% refirió no haber consumido comida rápida antes de la pandemia, esta cifra aumentó a 14,7% durante la pandemia **Ver figura 1.**

En cuanto al horario de consumo de cada tiempo de comida, en el desayuno se observó que, del total de los encuestados, el 38,9% desayunó entre las 5:00 – 7:00 am antes de la pandemia, mientras que el 50% desayunó entre las 8:00 – 11:00 am, durante la pandemia. Mientras que, en el almuerzo, el 48,5% almorzó entre las 11:00 –

13:00 hrs antes de la pandemia, y el 50% almorzó entre las 13:00 – 15:00 hrs durante la pandemia. Finalmente, en la cena, el 72% cenó entre las 18:00 – 20:00 hrs antes de la pandemia, mientras que el 64% cenó en el mismo horario durante la pandemia.

Tabla 1. Frecuencia de consumo de distintos tipos de alimentos durante la pandemia.

Alimento	0	1	2	3	4
Pollo	4	4	101	20	7
Leche	13	26	69	23	5
Huevo	5	12	72	36	11
Vegetales	1	14	67	43	11
Frutas	1	21	77	31	6
Pan	4	23	63	40	6
Carne de res	9	22	80	18	7
Carne de cerdo	16	32	65	19	4
Mariscos	31	32	60	7	6
Embutidos	26	27	58	19	6
Pastas	4	25	74	28	5
Comida enlatada	48	23	47	13	5
Frituras	10	41	51	30	4
Cereales	8	32	63	27	6
Bebidas carbonatadas	30	40	36	24	6
Jugos de caja	33	43	40	17	3
Dulces	28	31	57	16	4
Café	32	14	42	34	14
Legumbres	14	14	75	22	11
Agua	0	10	54	53	19

Fuente: Elaboración propia

Nota: La frecuencia de consumo de distintos tipos de alimentos por los estudiantes de medicina durante la pandemia de COVID-19, fue evaluada por medio de una escala del 0 al 4, en donde 0 significa (consumo sólo antes de la pandemia), 1 (lo consume menos que antes), 2 (ningún cambio en la frecuencia de consumo), 3 (consume más que antes) y 4 (consumo sólo durante la pandemia).

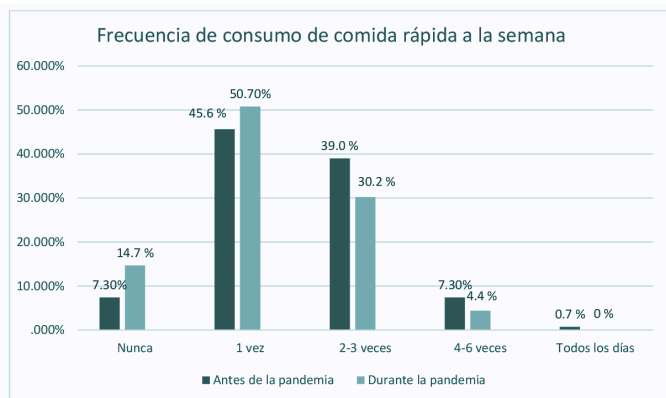


Figura 1: Frecuencia de consumo de comida rápida antes y durante la COVID-19

Fuente: Elaboración propia

Respecto al consumo de bebidas alcohólicas un 36% refirió haber consumido bebidas alcohólicas sólo en ocasiones especiales tanto antes como durante la pandemia, y 0,7% refirió consumir alcohol de 4-6 veces por semana tanto antes como durante la pandemia. Ver figura 2.



Figura 2: Frecuencia de consumo de alcohol a la semana antes y durante la pandemia.

Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la actividad física, el 58,9% refirió realizar actividad física de 1 a 5 veces a la semana, este porcentaje aumentó a 63,3% durante la pandemia. Un 5,1% realizó actividad física más de 5 veces a la semana antes de la pandemia, aumentando a un 7,3% durante la pandemia. Ver figura 3.

DISCUSIÓN

Se han realizado investigaciones que demuestran, que durante la pandemia de la COVID-19, se generó cambios en los hábitos alimentarios y estilos de vida saludable de los estudiantes universitarios⁴, tal como se demuestra en el presente estudio en estudiantes universitarios de la carrera de medicina.

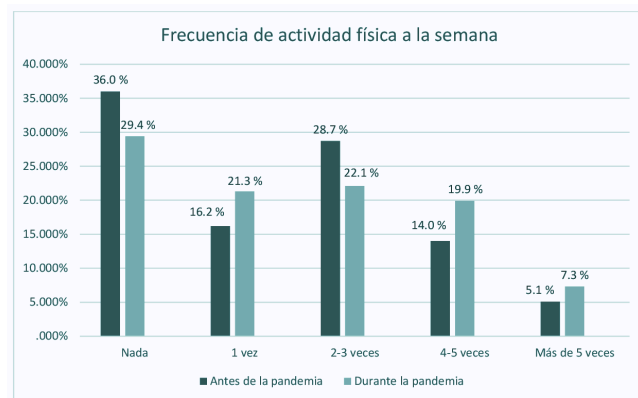


Figura 3: Frecuencia de actividad física a la semana antes y durante la pandemia.

Fuente: Elaboración propia

En la literatura revisada, se registra que en Perú durante la pandemia COVID-19, se realizó una investigación sobre los hábitos alimentarios y estilos de vida en estudiantes de medicina, en la cual, participaron un total de 886 estudiantes, con predominio del sexo femenino 81,49% y sólo un 18,51% del sexo masculino. Así mismo, del total de los estudiantes, el 84,99 % viven con sus padres⁴. Se puede observar que en los estudiantes de medicina hay un predominio del sexo femenino, la mayoría viven acompañados y la minoría viven solos, datos congruentes con los resultados de este estudio.

Cabe destacar que la virtualidad en la educación de los estudiantes de medicina, dio la oportunidad para que pudieran quedarse con sus familias, lo cual se percibe como un cambio positivo, ya que estudios demuestran que las amistades es el grupo que más influye negativamente en la alimentación poco saludable en los universitarios, como el consumo de carbohidratos, alimentos dulces y empaquetados¹¹.

En relación con la frecuencia de consumo de ciertos tipos de alimentos, una investigación realizada en Paraguay evidencia que el estrés académico durante la pandemia de COVID-19 se asocia con hábitos alimentarios poco saludables, como un aumento en el consumo de dulces y comida rápida, así como un bajo consumo de frutas y el salto de comidas¹². Sin embargo, estos hallazgos no coinciden con los resultados del presente estudio, que reveló una disminución en el consumo de alimentos procesados y comida rápida, junto con una tendencia hacia un mayor consumo de frutas y verduras, lo que se considera un cambio positivo durante el confinamiento.

Los estudiantes universitarios, especialmente en carreras del área de la salud como medicina, pasan gran parte del día fuera de casa debido a la alta carga horaria de sus estudios¹⁴. Esto puede llevar a una mayor predisposición a consumir comida

rápida y, a su vez, a una menor frecuencia de consumo de alimentos preparados en casa, que se consideran más saludables. Un estudio realizado en 2017 por Cedillo et al. indicó que los estudiantes de salud suelen tener una dieta rica en alimentos grasos, como hamburguesas, tortas, quesadillas y pollo frito¹³.

Por otro lado, un estudio realizado en España en 2020 reveló que el 65,4 % de los encuestados cocina habitualmente en casa, y esta tendencia se mantuvo durante el confinamiento. Además, entre el 25 y el 35 % de los participantes reportaron una disminución en el consumo de aperitivos salados, galletas, productos de bollería, chocolate y bebidas azucaradas, mientras que entre el 20 y el 27 % afirmaron haber aumentado su consumo de pescado, verduras y frutas¹⁴. Al igual que los hallazgos del presente estudio, que mostraron una tendencia a la mejora en los hábitos alimentarios durante el confinamiento.

En cuanto al horario de consumo, de alimentos durante el confinamiento, se encontró que los estudiantes de medicina desayunaban y almorzaban más tarde, en cambio el horario de la cena no se vio afectado. Estos datos son similares a los encontrados por investigaciones en donde la mayoría de la población estudiada consideró que su horario de comida fue afectado por la contingencia¹⁵. El horario de comida tiene alta importancia, ya que estudios indican que no consumir desayuno y cenar más tarde (después de las 8:00 pm) se ha asociado con un mayor riesgo de sobrepeso y obesidad¹⁶.

Con respecto a la actividad física entre estudiantes de medicina, un estudio previo reportó un aumento en la actividad física durante la pandemia¹⁷, lo cual es consistente con los hallazgos de este trabajo. Sin embargo, otras investigaciones, tanto en estudiantes de medicina como en la población general, señalaron un impacto negativo en la actividad física durante el confinamiento^{18,19}. Un estudio realizado en Brasil reveló que en general los estudiantes universitarios realizaron menor actividad física de moderada a intensa a lo esperado²⁰.

Respecto al consumo de alcohol, algunos autores encontraron que su población de estudio presentaba un consumo mínimo a la semana atribuido posiblemente a la falta de socialización^{21,22}, mientras que otros reportaron escaso o nulo consumo²³. Estos resultados son congruentes con los del presente estudio, que indica que en los estudiantes de medicina de la Universidad Autónoma de Honduras no se observó un aumento en el consumo de bebidas alcohólicas durante la pandemia.

La limitación del presente estudio, es que los resultados de esta investigación demuestran un mayor consumo de comida casera, pero no se profundiza en cuanto a la cantidad y calidad de porciones de la misma. Así mismo, las investigaciones encontradas sobre este tema se

realizaron en estudiantes de varias carreras y este estudio solamente abarca a los estudiantes de la carrera de medicina. Por lo que se deben realizar investigaciones que profundicen sobre los hábitos alimentarios y estilos de vida saludable, tanto en el pregrado como postgrado de las diferentes carreras de las ciencias de la salud, que permitan ahondar sobre el impacto que tuvo la pandemia COVID-19 en ellas. Otra limitación de este estudio es que no fue posible realizar un muestreo probabilístico que representara una parte significativa de la población, ya que las restricciones impuestas por la pandemia por COVID-19 en ese momento, impidieron acceder al total de la población estudiantil matriculados de segundo a sexto año de la carrera de medicina, por este motivo se aplicaron las encuestas electrónicas en los diferentes grupos de estudiantes de medicina vía WhatsApp y las redes sociales, a los que se logró tener acceso en ese momento.

CONCLUSIONES

1. En el presente estudio, se observó que el factor socioeconómico influyó tanto positiva como negativamente en los estilos de vida saludables de los estudiantes de medicina durante el confinamiento, considerando aspectos como los niveles de ingresos mensuales y el hecho de vivir solos o con la familia.
2. En la actualidad, por la alta carga académica y debido a que la mayoría de los estudiantes de medicina pasan a tiempo completo y en gran medida fuera de sus casas, usualmente consumen comidas rápidas entre otros alimentos considerados no saludables. Sin embargo, podemos ver que la virtualidad de las clases y el confinamiento modificaron totalmente su rutina cotidiana, reflejando un impacto positivo en el tipo y la frecuencia de alimentos saludables que consumieron durante ese periodo.
3. Es importante considerar el horario de las comidas, estudios han encontrado una relación entre el consumo tardío de alimentos y el sobrepeso u obesidad.¹⁶ Durante el confinamiento, los estudiantes experimentaron una alteración en sus horarios de consumo, que les permitió mayor libertad para alimentarse a cualquier hora; siendo esta tendencia negativa para su salud.
4. Durante la pandemia de COVID-19 existió un riesgo de un alto consumo de bebidas alcohólicas en la población, secundario a los cambios significativos en la vida cotidiana y las rutinas provocados por la crisis sanitaria, a pesar de esto, los estudiantes no incrementaron su consumo de bebidas alcohólicas. Esto sugiere que la conciencia sobre el cuidado de la salud personal pudo haber influido en los hábitos de consumo.

5. El aumento observado en la actividad física es un factor importante en la capacidad de adaptación de los estudiantes de medicina frente a circunstancias adversas, ya que, a pesar del confinamiento, esta cohorte

demonstró un impacto positivo, aprovechando las oportunidades para mantenerse activos. Este hallazgo es relevante dado que la inactividad física puede llevar a una serie de problemas de salud a largo plazo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bustamante-Ara, N., Russell J., Godoy-Cumillaf A., Merellano-Navarro E., & Uribe N. Rendimiento académico, actividad física, sueño y género en universitarios durante la pandemia-2020. *Cultura, Ciencia y Deporte*, [online] 2020. 17(53), 109-131. [Citado 25 de enero de 2020] Disponible en: <https://doi.org/10.12800/ccd.v17i53.1897>
2. Alvarez Bermudez, Javier; Meza Pena, Cecilia y Grupo de Investigación Internacional PSYCOVID Nodo México. Ansiedad y adaptación a la pandemia en México: Un estudio transversal. *Interacciones* [online]. 2022, [citado 2023-10-16][1] [2], vol.8pp.-. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.24016/2022.v8.242>.
3. Crespo Antepará, D. N., Reyes V. M., & Sequera Morales, A. G. La nueva normalidad y los niveles de actividad física y sedentarismo en estudiantes universitarios. [Online] 2022. *UCV Hacer*, 11(2), 31–38. [Citado el 22 de enero de 2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.18050/RevUCVHACER.v11n2a3>
4. Espinoza-Gutierrez Geraldine A., Yance-Cañahuaray Gabriela, Runzer-Colmenares Fernando M. Hábitos alimentarios y estilos de vida de los estudiantes de medicina a inicios de la pandemia Covid-19. *Rev. Fac. Med. Hum.* [Internet]. 2022 Abr [citado 2023Ene 22]; 22(2): 319-326. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v22i2.4381>.
5. Bermudez JG, Cáceres ME. Estilos de vida saludable en estudiantes de sexto año de medicina de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras, 2011 [Online]. Tegucigalpa, Honduras: Universidad Nacional Autónoma de Honduras; 2015 [Citado el 22 de enero de 2023] Recuperado a partir de: <https://doi.org/10.5377/rct.v0i15.2167>
6. Bravo Salinas Sara Elizabeth, Castillo Zhizhpon Alex Alberto, Izquierdo Coronel Diana Carolina, Rodas Bermeo Paola Andrea. Hábitos alimenticios, nocivos y rendimiento académico en estudiantes universitarios en tiempos de Covid-19. *Vive Rev. Salud*[Internet]. 2021 Dic [citado 2023Ene 15]; 4(12): 225-238. Disponible en: <https://doi.org/10.33996/revistavive.v4i12.122>.
7. Nájera Ortiz JC, Cartas Fuentesvilla G. Alimentación y estilos de vida durante el confinamiento por pandemia en estudiantes universitarios de Chiapas, México. *RESPYN* [Internet]. 6 de enero de 2023 [citado 16 de octubre de 2023];22(1):29-37. Disponible en: <https://doi.org/10.29105/respyn22.1-709>
8. Zavaleta-Abad RA, Dominguez-Lara S, López-Hernández E, Ortiz-Chacha CS, Campos-Uscanga Y. Validación de una escala de estilos de vida saludable en estudiantes universitarios mexicanos. *Enf Global* [Internet]. 1 de julio de 2023 [citado 16 de octubre de 2023];22(3):428-53. Disponible en: <https://doi.org/10.6018/eglobal.556921>
9. Estadísticas UNAH, matrícula III PAC 2021. [Internet]. 10 de octubre de 2021 [citado 11 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://estadistica.unah.edu.hn/sistema-estadistico/matricula/2021/>.
10. Goni Mateos Leticia, Aray Miranda Maritza, Martínez H. Alfredo, Cuervo Zapatel Marta. Validación de un cuestionario de frecuencia de consumo de grupos de alimentos basado en un sistema de intercambios. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2016 Dic [citado 2024Mayo 06]; 33(6): 1391-1399. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.20960/nh.800>.
11. Lozano Marroquín C, Calvo Díaz G, Armenta Hurtarte C, Pardo R. La influencia de los grupos sociales en la alimentación de estudiantes universitarios mexicanos. *PSIM* [Internet]. 2 de junio de 2021 [citado 11 de diciembre de 2024];11(1):1-21. Disponible en: <https://doi.org/10.36793/psicmex.v11i1.346>
12. Fernández Daisy, Barrios Lisandro, Viveros Guiomar, Espínola Rosa, González Gloria, Martínez Giselle et al. Hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19, Paraguay 2021. *Rev. chil. nutrición* [Internet]. 2022 oct [citado 2023 mayo 01]; 49(5): 616-624. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182022000600616>
13. Cedillo L, Correa L, Vela J, Perez L, Loayza J, Cabello C, et al. Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Rev. Fac. Med. Hum* [Internet]. 2017 [citado 29 jun. 2020]; 16(3): 57-65. Disponible en: <https://doi.org/10.25176/RFMH.v16.n2.670>
14. Perez C, López A, Aranceta J, Martínez E. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España [Internet]. España: 2020; [Consultado el 18 de junio de 2023]; 26(2): 10-11. Disponible en: DOI: [10.14642/RENC.2020.26.2.5213](https://doi.org/10.14642/RENC.2020.26.2.5213)
15. Reyes Diaz RA, Ramírez Rodríguez E, García Martínez DK, Cruz Lara NM, Sánchez R del R, Fonseca León E. Contingencia generada por covid-19 y su impacto en hábitos alimentarios y estilos de vida en adultos de entre 20 y 50 años: Covid-19 contingency and its impact on eating habits and lifestyles in adults between 20 and 50 years. *LATAM* [Internet]. 7 de marzo de 2023 [citado 16 de octubre de 2023];4(1):2803–2816. Disponible en: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.455>
16. Lam-Cabanillas Eduardo, Hilario-Vásquez Katherine Janeth, Huamán-Salirrosas Leidy Marieth, Ipanaque Camila, Jiménez-Rosales Yulissa Franchesca, Huamán-Saavedra Jorge. Relación entre la frecuencia y horario de alimentación con el sobrepeso y obesidad en adultos trujillanos. *Rev. Fac. Med. Hum.* [Internet]. 2022 Jul [citado 2024 Jun 09]; 22(3): 471-477. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v22i3.4744>.
17. Reyes Sanchez, S. M., Mendez Malpartida, N. D., Alarcón Trujillo, L. D., & Rios Rivera, A. P. M. Nivel de Actividad Física en Estudiantes de Medicina Humana de una universidad privada de lima durante la pandemia por covid-19. *Repositorio Institucional*. [Internet] 2022 [Citado el 16 de octubre de 2023] Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/11563>
18. Alarcón Tenorio Alejandro, Llanos Zavalaga Luis Fernando. Actividad física de estudiantes universitarios antes y durante el confinamiento por la Covid-19. *Rev Med Hered* [Internet]. 2022 Dic [citado 2023 Oct 08]; 33(4): 255-264. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.20453/rmh.v33i4.4404>.
19. Cabrera-Mora Marieth Natalia, Alegria-Hoyos Camila Andrea, Villaquiran-Hurtado Andrés Felipe, Jácome-Velasco Sandra Jimena. Salud Mental, hábitos de sueño y nivel de actividad física en estudiantes de medicina en la educación virtual. *CES Med.* [Internet]. Mayo de 2022 [consultado el 8 de octubre de 2023]; 36(2): 17-35. Disponible en: <https://doi.org/10.21615/cesmedicina.6700>

20. Gibelli G, Grava de Moraes M, Alves Teodoro M, Lopes Verardi CE. Niveles de actividad física, bienestar físico y psicológico de estudiantes universitarios, durante la pandemia de COVID-19 (Levels of physical activity, physical and psychological well-being of university students, during the COVID-19 pandemic). Retos [Internet]. 1 de mayo de 2024 [citado 12 de diciembre de 2024]; 54(1):180-7. Disponible en: <https://doi.org/10.47197/retos.v54.100951>
21. Rubio M, et al. Consumo excesivo de alcohol por parte de estudiantes universitarios durante el confinamiento por COVID-19: una investigación sobre la depresión, el contexto social, la resiliencia y los cambios en el consumo de alcohol. ELSEVIER, [Internet]. 2023; [Consultado el 11 de diciembre de 2024]; Vol. 326(1) :115925. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.115925>
22. Codoceo Ana Belén Cáceres, Ojeda Ismael Morales. Estilo de vida de estudiantes de medicina chilenos durante la pandemia por Covid-19. Rev. Fac. Medicina. Tararear. [Internet]. 2022 Ene [citado 2023 Oct 08] ; 22(1): 60-68. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v22i1.4125>.
23. Villaseñor Lopez K, Jimenez Garduño AM, Ortega Regules AE, Islas Romero LM, Gonzalez Martinez OA, Silva Pereira TS. Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México: un estudio observacional. Rev Esp Nutr Hum Diet [Internet]. 10 de octubre de 2021 [citado 16 de octubre de 2023]; 25(2): e1099. Disponible en: <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.S2.1099>