



La actividad física como predictor del consumo de comida rápida en estudiantes universitarios de educación de Puno, Perú

Physical activity as a predictor of fast-food consumption in university students of education in Puno, Peru

Autores

Heber Nehemias Chui-Betancur¹
 Katia Pérez-Argollo¹
 Teófilo Yucra-Quispe¹
 Cesar Augusto Achata-Cortez¹
 Esther Lidia Jínez-García¹
 Yesly Yulisa Romero-Yapuchura¹

¹ Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Puno)

Autor de correspondencia:
 Heber Nehemias Chui-Betancur
 hchui@unap.edu.pe

Recibido: 16-03-25
 Aceptado: 07-08-25

Cómo citar en APA

Chui-Betancur, H. N., Pérez-Argollo, K., Yucra-Quispe, T., Achata-Cortez, C. A., Jínez-García, E. L., & Romero-Yapuchura, Y. Y. (2025). La actividad física como predictor del consumo de comida rápida en estudiantes universitarios de educación de Puno, Perú. *Retos*, 72, 887-900. <https://doi.org/10.47197/retos.v72.114529>

Resumen

Introducción: La baja actividad física entre estudiantes universitarios podría aumentar el consumo de comida rápida, lo que eleva el riesgo de problemas de salud.

Objetivo: Evaluar si los hábitos alimentarios; la actividad física; la influencia de las redes sociales; el género; el año de estudios y la influencia de los amigos son predictores del consumo de comida rápida en estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno-Perú.

Metodología: Este estudio empleó un enfoque cuantitativo, no experimental con un alcance de investigación explicativo, en esta investigación participaron 507 estudiantes con una edad promedio de 21.34 ± 3.42 años de los cuales 298 fueron mujeres (58.9%) y 209 varones (41.2%). Los estudios de regresión lineal múltiple y el path analysis revelaron que el consumo de comida rápida está significativamente afectado por varios factores.

Resultados: Los hábitos alimentarios (coeficiente $\beta = 0.163$, $P < 0.01$), la actividad física (coeficiente $\beta = -0.012$, $P < 0.01$) y la influencia de las redes sociales (coeficiente $\beta = 0.412$, $P < 0.01$) son determinantes clave en la predicción del comportamiento alimentario. **Conclusiones:** Estos hallazgos destacan la importancia de estos factores en la configuración de las elecciones alimentarias. Las limitaciones de este estudio fue no incluir variables como nivel socioeconómico, acceso a alimentos saludables y factores psicológicos, lo que puede afectar la precisión del modelo, por lo que, se recomienda incorporarlas en futuras investigaciones.

Palabras clave

Actividad física; alimentos no recomendados; alimentos procesados; redes sociales; obesidad.

Abstract

Introduction and Objective. Low physical activity among college students may lead to increased fast-food consumption, thereby raising the risk of health problems. The objective of this study was to evaluate whether eating habits, physical activity, the influence of social networks, gender, year of study, and peer influence serve as predictors of fast-food consumption among university students in the Faculty of Educational Sciences at the National University of the Altiplano of Puno, Peru.

Methodology. This study employed a quantitative, non-experimental design with an explanatory research scope. A total of 507 students participated, with a mean age of 21.34 ± 3.42 years, of whom 298 were female (58.9%) and 209 male (41.2%). Data analysis included multiple linear regression and path analysis to determine the predictors of fast-food consumption.

Results. The analysis revealed that fast-food consumption is significantly influenced by multiple factors. Eating habits ($\beta = 0.163$, $p < 0.01$), physical activity ($\beta = -0.012$, $p < 0.01$), and the influence of social networks ($\beta = 0.412$, $p < 0.01$) emerged as key determinants in predicting eating behavior.

Discussion. These findings emphasize the role of eating habits, physical activity, and social networks in shaping food choices among university students. The results are consistent with previous studies highlighting the social and lifestyle dimensions of fast-food consumption in young populations.

Conclusions. The study confirms that eating habits, physical activity, and social network influence are strong predictors of fast-food consumption. However, the exclusion of variables such as socioeconomic status, access to healthy foods, and psychological factors may limit the model's accuracy. Future research is recommended to incorporate these additional variables to improve predictive validity.

Keywords

Physical activity; non-recommended foods; processed foods; social networks; obesity.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud - OMS destaca que el 31% de los adultos y el 80% de los adolescentes no cumplen con los niveles recomendados de actividad física (OMS, 2024). Consecuentemente la OMS estima que, si no se incrementa la actividad física, los sistemas de salud pública enfrentarán un gasto cercano a los 300 000 millones de dólares entre 2020 y 2030, lo que equivale a aproximadamente 27 000 millones de dólares anuales (WHO, 2024). Estos datos a nivel global reflejan una realidad que también se vive en el entorno local de los estudiantes universitarios, un grupo especialmente vulnerable a los cambios en sus hábitos de vida. El ingreso a la universidad suele traer consigo una notable disminución en la actividad física, además de alteraciones en la alimentación, lo que aumenta el riesgo de problemas de salud tanto a corto como a largo plazo. De hecho, aproximadamente un tercio de los estudiantes realiza menos de 300 minutos semanales de actividad física moderada a vigorosa, indicando una caída significativa en sus niveles de ejercicio al comenzar su vida universitaria. Según Pengpid y Peltzer (2021), el 38.2% de los estudiantes presentan inactividad física, mientras que el 80.5% consume insuficientemente frutas y verduras, lo que se traduce en una dieta alta en alimentos procesados, grasas saturadas y azúcares refinados. Este tipo de alimentación desequilibrada favorece el desarrollo de problemas como la obesidad y el sobrepeso (Das, 2024; Lee, 2024; Pérez et al., 2024; Porter et al., 2022). Además, la combinación de poca actividad física y malos hábitos alimenticios eleva el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en este grupo (Pérez et al., 2024). Entre las razones que explican la falta de ejercicio están la falta de tiempo y el cansancio, factores que hacen que muchos estudiantes abandonen la práctica regular del ejercicio (Surco, 2019). Por el contrario, mantener una rutina de actividad física se asocia con un estilo de vida más saludable, mejores hábitos alimentarios y una reducción significativa en la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas (Luna et al., 2023). Además, la actividad física contribuye al mantenimiento de un peso adecuado y mejora la salud general, incluyendo la resistencia cardiovascular, la fuerza y la resistencia muscular (Lopes et al., 2021; Romero-Carazas et al., 2025).

En el medio universitario un nivel alto de actividad física se relaciona de forma positiva con unos hábitos alimentarios sanos a partir de un consumo equilibrado de carne, frutas, legumbres y frutos secos. Además de tener un desempeño académico superior. Todo lo contrario, un consumo elevado de comida rápida representa un factor de riesgo para el aumento de peso y por tanto la obesidad, lo que pone de manifiesto la necesidad de poner en práctica hábitos alimentarios más saludables, combinado con el ejercicio físico para contribuir en la mejora de la salud (Durán-Galdo y Mamani-Urrutia, 2021). Además, los estudiantes más activos físicamente presentan menores cantidades de grasa visceral, la ingesta de alimentos poco saludables se ha asociado con un mayor estrés académico en los estudiantes universitarios (Durán-Galdo y Mamani-Urrutia, 2021; Surco, 2019). La actividad física también tiene un efecto positivo sobre la composición del microbiota intestinal, un factor crucial en metabolismo de los nutrientes y la producción de metabolitos beneficiosos para la salud (Ballesta et al., 2022; Moral et al., 2024).

Por otro lado, la publicidad en las redes sociales es un factor influyente en las decisiones alimenticias de los estudiantes. Un estudio reciente concluyó que los anuncios visibles en locales comerciales afectan la elección de alimentos, llevando a un aumento en el consumo de comida rápida (Salas et al., 2017). Los jóvenes suelen consumir comida rápida publicitada durante reuniones académicas y sociales generando incluso trastornos alimentarios. La mayoría de estos anuncios provienen de redes sociales y otros medios digitales, lo que refuerza la tendencia hacia el consumo de comida rápida (Ojeda-Martín et al., 2023). Aunque muchos estudiantes son conscientes del impacto negativo de la comida rápida, las presiones del tiempo y el costo accesible de estos productos a menudo llevan a decisiones poco saludables.

Para comprender mejor el contexto que rodea estos patrones de comportamiento, es importante analizar cómo la interacción de factores individuales y sociales contribuye a la inactividad física y a los malos hábitos alimentarios en estudiantes universitarios peruanos. Esta perspectiva permite identificar no solo las consecuencias de estas conductas, sino también las posibles causas subyacentes que influyen en la adopción de estilos de vida poco saludables en esta población específica. Para poder comprender mejor el contexto que rodea estos patrones de conducta, resulta apropiado estudiar la interacción de factores individuales y sociales que favorecen la inactividad física y el mal comportamiento alimenticio en los estudiantes universitarios peruanos.

La inactividad física y malos hábitos alimentarios en estudiantes universitarios peruanos

En Perú, los estudiantes universitarios tienden a presentar bajos niveles de actividad física relacionados con el consumo frecuente de comida rápida (Durán-Galdo y Mamani-Urrutia, 2021). Un estudio reveló que solo el 18.3% alcanza las recomendaciones mínimas de actividad física (Surco, 2019), una cifra preocupante dado que el ejercicio regular es fundamental para mantener una buena salud física y mental (Luna et al., 2023). A esta problemática se suma una dieta caracterizada por un alto consumo de alimentos ultraprocesados, grasas y azúcares, junto con una ingesta insuficiente de frutas y verduras, lo cual no solo afecta el rendimiento académico, sino también el bienestar general de los estudiantes (Andretta et al., 2021; Levante et al., 2024). Además, la inactividad física se asocia con un riesgo significativo de desarrollar enfermedades crónicas, como sobrepeso y enfermedades cardiovasculares (López-Ráez et al., 2024; Moral et al., 2024). Por otra parte, en los últimos años se ha evidenciado un cambio constante en los hábitos alimentarios de los universitarios peruanos, con un bajo consumo de frutas y verduras, un elevado ingreso de alimentos y bebidas procesadas y la omisión frecuente de comidas principales (Durán-Galdo y Mamani-Urrutia, 2021).

Según el Instituto Nacional de Salud (INS) de Perú, el 42.4% de los jóvenes y el 23.9% de los adolescentes peruanos sufren de sobrepeso y obesidad debido a la inactividad física junto con otros factores (INS, 2020). Por otro lado, Karimi et al., (2019) revelaron que los estudiantes universitarios con inactividad física y al alto consumo de comida rápida, corren un mayor riesgo de sobrepeso y obesidad. Diversos estudios han analizado los factores asociados a esta problemática de salud pública. Por un lado, Maté-Muñoz et al., (2023) encontraron que los estudiantes universitarios con una baja adherencia a una dieta saludable, caracterizada por el consumo frecuente de alimentos procesados y ricos en azúcares y grasas, tenían mayores probabilidades de fumar, beber alcohol en exceso y presentar niveles elevados de triglicéridos y presión arterial debido a una inactividad física (Espinoza et al., 2011). Estos hábitos alimenticios poco saludables se han asociado a diversos trastornos nutricionales (Petřeková et al., 2022). Asimismo, se reportaron que la adicción a la comida rápida se relacionaba con un índice de masa corporal más alto, una peor calidad del sueño, síntomas de ansiedad/depresión y un estilo de vida sedentario. En la misma línea, Sarvan y Akcan, (2023) corroboraron que la inactividad física y el alto consumo de alimentos procesados son factores de riesgo para el aumento de peso y la obesidad, destacando la necesidad de promover hábitos alimenticios saludables y la práctica regular de ejercicio. En conclusión, es importante fomentar estilos de vida más saludables, con una alimentación equilibrada y actividad física regular, desde edades tempranas, para hacer frente a esta problemática de salud pública (Saintila et al., 2024).

Promover hábitos saludables frente a la popularidad de la comida rápida

Según la especialista de UNICEF en Perú, mantener un enfoque alimentario equilibrado, que incluya una ingesta adecuada de agua, la reducción del consumo de comida rápida y la incorporación regular de actividad física, es fundamental para el desarrollo y bienestar integral de la población (UNICEF, 2023). Además, la actividad física actúa como un factor protector contra las enfermedades asociadas al consumo de productos ultra procesados (comida rápida, galletas o refrescos, etc.), lo que pone de relieve su papel en la promoción de opciones dietéticas más saludables (González-Cantero et al., 2024). En este sentido, se necesitan esfuerzos en el ámbito universitario para fomentar la alfabetización en salud y el comportamiento activo entre los estudiantes (Garrido-Arismendis et al., 2024; Octania et al., 2023). Según entrevistas realizadas en las calles del distrito de Villa El Salvador, Lima, Perú, una comerciante de comida rápida señaló que este tipo de platos son muy solicitados debido a su rápida preparación y servicio, llegando a vender entre 70 y 80 raciones de pollo broaster al día (El Comercio, 2022). Esta evidencia refleja la gran demanda de la comida rápida, subrayando la necesidad de fomentar una mayor concienciación sobre la importancia de una alimentación saludable. En este ámbito nacional, donde el gusto por la comida rápida se manifiesta de manera generalizada en la cotidianidad de la población, se presenta un escenario que coincide con situaciones propias de contextos de pueblos como Puno, en donde si bien algunos estudiantes tienen niveles intermedios de actividad física, hay la generalización de un estilo de vida sedentario y de una alimentación rica en azúcares y en carbohidratos refinados. Estas formas de comportamiento no hacen más que aumentar el riesgo de sobrepeso y etapas de obesidad, y con ello ponen de manifiesto las interferencias mostradas en una serie de factores, ya sean personales o sociales, que inciden en las decisiones alimentarias y en los hábitos de actividad física de la población.

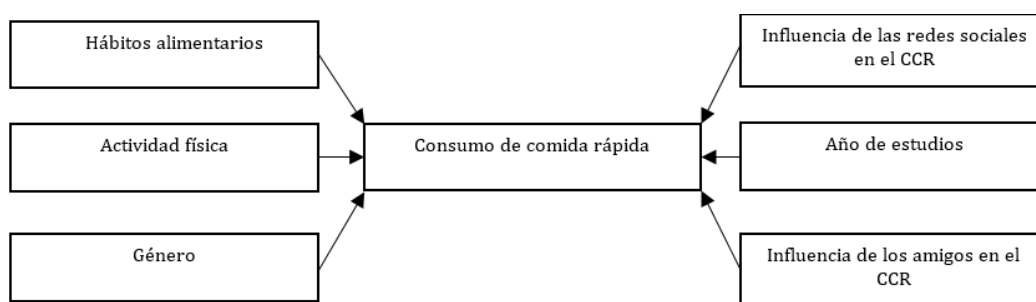


universitaria. De ahí la importancia de conocer estas dinámicas para el diseño de estrategias de promoción de hábitos saludables conformados por intervenciones que aborden los diferentes componentes que intervienen.

Actividad física en estudiantes universitarios

Un estudio reciente en la región de Puno reveló que, si bien los estudiantes universitarios presentan un nivel de actividad física predominantemente moderado, una proporción significativa lleva un estilo de vida sedentario, con un consumo excesivo de alimentos ricos en azúcares y carbohidratos refinados (Durán et al., 2017). Estos hábitos se ven reflejados en las altas tasas de sobrepeso y obesidad entre este grupo poblacional (Surco, 2019). Por lo tanto, este estudio plantea como hipótesis teórica (Figura 1.) que el consumo de comida rápida en estudiantes universitarios de la UNAP es influenciado por factores como: los hábitos alimentarios, actividad física, género, los años de estudio y la influencia de las redes sociales y la influencia de los amigos en el consumo de comida rápida (Espinoza et al., 2011; Saintila et al., 2024).

Figura 1. Hipótesis teórica de la predicción del consumo de comida rápida en universitarios



Fuente: (Espinoza et al., 2011; Saintila et al., 2024).

Es fundamental implementar intervenciones integrales que promuevan hábitos de vida saludables, como una alimentación equilibrada y la práctica regular de actividad física, especialmente entre la población universitaria, para hacer frente a esta problemática de salud pública, este estudio se planteó como propósito evaluar si los hábitos alimentarios; la actividad física; la influencia de las redes sociales; el género; el año de estudios y la influencia de los amigos son predictores del consumo de comida rápida en estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno-Perú.

Método

Esta investigación se llevó a cabo en la Escuela Profesional de Educación Secundaria de la Facultad de Ciencias de la Educación (FCEDUC) de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno (UNAP), Perú, entre junio y noviembre de 2023. El estudio se enmarcó en un diseño transeccional de carácter descriptivo-explicativo, este diseño fue el más adecuado para este estudio porque permitió capturar información relevante de manera eficiente, describir el contexto actual y, simultáneamente, explorar conexiones causales o explicativas dentro de un marco temporal acotado.

Participantes

En este estudio participaron 507 estudiantes universitarios de educación, con una edad promedio de 21.34 años y una desviación estándar de 3.42 años. De ellos, 298 fueron mujeres, lo que representa el 58.8 % del total, mientras que 209 fueron hombres, equivalentes al 41.2 %, mostrando una ligera predominancia femenina. En cuanto a la distribución por edad, 104 estudiantes, que constituyen el 20.45 %, fueron menores de 18 años. La mayoría, 356 estudiantes o el 70.25 %, tenían entre 18 y 24 años, edad típica de jóvenes adultos inmersos en sus estudios universitarios. Por último, un grupo más pequeño formado por 47 participantes, que representa el 9.30 %, tenía más de 24 años, lo que podría incluir a estudiantes con trayectorias académicas no tradicionales o con experiencias previas. En conjunto,

estos datos reflejan que la muestra está compuesta mayoritariamente por jóvenes adultos en proceso de formación profesional y desarrollo personal (Tabla 1).

Tabla 1. Características de los estudiantes universitarios.

Variables sociodemográficas	$\chi \pm D.E.$	N	%
Edad	21.34 $\pm$ 3.42		
< a 18 años		104	20.45
entre 18 a 24 años		356	70.25
> a 24 años		47	9.30
Año de estudios			
Primer año		119	23.47
Segundo año		109	21.50
Tercer año		106	20.91
Cuarto año		91	17.95
Quinto año		82	16.17
Genero			
Mujer		298	58,8
Varón		209	41,2
Horario de consumo de comida rápida (CCR)			
Mañana		80	15,8
Tarde		155	30,6
Noche		272	53,6
Actividad física			
< a 30 minutos/día		181	35,7
$\geq$ a 30 minutos/día		326	64,3
Consumo de comida rápida			
< a 3 veces/semana		200	39,4
$\geq$ a 3 veces por semana		307	60,6

Procedimiento

Antes de la aplicación presencial de los instrumentos, se dio a conocer el propósito de este estudio, seguidamente se obtuvo el consentimiento informado por escrito, garantizando de esta manera la participación voluntaria y confidencial. Inmediatamente se enfatizó la importancia de responder todas las preguntas de los cuestionarios de manera completa y honesta, subrayando que sus respuestas serían importantes para tomar acciones futuras. Los datos recolectados se manejaron con estricta confidencialidad y solo se emplearon con fines de investigación. Además, se comunicaron los beneficios que los resultados de la investigación podrían aportar a la comunidad de la Escuela Profesional de Educación Secundaria de la FCEDUC de la UNAP. Los investigadores diseñaron preguntas para evaluar las variables sociodemográficas, considerando sus respectivos niveles de medición, tales como: Edad (en años, luego fue categorizada en < a 18 años; entre 18 a 24 años y > a 24 años), año de estudios (del primer al quinto año), género (mujer/varón), horario de consumo de Comida rápida (mañana, tarde o noche), Actividad Física (< a 30 minutos/día y $\geq$ a 30 minutos/día) y Consumo de Comida Rápida (< a 3 veces/semana y $\geq$ a 3 veces por semana).

Instrumento

Para evaluar los hábitos alimentarios, el consumo de comida rápida, la frecuencia de consumo de alimentos, la compañía en el consumo de alimentos y la actividad física, se empleó el cuestionario auto-completado de hábitos alimentarios para adolescentes (Flores-Vazquez y Macedo-Ojeda, 2016). Este instrumento consta de cuatro secciones: Sección 1: contiene 6 preguntas que se centran en la frecuencia y cantidad de consumo de alimentos recomendados como el consumo de verduras, frutas, agua, leche y sus derivados. Sección 2: contiene 9 preguntas relacionados con la frecuencia y cantidad consumo de alimentos no recomendados como: jamón, salchicha, comida rápida, chocolates, hamburguesas, salchispapas, bebidas embotelladas, bebidas alcohólicas. Sección 3: contiene 12 preguntas relacionados a la compañía en el consumo de que abordan la frecuencia, compañía y lugar de los tiempos de comida. Sección 4: contiene 4 preguntas relacionadas a la actividad física. Aunque esta sección no forma parte de los hábitos alimentarios, se considera relevante evaluarla simultáneamente debido a su importante relación con los mismos, en esta sección se abordan la realización actividad física, horas de actividad física, la práctica de algún deporte y el estilo de vida. Para la evaluación de los hábitos alimentarios y la actividad física, se asignaron puntuaciones específicas a los ítems: de 0 a 3 puntos para aquellos con una sola pregunta y de 0 a 1.5 puntos para los ítems con dos o más preguntas. Así, la puntuación máxima para la



Sección 1 es de 12 puntos, para la Sección 2 es de 21 puntos y para la Sección 3 es de 18 puntos, sumando un total máximo de 51 puntos para la evaluación de los hábitos alimentarios. La Sección 4 tiene una puntuación máxima de 12 puntos. Para la validación de este instrumento en para un población universitaria de Puno, se consideró una muestra piloto de 84 estudiantes universitarios de educación de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, información que se recolecto entre abril y mayo de 2023 con un tipo de muestreo aleatorio simple. Los criterios de inclusión fueron estudiantes comprendidos entre las edades de 17 a 24 años de edad, estudiantes regulares, además de aceptar participar en el estudio, los criterios de inclusión fueron: estudiantes que no aceptaron el consentimiento informado, estudiantes con créditos irregulares. La consistencia interna del instrumento utilizado en este estudio fue alta, con un coeficiente alfa de Cronbach de 0.92. Este resultado indica que las preguntas o ítems que conforman la escala presentaron una excelente coherencia entre sí, lo que asegura que el instrumento mide de manera fiable el constructo o variable de interés.

Análisis de datos

Para investigar la asociación entre el consumo de comida rápida (CCR) y la actividad física, se empleó la prueba estadística del ji-cuadrado (χ^2). Para evaluar la correlación entre hábitos alimentarios, consumo de alimentos no recomendados, y la influencia de las redes sociales y los amigos en dicho consumo, se utilizó la correlación de Spearman. Además, se realizó un análisis de regresión múltiple, esta técnica estadística fue adecuada para este estudio porque permitió evaluar simultáneamente el efecto de múltiples variables predictoras sobre una variable dependiente, en este caso, el consumo de alimentos no recomendados. Al incluir factores como los hábitos alimentarios, la actividad física, la influencia de las redes sociales, el género, el año de estudios y la influencia de los amigos, se puede identificar cuáles de estos factores tienen un impacto significativo en el comportamiento alimentario, controlando a la vez por la presencia de los demás. Esto ayuda a comprender la contribución específica de cada predictor y la relación conjunta entre ellos y la variable dependiente, proporcionando una visión integral del fenómeno estudiado. Además, el uso del software IBM SPSS v.25 asegura un manejo riguroso de los datos y facilita la ejecución de pruebas estadísticas confiables. El nivel de significancia establecido en $p < 0.05$ garantiza que los resultados considerados como significativos tienen una probabilidad menor al 5% de haberse obtenido por azar, lo cual es un estándar ampliamente aceptado para asegurar la validez estadística de los hallazgos. En conjunto, el empleo de este método permite una adecuada interpretación de las interrelaciones entre las variables y contribuye a extraer conclusiones sólidas y fundamentadas para el estudio.

Resultados

Los resultados de este estudio revelan una asociación significativa entre el consumo de comida rápida y un nivel bajo de actividad física entre los estudiantes evaluados ($\chi^2 = 6.531$; $P < 0.05$). De acuerdo con los datos presentados en la Tabla 2, el 67.4% de los participantes que consumen este tipo de alimentos tres o más veces por semana realizan menos de 30 minutos de actividad física al día. En contraste, solo el 32.6% de quienes consumen estos alimentos con menor frecuencia (menos de tres veces por semana) presentan un nivel bajo de actividad física. En contraste 43,3 % de los participantes que consumen comida rápida menor 3 veces por semana realizaron ejercicios mayores a 30 minutos por día, finalmente el 56,7 % de los estudiantes que consumen comida rápida mayor a 3 veces por semana realizaron actividad física mas de 30 minutos por día. La tendencia general vincula un mayor consumo de comida rápida con un estilo de vida menos activo. En conjunto, estos hallazgos sugieren la importancia de fomentar hábitos alimentarios saludables y promover la actividad física regular para mejorar la salud y el bienestar de la población estudiantil.

Tabla 2. El CCR y la actividad física en universitarios

		Actividad física		Total	ji ²	P-valor
		< a 30 minutos/día	≥ a 30 minutos/día			
Consumo de comida rápida (CCR)	< a 3 veces/semana	59	141	200	6.531	0.012
		32,6%	43,3%	39,4%		
	≥ a 3 veces/semana	122	185	307		
		67,4%	56,7%	60,6%		
TOTAL		181	326	507		
		100,0%	100,0%	100,0%		

Fuente: Datos de la investigación



Los resultados de este estudio revelan una relación compleja entre la influencia de las redes sociales, la influencia de los amigos, hábitos alimentarios y el consumo de comida rápida en estudiantes universitarios. Por un lado, se encontró una correlación directa y estadísticamente significativa entre la influencia de las redes sociales y el consumo de comida rápida ($\rho = 0.417$, $p < 0.01$). Este hallazgo es consistente con la literatura que sugiere que el marketing de alimentos poco saludables a través de las redes sociales, especialmente mediante el uso de influencers, puede fomentar el consumo de estos productos entre los jóvenes. Sin embargo, el estudio también reveló una correlación negativa y significativa entre la influencia de los amigos y el consumo de comida rápida ($\rho = -0.124$, $p < 0.01$). Además, se observó una correlación negativa entre la influencia de los amigos y la influencia de las redes sociales ($\rho = -0.137$, $p < 0.01$) (Tabla 3). Estos resultados sugieren que, aunque las redes sociales pueden promover el consumo de comida rápida, la influencia de los amigos puede contrarrestar esta tendencia, posiblemente a través de la presión social y el apoyo para mantener hábitos alimentarios más saludables.

Este descubrimiento coincide con lo señalado por investigaciones previas, las cuales han destacado que las relaciones sociales cercanas pueden ejercer un efecto protector frente a las influencias adversas de las redes sociales (Ali et al., 2023). Asimismo, la relación inversa entre la influencia de los amigos y la de las redes sociales, con un coeficiente de $-0,137$, refuerza la noción de que los amigos pueden funcionar como un equilibrio frente a las tendencias promovidas en el entorno digital. Esto sugiere que las interacciones sociales tradicionales aún tienen un impacto relevante en las decisiones alimenticias de las personas (Levante et al., 2024; McMahon et al., 2024). Los hallazgos resaltan la importancia de considerar tanto las influencias digitales como las relaciones interpersonales al fomentar hábitos alimenticios saludables (Kaman y Yazicioğlu, 2024). En este contexto, las universidades deberían impulsar prácticas alimenticias saludables y actividad física regular mediante el uso de herramientas actuales como redes sociales, plataformas digitales e intervenciones en línea para mejorar la participación estudiantil en actividades físicas (Johannes et al., 2024). Por otra parte, las intervenciones digitales dirigidas a universitarios han mostrado resultados prometedores al reducir el consumo de alimentos ultra procesados y fomentar la actividad física. Además, el apoyo social de amigos y familiares tiene un impacto significativo en la práctica de actividad física en diversos grupos, como adolescentes, adultos e incluso comunidades indígenas (González-Cantero et al., 2024). Las investigaciones han demostrado que este respaldo social fomenta la participación en actividades físicas, contribuyendo a mejores resultados en términos de salud (Bennàsser y Vidal Conti, 2021; Kuzmik et al., 2024).

Tabla 3. Correlación entre la influencia de los amigos en el CCR, influencia de las redes sociales en el CCR, hábitos alimentarios y consumo de comida rápida.

	(1)	(2)	(3)	(4)
Rho de Spearman	-	-,137**	-,190**	-,124**
Influencia de los amigos en el CCR (1)	-	-	,034	,417**
Influencia de las redes sociales CCR (2)		-	-	,338**
Hábitos alimentarios (3)			-	-
Consumo de comida rápida (4)				-

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Datos de la investigación

El análisis de regresión lineal múltiple, con un coeficiente de determinación $R^2 = 0.461$, proporcionó una visión integral de los factores que influyen en el consumo de comida rápida. Este modelo predictivo identificó tres variables principales como determinantes significativos: los hábitos alimentarios ($\beta = 0.163$; $P < 0.01$), la actividad física ($\beta = -0.012$; $P < 0.01$) y la influencia de las redes sociales ($\beta = 0.412$; $P < 0.01$) (Tabla 4).

Tabla 4. Modelo de regresión lineal múltiple que predice el consumo de comida rápida.

Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados		t	Sig.	95.0% intervalo de confianza para B	
	B	D.E.	B				Límite inferior	Límite superior
Hábitos alimentarios	1,059	,098	,163		10,809	,000	,867	1,252
Actividad física	-,629	,191	-,012		-3,291	,001	-0,100	-0,254
Influencia de las redes sociales en el CCR	2,209	,187	,412		11,803	,000	1,841	2,576
Genero	,278	,292	,053		,954	,340	-,295	,852
Año de estudios	,080	,099	,029		,803	,422	-,115	,274

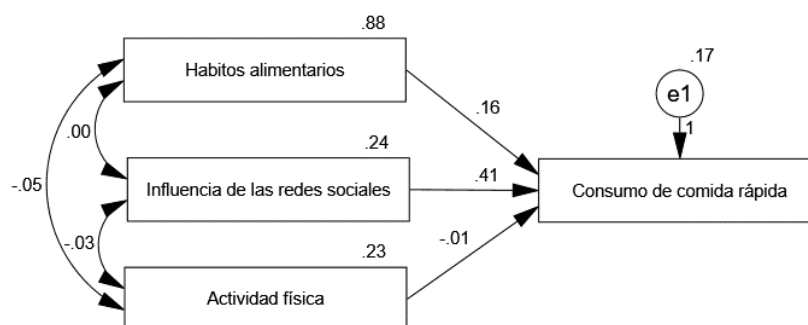


Influencia de los amigos en el CCR	-.402	,307	-.073	-1,310	,191	-1,006	,201
------------------------------------	-------	------	-------	--------	------	--------	------

a. Variable dependiente: Consumo de comida rápida
Fuente: Datos de la investigación

Estos resultados sugieren que los hábitos alimentarios, la actividad física y la influencia de las redes sociales tienen un papel decisivo en la predicción del comportamiento alimentario. En contraste, los factores como el género ($\beta = 0.053$; $P > 0.05$), el año de estudios ($\beta = 0.029$; $P > 0.05$) y la influencia de los amigos ($\beta = 0.073$; $P > 0.05$) no mostraron un impacto estadísticamente significativo en el consumo de comida rápida (Figura 2.). Estos hallazgos indican que, aunque estas variables pueden tener algún grado de asociación, su efecto no es lo suficientemente fuerte como para ser considerado determinante en el consumo de comida rápida.

Figura 2. Path análisis de los factores que influyen en el consumo de comida rápida.



Fuente: Datos de la investigación.

Discusión

Este estudio identificó que factores como la influencia de las redes sociales, los hábitos alimentarios y la actividad física están estrechamente relacionados con el consumo de comida rápida, explicando el 46.1% de la variabilidad observada ($R^2 = 0.461$). Destaca en particular la influencia de las redes sociales, cuyo impacto significativo se refleja en un coeficiente beta de 0.412 con un valor de p menor a 0.01, lo que resalta su papel fundamental como un factor determinante en la preferencia por alimentos ultra procesados y de fácil acceso. Estos hallazgos son consistentes con la literatura científica, que se ha documentado repetidamente una relación inversa entre el consumo de alimentos poco saludables y los niveles de actividad física en población adolescente y joven adulta (Arrascue y Quispe, 2023; Choque et al., 2023; Matos et al., 2023; Maza et al., 2022; Salas et al., 2017).

Investigaciones recientes han destacado el papel de las redes sociales como poderosas herramientas de marketing diseñadas para captar la atención y promover el consumo de productos poco saludables mediante estrategias visuales y emocionales (Alanazi et al., 2023; Bragg et al., 2020; Elias et al., 2025). Los anuncios de comida rápida presentes en estas plataformas digitales no solo aumentan la exposición a contenido publicitario, sino que también normalizan el consumo de estos productos al asociarlos con estilos de vida atractivos y la conveniencia diaria (Barnes et al., 2016; Matos et al., 2023). En este sentido, resulta fundamental estudiar cómo estas plataformas no solo reflejan las preferencias alimenticias existentes, sino que además influyen activamente en su conformación, particularmente entre los jóvenes y otros grupos vulnerables a los mensajes mediáticos (Huang et al., 2022; McMahon et al., 2024). Este fenómeno plantea la necesidad urgente de debatir e implementar estrategias regulatorias y educativas que contrarresten los efectos negativos derivados de la promoción de alimentos poco saludables en redes sociales, incentivando así opciones de consumo más conscientes y saludables.

Los hábitos alimentarios han sido identificados como un factor clave en la predicción del consumo de comida rápida ($\beta = 0.163$; $P < 0.01$). además, El 55% de los estudiantes prefieren la comida rápida, lo que indica hábitos alimenticios poco saludables, que pueden correlacionarse con sus bajos niveles de

actividad física y con sus elecciones generales de estilo de vida (Saintila et al., 2024). Por ello, consideramos que se necesitan programas de intervención para promover hábitos alimenticios saludables y la práctica regular de ejercicio (Sarvan y Akcan, 2023). Las intervenciones basadas en la actividad física pueden reducir eficazmente la obesidad y el sobrepeso en los estudiantes universitarios (Pfisterer et al., 2022). Este hallazgo concuerda con lo defendido en otras publicaciones, que sostienen que los hábitos alimentarios son muy importantes en la explicación de la calidad de la dieta de las personas (Baranda et al., 2024; López-Ráez et al., 2024; Luna et al., 2023; Marqueta et al., 2016; Maza et al., 2022; Su et al., 2024). En este sentido, recientes trabajos han destacado que hábitos alimentarios no solo explican las preferencias individuales, sino que también se ponen de manifiesto para favorecer una preferencia por alimentos de baja calidad nutricional, como la comida rápida (Arslan et al., 2023; Elias et al., 2025; Mumen et al., 2022; Poti et al., 2014). Por ejemplo, se ha constatado que el consumo de comida rápida de forma habitual está asociado con un aumento de la ingesta calórica total y una disminución de la calidad general de la dieta, algo que sugiere que los patrones alimentarios podrían favorecer conductas poco saludables a largo plazo (Arslan et al., 2023; Patwardhan et al., 2024; Tambalis et al., 2018).

La actividad física mostró un efecto negativo significativo sobre el consumo de comida rápida ($\beta = -0.012$; $P < 0.01$), lo que indica que niveles más altos de ejercicio se asocian con una menor tendencia a consumir este tipo de alimentos. Este hallazgo es consistente con estudios previos que han reportado una relación inversa entre la actividad física y el consumo de alimentos ultraprocesados, como la comida rápida (Brewis et al., 2016; Murphy et al., 2019). Además, diversas investigaciones han evidenciado que un estilo de vida sedentario se vincula con un mayor consumo diario de estos alimentos, sugiriendo que la práctica regular de actividad física podría funcionar como un factor protector frente al consumo excesivo de comida rápida (Agurto-Jara et al., 2020; Choque et al., 2023). En consecuencia, fomentar la actividad física se presenta como una estrategia eficaz para disminuir el consumo de comida rápida y promover mejores resultados de salud relacionados con los hábitos alimentarios.

Las variables como el género, el año de estudios y la influencia de los amigos no mostraron un impacto significativo en el consumo de alimentos no recomendados. Esto podría indicar que, aunque estas variables pueden tener relevancia en otros contextos, su efecto es menor en comparación con los hábitos alimentarios, la actividad física y la influencia de las redes sociales.

Conclusiones

La influencia significativa de las redes sociales en el consumo de comida rápida indica que las plataformas digitales funcionan como un factor determinante en la preferencia por alimentos ultra procesados y de fácil preparación. Esta relación destaca la importancia de considerar a las redes sociales como un elemento clave en el diseño de estrategias para promover hábitos alimenticios saludables, así como en la regulación de la publicidad de alimentos procesados en estos espacios.

Este estudio revela que los hábitos alimentarios son un predictor significativo del consumo de comida rápida, lo que sugiere que las preferencias y costumbres individuales desempeñan un papel fundamental en la elección de este tipo de alimentos. Estos hallazgos tienen importantes implicaciones para el diseño de intervenciones dirigidas a modificar los patrones alimenticios y promover opciones más saludables. Al comprender de qué manera los hábitos alimentarios influyen en el consumo de comida rápida, es posible desarrollar estrategias efectivas que fomenten cambios conductuales sostenibles y contribuyan a la mejora de la salud pública.

Los resultados indican que la actividad física tiene un impacto negativo significativo en el consumo de comida rápida, lo que sugiere que un mayor nivel de ejercicio está asociado con una menor propensión a consumir este tipo de alimentos. Esta relación resalta la importancia de fomentar la actividad física como una estrategia complementaria para disminuir el consumo de alimentos procesados y promover hábitos de vida saludables. Al considerar la actividad física como un factor modulador del comportamiento alimentario, es posible diseñar programas integrales que integren el ejercicio regular con la educación nutricional, contribuyendo así a mejorar la salud pública y a prevenir enfermedades relacionadas con la dieta.

En conclusión, este estudio evidencia que la influencia de las redes sociales, los hábitos alimentarios y la actividad física constituyen factores determinantes y complementarios en el consumo de comida rápida entre los jóvenes. Las plataformas digitales juegan un papel central en la configuración de preferencias hacia alimentos ultra procesados, lo que subraya la necesidad de incluir su regulación en las estrategias para promover hábitos alimenticios saludables. Asimismo, la identificación de los hábitos alimentarios como un predictor clave destaca la importancia de diseñar intervenciones que impulsen cambios sostenibles en las elecciones dietéticas individuales. Por último, el impacto negativo de la actividad física sobre el consumo de alimentos procesados refuerza la relevancia de integrar el ejercicio regular y la educación nutricional en programas integrales de salud pública. Estos hallazgos aportan una base sólida para el desarrollo de políticas universitarias multifacéticas y enfoques educativos que fomenten estilos de vida saludables y el fomento de actividades físicas. Este estudio sugiere líneas de investigación futura como: Factores psicobiológicos y socioculturales mediadores en la relación entre actividad física y alimentación.

Agradecimientos

A los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la escuela profesional de Educación Secundaria de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno-Perú.

Referencias

- Alanazi, A. M. L., Alanazi, A. M. L., Alanazi, S. M. L., y Alanazi, S. S. M. (2023). Impact of Social Media on Fast Food Consumption and Increased Bad Nutritional Habits: Systematic Review. *Saudi Journal of Medical and Pharmaceutical Sciences*, 9(12), 839–844. <https://doi.org/10.36348/sjmps.2023.v09i12.010>
- Ali, I., Arslan, A., Tarba, S., y Mainela, T. (2023). Supply chain resilience to climate change inflicted extreme events in agri-food industry: The role of social capital and network complexity. *International Journal of Production Economics*, 264, 108968 68-89. <https://doi.org/10.1016/j.ijpe.2023.108968>
- Andretta, V., Siviero, J., Mendes, K. G., Motter, F. R., y Theodoro, H. (2021). Consumo de alimentos ultra-procesados e fatores associados em uma amostra de base escolar pública no Sul do Brasil. *Ciência y Saúde Coletiva*, 26(4), 1477–1488. <https://doi.org/10.1590/1413-81232021264.04422019>
- Arrascue, J., y Quispe, A. (2023). Asociación entre los niveles de actividad física y los síntomas de depresión y ansiedad en estudiantes de Medicina Humana. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 86(2), 90–101. <https://doi.org/10.20453/rnp.v86i3.4559>
- Arslan, N., Aslan Ceylan, J., y Hatipoğlu, A. (2023). The relationship of fast food consumption with socio-demographic factors, body mass index and dietary habits among university students. *Nutrition y Food Science*, 53(1), 112–123. <https://doi.org/10.1108/NFS-01-2022-0003>
- Ballesta, A. A., Aznar-Ballesta, A., Santana, M. V., y Santana, M. V. (2022). Disfrute y motivación en la práctica de actividad física y satisfacción con los servicios deportivos durante la adolescencia. (Enjoyment and motivation in the practice of physical activity and satisfaction with sports services during adolescence). *Retos*, 47, 51–60. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.94986>
- Baranda, A. B., Peracaula, A., Santa Cruz, E., Da Quinta, N., y Roca, S. (2024). From omnivores to vegans: Differences and similitudes among different dietary patterns in Spain. Nutrition knowledge, dietary recommendations compliance and level of food supplementation. *Food and Humanity*, 2, 100300, 132–163. <https://doi.org/10.1016/j.foohum.2024.100300>
- Barnes, T. L., French, S. A., Mitchell, N. R., y Wolfson, J. (2016). Fast-food consumption, diet quality and body weight: Cross-sectional and prospective associations in a community sample of working adults. *Public Health Nutrition*, 19(5), 885–892. <https://doi.org/10.1017/S1368980015001871>
- Bennàsser, M. X., y Vidal Conti, J. (2021). Influencia de padres, amistades y profesorado en la actividad física y la capacidad aeróbica de los jóvenes (Influence of parents, friends and teachers on physical activity and aerobic capacity on young people). *Retos*, 42, 714–723. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.87946>



- Bragg, M. A., Pageot, Y. K., Amico, A., Miller, A. N., Gasbarre, A., Rummo, P. E., y Elbel, B. (2020). Fast food, beverage, and snack brands on social media in the United States: An examination of marketing techniques utilized in 2000 brand posts. *Pediatric Obesity*, 15(5), e12606. 1-10. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12606>
- Brewis, A., Brennhof, S., Van Woerden, I., y Bruening, M. (2016). Weight stigma and eating behaviors on a college campus: Are students immune to stigma's effects? *Preventive Medicine Reports*, 4, 578-584. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.10.005>
- Choque, M., Mamani, M. M., y Rivera, K. (2023). Consumo de Alimentos Procesados y Ultraprocesados, y su Relación con la Actividad Física en Adolescentes. *Comuni@cción: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 14(2), 111-121. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.14.2.838>
- Das, S. (2024). Association of hypertension with overweight and obesity among adults in Rangpur region of Bangladesh: A cross-sectional study. *Human Nutrition y Metabolism*, 37, 200-273. <https://doi.org/10.1016/j.hnm.2024.200273>
- Durán, M., Ruiz-Tovar, J., y Gonzales, J. (2017). Principios de la Obesidad Mórbida (Vol. 1). Dykinson, S.L. Recuperado el 30 de noviembre de 2024 de: <https://www.jstor.org/stable/j.ctt1qghdxd>
- Durán-Galdo, R., y Mamani-Urrutia, V. (2021). Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Revista Chilena de Nutrición*, 48(3), 389-395. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182021000300389>
- El Comercio. (2022). Grasa en masa: El problema del consumo de comida poco saludable en adolescentes y jóvenes de Villa El Salvador. *HISTORIAS / Noticias*. Recuperado el 15 de octubre de 2024 de: <https://elcomercio.pe/corresponsales-escolares/historias/corresponsales-escolares-villa-el-salvador-consumo-de-grasas-comida-chatarra-adolescentes-jovenes-mala-alimentacion-noticias-noticia/>
- Elias, C., Abraham, A., Asrat, C., Yakob, T., y Girma, D. (2025). Prevalence of overweight/obesity and its association with fast food consumption among adolescents in Southern Ethiopia, 2022: A community-based cross-sectional study. *Frontiers in Nutrition*, 11, 1475116. 1-11. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1475116>
- Espinoza, L., Rodríguez, F., Gálvez, J., y MacMillan, N. (2011). Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, 38(4), 458-465. <https://scispace.com/pdf/habitos-de-alimentacion-y-actividad-fisica-en-estudiantes-1q95nh61z1.pdf>
- Flores-Vazquez, A. S., y Macedo-Ojeda, G. (2016). Validación de un cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes, en Jalisco, México. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 22(2), 26-31. https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2016-2-0X_Ana_Silvia_Flores.pdf
- Garrido-Arismendis, J.-J., Huaman-Romani, Y.-L., Calla-Chumpisuca, Y.-R., Leon-Ramirez, A., y Bellido-Ascarza, Y. (2024). Perspective on the consumption of ultra-processed foods among university students. *International Journal of Innovative Research and Scientific Studies*, 7(2), 784-794. <https://doi.org/10.53894/ijirss.v7i2.2892>
- González-Cantero, J. O., López-Torres, L. P., Alvarado-Avalos, I. R., López-Alcaraz, F., Gasca-Suarez, E., Cisneros-Hernández, A. A., Valadez, A., Macías-Espinoza, F., y Dominguez-Rodriguez, A. (2024). An internet-based self-help intervention for the reduction of consumption of ultra-processed products and increase of physical activity in Mexican university population: Study protocol for a randomized controlled trial. *Frontiers in Nutrition*, 11, 1325528. 1-15. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1325528>
- Huang, T., Wen, C., Wang, S., Wen, G., Li, K., Zhang, H., y Wang, Z. (2022). Controlling spring Dinoflagellate blooms in a stratified drinking water reservoir via artificial mixing: Effects, mechanisms, and operational thresholds. *Science of The Total Environment*, 847, 157400. 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2022.157400>
- INS. (2020). Cerca del 70% de adultos peruanos padecen de exceso de peso [Nota de prensa]. Nota de prensa. Cerca del 70% de adultos peruanos padecen de exceso de peso. Recuperado el 15 de diciembre de 2024 de: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/144134-cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecende-exceso-de-peso>
- Johannes, C., Roman, N. V., Onagbiye, S. O., Titus, S., y Leach, L. L. (2024). Strategies and Best Practices That Enhance the Physical Activity Levels of Undergraduate University Students: A Systematic



- Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(2), 173-187. <https://doi.org/10.3390/ijerph21020173>
- Kaman, G. S., y Yazicioğlu, İ. (2024). I'm a traditionalist, I Don't like pizza and street food: The relationship between cultural consumption habits and food preferences. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 36, 100932. 1-19 <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2024.100932>
- Karimi, Z., Tavassoli, E., y Babaei Heydarabadi, A. (2019). The Relationship Between Perceived Stress Level and Consumption of Fast Foods Among Female Students of Shahrekord University of Medical Sciences. *International Journal of Epidemiologic Research*, 6(1), 30-35. <https://doi.org/10.15171/ijer.2019.06>
- Kuzmik, A. ., Liu, Y. ., Cuffee, Y., Kong, L., y Rovniak, L. (2024). Friend Social Network Size Moderates the Association Between Age and Physical Activity Across Adulthood. *International Journal of Exercise Science*, 17(5). 1068-1082. <https://doi.org/10.70252/UIET7593>
- Lee, K. (2024). Trends in prevalence of overweight and obesity, self-perceived overweight or obesity, and weight loss efforts among older adults in South Korea, 2005-2021. *Preventive Medicine*, 180, 107854. 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2024.107854>
- Levante, A., Quarta, S., Massaro, M., Calabriso, N., Carluccio, M. A., Damiano, F., Pollice, F., Siculella, L., y Lecciso, F. (2024). Physical activity habits prevent psychological distress in female academic students: The multiple mediating role of physical and psychosocial parameters. *Heliyon*, 10(4), e26626. 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e26626>
- Lopes, D. P. S., Ribeiro, I. S., Santos, D. C., Lima, F. M. S., Santos, A. A., Souza, D. S. P., Lopes, D. N., Prado, A. O., Pereira, Í. S., Santos, D. P., Santos, G. S., y Silva, R. A. A. (2021). Regular physical activity reduces the proinflammatory response in older women with diabetes and hypertension in the postmenopausal phase. *Experimental Gerontology*, 152, 111449. 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2021.111449>
- López-Ráez, L. E., Dávila-Solar, L. A., Tuesta-Chávez, T., Espinoza-Suarez, J. B., y Marín-Machuca, O. (2024). Comportamiento alimentario e índice de masa corporal en estudiantes de dos universidades públicas peruanas. *Biotempo*, 21(1), 35-43. <https://doi.org/10.31381/biotempo.v21i1.6411>
- Luna, M. J. O., Pech, G. A., Peña, Y. O., y Carvajal, A. S. (2023). Hábitos alimentarios en una muestra de estudiantes universitarios de Yucatán. *South Florida Journal of Development*, 4(1), 64-77. <https://doi.org/10.46932/sfjdv4n1-004>
- Marqueta, M., Martín-Ramiro, J. J., Rodríguez Gómez, L., Enjuto Martínez, D., y Juárez Soto, J. J. (2016). Hábitos alimentarios y actividad física en relación con el sobrepeso y la obesidad en España. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 20(3), 224-235. <https://doi.org/10.14306/renhyd.20.3.237>
- Maté-Muñoz, J. L., Hernández-Lougedo, J., Ruiz-Tovar, J., Olivares-Llorente, R., García-Fernández, P., y Zapata, I. (2023). Physical Activity Levels, Eating Habits, and Well-Being Measures in Students of Healthcare Degrees in the Second Year of the COVID-19 Pandemic. *Healthcare*, 11(11), 1570. 1-17. <https://doi.org/10.3390/healthcare11111570>
- Matos, J. D. P., Rodrigues, M. B., Duarte, C. K., y Horta, P. M. (2023). A Scoping Review of Observational Studies on Food and Beverage Advertising on Social Media: A Public Health Perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3615. 1-22. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043615>
- Maza, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., y Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura: Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 1-31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- McMahon, K., Marples, N. M., Spurgin, L. G., Rowland, H. M., Sheldon, B. C., y Firth, J. A. (2024). Social network centrality predicts dietary decisions in a wild bird population. *iScience*, 27(5), 109581. 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.isci.2024.109581>
- Moral, L., Flores Ferro, E., y Maureira Cid, F. (2024). Nivel de actividad física en estudiantes universitarios: Un estudio comparativo España-Chile (Physical activity level in university students: a Spain-Chile comparative study). *Retos*, 56, 188-199. <https://doi.org/10.47197/retos.v56.102969>
- Mumena, W. A., Ateek, A. A., Alamri, R. K., Alobaid, S. A., Alshallali, S. H., Afifi, S. Y., Aljohani, G. A., y Kutbi, H. A. (2022). Fast-Food Consumption, Dietary Quality, and Dietary Intake of Adolescents in Saudi

- Arabia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 15083. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215083>
- Murphy, M. L., Lubans, D. R., Cohen, K. E., Robards, S. L., Wilczynska, M., Kennedy, S. G., James, E. L., Brown, W. J., Courneya, K. S., Sigal, R. J., y Plotnikoff, R. C. (2019). Preliminary efficacy and feasibility of referral to exercise specialists, psychologists and provision of a technology-based behavior change support package to promote physical activity in school teachers 'at risk' of, or diagnosed with, type 2 diabetes: The 'SMART Health' Pilot Study Protocol. *Contemporary Clinical Trials*, 78, 53–62. <https://doi.org/10.1016/j.cct.2019.01.007>
- Octania, S. D., Indriani, I., y Ningrum, T. S. R. (2023). Determinants of Lack of Physical Activity in Students in Yogyakarta: Determinants of Lack of Physical Activity in Students in Yogyakarta. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 5(1), 48–51. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v5i1.2753>
- Ojeda-Martín, Á., López-Morales, M. del P., Jáuregui-Lobera, I., y Herrero-Martín, G. (2023). Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. 6(10), 1289–1307. <https://scielo.isciii.es/pdf/jonnpr/v6n10/2529-850X-jonnpr-6-10-1289.pdf>
- OMS, O. M. de la S. (2024). Actividad física. Datos y cifras. Recuperado el 25 de noviembre de 2024 de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Patwardhan, V., Mallya, J., S, K., y Kumar, D. (2024). Influence of social media on young adults' food consumption behavior: Scale development. *Cogent Social Sciences*, 10(1), 2391016. <https://doi.org/10.1080/23311886.2024.2391016>
- Pengpid, S., y Peltzer, K. (2021). Prevalence and associated factors of weapon carrying among university students from 25 countries. *Journal of Psychology in Africa*, 31(1), 87–92. <https://doi.org/10.1080/14330237.2020.1871246>
- Pérez, I., Plaza, A., Ubago, E., Ortega, F. B., y Altmäe, S. (2024). Physical activity, sedentary behavior and microbiome: A systematic review and Meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, S1440244024002275. 27. 793–804 <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2024.07.003>
- Petřeková, K., Borzenko, N., Kovalová, M., Strakoš, J., Klvačová, A., Kotoučková, I., y Kruťová, J. (2022). Assessment of body mass index and body composition with physical activity and dietary preferences in university students. 48, 1-16. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2142520/v1>
- Pfisterer, J. K., Rausch, C., Wohlfahrth, D., Bachert, P., Jekauc, D., y Wunsch, K. (2022). Physical-Activity-Based Interventions Targeting Overweight and Obesity among University Students – A Systematic Review. 49(1), 1-29 <https://doi.org/10.20944/preprints202207.0059.v1>
- Porter, A. S., Woods, C., Kaye, E. C., Aglio, T., Applegarth, J., Bien, K., Bilbeisi, T., Chow, E., Greer, K., Huber, R., Autrey, A. K., Rockwell, S., Salek, M., Stall, M., Trejo, M., Yang, Y., y Zalud, K. (2022). Novel approaches to communication skills development: The untapped potential of qualitative research immersion. *PEC Innovation*, 1, 100079. 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.pecinn.2022.100079>
- Poti, J. M., Duffey, K. J., y Popkin, B. M. (2014). The association of fast food consumption with poor dietary outcomes and obesity among children: Is it the fast food or the remainder of the diet? *The American Journal of Clinical Nutrition*, 99(1), 162–171. <https://doi.org/10.3945/ajcn.113.071928>
- Romero-Carazas, R., Bazualdo-Fiorini, E. R., Pajares-Huaripata, E., Cabrera-Pimentel, H. R., Caro-Seminario, N. J., Jara-Ortega, C. E., Fernandez-Fernandez, R., y Panta-Medina, E. N. (2025). Impacto de la actividad física regular en la reducción de niveles de ansiedad en los jóvenes universitarios. *Retos*, 68, 1121–1132. <https://doi.org/10.47197/retos.v68.115331>
- Saintila, J., Carranza-Cubas, S. P., Santamaria-Acosta, O. F. A., Serpa-Barrientos, A., Ramos-Vera, C., López-López, E., Geraldo-Campos, L. A., y Calizaya-Milla, Y. E. (2024). Breakfast consumption, saturated fat intake, and body mass index among medical and non-medical students: A cross-sectional analysis. *Scientific Reports*, 14(1), 12608 1-10. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-63440-x>
- Salas, L. C., Angulo Vélez, D. A., y Díaz Tandazo, D. F. (2017). Influencia de la Publicidad exterior en los hábitos alimenticios de los estudiantes de la Universidad de Guayaquil. *Polo del Conocimiento*, 2(8), 335-349. <https://doi.org/10.23857/pc.v2i8.336>
- Sarvan, S., y Akcan, A. (2023). THE RELATIONSHIP BETWEEN UNIVERSITY STUDENTS' NUTRITION, PHYSICAL ACTIVITY HABITS AND BODY MASS INDEX, ACADEMIC ACHIEVEMENT. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 11(1), 1258–1273. <https://doi.org/10.33715/inonusaglik.1165934>
- Su, Y., Liang, C., Ma, X., Xiong, S., y Lu, X. (2024). Dietary patterns and transitions in China: Implications for climate impacts across different life stages. *Environmental Impact Assessment Review*, 108, 107589. <https://doi.org/10.1016/j.eiar.2024.107589>



- Surco, C. E. (2019). Actividad física y hábitos alimentarios en el IMC de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agrícola de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno [Tesis, Universidad Nacional del Altiplano de Puno.]. http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/11424/Surco_Ccajia_Clorinda_Eva.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Tambalis, K. D., Panagiotakos, D. B., Psarra, G., y Sidossis, L. S. (2018). Association between fast-food consumption and lifestyle characteristics in Greek children and adolescents; results from the EYZHN (National Action for Children's Health) programme. *Public Health Nutrition*, 21(18), 3386–3394. <https://doi.org/10.1017/S1368980018002707>
- UNICEF. (2023). Análisis del panorama del sobrepeso y la obesidad infantil y adolescente en Perú (1; Recomendaciones de políticas para enfrentarlos, p. 14). UNICEF. Recuperado el 15 de octubre de 2024 de: <https://www.unicef.org/lac/media/42516/file/Resumen-Ejecutivo-Obesidad-en-Per%C3%BA.pdf>
- WHO. (2024). Physical activity. Key facts of physical activity. Recuperado el 8 de enero de 2025 de: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

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

Heber Nehemias Chui-Betancur	hchui@unap.edu.pe	Autor
Katia Pérez-Argollo	kperez@unap.edu.pe	Autora
Teófilo Yucra-Quispe	teofilo.yucra@unap.edu.pe	Autor
Cesar Augusto Achata-Cortez	cachata@unap.edu.pe	Autor
Esther Lidia Jinez-Garcia	estherjinez@unap.edu.pe	Autora
Yesly Yulisa Romero-Yapuchura	Yesly.romero@unap.edu.pe	Autora