



Calidad de la dieta y sueño en estudiantes universitarios

Diet and sleep quality in university students

Autores

Ruth Adriana Yaguachi-Alarcón ¹
 Anthony Luis Yaguachi-Alarcón ²
 Darley Jhosue Burgos-Ángulo ³
 Ricardo Giuseppe Vera-Unda ³
 Edinson Santiago Morales-Prado ³
 José Geovanny Boza-Mendoza ³
 Walter Adalberto González-García ⁴

¹ Universidad Católica de Santiago de Guayaquil (Ecuador)

² Universidad Agraria del Ecuador (Ecuador)

³ Universidad de Guayaquil (Ecuador)

⁴ Consulta Privada (Ecuador)

Autor de correspondencia:
 Ruth Adriana Yaguachi-Alarcón
Ruth.yaguachi@cu.ucsg.edu.ec

Recibido: 22-10-25

Aceptado: 14-11-25

Cómo citar en APA

Yaguachi-Alarcón, R. A., Yaguachi-Alarcón, A. L., Burgos-Ángulo, D. J., Vera-Unda, R. G., Morales-Prado, E. S., Boza-Mendoza, J. G., & González-García, W. A. (2025). Calidad de la dieta y sueño en estudiantes universitarios. *Retos*, 73, 1490-1498. <https://doi.org/10.47197/retos.v73.117943>

Resumen

Introducción: La dieta y la calidad del sueño son fundamentales y determinantes para el bienestar integral de los estudiantes universitarios.

Objetivo: Valorar la calidad de dieta y sueño de estudiantes universitarios.

Metodología: Estudio transversal, descriptivo y observacional. Se trabajó con una muestra de 1871 estudiantes de una Universidad Pública de la ciudad de Guayaquil. Para determinar la calidad de la dieta se utilizó el cuestionario validado índice de alimentación saludable y la calidad del sueño se recogió mediante la aplicación del cuestionario de Pittsburgh.

Resultados: Se pudo evidenciar que el mayor porcentaje de investigados tanto de varones como de mujeres, tienen un consumo diario de cereales y derivados (62,6%), al igual que las carnes (76,5%). Además, se reflejó una ingesta de 1 a 2 veces por semana de verduras y hortalizas (36,1%), frutas (27,2%), leches y derivados (41%), embutidos y fiambres (27,6%) y dulces (28,7%). Finalmente, las legumbres (33,5%) y los refrescos con azúcar, se consumieron de 3 o más veces a la semana, pero no a diario (32,5%). El diagnóstico del índice de alimentación saludable, reflejó que el 56,7% de los investigados necesita cambios, al no tener una variedad de alimentos en la dieta (98,6%). Con respecto a la calidad del sueño, se encontró que el 62,8% de los universitarios investigados presentan mala calidad del sueño.

Discusión: Los hallazgos encontrados en el presente estudio, contrastan con investigaciones realizadas en universitarios.

Conclusiones: A pesar de que no se encontró asociación entre la calidad del sueño y la dieta, se evidenció la presencia mala calidad de sueño e inadecuados hábitos alimentarios.

Palabras clave

Alimentación; sueño; salud mental; estudiantes universitarios; cronotipo.

Abstract

Introduction: Diet and sleep quality are fundamental and determining factors for the overall well-being of university students.

Objective: To assess the quality of diet and sleep among university students.

Methodology: A cross-sectional, descriptive, and observational study was conducted with a sample of 1,871 students from a public university in the city of Guayaquil. To assess diet quality, the validated Healthy Eating Index questionnaire was used, while sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

Results: The data showed that the majority of both male and female participants reported daily consumption of cereals and derivatives (62.6%), as well as meats (76.5%). Weekly intake (1 to 2 times per week) was observed for vegetables (36.1%), fruits (27.2%), dairy products (41%), processed meats (27.6%), and sweets (28.7%). Legumes (33.5%) and sugar-sweetened beverages (32.5%) were consumed three or more times per week, but not daily. According to the Healthy Eating Index, 56.7% of participants required dietary changes, with 98.6% lacking variety in their food intake. Regarding sleep quality, 62.8% of the students were found to have poor sleep quality.

Discussion: The findings of this study are consistent with, and in some cases contrast with, previous research conducted on university student populations.

Conclusions: Although no association was found between diet quality and sleep quality, a high prevalence of poor sleep and inadequate eating habits was evident among the participants.

Keywords

Diet; sleep; mental health; university students; chronotype.

Introducción

El rendimiento académico del estudiante universitario, así como su bienestar físico y mental pueden verse influenciados por hábitos cotidianos como la alimentación y el tiempo que dedican para dormir. Diversas investigaciones han demostrado que tener una buena calidad de sueño, es decir, dormir las horas adecuadas y en un horario regular, está relacionado con una mejora en la función cognitiva y en la salud emocional (Bosch, Riumalló, & Morgado, 2021). Asimismo, seguir un patrón alimentario basado en un mayor consumo de alimentos de origen vegetal y aceite de oliva como fuente de grasa en la dieta, característico de la dieta mediterránea contribuye a disminuir los niveles de depresión y estrés, favoreciendo así un mejor desempeño académico. (Alpi et al., 2021). La evidencia científica reciente no sólo confirma la relación bidireccional entre la dieta, sueño y la salud mental, sino que también resalta el papel del cronotipo, como un factor clave para la regulación de ambos procesos. Estudios como el de Dunlu et al, (2025) han demostrado que las personas con cronotipo vespertino tienden a presentar dificultades para mantener una dieta equilibrada y para conciliar el sueño, lo que no ocurre con personas categorizadas con un cronotipo matutino lo cuales refieren un descanso más reparador y adherencia a la dieta mediterránea; resaltando así la relevancia de la crononutrición como la vinculación existente entre los ritmos biológicos, la alimentación y el sueño (Naja et al., 2022).

Durante la pandemia, diversos estudios han demostrado que en la población universitaria se manifestaron cambios en los patrones de sueño y en la alimentación agravando problemas de salud mental, como consecuencia de los cambios en la rutina y la adopción de nuevos hábitos condicionados a una nueva realidad (Constanza et al., 2023; Khraiweh et al., 2023). Es así que, los universitarios que tenían una alimentación equilibrada presentaban menores niveles de ansiedad, estrés y depresión, mientras que aquellos con patrones dietéticos inadecuados presentaban menor rendimiento académico y mayor deterioro psicológico (Budnick et al., 2025).

Es en esta etapa de estudios donde los hábitos de consumo de alimentos se asocian con la calidad del sueño; los universitarios que consumen sus comidas principales de manera regular y que poseen una dieta variada y equilibrada disfrutaban de un mejor descanso, en comparación con quienes basan su alimentación en comidas rápidas y/o en alimentos ultraprocesados con altos niveles de sodio y grasas saturadas (Ordóñez et al., 2024). No sólo la frecuencia en el consumo de los alimentos tiene impacto en la calidad de sueño, Savage et al, en el 2024 demostró que incluso el género podía influir el comportamiento, reportando que las mujeres por elección tienden a seguir dietas saludables, mientras que los varones mayores niveles de actividad física y mejor calidad de sueño.

Valle et al., en el 2025 reportó en un estudio realizado en estudiantes universitarios que el 71% de ellos presentaba una calidad de sueño deficiente. Esta situación parece tener raíces tempranas, ya que desde la adolescencia se han identificado patrones alimentarios inadecuados y una mala calidad del sueño relacionados con un mayor riesgo cardiometabólico (López et al., 2023). Además, se ha estimado que el estado de ánimo y los hábitos dietéticos explican hasta un 38% de la variabilidad en la calidad del sueño, lo que pone en manifiesto su naturaleza multifactorial (Estrada et al., 2025). A pesar de la evidencia existente, persisten vacíos en la literatura sobre la relación entre la calidad de la dieta y el sueño en universitarios. En este contexto, el presente estudio tiene como objetivo evaluar la calidad de dieta y sueño de estudiantes universitarios, proporcionando base científica para futuras investigaciones e intervenciones orientadas a la promoción del bienestar integral estudiantil.

Método

Diseño

Estudio de tipo transversal, descriptivo y observacional.

Participantes

La muestra de investigación estuvo conformada por 1871 estudiantes (1296 varones y 575 mujeres) de una Universidad Pública de la ciudad de Guayaquil, durante el año 2024-2025. La edad de los investigados fluctuó en un rango de 19 a 49 años con un promedio de $27,1 \pm 6,7$. Se trabajó con un tipo de muestreo



no probabilístico intencional o por conveniencia. La investigación fue parte de un proyecto de investigación institucional, previamente aprobado por un Comité de Ética en Seres humanos, con el número de oficio HCK-CEISH-2023-004.

Se incluyeron en la investigación a estudiantes universitarios que se encontraban debidamente matriculados en el periodo académico 2024-2025. Se excluyó del estudio a los estudiantes que no dieron su consentimiento, para tal efecto, había la opción en el cuestionario de no participar y automáticamente se cerraba sin dejar alternativas de respuesta. Además, se eliminó de la base, los datos de embarazadas, mujeres en periodo de lactancia y estudiantes que hayan presentado antecedentes patológicos personales de enfermedades crónica como diabetes mellitus, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares.

Procedimiento

La información se recogió mediante el uso de un cuestionario online estructurado y creado en google forms. La socialización y toma de datos se la realizó a través de enlaces enviados mediante los correos electrónicos y otros medios de comunicación social. Se empleó 2 cuestionarios debidamente validados para recolectar los datos sobre la calidad de la dieta y sueño.

Calidad de la dieta

Se determinó la calidad de la dieta mediante la aplicación del cuestionario validado Índice de alimentación Saludable (Norte Navarro & Ortiz Moncada, 2011), en las cuales se presentan 10 preguntas. Las 6 primeras se basan la frecuencia de consumo de cereales y derivados, verduras y hortalizas, frutas, leche y derivados, carnes, legumbres. Los 3 restantes se relacionan a la ingesta de embutidos y fiambres, dulces refrescos con azúcar y finalmente se agrega una pregunta extra que califica la variedad en la dieta. El cuestionario presenta 5 opciones de respuesta: diario, 3 o más veces a la semana, pero no a diario, 1 o 2 veces a la semana, menos de 1 vez a la semana, nunca o casi nunca. La puntuación de cada una de las preguntas oscila entre 0 a 10, obteniendo un máximo de 100. La cuantificación final de la calidad de la dieta se la realiza en 3 categorías: saludable si la puntuación > 80, necesita cambios si obtiene una puntuación 50 a 80 y poco saludable si la puntuación es 50.

Calidad del sueño

Para identificar la calidad del sueño se aplicó el cuestionario validado de Pittsburgh, que contiene un total de 10 preguntas y se agrupan en 7 dimensiones del sueño: calidad subjetiva, latencia, duración, perturbaciones, utilización de medicamentos y disfunción diurna. Cada pregunta se califica entre 0 y 3; el 0 indica facilidad, mientras que una calificación de 3 indica dificultad severa. La puntuación de las siete áreas se suma para dar una puntuación global, que oscila entre 0 y 21 puntos. Las puntuaciones entre 0 y 5 reflejan buena calidad de sueño y de 6 a 21 mala calidad de sueño (Royuela & Fernández, 1997)

Análisis de datos

Se efectuó el análisis de datos con el paquete estadístico SPSS versión 27.0 que, de acuerdo a la naturaleza de cada variable, se realizó un análisis descriptivo de datos categóricos, en la que se calculó las frecuencias y los porcentajes. Se aplicó la prueba de chi cuadrado, considerándose un valor $p < 0.05$ como estadísticamente significativo.

Resultados

De acuerdo a la calidad de la dieta (Tabla 1), se pudo evidenciar que el mayor porcentaje de investigados tanto de varones como de mujeres, tienen un consumo diario de cereales y derivados (62,6%), al igual que las carnes (76,5%). Además, se reflejó una ingesta de 1 a 2 veces por semana de verduras y hortalizas (36,1%), frutas (27,2%), leches y derivados (41%), embutidos y fiambres (27,6%) y dulces (28,7%). Finalmente, las legumbres (33,5%) y los refrescos con azúcar, se consumieron de 3 o más veces a la semana, pero no a diario (32,5%). El diagnóstico del índice de alimentación saludable, reflejó que el 56,7% de los investigados necesita cambios, al no tener una variedad de alimentos en la dieta (98,6%).



Al correlacionar la calidad de la dieta alimentos según género, no se observó ninguna diferencia estadísticamente significativa ($p>0,05$)

Tabla 1. Calidad de la dieta según género

	Frecuencia de consumo	Masculino		Femenino		Total		*valor-p
		n	%	n	%	n	%	
Cereales y derivados	Diario	803	42,9	368	19,6	1171	62,6	0,702
	3 o más veces a la semana, pero no a diario	340	18,2	149	8,0	489	26,1	
	1 o 2 veces a la semana	79	4,2	29	1,5	108	5,8	
	Menos de 1 vez a la semana	52	2,8	23	1,2	75	4,0	
	Nunca o casi nunca	22	1,2	6	0,3	28	1,5	
Verduras y hortalizas	Diario	270	14,4	122	6,5	392	21,0	0,303
	3 o más veces a la semana, pero no a diario	409	21,9	163	8,7	572	30,6	
	1 o 2 veces a la semana	450	24,1	225	12,0	675	36,1	
	Menos de 1 vez a la semana	104	5,6	37	2,0	141	7,5	
	Nunca o casi nunca	63	3,4	28	1,5	91	4,9	
Frutas	Diario	284	15,2	123	6,6	407	21,8	0,932
	3 o más veces a la semana, pero no a diario	353	18,9	153	8,2	506	27,0	
	1 o 2 veces a la semana	349	18,7	159	8,5	508	27,2	
	Menos de 1 vez a la semana	291	15,6	134	7,2	425	22,7	
	Nunca o casi nunca	19	1,0	6	0,3	25	1,3	
Leche y derivados	Diario	129	6,9	67	3,6	196	10,5	0,631
	3 o más veces a la semana, pero no a diario	401	21,4	184	9,8	585	31,3	
	1 o 2 veces a la semana	546	29,2	222	11,9	768	41,0	
	Menos de 1 vez a la semana	127	6,8	59	3,2	186	9,9	
	Nunca o casi nunca	93	5,0	43	2,3	136	7,3	
Carnes	Diario	1006	53,8	425	22,7	1431	76,5	0,137
	3 o más veces a la semana, pero no a diario	226	12,1	115	6,1	341	18,2	
	1 o 2 veces a la semana	34	1,8	24	1,3	58	3,1	
	Menos de 1 vez a la semana	30	1,6	11	0,6	41	2,2	
	Nunca o casi nunca	0	0,0	0	0,0	0	0,0	
Legumbres	Diario	437	23,4	176	9,4	613	32,8	0,339
	3 o más veces a la semana, pero no a diario	427	22,8	199	10,6	626	33,5	
	1 o 2 veces a la semana	337	18,0	151	8,1	488	26,1	
	Menos de 1 vez a la semana	56	3,0	35	1,9	91	4,9	
	Nunca o casi nunca	39	2,1	14	0,7	53	2,8	
Embutidos y fiambres	Diario	138	7,4	61	3,3	199	10,6	0,557
	3 o más veces a la semana, pero no a diario	292	15,6	147	7,8	439	23,5	
	1 o 2 veces a la semana	368	19,7	148	7,9	516	27,6	
	Menos de 1 vez a la semana	288	15,4	121	6,5	409	21,9	
	Nunca o casi nunca	210	11,2	98	5,2	308	16,5	
Dulces	Diario	146	7,8	59	3,2	205	11,0	0,126
	3 o más veces a la semana, pero no a diario	204	10,9	108	5,8	312	16,7	
	1 o 2 veces a la semana	372	19,9	165	8,8	537	28,7	
	Menos de 1 vez a la semana	377	20,2	141	7,5	518	27,7	
	Nunca o casi nunca	197	10,5	102	5,4	299	16,0	
Refrescos con azúcar	Diario	291	15,6	148	7,9	439	23,5	0,093
	3 o más veces a la semana, pero no a diario	421	22,5	187	10,0	608	32,5	
	1 o 2 veces a la semana	242	12,9	86	4,6	328	17,5	
	Menos de 1 vez a la semana	244	13,0	98	5,2	342	18,3	
	Nunca o casi nunca	98	5,2	56	3,0	154	8,2	
Variedad en la dieta	Variedad diaria	8	0,4	3	0,2	11	0,6	0,947
	Variedad Semanal	10	0,5	5	0,3	15	0,8	
	No	1278	68,3	567	30,3	1845	98,6	
Calidad dieta	Saludable	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0,780
	Poco Saludable	559	29,9	252	13,5	811	43,3	
	Necesita Cambios	737	39,4	323	17,2	1060	56,7	

*Valor de p según la prueba de chi cuadrado

Con respecto a la calidad del sueño según género (Tabla 2), se observa que el mayor porcentaje de estudiantes universitarios investigados, tiene la percepción de una calidad de sueño bastante buena (41,0%). Además, el 47,8% refirió que puede conciliar el sueño antes de los 15 minutos después de haberse acostado en cama. En relación con la duración del sueño, el 38% manifestó que duerme menos de 5 horas diarias, logrando una eficiencia del sueño que oscila entre el 75 y 84 % (83,9%). No obstante, el 70,1% expresó que por lo menos 1 vez a la semana, padecen perturbaciones en el sueño, siendo las más frecuentes despertarse en la noche o en la madrugada para ir al baño o por sentir demasiado calor. En lo que concierne al consumo de medicamentos para dormir, el 80,3% de investigados no utilizó ninguno

en el último mes. Finalmente, el 38,2% de los universitarios presentó disfunción diurna o somnolencia durante las primeras horas de la mañana.

Al sumar todos los componentes del índice de calidad del sueño de Pittsburgh se muestra que el 62,8% de los universitarios investigados presentan mala calidad del sueño. La correlación entre las dimensiones y el diagnóstico global de la calidad del sueño por género, reflejó una relación estadísticamente significativa ($p < 0,05$).

Tabla 2. Calidad del sueño según género

Calidad de sueño		Masculino		Femenino		Total		*valor-p
		N	%	N	%	N	%	
Calidad subjetiva del sueño	Muy Buena	564	30,2	170	9,1	734	39,2	<0,001
	Bastante Buena	563	30,1	204	10,9	767	41,0	
	Bastante Mala	169	9,0	160	8,5	329	17,6	
Latencia de sueño	Muy Mala	0	0,0	41	2,2	41	2,2	<0,001
	≤ 15 minutos	734	39,2	161	8,6	895	47,8	
	16 – 30 minutos	254	13,6	254	13,6	508	27,1	
	31 – 60 minutos	132	7,1	112	6,0	244	13,0	
	≥ 60 minutos	176	9,4	48	2,6	224	12,0	
Duración del sueño (nocturno)	> 7 horas	263	14,1	111	5,9	374	20,0	<0,001
	Entre 6 y 7 horas	445	23,8	204	10,9	649	34,7	
	Entre 5 y 6 horas	133	7,1	0	0,0	133	7,1	
	< 5 horas	455	24,3	260	13,9	715	38,2	
Eficiencia del sueño	>85%	40	2,1	41	2,2	81	4,3	<0,001
	75-84%	1081	57,8	488	26,1	1569	83,9	
	65-74%	135	7,2	46	2,5	181	9,7	
	<65%	40	2,1	0	0,0	40	2,1	
Perturbaciones del sueño	Ninguna vez en el último mes	185	9,9	43	2,3	228	12,2	<0,001
	< 1 vez a la semana	945	50,5	367	19,6	1312	70,1	
	1 a 2 veces a la semana	166	8,9	165	8,8	331	17,7	
	>3 veces a la semana	0	0,0	0	0,00	0	0,0	
Utilización de medicamentos para dormir	Ninguna vez en el último mes	1090	58,3	413	22,1	1503	80,3	<0,001
	< 1 vez a la semana	126	6,7	162	8,6	288	15,4	
	1 a 2 veces a la semana	80	4,3	0	0,0	80	4,3	
	>3 veces a la semana	0	0,0	0	0,00	0	0,0	
Disfunción diurna del sueño	Ninguna vez en el último mes	576	30,8	80	4,3	656	35,1	<0,001
	< 1 vez a la semana	417	22,3	298	15,9	715	38,2	
	1 a 2 veces a la semana	136	7,3	151	8,1	287	15,3	
	>3 veces a la semana	167	8,9	46	2,5	213	11,4	
Diagnostico calidad del sueño	Buena Calidad del sueño	572	30,6	123	6,57	695	37,2	<0,001
	Mala calidad del sueño	724	38,7	452	24,13	1176	62,8	

*Valor de p según la prueba de chi cuadrado

Al comparar la calidad del sueño según la calidad de la dieta (Tabla 3), se observa que el mayor porcentaje presentó mala calidad del sueño (62,8%), mientras que un menor porcentaje, mostraron buena calidad del sueño (37,2%). Entre los participantes que presentaban buena calidad del sueño el 16,2% tenían una dieta poco saludable y el 21% necesita cambios. En contraste, dentro del grupo con mala calidad del sueño el 27,1% presentaron una dieta poco saludable y un 35,7% necesita cambios. Al correlacionar estas variables, se encontró que no existe asociación estadísticamente significativa, ya que el valor-p fue de 0,866. Por lo tanto, la calidad del sueño no se relaciona con la calidad de la dieta en la muestra de estudio.

Tabla 3. Calidad del sueño según la calidad de la dieta

Tabla 3. Calidad del sueño según la calidad de la dieta							*valor-p
Calidad del sueño	Calidad de la dieta						
	Poco Saludable		Necesita Cambios		Total		
	n	%	n	%	n	%	



Buena Calidad	303	16,2	392	21,0	695	37,2	
Mala calidad	508	27,1	668	35,7	1176	62,8	0,866

*Valor de p según la prueba de chi cuadrado

Discusión

La etapa universitaria es un periodo de transición de la edad temprana hacia la adultez, en donde se consolidan los estilos de vida y conductas que pueden ser positivas o afectar negativamente la salud del individuo (Vera et al., 2021; Bastías & Stiepovich, 2014). En este contexto, los inadecuados hábitos alimentarios y el bajo nivel de actividad física, mantenidos durante los años universitarios pueden incrementar el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles como obesidad, diabetes mellitus tipo 2, dislipidemias, esteatosis hepática, enfermedades cardiovasculares y trastornos del sueño (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2023). Por ello, en la presente investigación se evaluó la calidad de dieta y sueño en estudiantes universitarios.

La calidad de la dieta, evaluada a través del cuestionario validado índice de alimentación saludable, arrojó que la gran mayoría de investigados tuvo un consumo diario de cereales, derivados y carne. Si bien es cierto que los cereales y derivados constituyen la principal fuente de carbohidratos, de los cuales el organismo obtiene la energía necesaria para cumplir con las actividades diarias, estudios han demostrado que una alta ingesta de carbohidratos se asocia tanto con una buena como con una mala calidad del sueño. En este sentido, las dietas ricas en carbohidratos complejos provenientes de alimentos integrales se correlacionan con una mejor calidad del sueño (Wilson et al., 2022). Asimismo, al igual que los carbohidratos complejos, la ingesta de proteínas de alto valor biológico provenientes de las carnes ha evidenciado mejorar los niveles de sueño en el individuo (Wilson et al., 2022).

Con respecto a las frutas y verduras, su consumo fue bajo, ya que se ingiere entre una y dos veces por semana, cuando lo recomendado es hacerlo a diario. Diversos estudios han señalado que las dietas balanceadas basadas en plantas, aportan vitaminas antioxidantes como la C y D, y fitoquímicos como los polifenoles, además de minerales como el zinc y el magnesio que favorecen la calidad del sueño, al promover efectos inhibidores en el cerebro, regulando el sueño y la vigilia (Cherasse & Urade, 2017; Durlach et al., 2002). La Organización Mundial de la Salud, indica que una dieta sana en adultos debe incluir frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales, y al menos 400 g (cinco porciones) de frutas y hortalizas al día (OMS, 2023).

Por otro lado, en el presente estudio se observó un elevado consumo de embutidos, fiambres, dulces y bebidas azucaradas, con una frecuencia semanal, cuando lo recomendable sería limitar su ingesta al mínimo. Diversas investigaciones señalan que los universitarios tienden a preferir alimentos ultraprocesados, como papas fritas, golosinas y snacks, debido a su fácil acceso y bajo costo (Faris et al., 2022). Estos productos representan una fuente importante de carbohidratos simples y grasas saturadas, cuyo consumo excesivo se asocia con un aumento de peso y un mayor riesgo de desarrollar dislipidemias y esteatosis hepática (OMS, 2023). Un ensayo clínico evidenció que el alto consumo de grasas totales, saturadas y polinsaturadas se correlacionaba con la falta de sueño en días consecutivos si estas se consumían en altas horas de la noche como cena o refrigerios nocturnos (Kada et al., 2019; Teixeira et al., 2018).

Al analizar los distintos componentes que conforman una alimentación saludable, se evidenció en el presente estudio una ausencia de hábitos alimentarios adecuados. En este sentido, la mayoría de los universitarios evaluados presenta la necesidad de realizar modificaciones en su dieta para alcanzar un patrón alimentario más equilibrado. Estudios previos, han resaltado que comer de forma desequilibrada o saltarse comidas provoca alteraciones en el reloj circadiano periférico y el metabolismo (Faris et al., 2022).

En cuanto a la calidad del sueño, al analizar cada dimensión del cuestionario de Pittsburgh, se observó que la mayoría de universitarios tiene una percepción de su calidad del sueño bastante buena. Al igual que una excelente latencia del sueño, ya que logran conciliar el sueño durante los primeros 15 minutos después de haberse acostado, alcanzando una eficiencia del sueño entre el 75 % y el 84 %. Por otra parte, la mayoría manifestó presentar perturbaciones del sueño por lo menos una vez a la semana,



siendo las más frecuentes los despertares nocturnos o la sensación de calor. Asimismo, menos de una vez por semana tuvieron periodos de somnolencia durante las primeras horas de la mañana. La puntuación global reflejó una mala calidad del sueño en más de la mitad de los investigados.

Los resultados encontrados se asemejan a los reportados por Ramón-Arbués et al. (2022), quienes evaluaron la asociación entre la dieta y la calidad del sueño en estudiantes universitarios españoles. Los resultados revelaron una alta tasa de personas con mal sueño (51,6 %), con un promedio de 7,15 horas de descanso diario. Cada componente de la calidad del sueño de Pittsburgh se puntuó entre 0 y 3 (una calificación de "0" indica facilidad, mientras que "3" indica dificultad severa). La calidad subjetiva del sueño obtuvo un puntaje promedio de $0,98 \pm 0,82$, la latencia del sueño $1,43 \pm 1,0$, la eficiencia habitual del sueño $0,74 \pm 0,76$, los trastornos del sueño $1,13 \pm 0,47$ y la disfunción diurna $1,34 \pm 0,82$.

Es importante destacar que, en el presente estudio, aunque los estudiantes universitarios reportaron percibir que duermen entre 6 y 7 horas por noche, el cálculo de la duración real del sueño, obtenido a partir de la diferencia entre la hora de acostarse y la hora de levantarse, reveló que el tiempo real de sueño es inferior a 5 horas diarias. Investigaciones actuales respaldan estos hallazgos, indicando que los estudiantes universitarios generalmente tienden a disminuir sus horas de descanso, incluidas las de sueño, con el fin de tener más tiempo para estudiar, lo cual influye en el estado de ánimo y puede provocar estrés, ansiedad y depresión (Sánchez, 2020).

En síntesis, los hallazgos de este estudio reflejan que, aunque los universitarios presentan una percepción subjetiva favorable de su sueño, existen deficiencias importantes en sus hábitos alimentarios, caracterizadas por un bajo consumo de frutas y verduras, y una elevada ingesta de embutidos, fiambres, dulces y bebidas azucaradas. Esta combinación puede repercutir negativamente en la regulación del ciclo sueño-vigilia, así como en su bienestar físico y mental. Por lo tanto, se evidencia la necesidad de implementar estrategias educativas y programas de promoción de la salud que fomenten una alimentación equilibrada y una adecuada higiene del sueño en el entorno universitario. Estas acciones podrían contribuir a mejorar la calidad de vida, el rendimiento académico y la prevención de enfermedades metabólicas y psicológicas en esta población vulnerable.

Conclusiones

A pesar de que no se encontró asociación entre la calidad del sueño y la dieta, se evidenció la presencia mala calidad de sueño e inadecuados hábitos alimentarios, caracterizados por una baja ingesta de fibra proveniente de frutas y vegetales, así como por un elevado consumo de embutidos, dulces y bebidas azucaradas. Estos patrones alimentarios podrían influir negativamente en la calidad del sueño a largo plazo y aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades cardiometabólicas.

Agradecimientos

Se agradece sinceramente a todos los participantes del estudio por su colaboración y disposición, la cual fue fundamental para la realización de esta investigación.

Financiación

La presente investigación fue financiada por los autores.

Referencias

- Alpi, S. V., Sierra, J. M. Q., Chica, G. D., Unigarro, C. R., Yepes, O. C. R., Saldarriaga, C. A. M., & Bernal, S. (2021). *Dieta mediterránea y calidad de sueño en una muestra poblacional universitaria de la ciudad de Medellín, Colombia. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 41(4).
- Bosch, M., Riumalló, M. P., & Morgado, M. (2021). Conociendo el sueño: beneficios y trastornos. *ESE Business School Chile*, 18, 2-6.



- Bastías, E., & Stieповich, J. (2014). Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Ciencia y Enfermería*, 20(2), 93–101. <https://doi.org/10.4067/S0717-95532014000200009>
- Budnick, S., Smith, J., & Johnson, L. (2025). A cross-sectional analysis of college students' diet, mental health and hindrances to healthy lifestyles. *Journal of Health Psychology*, 30(5), 1234-1245. <https://doi.org/10.1177/15598276251315347>
- Castelli, L., Galasso, L., Ciorciari, A., Michielon, G., Esposito, F., Roveda, E., & Montaruli, A. (2025). Lifestyle of Italian university students attending different degree courses: A survey on physical activity, sleep and eating behaviors during the COVID-19 pandemic. *Sustainability*, 14(22), 1699-1710. <https://doi.org/10.3390/su142215340>
- Constanza Díaz, C., Miranda, Camila Risco, Durán-Agüero, Samuel, Johns, Priscila Candia & Díaz-Vásquez, Waldo (2023). "Association between diet, mental health and sleep quality in university students during the COVID-19 pandemic: a systematic review". *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 35 (6), 429-436. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2023-0077>
- Cherasse, Y., & Urade, Y. (2017). Dietary zinc acts as a sleep modulator. *International Journal of Molecular Sciences*, 18(11), 2334. <https://doi.org/10.3390/ijms18112334>
- Dunlu, G. D., Bilgin, G. D., & Bilgin, G. D. (2025). Morning lark or night owl? Understanding the role of sleep quality and chronotype on dietary quality and hedonic hunger in university students. *Chronobiology International*, 42(9), 1194-1206. <https://doi.org/10.1080/07420528.2025.2536519>
- Durlach, J., Pagès, N., Bac, P., Bara, M., & Guet-Bara, A. (2002). Biorhythms and possible central regulation of magnesium status, phototherapy, darkness therapy and chrono-pathological forms of magnesium depletion. *Magnesium Research*, 15(1–2), 49–66.
- Estrada-Araoz, E. G., Yana-Salluca, M., Bautista-Quispe, J. A., Churayra-Chura, J. E., Quispe-Loaiza, M. Y., Ticona-Arapa, H. C., Cutipa-Luque, R., & Poma-Mollocondo, R. S. (2025). ¿El cansancio emocional y los hábitos alimentarios predicen la calidad del sueño de los estudiantes universitarios? Un estudio desde la perspectiva de la salud y el bienestar. *Retos*, 71, 59-71. <https://doi.org/10.47197/retos.v71.116532>
- Faris, M. E., Vitiello, M. V., Abdelrahim, D. N., Cheikh Ismail, L., Jahrami, H. A., Khaleel, S., ... & Bahammam, A. S. (2022). Eating habits are associated with subjective sleep quality outcomes among university students: Findings of a cross-sectional study. *Sleep and Breathing*, 26(3), 1365–1376. <https://doi.org/10.1007/s11325-021-02542-5>
- Kada, C., et al. (2019). The association of having a late dinner or bedtime snack and skipping breakfast with overweight in Japanese women. *Journal of Obesity*, 2019, 2439571. <https://doi.org/10.1155/2019/2439571>
- Khraiweh H, Alkhatib B, Hasan H, Mahmoud IF & Agraib LM (2023). The impact of sleep quality, meal timing, and frequency on diet quality among remote learning university students during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Advanced and Applied Sciences*, 10(5), 166-176. <https://doi.org/10.21833/ijaas.2023.05.020>
- López Malque, J. J., Chanducas Lozano, B., Calizaya-Milla, Y. E., Calizaya-Milla, S. E., Morales-García, W. C., & Saintila, J. (2023). Relación entre calidad del sueño, hábitos alimentarios y perfil antropométrico en adolescentes: Una encuesta transversal (Relationship between sleep quality, eating habits, and anthropometric profile in adolescents: A cross-sectional survey). *Retos*, 48, 341-348. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.96283>
- Mulè, A., Galasso, L., Castelli, L., Ciorciari, A., Michielon, G., Esposito, F., Roveda, E., & Montaruli, A. (2022). Lifestyle of Italian University Students Attending Different Degree Courses: A Survey on Physical Activity, Sleep and Eating Behaviors during the COVID-19 Pandemic. *Sustainability*, 14(22), 1–12. <https://doi.org/10.3390/su142215340>
- Naja F., Hasan H., Khadem S., Buanq M., Al-Mulla H., Aljassmi A. & Faris M. (2022). Adherence to the mediterranean diet and its association with sleep quality and chronotype among youth: a cross-sectional study. *Frontiers in Nutrition*, 8(4), 1-12. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.805955>
- Norte Navarro, A. I., & Ortiz Moncada, R. (2011). Calidad de la dieta española según el índice de alimentación saludable. *Nutrición Hospitalaria*, 26(2), 330–336. <https://doi.org/10.1590/S0212-16112011000200015>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>



- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Dieta saludable*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Ordoñez, Y., Pérez, S., & González, M. (2024). Diet and sleep quality in Chilean university students. *Journal of Sleep Research*, 36(5), 441-448. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2024-0120>
- Ramón-Arбуés, E., Martínez-Abadía, B., Granada-López, J. M., Echániz-Serrano, E., Antón-Solanas, I., Casamayor-Borda, A., & Juárez-Vela, R. (2022). Eating behavior and relationships with sleep quality and body mass index in college students. *Frontiers in Nutrition*, 9, 896563. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.896563>
- Royuela, A., & Fernández, J. (1997). Propiedades clinimétricas de la versión castellana del cuestionario de Pittsburgh. *Vigilia-Sueño*, 9(2), 81-94.
- Sánchez, Z. S. (2020). Relación del estrés y la calidad de sueño en estudiantes universitarios: Revisión bibliográfica. *Anuario de Investigación UM*, 1(1), 272-283.
- Savage, M. J., Smith, L., & Williams, S. (2024). Characterising the activity, lifestyle behaviours and health outcomes of UK university students: An observational cohort study with a focus on gender and ethnicity. *BMC Public Health*, 24 (1), 1-13. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20911-0>
- Teixeira, G. P., Mota, M. C., & Crispim, C. A. (2018). Eveningness is associated with skipping breakfast and poor nutritional intake in Brazilian undergraduate students. *Chronobiology International*, 35(3), 358-367. <https://doi.org/10.1080/07420528.2017.1407777>
- Ünal, G., & Özenoğlu, A. (2025). Association of Mediterranean diet with sleep quality, depression, anxiety, stress and body mass index in university students: A cross-sectional study. *Journal of Nutrition*, 10(8), 659-666. <https://doi.org/10.3390/nu10080966>
- Valle Flores, J. A., Rosado Álvarez, M. M., Hidalgo Torres, J. L., Villamar Vásquez, G. I., Jurado Auria, S. A., Valenzuela Burbano, K. G., & Bazurto Hidalgo, C. E. (2025). Relación entre actividad física y la calidad del sueño en estudiantes universitarios: estudio transversal. *Retos*, 68, 1477-1486. <https://doi.org/10.47197/retos.v68.116008>
- Vera, V., Oñate, G., Fernández, M., Valladares, M., Crovetto, M., Espinoza, V., Mena, F., & Agüero, S. D. (2021). Tobacco consumption in Chilean university students and associations with anthropometry, eating habits and sleep quality: Multicentric study. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 62(2), E430-E438. <https://doi.org/10.15167/2421-4248/jpmh2021.62.2.1868>
- Wilson, K., St-Onge, M. P., & Tasali, E. (2022). Diet composition and objectively assessed sleep quality: A narrative review. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 122(6), 1182-1195. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2022.02.003>

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

Ruth Adriana Yaguachi-Alarcón	ruth.yaguachi@cu.ucsg.edu.ec	Autora
Anthony Luis Yaguachi-Alarcón	ayaguachi@uagraria.edu.ec	Autor
Darley Jhosue Burgos-Angulo	darley.burgosan@ug.edu.ec	Autor
Ricardo Giuseppe Vera-Unda	ricardo.verau@ug.edu.ec	Autor
Edinson Santiago Morales-Prado	edinson.morales@ug.edu.ec	Autor
José Geovanny Boza-Mendoza	jose.bozam@ug.edu.ec	Autor
Walter Adalberto González-García	walteradal@yahoo.com	Autor
Ruth Adriana Yaguachi-Alarcón	ruth.yaguachi@cu.ucsg.edu.ec	Traductora

