



Percepción del hábito del desayuno en estudiantes de una institución de educación superior en Colombia

Perception of breakfast habits of students at a higher education institution in Colombia

Percepção do hábito de café da manhã entre estudantes de uma instituição de ensino superior na Colômbia

RESUMEN

Introducción: El consumo de un desayuno equilibrado ofrece beneficios para el control del peso, la saciedad y el rendimiento diario. En el ámbito universitario predominan conductas alimentarias poco saludables. **Objetivo:** Describir la percepción del hábito del desayuno en estudiantes de una institución universitaria en Cali, Colombia. **Materiales y métodos:** Estudio transversal descriptivo con muestreo aleatorizado por conglomerados. Se aplicó una encuesta estructurada en dos fases: caracterización sociodemográfica y académica, y percepciones sobre el desayuno. **Resultados:** Participaron 577 universitarios; 50,4 % tenía entre 16 y 20 años, 52,7 % pertenecía a un estrato socioeconómico bajo. De los participantes, 57 % desayuna siempre y 42,8 % solo algunas veces. Se identificaron asociaciones significativas entre la frecuencia del desayuno y el género ($p = 0,04$) y el estado civil ($p = 0,026$). El 45,8 % considera que desayunar mejora el rendimiento intelectual, la memoria y la concentración, mientras que 47,7 % es indiferente frente al hábito del desayuno y el control de la obesidad. **Conclusión:** Los hábitos de desayuno están determinados por factores socioeconómicos y percepciones subjetivas, situación que evidencia la necesidad urgente de fortalecer la educación alimentaria en la población universitaria.

Palabras clave: Desayuno; estudiantes; conductas alimentarias de riesgo; promoción de la salud; hábitos alimentarios. (Fuente: DeCS, Bireme).

Objetivos de desarrollo sostenible: Salud y bienestar. (Fuente: ODS, OMS).

ABSTRACT

Introduction: Consuming a balanced breakfast offers benefits for weight control, satiety, and daily performance. In the university setting, unhealthy eating behaviors are prevalent. **Objective:** To describe the perception of breakfast habits among students at a university institution in Cali, Colombia. **Materials and methods:** A descriptive cross-sectional study with cluster random sampling was conducted. A structured survey was administered in two phases: sociodemographic and academic characterization, and perceptions regarding breakfast. **Results:** A total of 577 university students participated; 50.4% were between 16 and 20 years of age, and 52.7% belonged to a low socioeconomic stratum. Of the participants, 57% always ate breakfast, while 42.8% did so only sometimes. Significant associations were identified between breakfast frequency and gender ($p = 0.04$) and marital status ($p = 0.026$). A total of 45.8% considered that eating breakfast improves intellectual performance, memory, and concentration, while 47.7% were indifferent toward the relationship between breakfast habits and obesity control. **Conclusion:** Breakfast habits are determined by socioeconomic factors and subjective perceptions, highlighting the urgent need to strengthen nutrition education among the university population.

Keywords: Breakfast; students; risky eating behaviors; health promotion; feeding behavior. (Source: DeCS, Bireme).

Sustainable development goals: Good health and well-being. (Source: SDG, WHO).

Julieth García-Gaviria |

María Claudia Astaiza-Aragón |

Jhonatan Betancourt-Peña | ^{1,2}

1. Facultad de Salud y Rehabilitación, Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte. Santiago de Cali, Colombia.
2. Facultad de Salud, Escuela de Rehabilitación Humana, Universidad del Valle. Santiago De Cali, Colombia.

Citación:
García-Gaviria J, Astaiza-Aragón MC, Betancourt-Peña J. Percepción del hábito del desayuno en estudiantes de una institución de educación superior en Colombia. Univ Salud [Internet]. 2026; 28(3):e9733. DOI: 10.22267/rus.262803.9733

Recibido: Septiembre 15 - 2025
Revisado: Marzo 24 - 2026
Aceptado: Abril 30 - 2026
Publicado: Septiembre 01 - 2026



ISSN: 0124-7107 - ISSN (En línea): 2389-7066
Univ. Salud 2026 Vol 28 No 3
<https://doi.org/10.22267/rus>

<https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usulad>

Agradecimiento:
A los estudiantes por su participación voluntaria en el estudio.

Fuentes de financiamiento:
No ha existido financiación para realizar este estudio

Aprobación de ética y consentimiento para participar:
Esta investigación cuenta con aval del Comité de Ética de la Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte (320.02.15.01.02) del 12 de marzo de 2024.

Conflicto de intereses:
Ninguno declarado por los autores.

Declaración de responsabilidad:
Se declara que los autores son responsables del contenido y de su veracidad.

Consentimiento para publicación:
Todos los autores revisaron y aprobaron la versión final para su publicación en la revista.

RESUMO

Introdução: Consumir um café da manhã equilibrado oferece benefícios para o controle do peso, saciedade e desempenho diário. No âmbito universitário predominam condutas alimentarias pouco saudáveis. **Objetivo:** Descrever a percepção dos hábitos alimentares em relação ao café da manhã entre estudantes de uma universidade em Cali, Colômbia. **Materiais e métodos:** Foi realizado um estudo transversal descritivo com amostragem aleatória por conglomerados. Um questionário estruturado foi aplicado em duas fases: caracterização sociodemográfica e acadêmica, e percepções sobre o café da manhã. **Resultados:** Participaram 577 estudantes universitários; 50,4 % tinham entre 16 e 20 anos e 52,7 % pertenciam a uma camada socioeconômica baixa. Dos participantes, 57 % sempre tomam café da manhã e 42,8% apenas às vezes. Foram identificadas associações significativas entre a frequência do consumo de café da manhã e o sexo ($p = 0,04$) e o estado civil ($p = 0,026$). 45,8 % acreditam que tomar café da manhã melhora o desempenho intelectual, a memória e a concentração, enquanto 47,7 % são indiferentes em relação ao hábito de tomar café da manhã e ao controle da obesidade. **Conclusão:** Os hábitos de café da manhã são determinados por fatores socioeconômicos e percepções subjetivas, situação que evidencia a necessidade urgente de fortalecer a educação alimentar na população universitária.

Palavras-chave: Desjejum; estudantes; comportamentos alimentares de risco; promoção da saúde; comportamento alimentar. (Fonte: DeCS, Bireme).

Metas de desenvolvimento sustentável: Saúde e bem-estar. (Fonte: MDS, ONU).

INTRODUCCIÓN

El desayuno es una de las comidas que no debería evitarse según el Consejo de Alimentación Saludable del Reino Unido⁽¹⁾. Se define como “la primera comida del día, que rompe el ayuno después del largo periodo de sueño, se consume dentro de las 2 ó 3 horas tras el despertar; está compuesto de alimentos y bebidas de al menos un grupo de alimentos y puede consumirse en cualquier lugar”⁽²⁾. Su importancia radica en que proporciona entre 20 % y 25 % de la energía necesaria para iniciar las actividades matutinas^(1,2).

El consumo de un desayuno de calidad aporta grandes beneficios, entre ellos: un mejor control del peso y de la ingesta calórica diaria, el fomento de rutinas saludables, una nutrición más equilibrada, mayor saciedad y un óptimo rendimiento en las actividades diarias^(3,4). Al prolongar el ayuno nocturno, en la mañana se reducen los niveles de insulina y glucosa, lo que genera estrés orgánico y, a largo plazo puede afectar funciones cognitivas como la atención, la memoria a corto plazo, genera aumento del peso, enfermedades cardiovasculares, dislipidemia y diabetes Mellitus tipo 2^(4,5).

A pesar de su importancia, la omisión del desayuno es del 4 % a 24 % en adultos y del 4 % al 26 % en jóvenes⁽⁵⁾. Algunos autores describen un mejor rendimiento académico en estudiantes que presentan un hábito del desayuno, respecto a estudiantes que no lo realizan o presentan desnutrición⁽⁴⁾. En el contexto universitario, se ha identificado hábitos poco saludables, como baja actividad física, horarios irregulares de comida, baja densidad nutricional y una alta incidencia de trastornos alimentarios, factores que pueden afectar directamente el desempeño académico⁽⁶⁾. En un estudio realizado en estudiantes universitarios 62,5 % de los estudiantes encuestados refieren que no desayunan regularmente presentando dificultades para sentirse despiertos durante las clases de la primera hora de la mañana⁽⁴⁾.

En este contexto de cambios en los hábitos alimentarios, la pandemia por COVID-19 también ha alterado las costumbres relacionadas con la comida, incluidos los horarios y las elecciones alimentarias, por cuanto durante la pandemia se observó que los patrones alimenticios se vieron modificados por las nuevas dinámicas de confinamiento. En España, se observó un aumento en el consumo de frutas, verduras, hortalizas, legumbres y pescados, mientras que se redujo la ingesta de alimentos con alto contenido de grasas, azúcares y sal, como una estrategia para mejorar la salud frente COVID-19⁽⁷⁾. En contraste, en Argentina el confinamiento generó mayor estrés y ansiedad, situación que llevó a un mayor consumo de alimentos ultraprocesados y una baja ingesta de frutas y verduras, con solo dos por día, por debajo de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS)⁽⁸⁾.

Dado el carácter histórico y culturalmente complejo del desayuno, así como la limitada investigación sobre su dimensión biocultural, se hace necesario ampliar los estudios en este campo. Comprender en profundidad esta práctica permitiría identificar estrategias que promuevan la salud desde una perspectiva cultural, considerando tanto los contextos específicos como las elecciones personales en torno a la alimentación. El objetivo de este estudio fue describir la percepción del hábito del desayuno en estudiantes de una Institución Universitaria de Cali, Colombia.

MATERIALES Y MÉTODOS

Tipo de estudio

Estudio de tipo transversal descriptivo por medio de una encuesta, realizado bajo las recomendaciones de *Strengthening the Reporting of Observational studies in Epidemiology* (STROBE)⁽⁹⁾, realizado entre los meses de febrero a junio del 2024.

Población y muestra

Estudiantes de pregrado de una institución universitaria en Cali, Colombia, matriculados durante el primer semestre académico del año 2024.

Se utilizó un muestreo por conglomerados, donde se aleatorizaba el curso y se aseguró la participación de al menos 90 % de los estudiantes matriculados en cada clase mediante visitas programadas, definiendo en total 15 cursos, 522 estudiantes con un promedio de 35 estudiantes por curso. Se calculó el tamaño de la muestra utilizando una fórmula para diseños complejos, con parámetros como nivel de confianza de 95 %, error de muestreo de 5 %, y un efecto de diseño de 1,5. Se tuvo en cuenta una pérdida de información del 10 % para vincular un total estimado de 574 estudiantes. Finalmente, participaron 577 estudiantes tras completar el proceso de reclutamiento en los 15 cursos seleccionados.

Criterios de selección

Se incluyeron aquellos estudiantes inscritos en cualquier programa de pregrado, que además hubieran firmado el consentimiento informado. Se excluyeron los estudiantes inscritos en las jornadas nocturnas y aquellos que, aunque se encontraban en la universidad al momento de la encuesta, no eran parte de esta institución o no estaban matriculados.

Instrumentos

Se diseñó una encuesta auto administrada, estructurada en dos secciones principales: 1) caracterización sociodemográfica y académica; y 2) consideraciones y percepciones en torno al desayuno. Para el diseño de esta, se tomó como base el Cuestionario sobre hábitos del consumo del desayuno, con previa autorización de Comité Ética. El

instrumento fue construido teniendo en cuenta referentes internacionales y ha sido previamente piloteado en población con características y condiciones académicas similares^(10,12). El cuestionario incluyó preguntas de opción múltiple y algunas abiertas, según el tipo de variable evaluada.

Entre las variables sociodemográficas incluidas se encuentran: estrato socioeconómico, género, estado civil, lugar de residencia, etnia, pertenencia a grupo poblacional, edad, programa académico. El estrato socioeconómico se categorizó en tres niveles: bajo (estratos 1 y 2), medio (estratos 3 y 4) y alto (estratos 5 y 6), según la clasificación establecida por el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE)⁽¹¹⁾. El estado civil se dicotomizó en dos categorías: En unión estable (unión libre o casado) y sin unión estable (soltero, divorciado o viudo). También se vincularon variables transporte y programa académico.

La variable ingesta de desayuno fue operacionalizada en dos categorías: "Siempre desayuna", definida como el consumo de desayuno todos los días de la semana, y "A veces desayuna", definida como el consumo irregular del desayuno, es decir, cuando el estudiante no desayuna de forma habitual y constante durante la semana.

La percepción sobre el desayuno fue evaluada mediante una escala de tipo Likert de 5 puntos, donde 1 correspondía a "Totalmente en desacuerdo", 2 a "En desacuerdo", 3 a "Indiferente", 4 a "De acuerdo" y 5 a "Totalmente de acuerdo".

Procedimientos

La encuesta se aplicó visitando las aulas donde se impartían los cursos seleccionados para la investigación, como requisito para la aplicación, se estableció una asistencia de al menos 90 % de los estudiantes en cada salón, posteriormente, se procedía a aplicar la encuesta a todos los estudiantes del aula que cumplieran con los criterios de participación; en caso contrario la visita se reprogramaba.

Los horarios académicos fueron obtenidos previa autorización institucional y los estudiantes realizaron la encuesta en formato digital mediante la plataforma *Google Forms*, a la cual se accedía mediante el escaneo de un código QR. Al inicio del instrumento se incluía el consentimiento informado, el cual debía ser leído y aceptado por los participantes antes de proceder a responder las preguntas.

Se estableció comunicación directa con cada docente para coordinar el acceso a los espacios de clase; el momento de aplicación de la encuesta fue definido en conjunto con los estudiantes, realizándose en la mayoría de los casos al final de la sesión. Durante la aplicación se contó con la presencia de los investigadores quienes estuvieron disponibles para resolver dudas y facilitar el proceso, la aplicación tuvo un tiempo aproximado entre 12 a 15 minutos.

Análisis estadístico

Los datos se establecieron en una base de datos en Excel 2010 para posteriormente ser exportados al programa SPSS versión 23. Se realizó un análisis univariado con frecuencias absolutas y relativas (porcentajes) para caracterizar sociodemográficamente a los participantes, identificar el hábito del desayuno y establecer su percepción respecto al desayuno. Además, se llevaron a cabo análisis bivariados y pruebas de asociación con Chi-cuadrado (χ^2) para explorar la posible asociación entre las características sociodemográficas y académicas con la práctica del desayuno. Se estableció un nivel de significancia estadística de $\alpha = 0.05$ para las pruebas. Los resultados se presentaron en forma tabular, incluyendo los estadísticos calculados, valores de p y frecuencias observadas por categoría.

Consideraciones éticas

Todos los participantes comprendieron y realizaron la firma del consentimiento informado. Esta investigación cuenta con aval del Comité de Ética Institucional (320.02.15.01.02).

RESULTADOS

El cuestionario de caracterización describe aspectos sociodemográficos y académicos de los 577 participantes (Tablas 1 y 2), quienes se encontraban entre los 16 y 20 años (50,4 %), pertenecían un estrato socioeconómico bajo (52,7 %) y no presentaban una unión estable (93,9 %), 65,7 % (379) vivía con sus padres y 42,3 % (244) hacían uso del transporte público, seguido de uso de moto 26 % (150). Se identificó una asociación estadísticamente significativa entre el género y la frecuencia del desayuno ($p = 0,04$). Las mujeres (58,9 %) reportaron en mayor proporción desayunar siempre (31,4 %) frente a los hombres (25,5 %). También se observó una asociación significativa entre el estado civil y la frecuencia del desayuno ($p = 0,026$). Las personas en unión estable (6,1 %) presentaron una mayor proporción de consumo regular de desayuno (74,3 %), comparado con quienes no tenían una relación estable (56,1 %).

Tabla I.
 Características sociodemográficas de la población evaluada

Variables	N = 577	%	A veces desayuna n = 247	%	Siempre desayuna n = 330	%	Valor-p
Grupo de edad							
16–20	291	50,4	125	21,7	166	28,8	
21–25	229	39,7	100	17,3	129	22,4	
26–30	38	6,6	15	2,6	23	4,0	
31–35	12	2,1	5	0,9	7	1,2	
36–40	2	0,3	0	0,0	2	0,3	
41–45	1	0,2	1	0,2	0	0,0	
46–50	2	0,3	0	0,0	2	0,3	
51–55	1	0,2	1	0,2	0	0,0	
56–60	1	0,2	0	0,0	1	0,2	
Estrato socioeconómico							
Alto	18	3,1	8	1,4	10	1,7	0,485
Bajo	304	52,7	134	23,2	170	29,5	
Medio	255	44,2	105	18,2	150	26,0	
Género							
Femenino	340	58,9	159	27,6	181	31,4	0,04
Masculino	235	40,7	88	15,3	147	25,5	
Otro	2	0,3	0	0,0	2	0,3	
Estado civil							
Sin unión estable	542	93,9	238	41,2	304	52,7	0,026
En unión estable	35	6,1	9	1,6	26	4,5	
Lugar de residencia							
Vivienda con sus padres	379	65,7	157	27,2	222	38,5	0,175
Vivienda de familiares	56	9,7	23	4,0	33	5,7	
Otro	49	8,5	21	3,6	28	4,9	
Hogar unipersonal	41	7,1	18	3,1	23	4,0	
Habitación alquilada en casa de familia	35	6,1	22	3,8	13	2,3	
Vive con amigos	17	2,9	6	1,0	11	1,9	
Grupo étnico							
Ninguno	433	75,0	178	30,8	255	44,2	0,092
Afrodescendiente	101	17,5	52	9,0	49	8,5	
Indígena	25	4,3	10	1,7	15	2,6	
Otro	13	2,3	4	0,7	9	1,6	
Raizal	3	0,5	1	0,2	2	0,3	
Palanquero	2	0,3	2	0,3	0	0,0	
Grupo poblacional							
Ninguno	461	79,9	197	34,1	264	45,8	0,866
Beneficiario Jóvenes en acción	91	15,8	38	6,6	53	9,2	
Desplazado	13	2,3	5	0,9	8	1,4	
Discapacitado	3	0,5	1	0,2	2	0,3	
Víctima de violencia armada	3	0,5	2	0,3	1	0,2	
Desmovilizado	2	0,3	1	0,2	1	0,2	
Red unido	2	0,3	1	0,2	1	0,2	
Migrante	1	0,2	1	0,2	0	0,0	
Otro	1	0,2	1	0,2	0	0,0	

Variables	N = 577	%	A veces desayuna n = 247	%	Siempre desayuna n = 330	%	Valor- <i>p</i>
Medio de transporte							
Transporte público	244	42,3	113	19,6	131	22,7	0,29
Moto	150	26,0	60	10,4	90	15,6	
Carro	86	14,9	30	5,2	56	9,7	
Caminando	67	11,6	31	5,4	36	6,2	
Bicicleta	30	5,2	13	2,3	17	2,9	
Programa académico							
Fisioterapia	167	28,9	77	13,3	90	15,6	0,534
Profesional en deporte	155	26,9	57	9,9	98	17,0	
Nutrición y dietética	102	17,7	45	7,8	57	9,9	
Terapia ocupacional	85	14,7	38	6,6	47	8,1	
Administración de empresas	43	7,5	19	3,3	24	4,2	
Mercadeo y negocios internacionales	7	1,2	2	0,3	5	0,9	
Tecnología en deporte	14	2,4	8	1,4	6	1,0	
Otro	4	0,7	1	0,2	3	0,5	

Tabla 2. Medio de transporte y programa académico de los participantes según

El 28,9% (167) de los participantes pertenecían al programa académico de Fisioterapia, seguido de Profesional en Deporte con el 26,9 % (155).

En cuanto a la percepción de los estudiantes respecto al desayuno y la percepción del desayuno durante la pandemia por COVID-19 (Tabla 3), la frecuencia y calidad respecto al desayuno, continuó igual (53,2 % y 57,4 % respectivamente). En cambio, un mayor porcentaje de quienes reportaron aumento en la frecuencia durante la pandemia solo desayunan algunas veces (24,1 %) ($p < 0,001$). De forma similar, la percepción sobre la calidad del desayuno durante la pandemia mostró asociación significativa con la frecuencia actual del desayuno ($p < 0,001$). Además, 41,9 % (242) de los participantes consideran que desayunar todos los días representa varios beneficios, 45,8 % (264) consideran que el desayuno mejora el rendimiento intelectual, la memoria y la concentración durante el día con significancia estadística ($p < 0,001$) y el 47,7 % (275) son indiferente frente a la relación de desayunar y presentar obesidad ($p = 0,003$). Finalmente, la percepción sobre el aporte energético y la importancia de desayunar en la casa mostraron asociaciones significativas con la frecuencia del desayuno ($p = 0,001$).

Tabla 3.
Percepción de los estudiantes con respecto

Variables	Categorías	N = 577	%	A veces desayuna n = 247	%	Siempre desayuna n = 330	%	Valor-p
Frecuencia del desayuno durante el confinamiento por COVID-19	Se mantuvo igual	307	53,2	66	11,4	241	41,8	0,000
	Aumentó	199	34,5	139	24,1	60	10,4	
	Disminuyó	71	12,3	42	7,3	29	5,0	
Calidad del desayuno en la pandemia	Siguió igual	331	57,4	96	16,6	235	40,7	0,000
	Mejóro	166	28,8	105	18,2	61	10,6	
	Empeoró	80	13,9	46	8,0	34	5,9	
El desayuno como comida principal del día	De acuerdo	201	34,8	87	15,1	114	19,8	0,000
	Totalmente de acuerdo	186	32,2	55	9,5	131	22,7	
	Indiferente	121	21,0	68	11,8	53	9,2	
	Totalmente en desacuerdo	46	8,0	24	4,2	22	3,8	
	En desacuerdo	23	4,0	13	2,3	10	1,7	
Beneficios del desayuno diario	De acuerdo	242	41,9	109	18,9	133	23,1	0,000
	Totalmente de acuerdo	210	36,4	56	9,7	154	26,7	
	Indiferente	83	14,4	58	10,1	25	4,3	
	Totalmente en desacuerdo	35	6,1	21	3,6	14	2,4	
	En desacuerdo	7	1,2	3	0,5	4	0,7	
Desayuno y rendimiento cognitivo	De acuerdo	264	45,8	113	19,6	151	26,2	0,000
	Totalmente de acuerdo	193	33,4	57	9,9	136	23,6	
	Indiferente	71	12,3	47	8,1	24	4,2	
	Totalmente en desacuerdo	38	6,6	23	4,0	15	2,6	
	En desacuerdo	11	1,9	7	1,2	4	0,7	
Desayuno y reducción del riesgo de obesidad	Indiferente	275	47,7	109	18,9	166	28,8	0,003
	De acuerdo	168	29,1	73	12,7	95	16,5	
	Totalmente de acuerdo	56	9,7	17	2,9	39	6,8	
	En desacuerdo	48	8,3	30	5,2	18	3,1	
	Totalmente en desacuerdo	30	5,2	18	3,1	12	2,1	
Aporte energético del desayuno	De acuerdo	333	57,7	143	24,8	190	32,9	0,000
	Indiferente	105	18,2	60	10,4	45	7,8	
	Totalmente de acuerdo	104	18,0	27	4,7	77	13,3	
	Totalmente en desacuerdo	27	4,7	12	2,1	15	2,6	
	En desacuerdo	8	1,4	5	0,9	3	0,5	
Importancia de desayunar en casa	De acuerdo	234	40,6	104	18,0	130	22,5	0,001
	Totalmente de acuerdo	147	25,5	44	7,6	103	17,9	
	Indiferente	137	23,7	67	11,6	70	12,1	
	Totalmente en desacuerdo	31	5,4	13	2,3	18	3,1	
	En desacuerdo	28	4,9	19	3,3	9	1,6	

DISCUSIÓN

Las características sociodemográficas de la población estudiada permiten contextualizar los hábitos percibidos por los universitarios frente al consumo del desayuno. La mayoría de los participantes pertenecía a estratos socioeconómicos bajo y medio (52,7 % y 44,2 %, respectivamente), vivía con sus padres (65,7 %) y utilizaba transporte público como principal medio de movilización (42,3 %), similar a lo presentado en otros estudios de nutrición en estudiantes universitarios⁽¹²⁻¹³⁾. Estas condiciones pueden limitar la disponibilidad de tiempo y recursos para preparar o consumir un desayuno en el hogar antes de desplazarse a la universidad. En este sentido, Arias Salazar *et al.*⁽¹⁵⁾ señalaron que el tipo de transporte y el lugar de preparación del desayuno son factores logísticos que condicionan significativamente su omisión. Asimismo, 17,5 % de los participantes se identificó como afrodescendiente y 4,3 % como indígena, grupos que históricamente han enfrentado mayores barreras de acceso a una alimentación nutritiva y heterogénea en Colombia⁽¹⁸⁾. La diversidad étnica y poblacional de la muestra resalta la necesidad de considerar el contexto cultural y socioeconómico al diseñar intervenciones de educación alimentaria en el ámbito universitario.

La literatura internacional describe múltiples cambios en los hábitos alimentarios durante los confinamientos en la pandemia por COVID-19, algunos grupos mejoraron prácticas dado que consumieron comidas preparadas en casa e incrementaron la ingesta de frutas y verduras, mientras que otros empeoraron con un mayor consumo de dulces y productos ultra procesados, con notables diferencias por contexto y recursos; resultados similares a los obtenidos en el presente estudio y en investigaciones previas donde más de la mitad mantuvo la frecuencia y la calidad⁽²³⁻²⁵⁾. Además, el estudio ELANS destaca que existe una mayor probabilidad de consumo del desayuno en adultos (OR = 1,49), en personas físicamente activas (OR = 1,29) y en individuos con un peso corporal adecuado (OR = 0,63)⁽⁵⁾.

Las percepciones sobre el desayuno constituyen determinantes conductuales relevantes del hábito alimentario. En este estudio, 45,8 % de los estudiantes considera que desayunar mejora la memoria y la concentración, y 47,7 % es indiferente frente a su relación con el control de la obesidad. Estos hallazgos son consistentes con la literatura, que señala que las creencias positivas sobre el desayuno

se asocian significativamente con una mayor frecuencia de su consumo^(26,27). Un estudio cualitativo con universitarios de EE.UU. encontró que quienes perciben el desayuno como fuente de energía y mejora de la productividad, tienen mayor probabilidad de consumirlo regularmente⁽²⁶⁾. De igual forma, Badrasawi *et al.*⁽²⁷⁾, reportaron que los adolescentes con percepciones más favorables sobre el desayuno presentan mayor adherencia a este hábito. La indiferencia observada frente a la relación desayuno-obesidad podría explicarse por una educación alimentaria insuficiente, situación que refuerza la necesidad de intervenciones educativas en el contexto universitario⁽¹⁷⁻¹⁹⁾.

Se considera que la educación alimentaria puede contribuir a mejorar los hábitos nutricionales de las personas⁽¹⁴⁾. Un estudio realizado en estudiantes universitarios en Chile identificó una asociación entre la diversidad alimentaria y el nivel de conocimiento sobre nutrición y alimentación, evidenciando que, a mayor conocimiento, mayor es la diversidad en la alimentación de los estudiantes⁽¹⁴⁾. Además, de que estudiantes que tenían adecuados hábitos de salud (no fumaban, no consumían alcohol y realizaban ejercicio), presentaban un mejor conocimiento de nutrición y diversidad alimentaria⁽¹⁴⁾. Por otra parte, un estudio realizado en Colombia en el año 2021, identificó que estudiantes universitarios a medida que avanzan los cursos académicos, empeoran sus hábitos nutricionales y presentan un aumento del índice de masa corporal⁽¹³⁾.

En un metaanálisis sobre la omisión del desayuno y los niveles de presión arterial⁽¹⁶⁾, se evidenció que la presión arterial era mayor en personas que omitían el desayuno, respecto a quienes no lo omitían. Gwin *et al.*⁽²⁰⁾, describen que consumir un desayuno de calidad durante 7 días disminuye el consumo de carbohidratos, azúcares y grasas nocturnas, además de una mejor calidad del sueño. Por lo tanto, un adecuado hábito del desayuno permitirá prevenir enfermedades crónicas no transmisibles en las poblaciones futuras^(13,21).

Uno de los hallazgos más consistentes del presente estudio es que las percepciones sobre el desayuno, su importancia, valor nutricional, efectos cognitivos, prevención de obesidad, se relacionan fuertemente con su frecuencia ($p < 0,05$). Este hallazgo es acorde

a un estudio cualitativo con estudiantes universitarios de EE. UU, quienes manifestaron que el desayuno les provee energía, mejora la productividad y que su consistencia está influenciada por creencias sobre salud, preferencias personales y disponibilidad⁽²⁶⁾. Otro estudio también encontró que los adolescentes con percepciones más positivas del desayuno como las creencias de que mejora la concentración, el rendimiento y la salud en general, tienen mayores probabilidades de desayunar regularmente⁽²⁷⁾. Además, la calidad y la frecuencia semanal del desayuno, se asocia con mejores resultados escolares⁽²⁸⁾.

El hábito del desayuno en estudiantes universitarios se puede ver influenciado por diferentes aspectos sociales, económicos y culturales, respecto a la población de estudio; hábitos modificables, educación y disponibilidad de recursos económicos en los estratos socioeconómicos bajos y medios influyen en los procesos de aprendizaje y desempeño cognitivo, y pueden estar relacionados con una buena alimentación y hábitos saludables en población universitaria^(18,22).

Los resultados de estos estudios pueden servir como base para futuras investigaciones sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios y reconocer la situación de los jóvenes a nivel nacional. Asimismo, brindan a las instituciones educativas herramientas para desarrollar estrategias de intervención a través del bienestar universitario, promoviendo y educando a la comunidad estudiantil en la adopción de hábitos saludables, como una alimentación adecuada.

Otras percepciones registradas en los resultados merecen discusión. Respecto a la afirmación "El desayuno es la comida más importante del día", 67 % de los estudiantes manifestó estar de acuerdo o totalmente de acuerdo ($p < 0,001$); esto evidencia una valoración positiva general de esta comida, aunque no siempre se traduce en su consumo habitual; esta brecha entre actitud y conducta alimentaria ha sido descrita previamente en la literatura y refleja la influencia de factores contextuales sobre las intenciones declaradas⁽²⁶⁾. En cuanto a la percepción de que desayunar en casa es importante, 66,1 % expresó acuerdo o total acuerdo ($p = 0,001$); sin embargo, 23,7 % se mostró indiferente, lo que puede relacionarse con las condiciones logísticas de los estudiantes

—tiempo de desplazamiento, lugar de residencia— que dificultan esta práctica⁽¹⁵⁾. Sobre el aporte energético del desayuno, el 75,7 % reconoció que esta comida provee aproximadamente entre 20 % y 25 % de las necesidades energéticas diarias ($p < 0,001$), indicando un nivel aceptable de conocimiento nutricional básico en la muestra. No obstante, este conocimiento no se asocia linealmente con la frecuencia de consumo, lo que sugiere que la intención y el contexto median entre el saber y el actuar^(14,26). Finalmente, la indiferencia predominante frente a la relación entre el desayuno y la reducción del riesgo de obesidad (47,7 %; $p = 0,003$) podría responder a que este vínculo es menos difundido que otras propiedades del desayuno, reforzando la necesidad de estrategias educativas específicas que aborden la evidencia sobre la asociación entre omisión del desayuno, ganancia de peso y enfermedades metabólicas^(4,5,16).

Como limitaciones del estudio se evidencia que no se pudo vincular estudiantes matriculados en los posgrados; situación que dificulta generalizar los resultados a toda la población universitaria. Se recomienda en futuras investigaciones realizar grupos focales que permitan identificar otros factores presentes en el hábito del desayuno.

CONCLUSIONES

Los hábitos de desayuno de los estudiantes de la institución universitaria podrían estar influenciados por factores socioeconómicos y de acceso a recursos. Se identificaron asociaciones estadísticamente significativas entre la frecuencia del desayuno y el género ($p = 0,04$) y el estado civil ($p = 0,026$), lo que sugiere que variables sociodemográficas modificables juegan un papel relevante en este hábito alimentario. Los cambios observados durante la pandemia por COVID-19 fueron heterogéneos, dado que más de la mitad de los estudiantes conservaron la frecuencia y calidad de su desayuno, situación que evidencia una relativa estabilidad del hábito en condiciones de confinamiento.

Un hallazgo destacado es que 47,7 % de los estudiantes es indiferente frente a la relación entre el consumo del desayuno y el control de la obesidad, lo que refleja vacíos importantes en la educación alimentaria de esta población.

REFERENCIAS

1. Gibson-Moore H, Spiro A, Stanner S. No food for thought–How important is breakfast to the health, educational attainment and wellbeing of school-aged children and young people? *Nutr Bull* [Internet]. 2023; 48(4):458-881. DOI: 10.1111/nbu.12652

2. López-Sobaler AM, Cuadrado-Soto E, Peral-Suárez Á, Aparicio A, Ortega RM. Importancia del desayuno en la mejora nutricional y sanitaria de la población. *Nutr Hosp* [Internet]. 2018; 35(Spec No6):3-6. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30351152>

3. Rani R, Dharaiya CN, Singh B. Importance of not skipping breakfast: A review. *Int J Food Sci Technol* [Internet]. 2020; 56(1):28-38. DOI: 10.1111/ijfs.14742

4. Muñoz Villanueva P, Alarcón Araneda M, Jarpa-Parra M, Morales Ojeda IA. Hábito y calidad del desayuno; su efecto en el rendimiento académico de estudiantes de técnico de nivel superior en enfermería. *Horiz Sanit* [Internet]. 2020; 19(3):405-414. DOI: 10.19136/hs.a19n3.3706

5. Fisberg M, Kovalskys I, Previdelli AN, Pereira JL, Zimberg IZ, Fisberg R. Breakfast Consumption Habit and Its Nutritional Contribution in Latin America: Results from the ELANS Study. *Nutrients* [Internet]. 2020; 12(8):2397. DOI: 10.3390/nu12082397

6. Concha C, González G, Piñuñuri R, Valenzuela C. Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile. *Rev Chil Nutr* [Internet]. 2019; 46(4):400-408. DOI: 10.4067/S0717-75182019000400400

7. Pérez-Rodrigo C, Gianzo-Citores M, Gotzone-Hervás B, Ruiz-Litago F, Casis-Sáenz L, Aranceta-Bartrina J, et al. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. *Rev Esp Nutr Comunitaria* [Internet]. 2020; 26(2): Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_2_06_Cambios_habitos_alimentarios_estilos_vida_confinamiento_Covid-19.pdf

8. Sudriá ME, Andreatta MM, Defagó MD. Los efectos de la cuarentena por coronavirus (COVID-19) en los hábitos alimentarios en Argentina. *Diaeta* [Internet]. 2020; 38(171):10-19. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/352721540_Los_efectos_de_la_cuarentena_por_coronavirus_COVID-19_en_los_habitos_alimentarios_en_Argentina

9. von Elm E, Altman DG, Egger M, Pocock SJ, Gøtzsche PC, Vandenbroucke JP. The Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE) statement: Guidelines for reporting observational studies. *PLoS Med* [Internet]. 2007; 4(10):e296. DOI: 10.1371/journal.pmed.0040296

10. Kliemann N, Wardle J, Johnson F, Croker H. Reliability and validity of a revised version of the General Nutrition Knowledge Questionnaire. *Eur J Clin Nutr* [Internet]. 2016 Oct; 70(10):1174-1180. DOI: 10.1038/ejcn.2016.87

11. Departamento Administrativo Nacional de Estadística. Clasificación de estratos socioeconómicos en Colombia [Internet]. Bogotá (COL): DANE; 2021 [citado 2025 Abr 15]. Disponible en: <https://www.dane.gov.co>

12. Aviles-Peralta YA, Hernández Somarriba LL, Rojas-Roque C, Rodríguez E, Ríos-Castillo I. Nivel de conocimiento sobre nutrición y su asociación con las prácticas alimentarias y la obesidad entre estudiantes universitarios. *Rev Chil Nutr* [Internet]. 2023; 50(2):147-158. DOI: 10.4067/s0717-75182023000200147

13. Deossa GC, Segura Buján M, Galavis Villamizar FL, Yepes J. Estado nutricional y estilo de vida en estudiantes de nutrición y dietética de una universidad pública de Colombia: un estudio longitudinal. En: Congreso Latinoamericano de Nutrición; 2021; Paraguay. DOI: 10.13140/RG.2.2.21254.91200

14. Chalapud Narvaez LM, Molano Tobar NJ, Roldán González E. Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. *Retos* [Internet]. 2022; (44):477-484. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8220095>

15. Arias Salazar CM, Herrera Medina R, Redondo Ariza AS, Sánchez Machado DM, Parra González LM. Factores relacionados con la omisión del desayuno en estudiantes universitarios de Cali, Colombia, 2022. *Perspect Nutr Hum* [Internet]. 2023; 25(2):161-173. DOI: 10.17533/udea.penh.v25n2a05

16. Ueda Y, Hashimoto Y, Iwasaki H, Kiyohara A, Oshio A. Association between breakfast skipping and blood pressure—a meta-analysis of 20 studies. *Eur J Public Health* [Internet]. 2018; 28(Suppl 4):cky218.282. DOI: 10.1093/eurpub/cky218.282

17. Nagalingam L, Felicia JP, P M A, V N. A Cross-Sectional Study on the Prevalence of Skipping Breakfast Among College-Going Students in a Private University. *Cureus* [Internet]. 2024; 16(12):e76700. DOI: 10.7759/cureus.76700

18. Gallego A, López-Gil JF. The role of individual and contextual economic factors in obesity among adolescents: A cross-sectional study including 143 160 participants from 41 countries. *J Glob Health* [Internet]. 2024; 14:04035. DOI: 10.7189/jogh.14.04035

19. Kong ST, Huynh DTT, Srivanichakorn W, Khovidhunkit W, Washirasaksiri C, Sitasuwan T, et al. A Randomized Crossover Study Comparing the Effects of Diabetes-Specific Formula with Common Asian Breakfasts on Glycemic Control and Satiety in Adults with Type 2 Diabetes Mellitus. *Diabetology* [Internet]. 2024; 5(4):447-463. DOI: 10.3390/diabetology5040033

20. Gwin JA, Leidy HJ. Breakfast Consumption Augments Appetite, Eating Behavior, and Exploratory Markers of Sleep Quality Compared with Skipping Breakfast in Healthy Young Adults. *Curr Dev Nutr* [Internet]. 2018; 2(11):nzy074. DOI: 10.1093/cdn/nzy074

21. Yun YJ, Kwon YJ, Lee Y, Heo SJ, Lee JW. Association of dietary habits with general and abdominal obesity in Korean children and adolescents: Cluster analysis of nationwide population survey data. *Front Endocrinol* [Internet]. 2024; 15:1424761. DOI: 10.3389/fendo.2024.1424761

22. Lobo Hinojosa ME, González García L, Sánchez Guerrero HM, Ávila Zárate LC, García Ramos MF. Factores sociales, familiares y del entorno educativo que influyen en las conductas alimentarias y en los estilos de vida de estudiantes universitarios. *Realidades* [Internet]. 2021; 11(1):9-36. Disponible en: <https://realidades.uanl.mx/index.php/realidades/article/view/131>

23. Enriquez-Martinez OG, Martins MCT, Pereira TSS, Pacheco SOS, Pacheco FJ, Lopez KV. Diet and Lifestyle Changes During the COVID-19 Pandemic in Ibero-American Countries: Argentina, Brazil, Mexico, Peru, and Spain. *Front Nutr* [Internet]. 2021; 8:671004. DOI: 10.3389/fnut.2021.671004

24. Murillo AG, Gómez G, Durán-Agüero S, Parra-Soto SL, Arandeda J, Morales G, et al. Dietary Patterns and Dietary Recommendations Achievement From Latin American College Students During the COVID-19 Pandemic Lockdown. *Front Sustain Food Syst* [Internet]. 2022; 6:836299. DOI: 10.3389/fsufs.2022.836299

25. Dicken SJ, Mitchell JJ, Newberry Le Vay J, Beard E, Kale D, Herbec A, et al. Impact of the COVID-19 Pandemic on Diet Behaviour Among UK Adults: A Longitudinal Analysis of the HEBECO Study. *Front Nutr* [Internet]. 2021; 8:788043. DOI: 10.3389/fnut.2021.788043

26. Gibney MJ, Barr SI, Bellisle F, Drewnowski A, Fagt S, Livingstone B, et al. Breakfast in Human Nutrition: The International Breakfast Research Initiative. *Nutrients* [Internet]. 2018 May 1; 10(5):559. DOI: 10.3390/nu10050559

27. Badrasawi M, Anabtawi O, Al-Zain Y. Breakfast characteristics, perception, and reasons of skipping among 8th and 9th-grade students at governmental schools, Jenin governance, West Bank. *BMC Nutr* [Internet]. 2021; 7(1):42. DOI: 10.1186/s40795-021-00451-1

28. Adolphus K, Lawton CL, Dye L. The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Front Hum Neurosci* [Internet]. 2013; 7:425. DOI: 10.3389/fnhum.2013.00425