



# Estado nutricional y salud digestiva: una exploración en estudiantes universitarios de nutrición

Antonio Pérez Marín | Dr. Ángel Esteban Torres-Zapata | Dra. Addy Leticia Zarza-García2  
Dr. José Rafael Villanueva-Echavarría | Dra. Teresa de Jesús Brito-Cruz | Mtro. Juan Eduardo Moguel-Ceballos

# Estado nutricional y salud digestiva: una exploración en estudiantes universitarios de nutrición

---

Antonio Pérez Marín<sup>1</sup>

Dr. Ángel Esteban Torres-Zapata<sup>2</sup>

Dra. Addy Leticia Zarza-García<sup>2</sup>

Dr. José Rafel Villanueva-Echavarría<sup>2</sup>

Dra. Teresa de Jesús Brito-Cruz<sup>2</sup>

Mtro. Juan Eduardo Moguel-Ceballos<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Estudiante del Programa de Licenciatura en Nutrición

<sup>2</sup>Profesores de tiempo completo de la Licenciatura en Nutrición

Universidad Autónoma del Carmen

[macronutriente@hotmail.com](mailto:macronutriente@hotmail.com)

## Resumen

**Introducción.** La adultez joven incrementa las demandas nutricionales, haciendo a los estudiantes universitarios vulnerables a problemas digestivos. Aunque los estudiantes de nutrición conocen sobre alimentación saludable, su salud digestiva puede verse afectada por malos hábitos. **Objetivo.** Analizar la relación entre estado nutricional y salud digestiva. **Materiales y métodos.** Este estudio cuantitativo, transversal y descriptivo-correlacional se realizó con estudiantes de tercer semestre de Nutrición en una universidad del sureste de México, seleccionados por muestreo no probabilístico por conveniencia. Se excluyeron participantes con condiciones médicas que afectaran la función gastrointestinal y encuestas incompletas. Se evaluó la función gastrointestinal mediante un cuestionario validado, y el estado nutricional con el IMC, siguiendo los criterios de la OMS. El estudio fue aprobado por el comité de ética y se garantizó la confidencialidad. El análisis se realizó en SPSS utilizando estadística descriptiva e inferencial. **Resultados.** El estudio incluyó a 52 estudiantes, mayoritariamente mujeres, con una edad media de 20.19 años y un IMC promedio de 24.21. Aunque la mayoría presentaba función gastrointestinal normal, también se identificaron casos de disfunción leve a moderada. El análisis estadístico mostró una diferencia significativa en salud digestiva según el IMC, indicando que quienes tenían mayor IMC presentaban más síntomas gastrointestinales. Se encontró una correlación negativa débil entre IMC y salud digestiva ( $r = -0.267$ ). **Conclusión.** El estudio sugiere una posible relación entre estado nutricional y bienestar digestivo, y recomienda estudios más amplios y estrategias para promover hábitos saludables entre estudiantes.

**Palabras claves:** estado nutricional, función gastrointestinal, estudiantes universitarios, salud digestiva.

## Introducción

La etapa de adultez joven, en la que se encuentran la mayoría de los estudiantes universitarios, se caracteriza por una serie de transformaciones aceleradas y por el desarrollo de la independencia personal (Rodríguez-Rosas et al., 2021). Durante este periodo, el organismo atraviesa un proceso anabólico que implica crecimiento, reposición de nutrientes y mayores demandas fisiológicas. Estos requerimientos pueden verse comprometidos por alteraciones en la alimentación y el estilo de vida, lo cual incrementa la susceptibilidad de esta población a problemas nutricionales, como los trastornos de la conducta alimentaria, el sobrepeso, la obesidad y, de manera particular, los trastornos digestivos (Maza-Ávila et al., 2022; Contreras et al., 2024).

La salud digestiva es un componente esencial del bienestar general y depende en gran medida de una adecuada alimentación (Torres-Zapata et al., 2018). El sistema gastrointestinal tiene como funciones principales la digestión, la absorción de nutrientes y la eliminación de desechos; sin embargo, diversos factores pueden alterar su funcionamiento, provocando una amplia variedad de síntomas gastrointestinales que pueden llegar a ser persistentes (Concepción, 2022). Estos síntomas incluyen dolor abdominal, distensión, náuseas, vómitos, estreñimiento, diarrea, entre otros, y pueden comprometer tanto la calidad de vida como el estado nutricional de quienes los padecen (Morales-Fernández, & Ortiz, 2020).

La disfunción gastrointestinal puede originarse por múltiples causas, entre ellas los hábitos alimenticios inadecuados, enfermedades del tracto digestivo y estilos de vida poco saludables. En casos más severos, como en pacientes críticos, sometidos a cirugías o en tratamiento por cáncer, estas alteraciones pueden intensificarse debido a efectos secundarios asociados, como malabsorción, alteraciones en la motilidad intestinal y desequilibrios hidroelectrolíticos (Beltrán

et al., 2020).

En este contexto, resulta de particular interés estudiar la salud digestiva en estudiantes universitarios de nutrición, dado que su formación académica les permite un mayor conocimiento sobre los principios de una alimentación saludable. Sin embargo, ello no garantiza necesariamente prácticas alimentarias adecuadas, ya que diversos factores como el estrés académico, la carga de trabajo, y la disponibilidad de alimentos también pueden influir en su salud gastrointestinal.

El presente artículo tiene como objetivo explorar la relación entre la alimentación y la salud digestiva en estudiantes universitarios del área de nutrición. Comprender esta relación no solo aporta evidencia para mejorar la formación de futuros profesionales de la salud, sino que también puede contribuir a la promoción de hábitos alimentarios más conscientes y preventivos.

## Material y métodos

El presente estudio adoptó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de tipo transversal y alcance descriptivo-correlacional. La población estuvo conformada por estudiantes del tercer semestre de la Licenciatura en Nutrición de una universidad ubicada en el sureste de México. Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, integrando a la totalidad de los estudiantes de nuevo ingreso durante el periodo de recolección de datos.

Los participantes incluidos en el estudio fueron aquellos estudiantes inscritos en el tercer semestre de la Licenciatura, que aceptaron participar de forma voluntaria y contaban con la disponibilidad necesaria para responder los instrumentos aplicados. Se excluyeron aquellos que presentaban alguna condición médica previamente diagnosticada que pudiera afectar la función gastrointestinal o que cursaban simultáneamente otra licenciatura. Además, se eliminaron del análisis las encuestas que se encontra-

ban incompletas o que presentaban respuestas inconsistentes.

Para evaluar la función gastrointestinal (FG), se utilizó el cuestionario diseñado para medir esta función en adultos, el cual está compuesto por 12 ítems que exploran tanto los síntomas gastrointestinales como el ritmo intestinal. Cada pregunta posee una puntuación individual, la cual se suma para obtener un valor total que se interpreta según los puntos de corte establecidos. Este instrumento tiene como objetivo exclusivo evaluar la FG y ofrece datos precisos y confiables sobre este aspecto. La confiabilidad del cuestionario fue determinada mediante el análisis del coeficiente Alpha de Cronbach, obteniéndose un valor de 0.844 (Beltrán et al., 2020). En la Tabla 1 se presentan los puntos de corte.

**Tabla 1** | Puntos de corte para clasificar la FG

Puntuación	Interpretación
0 a 5	Función Normal.
De 6 a 11	Disfunción Leve.
De 12 a 20	Disfunción Moderada.
De 21 >	Disfunción Severa.

Fuente: Beltrán et al., 2020

Para evaluar el estado nutricional de los estudiantes universitarios, se utilizó el Índice de Masa Corporal (IMC), una herramienta que permite clasificar a los individuos en categorías como bajo peso, peso normal, sobrepeso u obesidad. Este índice ofrece una estimación general del estado nutricional y posibles desequilibrios en el peso corporal. De acuerdo con los criterios establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS), en la población adulta se considera bajo peso un IMC inferior a 18.5, peso normal entre 18.5 y 24.9, sobrepeso a partir de un IMC de 25 o más, y obesidad con un IMC igual o superior a 30.

Este estudio fue aprobado por el comité de ética del cuerpo académico “Nutrición Aplicada y Educación” (registro PI-06-2024/I) y cumplió con los principios éticos de confidencialidad, asegurando que la información obtenida se utilizara exclusivamente con fines académicos y sin incluir datos que permitieran identificar a los participantes.

Para el análisis de los datos se utilizaron estadísticos descriptivos e inferenciales, incluyendo la prueba F, t de Student y el coeficiente de correlación de Pearson, con un nivel de significancia de  $\alpha = 0.05$ . El procesamiento se realizó en SPSS.

## Resultados

El estudio incluyó a 52 estudiantes (100 %), de los cuales el 23.08 % eran hombres y el 76.92 % mujeres. En la Tabla 2 se presentan los resultados descriptivos de la población estudiada. La edad media fue de 20.19 años, con un rango entre 19 y 23, lo que confirma que los participantes se encuentran mayoritariamente en la etapa de adultez joven. El peso promedio fue de 61.65 kg y la talla media de 1.59 m, lo que derivó en un IMC promedio de 24.21, dentro del rango de normopeso según los criterios de la OMS. Sin embargo, se observaron valores extremos que alcanzaron hasta 37.73 de IMC, lo que indica la presencia de casos con obesidad.

La variable de salud digestiva, representada por la puntuación en la escala de FG, mostró una media de 5.50, con un valor mínimo de 1 y un máximo de 17. Este resultado sugiere que, si bien una parte del grupo reporta función gastrointestinal normal, también existe una proporción considerable con sintomatología digestiva que podría indicar disfunción leve a moderada.

El análisis de la curtosis y la asimetría en las variables revela distribuciones no completamente normales, especialmente en el IMC y la salud digestiva, donde se identifican sesgos positivos y valores extremos.

**Tabla 2** | Resultados descriptivos de la población

Estadísticos	Edad	Peso	Talla	IMC	FG
Media	20.19	61.65	1.59	24.21	5.50
Error típico	0.21	1.87	0.01	0.62	0.46
Mediana	19	60	1.58	23.53	5
Moda	19	60	1.58	19.23	4
Desviación estándar	1.48	13.47	0.08	4.44	3.29
Varianza de la muestra	2.20	181.37	0.01	19.75	10.80
Curtosis	-1.02	0.33	-0.02	1.74	2.33
Coefficiente de asimetría	0.78	0.91	0.36	1.14	1.38
Mínimo	19	41	1.44	18.03	1
Máximo	23	95	1.76	37.73	17
Suma	1050	3206	82.8	1258.97	286
Cuenta	52	52	52	52	52
Nivel de confianza (95.0%)	0.41	3.75	0.02	1.24	0.92

Fuente: Elaboración propia

Con el objetivo de explorar la relación entre el estado nutricional, representado por el IMC, y la salud digestiva en estudiantes universitarios de nutrición, se realizaron diversos análisis estadísticos que se visualizan en la Tabla 3. En primer lugar, se aplicó una prueba F para comparar las varianzas de dos muestras independientes, correspondiente a los niveles de salud digestiva y los valores de IMC. El resultado ( $F = 0.835$ ,  $p = 0.311$ ) indica que no existen diferencias estadísticamente significativas entre las varianzas, lo que sugiere homogeneidad en la dispersión de los datos de ambas variables. Esta homogeneidad es importante, ya que permite una mayor confiabilidad en la comparación de medias entre los grupos.

Posteriormente, se llevó a cabo una prueba t para dos muestras independientes con varianzas desiguales, cuyo objetivo fue determinar si existían diferencias significativas en los niveles de salud digestiva entre los grupos clasificados

por su estado nutricional. Los resultados mostraron una diferencia significativa entre las medias ( $t = -7.33$ ,  $p < 6.72 \times 10^{-11}$ ), lo cual indica que los estudiantes con diferente IMC tienden a experimentar distintos niveles de síntomas gastrointestinales. Específicamente, los individuos con mayor IMC presentaron en promedio una peor salud digestiva en comparación con aquellos con IMC dentro de rangos considerados normales. Estos resultados sugieren una posible influencia del estado nutricional sobre la funcionalidad del sistema digestivo.

Para complementar el análisis, se calculó el coeficiente de correlación de Pearson, el cual arrojó un valor de  $r = -0.267$ . Esta correlación negativa, aunque débil, indica que a medida que el IMC aumenta, los niveles de salud digestiva tienden a disminuir, es decir, se presentan más síntomas o disfunciones digestivas. Si bien la correlación no es fuerte, su dirección negativa refuerza la tendencia observada en la prueba t,

**Tabla 3** | Estadísticos entre estado nutricional (IMC) y salud digestiva

Prueba estadística	Indicador	Función digestiva	IMC	Interpretación
Prueba F (varianzas de dos muestras)	Media	1.61	2.42	No hay diferencia significativa entre varianzas (homogeneidad de varianzas).
	Varianza	0.47	0.563	
	Observaciones	28	52	
	Grados de libertad	27	51	
	Estadístico F	0.835	—	
	P(F ≤ f) una cola	0.311	—	
	Valor crítico F (una cola)	0.554	—	
Prueba t (dos muestras, varianzas desiguales)	Media	1.44	2.42	Existe una diferencia significativa entre los grupos.
	Varianza	0.369	0.563	
	Observaciones	52	52	
	Diferencia hipotética de medias	0	—	
	Grados de libertad	98	—	
	Estadístico t	-7.33	—	
	P(T ≤ t) una cola	3.36 × 10 <sup>-11</sup>	—	
	Valor crítico t (una cola)	1.661	—	
	P(T ≤ t) dos colas	6.72 × 10 <sup>-11</sup>	—	
	Valor crítico t (dos colas)	1.984	—	
Coefficiente de correlación de Pearson	Valor de correlación (r)	1 (con sí misma)	-0.267 (con IMC)	Correlación negativa débil: mayor IMC, menor salud digestiva.

Fuente: Elaboración propia

y aporta evidencia de que existe una asociación inversa entre el sobrepeso/obesidad y el bienestar digestivo.

Este estudio presenta varias limitaciones, como el tamaño reducido de la muestra (52 estudiantes), lo que dificulta la generalización de los resultados, y la distribución desigual de género, con una mayoría de mujeres, lo que podría haber influido en la interpretación de la relación entre el estado nutricional y la salud digestiva. Además, la autoevaluación de la salud digestiva está

sujeta a sesgos de percepción, por lo que sería recomendable utilizar métodos diagnósticos más objetivos en futuras investigaciones. También, al ser un estudio transversal, no permite establecer relaciones causales, por lo que sería útil un diseño longitudinal que observe la evolución de estas variables. Se sugiere controlar otros factores como el estrés, hábitos alimenticios y actividad física, que pueden influir en los resultados.

Con base en estos resultados, se recomienda realizar estudios con muestras más gran-

des y variadas, que consideren tanto el género como otras variables psicosociales que puedan influir en la salud digestiva. Además, sería útil incorporar enfoques educativos o intervenciones que promuevan hábitos saludables, como la adopción de una dieta equilibrada, el ejercicio regular y estrategias de manejo del estrés, para mejorar tanto el estado nutricional como la salud digestiva de los estudiantes. Estos esfuerzos podrían contribuir a la creación de programas de salud pública más eficaces y específicos para este grupo de población.

## **Conclusiones**

Este estudio exploró la relación entre el estado nutricional y la salud digestiva en estudiantes universitarios de nutrición, encontrando que, en promedio, los estudiantes presentaban un IMC dentro del rango de normopeso, aunque con valores extremos que indicaron presencia de obesidad. La salud digestiva, medida mediante la escala de FG, mostró una amplia variabilidad, sugiriendo la presencia de disfunciones leves a moderadas en algunos casos. Los resultados estadísticos revelaron una diferencia significativa en los niveles de salud digestiva entre los grupos clasificados según su IMC, con los estudiantes con mayor IMC reportando una peor salud digestiva.

## Referencias

- Beltrán, Y., Guadarrama, R., Arzate, G., Flores, M., Jaimes, E., Reyes, D., & Domínguez, M. (2020). Construcción y validación de un cuestionario para medir función gastrointestinal en adultos. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 40(3), 26-35. <https://doi.org/10.12873/403beltran>
- Concepción, L. (2022). Estilo de vida y su impacto en los trastornos gastrointestinales en estudiantes universitarios. *Revista Criterio*, 2(3), 48-57. <https://doi.org/10.62319/criterio.v.2i3.12>
- Contreras, E., Flores, M., Liborio, G., Valencia, L., Pérez, J., & Ramírez, J. (2024). Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en universitarios de la UAEH, México. *Boletín Científico INVESTIGIUM De La Escuela Superior De Tizayuca*, 10(19), 34-38. <https://doi.org/10.29057/est.v10i19.12581>
- Maza-Ávila, F., Caneda-Bermejo, M., & Vivas-Castillo, A. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 110-140. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Morales-Fernández, A., & Ortiz, P. (2020). Relación entre los hábitos alimentarios, el estado nutricional y los problemas gastrointestinales en estudiantes universitarios de 18- 30 años de guápiles, Pococí, Costa Rica. *Revista Hispanoamericana De Ciencias De La Salud*, 6(1), 14-21. <https://doi.org/10.56239/rhcs.2020.61.415>
- Rodríguez-Rosas, C., Zapata-Gerónimo, D., Acuña-Lara, J., Torres-Zapata, A., & Castillo, D. (2021). Prevalencia de obesidad de peso normal en estudiantes universitarios en Ciudad del Carmen, Campeche, México. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(274), 64-76. <https://doi.org/10.46642/efd.v25i274.2345>
- Torres-Zapata, A., Escalante, Y., Rivera, J., Solís, O., Guadarrama, C., & Moguel, J. E. (2018). Perfil nutricional en estudiantes de nuevo ingreso de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Autónoma del Carmen. *Multidisciplinary Health Research*, 2(3). <https://doi.org/10.19136/mhr.a2n3.1945>