



Universidad Autónoma del Estado de México

Investigadoras de la UAEMéx identifican baja calidad en la dieta de universitarios en América y Europa

- *La investigación identificó diferencias en los patrones de consumo alimentario entre estudiantes de México, Chile, España e Italia, pese a la influencia global de hábitos alimentarios similares.*

Toluca, Méx. - 10 de marzo de 2026. Investigadoras de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx) participaron en un estudio internacional que identificó distintos perfiles de riesgo en la calidad de la dieta de estudiantes universitarios de México, Chile, España e Italia.

Los resultados revelan que, aunque en los cuatro países prevalece una alimentación de baja calidad, los factores de riesgo asociados varían según el contexto social y cultural de cada nación.

La investigación, titulada “Risk profiles of poor diet quality among university students: a multivariate segmentation analysis”, fue desarrollada por la investigadora del Instituto de Ciencias Agropecuarias y Rurales (ICAR), Ivonne Vizcarra Bordi; la profesora e investigadora de la Facultad de Medicina, Alejandra Donají Benítez Arciniega, y la estudiante del Doctorado en Ciencias de la Salud, Edna Graciela García Aguirre.

El estudio tuvo como objetivo analizar los índices de calidad de la dieta, así como los patrones y frecuencias de consumo alimentario de estudiantes de pedagogía o ciencias de la educación, quienes en el futuro desempeñarán un papel clave como formadores y modelos educativos.

Al respecto, Vizcarra Bordi explicó que el análisis permitió comparar distintos grupos de estudiantes según su consumo de alimentos como verduras, azúcares, lácteos o carnes. Los resultados evidenciaron que, a pesar de la hipótesis de que la globalización habría homogeneizado los estilos de vida, las diferencias entre países persisten y repercuten de manera distinta en la salud.

“Este proyecto surge de una inquietud vinculada con la agenda de la UNESCO sobre los cambios en los estilos de vida durante y después de la pandemia. Se pensaba que la globalización estaba estandarizando nuestros hábitos, pero encontramos que la calidad de la dieta y la actividad física siguen diferenciándose entre países, aunque en todos los casos la dieta resulte baja en calidad”, detalló.

Por su parte, Benítez Arciniega explicó que el trabajo se originó a partir de una red internacional de colaboración interesada en estudiar los ambientes alimentarios y la seguridad alimentaria en diversos contextos sociodemográficos, particularmente tras la pandemia.





Universidad Autónoma del Estado de México

“A partir de esa red establecimos vínculos con un grupo europeo que nos invitó a replicar su modelo de investigación. Llevamos más de dos años analizando la dieta y los entornos alimentarios de estudiantes universitarios. Todo el trabajo se realizó mediante teletrabajo, lo que facilitó la coordinación con los equipos de otros países”, señaló.

Entre los principales hallazgos, las investigadoras detectaron diferencias relevantes en los patrones de consumo. En Europa, por ejemplo, se registró un mayor consumo de productos de origen animal, lácteos y alimentos ultraprocesados. En contraste, en México y Chile persiste un consumo relativamente mayor de leguminosas; sin embargo, este aún no alcanza los niveles recomendados y se observa una elevada ingesta de bebidas azucaradas y productos ultraprocesados.

Vizcarra Bordi destacó que este estudio forma parte de un proyecto más amplio enfocado en los estilos de vida de la población universitaria, que también analiza variables como la actividad física, la salud mental y el acceso a tecnologías de la información.

Los resultados de la investigación fueron publicados en la revista científica *Nutrients*, considerada una publicación de alto impacto en el ámbito internacional en temas de nutrición y política pública.

“Uno de nuestros compromisos era publicar al menos dos artículos y uno de alto impacto. *Nutrients* cuenta con métricas elevadas y se ubica en los primeros cuartiles de indexación. Además, nos invitaron a participar en un número especial, algo poco común en estudios comparativos entre América y Europa sobre este tema”, afirmó.

El equipo también identificó que las condiciones sociodemográficas pueden representar barreras para la adopción de hábitos saludables. En el caso de México, explicó Benítez Arciniega, existen diferencias importantes relacionadas con el entorno y las oportunidades disponibles para mantener una alimentación equilibrada o realizar actividad física.

Por su parte, García Aguirre subrayó el papel de las universidades en la construcción de entornos alimentarios saludables y destacó el interés de las y los estudiantes por mejorar sus hábitos.

“La educación nutricional no debería limitarse a las carreras del área de la salud. Es fundamental que se difunda en todas las áreas del conocimiento, especialmente entre quienes se formarán como educadores y comunicadores”, expresó.

Finalmente, las investigadoras adelantaron que el equipo planea nuevas publicaciones derivadas del proyecto, con el objetivo de aportar evidencia científica que contribuya al diseño de políticas universitarias y públicas que favorezcan decisiones informadas en beneficio de la salud de la juventud.

“Producimos conocimiento y clasificamos la dieta, pero trabajamos con personas, con familias y con contextos sociales complejos. Comprender la alimentación humana implica reconocer sus dimensiones sociales, culturales y económicas; incorporarlas en la investigación es un paso fundamental hacia el futuro”, concluyeron las investigadoras de la UAEMéx.

