

**"ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y PRÁCTICAS DE  
DESAYUNO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS  
DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID 19"**

Yesenia Castillo Marchena  
CC 1143432687,  
Código estudiantil: 21151862625  
Correo: ycastillo12@unisimon.edu.co

Duannys Michel Correa  
CC 1118866863,  
Código estudiantil: 201711682347  
Correo: michellcorrea0908@gmail.com

Laura Dahl Tapia  
CC 1007187599  
Código estudiantil: 20182897676  
Correo: laura.dahl@unisimon.edu.co

Trabajo de Investigación del Programa **Enfermería**

Tutor:  
**Carmen María Carrero González**

**"ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y PRÁCTICAS DE DESAYUNO EN  
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID 19"**

**Resumen**

**Antecedentes:** La enfermedad COVID-19 se propagó por todos los continentes del mundo. **La Organización Mundial de la Salud (OMS)**, declaró el 11 de marzo del 2020 al COVID-19 como una pandemia. Se implementó para evitar la propagación de COVID-19 el confinamiento en casa, lo cual provocó que muchas personas durante la emergencia sanitaria no realizarán ningún tipo de actividad física incrementando conductas sedentarias, aumentando el número de personas con riesgo de padecer enfermedades metabólicas y sistémicas. En los últimos años y debido, en parte, a las altas tasas de fracaso escolar entre la población en general, o entre determinados grupos de población, se han realizado diferentes estudios sobre la influencia de la calidad del desayuno o de su omisión en el rendimiento cognitivo y académico en adultos jóvenes, ya que parece que la función cerebral es sensible a variaciones a corto plazo, en la variabilidad del aporte de nutrientes

**Objetivo:** evaluar los estilos de vida saludables y prácticas del desayuno en estudiantes universitarios en periodo de pandemia Covid19. **Metodología:** Estudio descriptivo, de corte transversal, prospectivo y descriptivo exploratorio con enfoque cuantitativo. Multicéntrico. El universo estuvo conformado por todos los estudiantes pertenecientes a Universidades de la Costa Atlántica de Colombia, durante el periodo mayo 2021- julio 2022, perteneciente a los diferentes programas académicos independientemente del nivel que cursen, la muestra estuvo representada por 454 estudiantes universitarios sexo masculino y femenino en

edades entre 18 a 30 años que respondieron a un cuestionario virtual validado por expertos pertenecientes a los diferentes programas académicos de la Universidad Simón Bolívar de Barranquilla. Se aplicó un cuestionario de forma virtual previamente validado a juicio de expertos por 3 especialistas en el área de Nutrición Clínica y por un piloto aplicado previamente en un grupo reducido de estudiantes de educación superior no participantes del estudio. En la fase cuantitativa del cuestionario se identificó la edad, peso, talla, promedio Académico de la carrera del sujeto a estudiar. En la fase cualitativa se evaluó mediante 7 preguntas cerradas con respuestas dicotómicas. ¿Acostumbras a desayunar a diario?, ¿en tu desayuno consumes alimentos fuentes de proteínas?, ¿en tu desayuno consumes alimentos fuentes de carbohidratos?, ¿en tu desayuno consumes alimentos fuentes de grasas?, ¿acostumbras a consumir en el desayuno frutas o jugos de frutas?, ¿Antes de la pandemia practicabas ejercicios?, ¿después de pandemia continuas practicando ejercicios?, y 1 pregunta abierta: ¿A qué hora acostumbras a desayunar? La investigación cumplió con lo establecido según las normas establecidas para estudios de investigación por el comité de ética del departamento de investigaciones de la institución según normas científicas, técnicas y administrativas que rigen estas No 00002 del 15/03/2011 de la Universidad Simón Bolívar. Además, las normas que regulan investigaciones en humanos, de acuerdo con el Artículo 11 de la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud Colombia, por lo cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. **Resultados:** El 90% de los encuestados sexo femenino y el 10% sexo masculino; el mayor porcentaje desayunan menor a los 7 días de la semana, el estudio reveló que un mayor porcentaje se ejercitaban más antes de pandemia e inclusive demostraron incumplimiento a las prácticas de desayuno e incremento en el consumo de alimentos fuentes de grasas y carbohidratos. **Conclusión:** La mayoría de los universitarios abandonaron sus rutinas de ejercicio durante la pandemia, incrementaron su consumo de alimentos fuentes de grasas, carbohidratos manteniendo el consumo de alimentos fuentes de proteínas y frutas, y solo desayunaron menos de siete días a la semana entre 2 y 3 días.

**Palabras Claves:** Estudiantes, pandemia deCovid19, hábitos saludables, desayuno.

**"HEALTHY LIFESTYLES AND BREAKFAST PRACTICES IN COLLEGE  
STUDENTS DURING THE COVID 19 PANDEMIC"**

**Abstract**

**Background:** The COVID-19 disease has spread to all the continents of the world. **The World Health Organization (WHO)**, declared COVID-19 a pandemic on March 11, 2020. Confinement at home was implemented to prevent the spread of COVID-19, which caused many people during the health emergency not to perform any type of physical activity, increasing sedentary behaviors, increasing the number of people at risk of suffering from metabolic and systemic diseases. . In recent years and due, in part, to the high rates of school failure among the general population, or among certain population groups, different studies have been carried out on the influence of the quality of breakfast or its omission on performance. cognitive and academic in young adults, since it seems that brain function is sensitive to short-term variations in the variability of nutrient intake **Objective:** to evaluate healthy lifestyles and breakfast practices in university students during the Covid19 pandemic period. **Materials and Methods:** Descriptive, cross-sectional, prospective and descriptive exploratory study with a quantitative-qualitative approach. Multicentric. The universe was made up of all the students belonging to Universities of the Atlantic Coast of Colombia, during the period May 2021-July 2022, belonging to the different academic programs regardless of the level they attend, the sample was represented by 454 male university students and female between the ages of 18 and 30 who responded to a virtual questionnaire validated by experts belonging to the different academic programs of the Simón Bolívar University of Barranquilla. A questionnaire

was applied virtually, previously validated according to expert judgment by 3 specialists in the area of Clinical Nutrition and by a pilot previously applied to a small group of higher education students not participating in the study. In the quantitative phase of the questionnaire, the age, weight, height, academic average of the career of the subject to be studied were identified. In the qualitative phase, it was evaluated through 7 closed questions with dichotomous answers. Do you usually eat breakfast every day? Do you eat foods that are sources of protein for breakfast? Do you eat foods that are sources of carbohydrates for breakfast? Do you eat foods that are sources of fat for breakfast? fruit juices?, Before the pandemic, did you exercise?, After the pandemic, do you continue to exercise?, and 1 open question: What time do you usually have breakfast?. The research complied with what was established according to the norms established for research studies by the ethics committee of the research department of the institution according to scientific, technical and administrative norms that govern these No 00002 of 03/15/2011 of the Simón Bolívar University. In addition, the rules that regulate human research, in In addition, the rules that regulate human research, in accordance with Article 11 of Resolution 8430 of 1993 of the Colombian Ministry of Health, which establishes the scientific, technical and administrative standards for health. **Results:** 90% of the respondents were female and 10% male; the highest percentage eat breakfast less than 7 days a week, the study revealed that a higher percentage exercised more before the pandemic and even demonstrated non-compliance with breakfast practices and increased consumption of food sources of fats and carbohydrates. **Conclusion:** Most of the university students abandoned their exercise routines during the pandemic, increased their consumption of foods sources of fats, carbohydrates while maintaining the consumption of foods sources of proteins and fruits, and they only consumed breakfast less than seven days a week between 2 and 3 days.

**Keywords:** Students, Covid19 pandemic, healthy habits, breakfast.

## REFERENCIAS

- (1) Aguilar G, Estigarribia G, Sanabria G, Sanabria M, Kawabata A, Munoz S, et al. Sobrepeso, obesidad e ingesta de líquidos en niños y adolescentes en Capital, Central y Caaguazu, 2016. *Pediatr (Asunción)*. 2018; 45(2):148. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6958344>
- (2) Alfaro González M, Vázquez Fernández ME, Fierro Urturi A, Rodríguez Molinero L, Muñoz Moreno F, Herrero Begrón B. Hábito de alimentación y ejercicio físico en los adolescentes. *Rev Pediatr Aten Primaria*. 2016; 18(221):223–224. <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/32609/1/TOAQUIZA%20LICTA%20%20TANNIA%20LUCIA.pdf>
- (3) Basilio Moreno E, Álvarez Hernández J, Monereo S. *Obesidad: la epidemia del siglo XXI*. 2nd ed. Ediciones Díaz de Santos, editor. Madrid; 2000. p. 173. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=mLj0qJkQ3fwC&oi=fnd&pg=PA1&dq=Basilio+Moreno+E,+%C3%81lvarez+Hern%C3%A1ndez+J,+Monereo+S.+Obesidad:+la+epidemia+del+siglo+XXI.+2nd+ed.+Ediciones+D%C3%ADaz+de+Santos,+editor.+Madrid%3B+2000.+p.+173.&ots=Y7t1zVnUKV&sig=5pCn-cc6FINZPfu\\_WBODdseyAAg#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=mLj0qJkQ3fwC&oi=fnd&pg=PA1&dq=Basilio+Moreno+E,+%C3%81lvarez+Hern%C3%A1ndez+J,+Monereo+S.+Obesidad:+la+epidemia+del+siglo+XXI.+2nd+ed.+Ediciones+D%C3%ADaz+de+Santos,+editor.+Madrid%3B+2000.+p.+173.&ots=Y7t1zVnUKV&sig=5pCn-cc6FINZPfu_WBODdseyAAg#v=onepage&q&f=false)
- (4) Reeves S, Halsey LG, McMeel Y, Huber JW. Breakfast habits, beliefs and measures of health and wellbeing in a nationally representative UK sample. *Appetite*. 2013; 60(1):51-57. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666312003959>
- (5) Organización Mundial de la Salud. (2014). Programa Envejecimiento y Ciclo Vital. Envejecimiento activo: un marco político. *Rev Esp Geriatr Gerontol*, 37(2), 74-105. <https://www.scielosp.org/article/rsp/2014.v48n5/739-749/es/>
- (6) Morillas-Ruiz, J. M. (2014). Relación entre la calidad de la grasa ingerida en el desayuno y el riesgo cardiovascular. *Nutrición Hospitalaria*, 30(2), 71-73, *Revista Internacional de Estudios en Educación*, 2017, Año 17, N0 2, 89-100 <https://riee.um.edu.mx/index.php/RIEE/article/view/183/173>
- (7) DuráTravé, T. (2013). Análisis nutricional del desayuno y almuerzo en una población universitaria, *Revista Internacional de Estudios en Educación*, 2017, Año 17, N0 2, 89-100, <https://riee.um.edu.mx/index.php/RIEE/article/view/183/173>

(8) Caso-Niebla, J. y Hernández-Guzmán, L. (2007). Variables que inciden en el rendimiento académico de adolescentes mexicanos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(3), 487-501, *Revista Internacional de Estudios en Educación*, 2017, Año 17, N0 2, 89-100 <https://riee.um.edu.mx/index.php/RIEE/article/view/183/173>

(9) Siega-Riz AM, Popkin BM, Carson T. Trends in breakfast consumption for children in the United States from 1965-1991. *Am J Clin Nutr*. 1998; 67(4):748S-756S. [https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&q=Siega-Riz+AM%2C+Popkin+BM%2C+Carson+T.+Trends+in+breakfast+consumption+for+children+in+the+United+States+from+1965-1991.+Am+J+Clin+Nutr.+1998%3B67%284%29%3A748S-756S.&btnG=](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Siega-Riz+AM%2C+Popkin+BM%2C+Carson+T.+Trends+in+breakfast+consumption+for+children+in+the+United+States+from+1965-1991.+Am+J+Clin+Nutr.+1998%3B67%284%29%3A748S-756S.&btnG=)

(10) Szajewska H, Rusczyński M. Systematic review demonstrating that breakfast consumption influences body weight outcomes in children and adolescents in Europe. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2010; 50(2): 113-119. 28. Gleason PM. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10408390903467514>

(11) Monteagudo C, Palacin-Arce A, Bibiloni Mdel M, et al. Proposal for a Breakfast Quality Index (BQI) for children and adolescents. *Public Health Nutr*. 2013; 16(4):639-644. <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/proposal-for-a-breakfast-quality-index-bqi-for-children-and-adolescents/F074AABED1ED3C8057FCC88618348A62>

(12) Patricia Henríquez Sánchez (2008) Prevalencia de obesidad y sobrepeso en adolescentes canarios. Relación con el desayuno y la actividad física. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-clinica-2-articulo-prevalencia-obesidad-sobrepeso-adolescentes-canarios--13120339>

(13) Rivero MJ, Román E, Cilleruelo ML, Barrio J. La importancia del desayuno en la alimentación infantil. *Form Contin Nutr Obes* 2002; 5: 231-23. [https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&q=Rivero+MJ%2C+Rom%C3%A1n+E%2C+Cilleruelo+ML%2C+Barrio+J.+La+importancia+del+desayuno+en+la+alimentaci%C3%B3n+infantil.+Form+Contin+Nutr+Obes+2002%3B5%3A+231-23&btnG=](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Rivero+MJ%2C+Rom%C3%A1n+E%2C+Cilleruelo+ML%2C+Barrio+J.+La+importancia+del+desayuno+en+la+alimentaci%C3%B3n+infantil.+Form+Contin+Nutr+Obes+2002%3B5%3A+231-23&btnG=)

(14) Rampersaud G. Benefits of breakfast for children and adolescents: Update and recommendations for Practitioners. *Am J Clin Nutr* 2009; 89: S1960-S198ç. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1559827608327219>

(15) Pollitt E, Mathews R. Breakfast and cognition: an integrative summary. 1998; S804-S813 *Am J Clin Nutr* 67. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9537633/>

(16) Ingwersena J, Margaret B, Kennedy BA. Low glycemic index breakfast cereal preferentially prevents children's cognitive performance from declining throughout the morning. *Appetite* 2007; 49: 240-244. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17224202/>

(17) Benton D, Ruffin MP, Lassel T, Nabb S, Messaoudi M, Vinoy S, et al. The delivery rate of dietary carbohydrates affects cognitive performance in both rats and humans. *Psychopharmacology* 2003; 166: 86-90. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12488949/>

(18) Benton D, Slater O, Rachael T. The influence of breakfast and a snack on psychological functioning. Wales: Department of Psychology, University of Wales; 2009; 2: 200-210. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11790416/>

(19) Wyon DP, Abrahamsson L, Jarreltius M, Fletcher RJ. An experimental study of the effect of energy intake at breakfast on the test performance of 10-year-old children in school. *Int J Food Sci Nutr* 1997; 48: 101-110. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9093544/>.

(20) Gewa CA, Weiss RE, Bwibo NO, Whaley S, Sigman M, Murphy SP, Harrison G, Neumann CG. Dietary micronutrients are associated with higher cognitive function gains among primary school children in rural Kenya. *Br J Nutr* 2009; 101: 1378-1387. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18826659/>

(21) Mahoney C, Holly A, Pricilla S. Effect of breakfast composition on cognitive processes in elementary school children. Medford: Tufts University, Department of Psychology; 2010: 211-215. <https://www.semanticscholar.org/paper/Effect-of-breakfast-composition-on-cognitive-in-Mahoney-Taylor/ba44281cb0fdcd0f35c8c5249c8114fb23515bf6>

(22) Siega R, Popkin B, Carson T. Trends in breakfast consumption for children in the United States from 1965-1991. *Am J Clin Nutr* 67: 1998; S748-S756. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9537624/>

(23) David B. The influence of dietary status on the cognitive performance of children. *Nutr Food Res* 2010. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20077417/>

(24) Wyon D, Abrahamson L, Jarreltius M, Fletcher R. An experimental study of the effect of energy intake at breakfast on the test performance of 10-year-old children in school. *Int J Food Sci Nutr* 1997; 48. <https://revgastrohup.univalle.edu.co/a13v15n2/a13v15n2art4.pdf>

(25) López I, De Andraca I, Perales CG, Heresi E, Castillo M, Colombo M. Breakfast omission and cognitive performance of normal, wasted and stunted school children. *Eur J Clin Nutr* 1993; 47: 533-542. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8404789/>.

(26) Requejo A, López S, Quintas E, Navia A. The importance of breakfast in meeting daily recommended calcium intake in a group of schoolchildren. *JAm Coll Nutr* 1998; 17: 19-24. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9477385/>

(27) Arsenault E, Mora M, Plazas Y, Forero Y, Lopez S, Marin C, et al, Provision of a School Snack Is Associated with Vitamin B12 Status, Linear Growth, and Morbidity in Children from Bogota Colombia 2009: 1-3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3151021/>

(28) Jofré, Jorge M., Jofré, Marcos J., Arenas, María C., Azpiroz, Rosa., De, Miguel A. (2007), Importancia del desayuno en el estado nutricional y el procesamiento de la información en escolares. *Univ. Psychol. Bogotá (Colombia)*, 6 (2): 371-382, disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v6n2/v6n2a15.pdf>

(29) Claudia Troncoso P., Juan Pablo Amaya P. (2009) "Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios". Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=s0717-75182009000400005&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=s0717-75182009000400005&script=sci_arttext)

(30) Herrera Genes, Adela. (2013), *Revista Gastrohnutp Año 2013 Volumen 15 Número 2: 20-27.* <https://revistas.univalle.edu.co/index.php/gastrohnutp/article/view/1261>

(31) Nuñez C, Cuadrado C, Carbajal A, Moreiras O. Modelo actual de desayuno en diferentes grupos de edad: niños, adultos y adolescentes. *NutHosp.* 2010; 13 (4): 193-197 <https://core.ac.uk/download/pdf/324149241.pdf>

(32) Paredes F, Ruiz L, Gonzáles N. Hábitos saludables y estado nutricional en el entorno laboral, *Rev Chil Nutr [Internet]*. 2018 [citado 14 de Oct 2020]; 45(2): 119 – 127. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182018000300119](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182018000300119)

(33) Tarqui C, Álvarez D, Espinoza P. Prevalencia y factores asociados a la baja actividad física de la población peruana, Perú. *Nutr clín diet Hosp [Internet]*. 2017 [citado 14 de Oct 2020]; 37(4):108-115. <https://revista.nutricion.org/PDF/TARQUIMA.pdf>

**(34)** Organización Mundial de la Salud OMS. Aumentar el consumo de frutas y verduras para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles. 2018 [acceso 27 de diciembre del 2020] [internet]. Disponible en: [http://www.who.int/elena/titles/fruit\\_vegetables\\_ncds/es/](http://www.who.int/elena/titles/fruit_vegetables_ncds/es/).

**(35)** S. Chung , Y. Lee , S. Lee and K. Choi, Saltarse el desayuno y el tipo de desayuno están asociados con ingesta de nutrientes y síndrome metabólico en adultos coreanos, *Nutrition Research and Practice* 2015;9(3):288-295 ©2015 The Korean Nutrition Society and the Korean Society of Community Nutrition. Pág 290. <https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>

**(36)** F. Fayet-Moore, J. Kim, N. Sritharan and P. Petocz, Impacto de saltarse el desayuno y la elección del desayuno sobre la ingesta de nutrientes y el índice de masa corporal de Niños australianos, 10 August 2016, Pág 487. [http://www.nutricio.urv.cat/media/upload/domain\\_1498/imatges/PROJECTES/monografic%20desayno.pdf](http://www.nutricio.urv.cat/media/upload/domain_1498/imatges/PROJECTES/monografic%20desayno.pdf)

**(37)** A. Keski-Rahkonen, J. Kaprio, A. Rissanen, M. Virkkunen and R. Rose, Saltarse el desayuno y comprometer la salud comportamientos en adolescentes y adultos, *European Journal of Clinical Nutrition* (2003), pág 842. <https://researchportal.helsinki.fi/en/publications/breakfast-skipping-and-health-compromising-behaviors-in-adolescenc>

**(38)** S. Chung , Y. Lee , S. Lee and K. Choi, Saltarse el desayuno y el tipo de desayuno están asociados con ingesta de nutrientes y síndrome metabólico en adultos coreanos, *Nutrition Research and Practice* 2015;9(3):288-295 ©2015 The Korean Nutrition Society and the Korean Society of Community Nutrition. Pág 290. [http://www.cusur.udg.mx/es/sites/default/files/investigaciones\\_en\\_comportamiento\\_alimentario.pdf](http://www.cusur.udg.mx/es/sites/default/files/investigaciones_en_comportamiento_alimentario.pdf)