



**HÁBITOS Y MOTIVOS QUE CONDUCEN AL CONSUMO U OMISIÓN DEL DESAYUNO EN
ESTUDIANTES DE PREGRADO DE LA UNIVERSIDAD DEL VALLE-SEDE CALI 2024**

LUISA FERNANDA BOLAÑOS NUPAN
CÓDIGO: 202181054
COINVESTIGADORA

BETTY VANESSA GRANADOS MOSQUERA
CÓDIGO: 202183246
COINVESTIGADORA

ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE ENFERMERÍA

UNIVERSIDAD DEL VALLE
FACULTAD DE SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA
CALI, COLOMBIA
2026

**HÁBITOS Y MOTIVOS QUE CONDUCEN AL CONSUMO U OMISIÓN DEL DESAYUNO EN
ESTUDIANTES DE PREGRADO DE LA UNIVERSIDAD DEL VALLE-SEDE CALI 2024**

**LUISA FERNANDA BOLAÑOS NUPAN
BETTY VANESSA GRANADOS MOSQUERA
COINVESTIGADORAS**

**TRABAJO DE GRADO COMO REQUISITO PARCIAL PARA OPTAR AL TÍTULO DE
ENFERMERA**

LINA YURANY POTES MORALES DOCENTE TUTORA
ENFERMERA
Mg. SALUD PÚBLICA

**LÍNEA CUIDADO DE SÍ Y DE LOS OTROS
GRUPO DE INVESTIGACIÓN**

**UNIVERSIDAD DEL VALLE
FACULTAD DE SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA
CALI, COLOMBIA
2026**

AGRADECIMIENTOS

A Dios, al Ser Supremo que guía nuestros pasos, por ser luz constante en los momentos de incertidumbre. Su presencia silenciosa fue el cimiento de nuestra perseverancia y la fe que sostuvo este sueño.

A nosotras mismas, compañeras de este viaje. Agradecemos la complicidad en las noches de vela, el apoyo mutuo en los instantes de duda y la valentía de emprender este camino juntas. Reconocemos nuestra disciplina, una amistad transformada en hermandad académica y la pasión que ambas imprimimos en cada página de este estudio.

De igual manera, expresamos gratitud a nuestras familias, pilares inamovibles de vida, por su paciencia infinita y por comprender nuestras ausencias. Este logro es, en gran medida, el fruto de su amor, entrega y educación.

A nuestra tutora y docente, por actuar como faro académico de este proceso. Gracias por compartir su sabiduría con la generosidad que solo una verdadera enfermera posee, y por guiarnos no solo hacia la excelencia investigativa, sino hacia el rigor ético y humano que nuestra profesión demanda. Asimismo, extendemos este reconocimiento a los docentes colaboradores, cuyas orientaciones enriquecieron la mirada de este proyecto.

A la Universidad del Valle, nuestra alma mater, por ser el escenario de esta transformación. De forma especial, agradecemos a los integrantes de la política institucional de Universidad Saludable, por abrirnos las puertas, brindar un invaluable apoyo en la recolección de información y permitir que este proyecto se entrelazara con el noble propósito de cuidar la vida en el campus.

Finalmente, nuestro agradecimiento a los estudiantes de la sede Cali, protagonistas y razón de ser de esta investigación, por su tiempo y disposición. Del mismo modo, a nuestros compañeros de clase y futuros colegas, con quienes fuimos testigos mutuos del crecimiento profesional; gracias por caminar a nuestro lado y celebrar cada pequeño avance hasta llegar a este cierre de ciclo.

Este trabajo es un tributo al cuidado, a la salud y al compromiso que asumimos como profesionales de enfermería con nuestra comunidad.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	6
INTRODUCCIÓN	7
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	8
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	8
1.2. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA	9
1.3. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	11
2. OBJETIVOS.....	12
2.1. OBJETIVO GENERAL.....	12
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12
3. MARCO REFERENCIAL	13
3.1. MARCO TEÓRICO.....	13
3.2. MARCO CONCEPTUAL.....	14
3.3. MARCO LEGAL NACIONAL.....	15
3.4. MARCO NORMATIVO INSTITUCIONAL.....	16
4. METODOLOGÍA	18
4.1. TIPO DE ESTUDIO	18
4.2. ÁREA DE ESTUDIO	18
4.3. POBLACIÓN DE ESTUDIO	18
4.4. TAMAÑO DE LA MUESTRA.....	18
4.5. TÉCNICA MUESTREO ESTRATIFICADO POR CONGLOMERADOS	19
4.6. SELECCIÓN DE LA MUESTRA INSTITUCIONAL	20
4.7. PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS Y CUESTIONARIO	21
4.8. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	22
4.9. PLAN DE ANÁLISIS DE RESULTADOS	23
4.10. CONSIDERACIONES ÉTICAS	25
5. RESULTADOS	27
5.1. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES	27
5.2. HÁBITOS Y MOTIVOS QUE CONDUCEN AL CONSUMO U OMISIÓN DEL DESAYUNO POR CADA FACULTAD	29
5.2.1. Frecuencia del consumo y omisión del desayuno	29
5.2.2. Hábitos y motivos de consumo del desayuno.....	30
5.2.3. Hábitos y motivos de omisión del desayuno	32
5.3. RELACIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS CON LA PERCEPCIÓN DEL DESAYUNO.....	34
5.3.1. Diferencia percibida frente a la práctica del desayuno.....	34
5.3.2. Percepción frente a factores sociodemográficos	36
6. DISCUSIÓN	40
6.1. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES	40
6.2. HÁBITOS Y MOTIVOS QUE CONDUCEN AL CONSUMO U OMISIÓN DEL DESAYUNO	41
6.3. PERCEPCIÓN FRENTE A LA PRÁCTICA DEL DESAYUNO	43

7. CONCLUSIONES	45
8. LIMITACIONES	46
9. RECOMENDACIONES	47
10. ANEXOS	48
ANEXO 1. STROBE.....	48
ANEXO 2. ACTA APROBACIÓN DEL COMITÉ DE ÉTICA, No 024-023	49
ANEXO 3. MUESTREO ESTRATIFICADO POR CONGLOMERADOS	51
ANEXO 4. EJEMPLO DE MUESTRA INSTITUCIONAL.....	51
ANEXO 6. EJEMPLO DE CARTA PARA LOS PROGRAMAS, INFORMANDO SOBRE EL PROYECTO	53
ANEXO 7. CUESTIONARIO “HÁBITOS DEL CONSUMO DEL DESAYUNO”	55
ANEXO 8. CONSENTIMIENTO INFORMADO	63
11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	65

RESUMEN

Este estudio, enmarcado en una investigación multicéntrica y la línea de "Cuidado de sí" de la Universidad del Valle, analiza el desayuno como práctica biocultural para proponer estrategias de promoción de la salud. Su fin es mitigar riesgos fisiológicos y cognitivos, armonizando la exigencia académica con el bienestar integral de los estudiantes.

Objetivo: Reconocer los hábitos y motivos que conducen al consumo u omisión del desayuno en los estudiantes de pregrado de la Universidad del Valle sede Cali.

Metodología: Estudio cuantitativo y transversal con 570 estudiantes de la Universidad del Valle. Se utilizó un cuestionario de 37 preguntas y análisis PRINCALS para determinar variables sociodemográficas y construir el Índice de Importancia del Desayuno (IID).

Resultados: Pese a que el 94.4% valora el desayuno, el 51% lo omite por falta de tiempo (79%) y desplazamientos. Las barreras logísticas y económicas prevalecen sobre el conocimiento, exigiendo intervenciones bajo la política de Universidad Saludable.

Discusión: Se identifica una desconexión entre valoración teórica del desayuno y práctica, debido a barreras de tiempo y recursos que superan los beneficios percibidos. Esto evidencia una "paradoja del cuidador" en la Facultad de Salud, exigiendo que la universidad gestione entornos saludables que garanticen el autocuidado y bienestar estudiantil.

Conclusión: Existe una brecha entre el conocimiento y la práctica: la falta de tiempo y recursos prevalece sobre la importancia otorgada al desayuno.

Palabras clave: Desayuno/ Breakfast, Conducta Alimentaria/ Feeding Behavior, Omisión/ Omission or *Skipping*, Motivos/Motives, Universidades/Universities.

INTRODUCCIÓN

La alimentación es un factor biológico esencial para la subsistencia, siendo el desayuno una práctica biocultural que trasciende la necesidad fisiológica al integrar representaciones dietéticas, dinámicas sociales y tradiciones familiares (Jess et al., 2018). Como eje del bienestar integral, los hábitos alimentarios están condicionados por dimensiones sociales como el estatus económico, la cultura, el poder adquisitivo y los valores personales. Cuando factores como la escasez o la malnutrición intervienen, se generan repercusiones fisiológicas, psicosociales y cognitivas, evidenciando que el acto de comer es determinante para la salud y el desarrollo humano (Herrera, 2013).

Los estudiantes universitarios constituyen uno de los grupos que omiten el desayuno con mayor frecuencia. Investigar las causas de esta conducta permite caracterizar la realidad institucional para diseñar estrategias de promoción de la salud y oportunidades de mejora. Asimismo, identificar las barreras de consumo busca equilibrar la exigencia académica con el bienestar estudiantil, factor esencial para la prevención de enfermedades, el rendimiento académico y la calidad de vida.

Este proyecto hace parte de un estudio multicéntrico, que involucró a once Instituciones de Educación Superior en alianza con la Red Colombiana de Universidades Promotoras de Salud (REDCUPS), para indagar sobre la conducta alimentaria frente al consumo del desayuno en universitarios. Específicamente, el estudio identificó los factores y motivos de consumo u omisión en estudiantes de pregrado de la Universidad del Valle, sede Cali. Esta colaboración fortalece la gestión del conocimiento junto al grupo de investigación “Cuidado de Enfermería”, dentro de la línea “Cuidado de sí y de los otros”, orientándose hacia la promoción de la salud y el bienestar estudiantil.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La alimentación es un proceso biológico esencial que integra dimensiones socioculturales y dinámicas cotidianas (Jess et al., 2018). El desayuno, en particular, se vincula con una mejor calidad nutricional, el control del peso y un rendimiento cognitivo más favorable (Rampersaud et al., 2005). No obstante, los hábitos alimentarios están condicionados por determinantes sociales como el poder adquisitivo, el estatus socioeconómico y los valores personales, factores que definen la salud y el desarrollo individual. Históricamente, la alteración de estos patrones ya sea por escasez de alimentos o malnutrición, ha derivado en problemas fisiológicos, psicosociales y cognitivos, demostrando que el acto de comer es un eje determinante del bienestar integral (Herrera, 2013).

Diversas investigaciones han abordado la práctica del desayuno vinculándola con la prevención de patologías, la promoción de la salud y el éxito estudiantil. Al respecto, Burrows et al. (2017) demuestran que existe una relación positiva entre la ingesta dietética y el desempeño académico en universitarios. Al establecerse que una dieta adecuada favorece el rendimiento cognitivo, se genera una base sólida para exigir entornos institucionales promotores de salud. Por lo tanto, resulta imperativo fomentar políticas que mejoren los hábitos alimentarios del estudiantado como estrategia para potenciar sus resultados académicos.

Por otro lado, el metaanálisis dirigido por Ueda et al. (2018) evaluó si omitir el desayuno afecta la presión arterial. Se halló que los niveles de presión arterial eran más altos en el grupo que no desayunaba, en comparación con quienes sí lo hacían. A partir de estos hallazgos, se concluyó que la ingesta habitual de desayuno puede ser beneficiosa para la prevención de la hipertensión.

De manera similar, Ballón et al. (2019) identificaron que omitir esta comida aumenta en un 55% el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, especialmente cuando la omisión ocurre entre 4 y 5 días por semana. En el ámbito de la salud femenina, Fujiwara (2020) vinculó esta práctica con una mayor incidencia de dismenorrea y trastornos ginecológicos, significativamente en quienes omitían el desayuno y presentaban antecedentes de dieta restrictiva. Mientras, Matsumoto (2020) demostró que la ausencia del desayuno provoca deficiencias críticas de vitaminas (A, B, C) y minerales esenciales como calcio, hierro y zinc. Lo anterior, subraya que el desayuno es un factor protector determinante contra enfermedades crónicas y carencias nutricionales.

Estos hallazgos cobran especial relevancia en la etapa universitaria, un periodo de transición caracterizado por una mayor autonomía, exigencias académicas y sociales que suelen derivar en la adopción de hábitos poco saludables. Factores como el sexo, la carga académica y la falta de tiempo condicionan la alimentación en esta etapa poco explorada (Sincovich, 2022; Adonu et al., 2023). Esta vulnerabilidad no solo afecta el bienestar actual del estudiante, sino que representa un desafío de salud pública que requiere atención prioritaria.

Adonu et al. (2023) identifican factores personales y contextuales, como el sexo, la edad, el tiempo limitado y horarios académicos desfavorables, como barreras críticas para el consumo del desayuno, sugiriendo intervenciones como la educación entre pares. Complementariamente, Badrasawi et al. (2021) hallaron que, aunque el 79% de los estudiantes reconoce los beneficios de esta comida, razones como la falta de apetito y de tiempo prevalecen sobre el conocimiento. No obstante, factores como la higiene del sueño y la actividad física se asocian positivamente con una mayor frecuencia de ingesta. En definitiva, la conducta alimentaria está determinada más por factores contextuales y culturales que por el simple conocimiento de su importancia.

Hábitos como el ejercicio físico, un menor uso de pantallas y dormir antes de las 10:00 p. m. actúan como catalizadores del consumo del desayuno (Bede et al., 2020). En contraste, factores como el modo de transporte no muestran una influencia relevante. Según Kawabata et al. (2022), combinar el desayuno regular con actividad física semanal mejora el estado de ánimo y la positividad al iniciar la jornada académica.

A pesar de la evidencia global sobre los beneficios del desayuno para la salud y el rendimiento cognitivo, la mayoría de las investigaciones se han desarrollado en contextos ajenos al latinoamericano. Persiste un vacío en la literatura respecto a las motivaciones específicas de los jóvenes en universidades colombianas, lo que limita el diseño de intervenciones efectivas. Esta falta de datos locales impide que las instituciones desarrollen estrategias de salud pública que respondan fielmente a la realidad sociocultural y económica de sus estudiantes.

1.2. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

El organismo necesita energía tras el ayuno nocturno para su correcto funcionamiento (Bach y Fuentes, 2010). No obstante, los estilos de vida actuales inducen la omisión del desayuno,

impactando negativamente a la capacidad de resolver problemas, a la memoria reciente, la atención, las emociones, el comportamiento y el rendimiento académico. Este fenómeno es especialmente crítico en jóvenes, pues en esta etapa se consolidan hábitos que perduran en la adultez (Aranceta, 2004).

La transición universitaria conlleva riesgos como sedentarismo y consumo de sustancias y malos hábitos alimentarios (Sincovich, 2022), haciendo prioritario consolidar conductas saludables desde el inicio. Según Chapman (1998), estos hábitos dependen de factores culturales, la disponibilidad de tiempo, las creencias sobre la salud y el entorno físico y psíquico del estudiante. Por ello, es fundamental investigar esta realidad en el contexto colombiano para generar conocimiento local que fortalezca el bienestar académico.

El desayuno es un indicador clave de un estilo de vida saludable, asociado a una ingesta óptima de nutrientes y mayor rendimiento físico e intelectual (Durá, 2013). Su consumo regular mejora la calidad de la dieta y reduce el riesgo de enfermedades crónicas (Mielgo-Ayuso et al., 2017). Por el contrario, omitir favorece factores de riesgo como obesidad, hipertensión y diabetes, los cuales pueden derivar en eventos cardiovasculares graves (Cahill, 2014).

Desde la enfermería, el desayuno es un eje central del cuidado, pues impacta directamente en el bienestar físico, emocional y cognitivo durante las distintas etapas del desarrollo. Fomentar este hábito previene riesgos de malnutrición y enfermedades crónicas, fortaleciendo las capacidades para afrontar las demandas académicas y sociales. Así, el cuidado alimentario se consolida como una intervención disciplinar fundamental para garantizar la salud integral y la calidad de vida a lo largo del ciclo vital.

El entorno educativo saludable es un espacio de vida cotidiana que fomenta el bienestar integral mediante el desarrollo de capacidades y estilos de vida. A través de procesos de aprendizaje, promueve hábitos saludables y fortalece la relación con el entorno, impulsando acciones concretas de promoción de la salud (Presidencia de la República, 2013).

Las universidades promotoras de salud integran el bienestar en su proyecto educativo para mejorar la calidad de vida y formar modelos de conductas saludables (Ilta, 2006). Por lo anterior, las instituciones educativas deben garantizar la seguridad alimentaria y nutricional en todos sus ejes: acceso, disponibilidad, consumo, aprovechamiento biológico e inocuidad (Conpes, 2008).

Así, esta investigación cobra relevancia social al articularse con la creación de entornos universitarios que protegen y promueven hábitos saludables.

Estudiar el hábito del desayuno en universitarios es clave para diseñar estrategias de promoción y prevención alineadas con la Política de Universidad Saludable. Este conocimiento permite crear entornos protectores y fomentar una cultura del cuidado que trascienda al bienestar integral. Al promover hábitos sostenibles, se favorece el rendimiento académico y se previenen enfermedades no transmisibles, consolidando el capital humano y la transformación social desde el ámbito académico.

1.3. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

El presente estudio de investigación pretende resolver la siguiente pregunta:

¿Cuáles son los hábitos y motivos que conducen a la ingesta u omisión del desayuno en los estudiantes de pregrado de la Universidad del Valle sede Cali?

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GENERAL

Reconocer los hábitos y motivos que conducen al consumo u omisión del desayuno en los estudiantes de pregrado de la Universidad del Valle sede Cali.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Describir las características sociodemográficas de los estudiantes de la Universidad del Valle.
- Identificar las razones relacionadas al consumo u omisión del desayuno a través de una encuesta escrita estandarizada.
- Relacionar las características sociodemográficas con el hábito y percepción del desayuno en los participantes.

3. MARCO REFERENCIAL

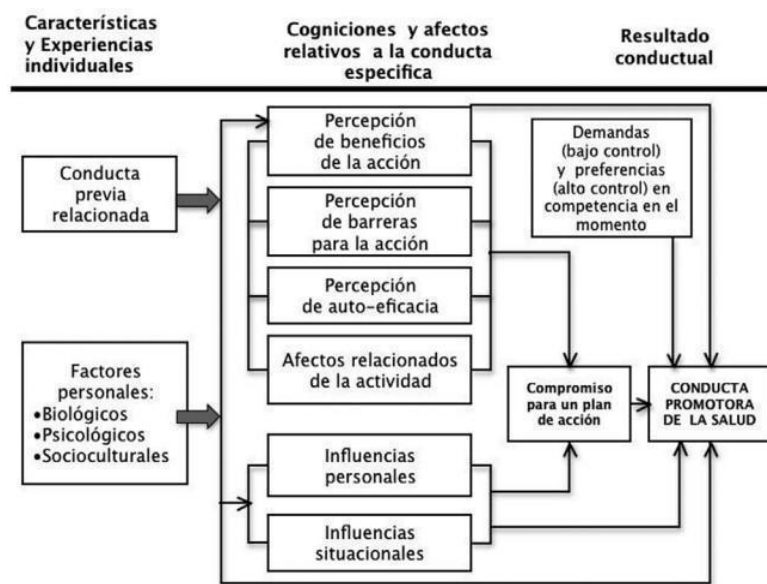
3.1. MARCO TEÓRICO

El proyecto se fundamenta en el **Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender**, esencial en enfermería para comprender y fomentar conductas saludables. Esta teoría describe la interacción multifacética entre el individuo y su entorno en busca del bienestar (Pender, 2006). Su aplicación ha sido clave en investigaciones sobre prevención de enfermedades crónicas, como diabetes y problemas cardiovasculares, al orientar el potencial humano hacia la salud integral.

El Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender se fundamenta en dos teorías: la de aprendizaje social de Albert Bandura, que destaca la influencia de los procesos cognitivos y psicológicos en el cambio conductual, y el modelo de valoración de expectativas de Feather, que sostiene que la conducta es racional. Esta base teórica resalta que la intencionalidad es el motor clave para alcanzar logros, pues una meta clara y definida aumenta la probabilidad de éxito (Aristizábal, 2011; Luttrell, 2011).

Toda esta perspectiva Pender la integra en el siguiente diagrama del Modelo de Promoción de la Salud, profundizando en las disposiciones y motivos que impulsan a las personas a actuar en favor de su bienestar.

Figura 1: Modelo de promoción de la Salud de Pender.



Fuente: Modelo de la Promoción de Salud de Pender 1996. En: Cid PH, Merino JE, Stiepovich JB.

En este esquema se pueden ubicar diversos componentes que se relacionan e influyen en la adopción de un compromiso para un plan de acción, que constituye el precedente para el resultado final deseado, es decir para la conducta promotora de la salud. En síntesis, el modelo plantea las dimensiones y relaciones que participan para generar o modificar la conducta promotora de la salud, ésta es el punto en la mira o la expresión de la acción dirigida a los resultados de la salud positivos, como el bienestar óptimo, el cumplimiento personal y la vida productiva y saludable (Sakraida et al., 2007).

El modelo de Pender es ampliamente investigado en Brasil, Estados Unidos y México, destacando una colaboración interdisciplinar entre enfermería y sociología para comprender las conductas humanas (Aristizábal, 2011). Su exploración permite a los profesionales de la salud profundizar en el proceso salud-enfermedad y validar la utilidad del diagrama del modelo como guía para fortalecer el cuidado y la práctica de enfermería.

3.2. MARCO CONCEPTUAL

Desayuno: La primera comida del día que se realiza luego del descanso nocturno y antes de las 11:00 horas de la mañana, la cual contribuye a interrumpir o “romper el ayuno” (Chullunquia, 2013).

El desayuno a menudo se reconoce como la "comida más importante del día", sin embargo, hay un consenso limitado en cuanto a lo que define la comida de desayuno y la falta de orientación basada en la ciencia sobre lo que se considera un desayuno denso en nutrientes o de "calidad". La historia demuestra que el desarrollo temprano de los patrones de comidas y la composición de las comidas habituales, incluido el desayuno, varía entre culturas, geografía y tiempo, lo que da lugar a diferentes definiciones y percepciones de la comida de desayuno que aún persisten” (O'Neil CE, 2014)

Alimentación saludable: aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado”. (MINSALUD, 2021)

Omisión: Abstención de hacer o decir.

Consumo: Acción y efecto de consumir (comestibles u otros bienes).

Hábito: Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas.

Estilos de vida: Relacionados con los hábitos personales y de grupo, respecto a la alimentación, actividad física, adicciones, conductas peligrosas o temerarias, actividad sexual, utilización de los servicios de salud, entre otros.

La OMS (1998) define un estilo de vida saludable como el resultado de una serie de hábitos que permiten “un estado de completo bienestar físico, mental y social”

La atención sanitaria: tiene que ver con la calidad, accesibilidad y financiamiento de los servicios de salud que atienden a los individuos y poblaciones (Villar, 2011).

3.3. MARCO LEGAL NACIONAL

La LEY N.º 2120 DE 2021 (30 de julio), “por medio de la cual se adoptan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles”, constituye un referente normativo esencial para el presente trabajo, al considerar la alimentación como un componente fundamental del derecho a un nivel de vida adecuado.

Esta ley define los entornos saludables como espacios de relación que brindan parámetros sociales y culturales para fomentar el bienestar integral. Esta noción subraya la influencia crítica del entorno universitario en la configuración de hábitos saludables, tales como el consumo regular del desayuno en la población joven.

Además, el Artículo 9º promueve los entornos educativos como espacios clave para fomentar prácticas alimentarias adecuadas. Para ello, establece medidas como garantizar el acceso a agua potable, incentivar el consumo de alimentos saludables y locales, desarrollar acciones pedagógicas y fortalecer la información sobre el etiquetado nutricional.

El derecho humano a la alimentación, núcleo esencial de este estudio, forma parte de los Derechos Económicos, Sociales y Culturales. Su validez universal se sustenta en diversos instrumentos y doctrinas del Derecho Internacional, entre los que destacan:

El Artículo 25.1 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos de la Asamblea General de las Naciones Unidas de 1948.

El Artículo 11 Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de 1966 18 en conjunto con la Observación General No. 12 del Comité de Derechos. Económicos, Sociales y Culturales de las Naciones Unidas.

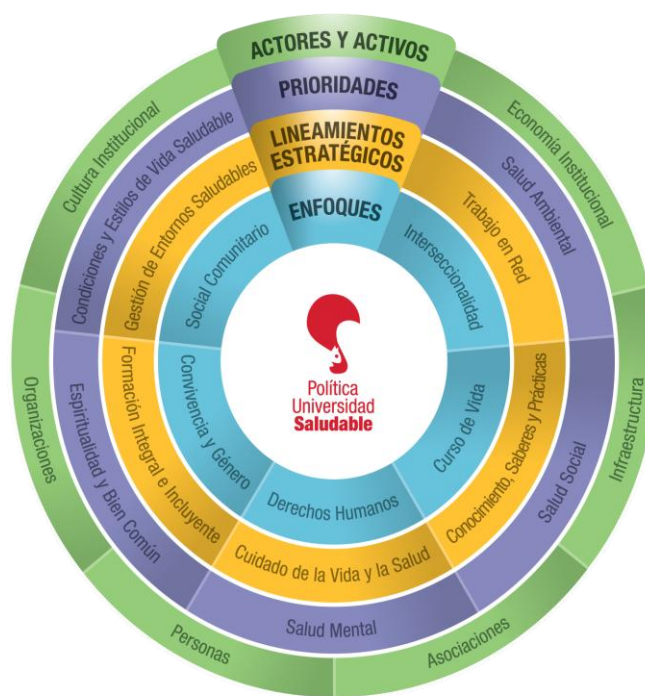
El Artículo 24 de la Convención de los Derechos del Niño

El Acto Legislativo 366 de 2021 establece que toda persona tiene derecho a un nivel de vida que garantice salud y bienestar, priorizando la alimentación junto a la vivienda y la seguridad social. Este marco refuerza la protección ante la pérdida de medios de subsistencia, asegurando que el acceso a alimentos sea un derecho fundamental e irrenunciable.

3.4. MARCO NORMATIVO INSTITUCIONAL

Este proyecto de investigación se fundamenta en el acuerdo 003 del 31 de mayo de 2024, mediante el cual se adopta la POLÍTICA INSTITUCIONAL DE UNIVERSIDAD SALUDABLE de la Universidad del Valle. Esta política tiene carácter transversal e integrador, y busca consolidar entornos protectores que favorezcan el bienestar físico, mental, social y ambiental de toda la comunidad universitaria.

Figura 2: Componentes estructurales y estrategias de la Política Universidad Saludable.



Fuente: Vicerrectoría de Bienestar Universidad del Valle, Política Institucional Universidad Saludable.

Alineado con la perspectiva institucional, el proyecto se sustenta en los enfoques y prioridades de la política universitaria para comprender la relación entre hábitos cotidianos y bienestar. Los componentes clave que enmarcan esta investigación son:

Artículo No 6. ENFOQUE: Curso de Vida

Desde el enfoque de curso de vida, se concibe a los individuos, la comunidad y el entorno como actores interconectados por la salud y la vida, entendiendo la existencia como un proceso continuo de desarrollo atravesado por múltiples contextos de transformación. Reconoce que las trayectorias de vida están relacionadas con los derechos humanos, y por ello propone implementar acciones oportunas que inciden positivamente en la salud de las personas y las comunidades, considerando sus experiencias, relaciones y el entorno social al que pertenecen.

Artículo No 7. LÍNEA ESTRATÉGICA: Cultura del Cuidado de la Vida y la Salud

Que propone transformar las prácticas y actitudes institucionales hacia una cultura que valore y fomente el bienestar integral. Esta línea reconoce que los cambios de comportamiento no dependen únicamente de decisiones individuales, sino también de las estructuras, políticas y oportunidades que ofrece el entorno universitario.

Artículo No. 7. LÍNEA ESTRATÉGICA: Gestión de Entornos Saludables

Esta línea se refiere a la importancia de fortalecer espacios físicos y psicosociales (académicos, laborales, sociales, culturales y ambientales) que sean inclusivos, seguros y solidarios. Estos entornos deben facilitar interacciones respetuosas, saludables y con sentido de pertenencia. Además, promueve comportamientos responsables y sostenibles, como el consumo consciente de recursos, la oferta alimentaria saludable, la movilidad respetuosa con el ambiente y la conservación del entorno natural, todos ellos aspectos directamente relacionados con los hábitos de vida de la comunidad universitaria.

Artículo No. 8. PRIORIDADES: Modos, Condiciones y Estilos de Vida Saludable

Finalmente, el proyecto responde a la prioridad institucional sobre Modos, Condiciones y Estilos de Vida Saludable. Esta prioridad parte de la idea de que los estilos de vida son modelos colectivos y dinámicos de comportamiento, moldeados por las condiciones materiales, sociales y culturales de los sujetos. Se construyen a partir de factores como la clase social, el género, la edad, la etnicidad y el acceso a oportunidades.

4. METODOLOGÍA

El reporte del presente estudio se realizó siguiendo las recomendaciones de la lista de verificación STROBE (Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology), con el fin de garantizar la transparencia y calidad en la presentación de los resultados. La lista diligenciada se presenta en el **(Anexo 1)**.

4.1. TIPO DE ESTUDIO

Investigación de corte cuantitativo, descriptivo, transversal y no experimental, realizada en la Universidad del Valle, Cali, Colombia, en el marco de un estudio multicéntrico, en alianza con la REDCUPS. Obtuvo el aval del comité de ética de la Universidad del Valle 024-023, Código Interno: 133-023 **(Anexo 2)**.

4.2. ÁREA DE ESTUDIO

Universidad del Valle, sede Cali (Meléndez - San Fernando), comúnmente conocida como Univalle. Institución de educación superior del suroccidente de Colombia, vigilada y supervisada por el Ministerio de Educación Nacional, ubicada en el departamento del Valle del Cauca.

4.3. POBLACIÓN DE ESTUDIO

Estudiantes de pregrado matriculados en la Universidad del Valle, sede Cali, que se encontraban en el registro académico en el periodo 2024-I.

Criterios de inclusión: mayores de 18 años, en cualquier semestre académico.

Criterios de exclusión: estudiantes de jornadas nocturnas, estudiantes que hacen uso del establecimiento educativo, pero no pertenecen a la Universidad del Valle.

4.4. TAMAÑO DE LA MUESTRA

El Tamaño de la muestra para cada IES, se calculó partiendo del concepto de diseños complejos y considerando, para su selección, un muestreo equiprobable mediante la siguiente fórmula de muestras complejas:

$$n = N \cdot Z_{\alpha/2}^2 \cdot p \cdot q \cdot DEFF2 / [(N-1) d^2 + Z_{\alpha/2}^2 \cdot p \cdot q]$$

En donde:

- **N:** constituye el marco muestral de estudiantes en las IES participantes (estratos).

- **p:** porcentaje de consumo de un único grupo de alimentos. Se utilizó un valor del 50%, basado en estudios realizados en España. En particular, se destacan dos estudios en la Universidad de Murcia que analizaron el hábito y la calidad del desayuno en estudiantes universitarios de enfermería (Doménech-Asensi et al.,2017), en los cuales se concluyó que el 50% de los hombres y el 39,4% de las mujeres consumieron un único grupo de alimentos.
- **Z α^2 :** 1.962, correspondiente a un nivel de confianza del 95%.
- **d:** error de muestreo o precisión del 5%.
- **DEFF:** 1.5, según un informe que documenta los efectos del diseño para 37 variables en 48 encuestas del *Demographic and Health Survey* (DHS). La mayoría de los efectos de diseño se encontraron entre 1.0 y 2.0, con un efecto de diseño promedio de 1.49 (Le y Verma, 1997).

	POBLACIÓN			MUESTRA	
IES	Estudiantes	Cursos	Est/curso	Cursos	Estudiantes
Universidad del Valle	19847	567	30	19	566 mínimo

Finalmente, se concluyó que el tamaño de la muestra no dependía en gran medida del tamaño de la población, sino de la variabilidad del "porcentaje de consumo de un único grupo de alimentos", que para todas las IES se determinó en un 50%. Para la Universidad del Valle, con más de 19.000 estudiantes, la muestra fue de 566 estudiantes.

4.5. TÉCNICA MUESTREO ESTRATIFICADO POR CONGLOMERADOS

Se utilizó un muestreo bietápico, estratificado combinado con conglomerados; los estratos fueron las universidades. En cuanto a las etapas, en la primera, la muestra correspondió a las diferentes áreas del conocimiento en cada Institución de Educación Superior (IES), y en la segunda etapa, se tomó una muestra de estudiantes en cada área del conocimiento, de acuerdo con el Sistema Nacional de Información de la Educación Superior (SNIES). Esta muestra fue fija, considerando promedios por grupo en universidades públicas (35) y promedio de grupos (22) en

universidades privadas.

Se definió como conglomerado a un grupo de estudiantes que, en un momento determinado, cursan una asignatura específica; es decir, un aula de clases compuesta por estudiantes de un programa académico específico y un semestre determinado. Se realizó una subdivisión dentro de cada universidad por estratos, según áreas del conocimiento, los cuales fueron proporcionales al tamaño de la población estudiantil en cada área (**Anexo 3**).

4.6. SELECCIÓN DE LA MUESTRA INSTITUCIONAL

Para la selección de la muestra, se procedió a conformar los conglomerados con los estudiantes de un salón de clases previamente seleccionado de forma aleatoria, a partir de un listado de cursos organizado sistemáticamente. En promedio, se estimó que cada conglomerado estaría compuesto por 22 estudiantes en las IES privadas y por 35 estudiantes en las IES públicas. No obstante, al momento de aplicar el cuestionario, este número podría encontrarse por encima o por debajo de dichos promedios. Por lo tanto, se consideraron como muestra todos los estudiantes presentes en el salón, quienes conformaron el conglomerado correspondiente. A partir de esta observación, se reformuló la estimación inicial y se definió un promedio general de 30 estudiantes por conglomerado (**Anexo 4**).

La demarcación de los conglomerados se realizó en campo. Primero, se listaron todos los cursos de la Universidad del Valle según el marco muestral definido, organizándose por área del conocimiento, programa académico, semestre y, si era necesario, subdivisión del semestre. Se acudió a la Universidad del Valle con el número definido de cursos o conglomerados a encuestar, incluyendo la información correspondiente al área del conocimiento, programa, semestre y asignatura (este último o el anterior fue el nivel identificado como “asignatura”).

A partir de los calendarios académicos, se localizaron las aulas de los grupos seleccionados (**Anexo 5**). Con previa autorización, se verificó la asistencia: si el 90% o más de los estudiantes del listado oficial estaban presentes, se aplicó la encuesta a todos los matriculados que se encontraban en el salón en ese momento.

La organización de los cursos por áreas y semestres facilitó una extracción sistemática. Para una población de 19,847 estudiantes matriculados, de la Universidad del Valle, se definió una muestra de 565 alumnos distribuidos en 19 cursos (seleccionados de un marco muestral de 567 cursos). La selección se realizó extrayendo un curso cada 30 registros ($567/19 \approx 30$), iniciando

con un número aleatorio entre 1 y 5. Cabe precisar que la muestra no incluyó la totalidad de facultades y programas debido al diseño de selección aleatoria aplicado.

Finalmente, al seleccionar aleatoriamente estos 19 cursos, y bajo el supuesto de tratarse de una universidad pública, el número total de estudiantes muestreados fue de $19 \text{ cursos} \times 30 \text{ estudiantes} = 570 \text{ estudiantes}$.

4.7. PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS Y CUESTIONARIO

Tras obtener el aval del comité de ética y la autorización académica, se gestionó la difusión del proyecto mediante comunicados a los programas seleccionados, estableciendo cronogramas para la aplicación del cuestionario “Hábito del Consumo de Desayuno” (**Anexo 6**).

Este instrumento es una construcción propia bajo la iniciativa de la REDCUPS, validado mediante una prueba piloto exitosa en una institución con características similares, lo que garantiza su aplicabilidad y minimiza imprevistos. A partir de este pilotaje, se identificó la necesidad de ajustar el vocabulario y las expresiones para asegurar que fueran familiares y comprensibles para los estudiantes, respetando la diversidad regional de Colombia sin sacrificar la estandarización técnica necesaria para la investigación.

Posteriormente, se aplicó la encuesta estandarizada, auto administrada, mediante un formulario de Google accesible vía código QR, ofreciendo también la versión física para quienes la prefieran. Esta modalidad dual facilitó la recolección de datos y garantiza la efectividad del proceso para el análisis

Al inicio de la aplicación, se informó a los estudiantes sobre la naturaleza del estudio, el equipo investigador y el aval ético, procediendo con la firma del consentimiento informado (Anexo 8). El cuestionario sobre el hábito del desayuno, tomando como referencia la última semana para minimizar el sesgo de memoria del participante. Es importante precisar que, si bien la indagación individual se centró en ese periodo semanal, la fase total de recolección de datos se extendió durante tres meses.

El cuestionario consta de cinco secciones (**Anexo 7**):

1. Características sociodemográficas y académicas, 2. Hábito del desayuno, 3. Composición del desayuno, 4. Efecto de la pandemia sobre la frecuencia y calidad del consumo del desayuno, y 5. Consideraciones y percepciones sobre el desayuno; con un total de 37 preguntas de

selección múltiple con respuesta de opción única, múltiple y escala de Likert.

El cuestionario tomó entre 15 y 20 minutos por estudiante y contó con el acompañamiento constante del equipo investigador y de Universidad Saludable. Este respaldo permitió resolver dudas, orientar a los participantes y asegurar la calidad de la información recolectada. Asimismo, se garantiza la voluntariedad y el respeto a los derechos de los estudiantes mediante la explicación clara de los criterios de inclusión, el objetivo del proyecto y la estructura del instrumento.

4.8. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Esta investigación, en su caracterización, contempló exclusivamente variables sociodemográficas y variables relacionadas con los hábitos alimentarios, específicamente aquellas vinculadas al consumo u omisión del desayuno. Aunque el cuestionario aplicado incluía otras dimensiones como la composición del desayuno o los efectos de la pandemia, sólo se tuvieron en cuenta las variables pertinentes al análisis planteado en los objetivos del estudio. Esta delimitación responde al enfoque propuesto y a la necesidad de centrarse en los hábitos y motivos asociados al consumo del desayuno en la población universitaria.

Tabla 1. Operacionalización de variables sociodemográficas y relacionadas con los hábitos alimentarios.

Grupo	Nombre de la variable	Tipo	Función	Escala de medición
	Sexo	Cualitativa		Nominal
	Edad	Cuantitativa		Razón
	Género	Cualitativa		Ordinal
	Semestre	Cuantitativa		Ordinal
	Carrera	Cualitativa		Nominal
	Estrato	Cualitativa		Nominal
	Estado Civil	Cualitativa		Nominal

Socio demográficas	Lugar de Residencia	Cualitativa	Independientes	Nominal
	Grupo étnico	Cualitativa		Nominal
	Grupo poblacional	Cualitativa		Nominal
	Tiempo de movilidad	Cuantitativa		Razón
	Tipo de transporte	Cualitativa		Nominal
Hábito	Motivos consumo	Cualitativa	Dependientes	Nominal
	Motivos Omisión	Cualitativa		Nominal
	Percepción	Cualitativa		Nominal

Fuente: Elaboración propia.

4.9. PLAN DE ANÁLISIS DE RESULTADOS

Según el protocolo de investigación determinado en el estudio multicéntrico, se obtuvieron los datos del cuestionario sobre hábitos del consumo del desayuno, utilizando capturador de datos de encuesta del programa Excel. Posteriormente se exportó al software estadístico SPSS versión 25 que permitió la realización de un análisis univariado para determinar el comportamiento de las variables numéricas a través de la prueba estadística de Kolmogorov Smirnov, bajo la hipótesis nula (H_0) que las variables tienen una distribución normal y se tomará como valor significativo $p \leq 0.05$.

Las variables numéricas con distribución paramétrica se expresaron con promedio y la desviación estándar, y las no paramétricas con la mediana y los rangos intercuartílicos. Las variables cualitativas se analizaron como proporciones.

Para analizar la percepción de los estudiantes respecto a la importancia del desayuno se realizó un conjunto de 8 preguntas con respuesta tipo escala Likert, los valores para cada opción son: 1. Totalmente en desacuerdo, 2. Desacuerdo, 3. Indiferente, 4. De acuerdo, y 5. Totalmente de acuerdo.

Tabla 2. Definición de preguntas para medir la percepción de la importancia del desayuno.

Pregunta	Descripción
P1	El desayuno es la comida más importante del día
P2	Tengo varios beneficios si desayuno todos los días
P3	Desayunar mejora el rendimiento intelectual, la memoria y la concentración durante el día
P4	Al desayunar estoy reduciendo el riesgo de obesidad en un 30-50%
P5	Cuando desayuno, le proporciono a mi cuerpo alrededor del 20-25% de las necesidades energéticas diarias
P6	Es importante desayunar en casa
P7	Las características del desayuno deben ser las mismas para todos los grupos de edad
P8	Generalmente, cuando se olvida desayunar, la sensación de hambre al momento de almorzar es mucho menor

Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta estandarizada del proyecto multicéntrico.

Se evaluó la correlación entre las preguntas mediante la prueba de esfericidad de Bartlett y la matriz de correlaciones policóricas, comprobando la pertinencia de aplicar un análisis multivariado.

Posteriormente, se aplicó un Análisis de Componentes Principales para Variables Categóricas (PRINCALS), basado en la propuesta de Gifi (1990). A través de la primera componente principal, se capturó la mayor variabilidad de las respuestas, lo que permitió construir el Índice de Importancia del Desayuno (IID). Este índice fue estandarizado en una escala de 0 a 100,

proporcionando una medida cuantitativa precisa para interpretar la relevancia otorgada al desayuno por los estudiantes.

Finalmente, se utilizó el algoritmo Ckmeans.1d.dp (Wang & Song, 2011) para segmentar el IID, lo que permitió identificar distintos niveles del índice y caracterizar a la población estudiantil según sus variables sociodemográficas.

Para garantizar el rigor de los hallazgos, se realizó una depuración de datos bajo tres criterios: se eliminaron registros con más del 20% de omisiones para evitar sesgos por datos "inventados" o promediados; se aplicó una validación de consistencia lógica para descartar respuestas contradictorias o incompletas; y se realizó una auditoría de rangos para corregir errores de digitación. Este proceso eliminó el ruido estadístico, garantizando una muestra final sólida y confiable.

4.10. CONSIDERACIONES ÉTICAS

En una fase inicial, el proyecto macro del cual deriva esta investigación fue presentado ante las Instituciones de Educación Superior (IES) participantes, con el propósito de gestionar las autorizaciones institucionales pertinentes. Posteriormente, el protocolo fue sometido a evaluación ante el Comité de Ética de la Facultad de Salud de la Universidad del Valle (CEIS).

Tras obtener el aval ético (Acta 024-023), se solicitó formalmente el listado de estudiantes matriculados activos para proceder con la selección de la submuestra institucional. Asimismo, se gestionaron los permisos para aplicar en las aulas el cuestionario "Hábito del Consumo de Desayuno" (**Anexo 6**).

En concordancia con los principios de la Declaración de Helsinki y la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud y Protección Social, esta investigación se clasificó como una **"Investigación con riesgo mínimo"**, según lo establecido en el Artículo 11, el cual considera:

"b. Investigación con riesgo mínimo: Son estudios prospectivos que emplean el registro de datos a través de procedimientos comunes consistentes en: exámenes físicos o psicológicos de diagnóstico o tratamientos rutinarios, entre los que se consideran: pesar al sujeto.....pruebas psicológicas a grupos o individuos en los que no se manipulará la conducta del sujeto".

Por consiguiente, se afirma que el estudio no representó un peligro potencial para los

participantes, dado que no se realizó ningún procedimiento invasivo ni modificación intencionada de las variables. La recolección de datos estuvo precedida por la firma del Consentimiento Informado (**Anexo 7**), mediante el cual se detallaron los objetivos del estudio, beneficios, alcances, criterios de elegibilidad y el carácter voluntario de la participación. Se enfatizó en la facultad de retiro autónomo en cualquier etapa del proceso, conforme al Artículo 9 de la citada Resolución; asimismo, se garantizó el respeto a la dignidad y protección de los sujetos (Artículos 5 y 8) a través de la anonimización de los datos, utilizando códigos de identificación en lugar de nombres propios.

El manejo de la información se rigió bajo estrictos criterios de confidencialidad. Los datos recolectados fueron almacenados en una base de datos con acceso restringido exclusivamente para las investigadoras y el equipo de Universidad Saludable, custodiada en un equipo de cómputo personal bajo la supervisión de la docente asesora. Las investigadoras velaron por la no vulneración de los derechos de los participantes y de la institución, salvaguardando los principios de beneficencia, no maleficencia y autonomía, asegurando que los resultados sean utilizados únicamente con fines investigativos.

5. RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados sobre los motivos y hábitos de consumo u omisión del desayuno en estudiantes de la Universidad del Valle (2024). Los hallazgos se estructuran según los objetivos del estudio para facilitar su interpretación y la correlación entre las variables analizadas.

5.1. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES

La participación de las ocho 8 facultades de la Universidad del Valle se distribuyó de la siguiente manera, Ingeniería 193 (33.9%), Humanidades 73 (12.8%), Salud 65 (11.4%), Ciencias de la Administración 62 (10.9%), Artes integrales 56 (9.8%), Educación y pedagogía 51 (9%), Ciencias Naturales y Exactas 49 (8.6%), Ciencias Sociales y Económicas 22 (3.9%).

Gráfica 1. Facultades de la Universidad del Valle, participantes en el estudio. Muestra 570



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos.

El análisis se centró en las facultades de Ingeniería, Humanidades y Salud, que representan el 58,1% (331) de la muestra. Esta concentración otorga mayor validez estadística a los hallazgos y permite un enfoque metodológico propio, diferenciándose del estudio multicéntrico. Se prioriza la precisión según el peso de la muestra, tratando a los grupos minoritarios con cautela interpretativas. Entre los programas con mayor participación destacan las ingenierías Topográfica, Civil y Eléctrica, junto con la Licenciatura en Lenguas Extranjeras.

El perfil sociodemográfico se caracteriza por una distribución equitativa de género y un predominio de jóvenes solteros de estrato II. En cuanto a la identidad étnica y poblacional, la mayoría no se adscribe a grupos específicos, representando el 68,25% (389) y el 65,6% (374).

respectivamente. No obstante, existe una diversidad notable liderada por la población afrodescendiente con un 18,95% (108) y beneficiarios de Jóvenes en Acción con un 21,9% (125), seguidos en menor medida por estudiantes indígenas con un 8,6% (49), desplazados con un 8,42% (48) y víctimas del conflicto con un 2,3% (13).

La muestra presenta una participación equilibrada entre niveles de formación inicial, intermedio y avanzado, con una ligera prevalencia de estudiantes en semestres finales. En el ámbito residencial, predomina la convivencia con los padres en el 61% (345) de los casos, seguida por la modalidad de habitaciones alquiladas con un 15% (83), viviendas de familiares con un 11% (63) y hogares unipersonales o compartidos con un 14% (79).

Esta estructura habitacional se vincula a una movilidad liderada por el transporte público con un 50% (285), seguido de la motocicleta con un 21% (120) y el tránsito peatonal con un 14% (80); el uso de automóvil y bicicleta es minoritario con un 8% (46) y 6% (34) respectivamente.

En cuanto a los tiempos de traslado, aunque el 27% (154) emplea entre 16 y 30 minutos, una proporción considerable enfrenta trayectos prolongados: el 23% (131) tarda de 45 a 60 minutos y un 19% (108) entre una y dos horas. En contraste, solo el 7% (40) requiere menos de 15 minutos para su arribo.

Tabla 3. Resumen estadístico de características generales de la muestra total de los estudiantes participantes. Muestra: 570

CATEGORÍA	DATOS
Género	Masculino 49% (282) Femenino 49% (280), otro 1% (8)
Edad	$\Sigma = 27,6$ años 18-22 años: 70% (399)
Estrato	Mo = Estrato II: 35,9% (205)
Estado Civil	Mo = Soltero: 95% (541,5)
Etnia	No se reconoce: 68,25% (389) Afrodescendientes: 18,95% (108)
Grupo poblacional	Sin condición poblacional especial: 65,6% (374) Jóvenes en acción: 21,9% (125)
Vivienda	Con los padres: 61% (345) Habitación alquilada: 15% (83)
Movilidad	Transporte público: 50% (285) Motocicleta: 21% (120)
Tiempos	Entre 16' y 30': 27% (154) Entre 45' y 60': 23% (131) Entre 1 y 2 hrs: 19% (108)

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos.

Al realizar un desglose por unidades académicas, se observan tendencias específicas: predominancia de estudiantes sin adscripción étnica específica, representando entre el 63% y el 72% de cada unidad. En términos socioeconómicos, el Estrato II se consolida como la moda principal, destacando en Educación y Pedagogía por el 48%, mientras que el Estrato I prevalece en Salud con el 35,3%.

Respecto a las dinámicas de vida, la vivienda con los padres es la tendencia mayoritaria, alcanzando el 71% en Ciencias Naturales, lo que se vincula a un alto uso de transporte público (hasta el 66% en Educación). Asimismo, existe una marcada brecha en la movilidad: mientras en Salud e Ingenierías el trayecto promedio es de 16 a 30 minutos, en Artes, Educación y Ciencias Naturales los desplazamientos suelen extenderse hasta una hora.

Tabla 4. Resumen de las características sociodemográficas, académicas y de movilización destacables en el estudio, de los estudiantes de pregrado participantes.

Muestra 570

CATEGORÍAS COMPARATIVAS	INGENIERÍAS	HUMANIDADES	SALUD	CIENCIAS DE ADMINISTRACIÓN	ARTES INTEGRADAS	EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA	CIENCIAS NATURALES Y EXACTAS	CIENCIAS SOCIALES Y ECONÓMICAS
	N= 193 (34%)	N= 73 (13%)	N= 65 (11,4%)	N= 62 (11%)	N= 56 (10%)	N= 50 (9%)	N= 49 (8,6%)	N= 22 (4%)
Edad de estudiantes (promedio)	$\Sigma= 19,2$	$\Sigma= 20,9$	$\Sigma= 22,4$	$\Sigma= 21,3$	$\Sigma= 20,7$	$\Sigma= 20,7$	$\Sigma= 21,8$	$\Sigma= 22,1$
Estrato (Moda)	Estrato II (40,4%)	Estrato II (38,3%)	Estrato I (35,3%)	Estrato II (33,8%)	Estrato II (37,5%)	Estrato I (48%)	Estrato III (34,7%)	Estrato III (36,3%)
Grupo poblacional: Sin condición poblacional especial (Moda)	67,30%	71,20%	53,80%	59,60%	67,80%	70%	79,50%	68,10%
Semestre (Moda)	Octavo 18,7%	Noveno 25,9%	Octavo 86%	Quinto 28,5%	Séptimo 30,1%	Cuarto 38,6%	Quinto 63,4%	Octavo 35,4%
Lugar de residencia actual: Vivienda con padres (Moda)	58%	63%	49%	68%	64%	60%	71%	55%
Tipo de transporte en que se moviliza de casa a la Universidad o sitio de práctica: Transporte público (masivo o intermunicipal) (Moda)	39,40%	63%	43%	62,90%	57,10%	66%	53%	36,40%
Tiempo promedio que le toma desplazarse (Moda)	16-30' min 30%	31-45' min 27,4%	16-30' min 38,5%	31-45' min 32,3%	46- 01 hora 25%	46- 01 hora 38%	46- 01 hora 26,5%	16-30' min 31,8%

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos.

5.2. HÁBITOS Y MOTIVOS QUE CONDUCEN AL CONSUMO U OMISIÓN DEL DESAYUNO POR CADA FACULTAD

Los resultados se segmentan en las tres facultades mayormente representativas, permitiendo identificar si el área de conocimiento influye en la conducta alimentaria y define perfiles de riesgo o protección.

5.2.1. Frecuencia del consumo y omisión del desayuno

Se indaga la frecuencia de ingesta durante la última semana, el 49% (279) del total de participantes desayuna siempre, motivados principalmente por el hábito con el 70% (195), hambre matutina o para obtener energía. En contraste, el 43% (245) lo hace ocasionalmente y el 7% (40) nunca desayuna. En las tres facultades con mayor representatividad, el 48% (159) desayuna siempre frente a un 9% (30) que nunca lo hace. Por facultades, la constancia diaria es mayor en Humanidades con un 51% (37), seguida de Ingeniería por el 48% (93) y Salud el 45% (29).

En cuanto a la omisión, la Facultad de Salud presenta el mayor índice de irregularidad, con un 55,4% (36). Le siguen Ingeniería por el 52% (100) y Humanidades el 49% (36). No obstante, la omisión total es más crítica en Ingeniería con un 11% (21), frente a Humanidades 6% (4) y Salud 5% (3).

Tabla 5. Frecuencia del consumo del desayuno de las tres facultades representativas.

Muestra: 331

FACULTAD Y FRECUENCIA	%
Humanidades	
A menudo (4-5 veces por semana)	49,3
A veces (2-3 veces por semana)	
Nunca	
Siempre	50,7
Ingeniería	
A menudo (4-5 veces por semana)	52,0
A veces (2-3 veces por semana)	
Nunca	
Siempre	48,0
Salud	
A menudo (4-5 veces por semana)	55,4
A veces (2-3 veces por semana)	
Nunca	
Siempre	44,6

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos.

5.2.2. Hábitos y motivos de consumo del desayuno

Los principales motivos para desayunar en estas facultades son el hábito, el aporte de energía y el control del hambre matutina. Sin embargo, también influyen factores como el gusto personal, la percepción de los beneficios para la salud y la necesidad de controlar el peso. El motivo "hábito" predomina en todas las áreas, destacando en Salud con un 79% (54), seguida de Humanidades con un 70% (51) e Ingeniería con un 68% (131).

Tabla 6. Motivos de consumo del desayuno de acuerdo con mayor número de respuestas por estudiante.

MOTIVOS DE CONSUMO	FACULTAD EN %		
	INGENIERÍA	HUMANIDADES	SALUD
Porque es un hábito	68	70	79
Porque tengo hambre por la mañana	59	62	62
Porque me da energía	54	43	55
Porque me ayuda a evitar tener hambre hasta el almuerzo	39	59	52
Porque me gusta	35	41	41
Porque desayunar hace ue sea más fácil controlar mi peso	4	3	7
Porque quiero adelgazar	1	0	0
Porque sino desayuno me da gastritis dolor de cabez	0	0	0
Subir volumen muscular	1	0	0
Porque he tenido problemas en mi conducta alimentaria	0	0	0

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos.

Los comportamientos varían según la facultad y la frecuencia: en Ingeniería, el hábito predomina en quienes siempre desayunan el 16% (15), la energía en quienes lo hacen a menudo 25% (4) y el hambre en consumidores ocasionales 17% (4). En Humanidades, prevalece el hábito y la prevención del hambre, motivo compartido por el 30% de quienes desayunan frecuentemente. Finalmente, la Facultad de Salud presenta la mayor consolidación del desayuno como práctica rutinaria, impulsada por el hábito 79% (54), seguido del hambre y la energía.

Frente a los motivos de consumo se asocia el lugar donde se realiza esta práctica y la forma en que se obtiene. A nivel general, el 75% (428) desayuna en casa y el 21% (120) en la universidad. Humanidades lidera el consumo en el hogar con el 82% (30), mientras que Salud registra la mayor proporción dentro del campus 24% (7). Aunque predomina la preparación propia, Ingeniería destaca por una mayor tendencia a la compra con 15% (14).

Tabla 7. Hábito del desayuno en relación con el lugar dónde se desayuna y cómo se obtiene este, para las tres facultades representativas. Muestra: 159

Hábitos del desayuno	Facultades		
	Ingenierías n=193	Humanidades n=73	Salud n=65
Siempre consumen fr.	48% (93 est.)	51% (37 est.)	45% (29 est.)
Lugar donde desayuna fr.			
En la casa	76%	82%	69%
Universidad	21%	16%	24%
En la calle	3%	2%	7%
Responsable de su preparación:			
Estudiante mismo	56%	54%	54%
Otra persona	29%	36%	32%
Compra	15%	10%	13%

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos.

5.2.3. Hábitos y motivos de omisión del desayuno

El análisis de los estudiantes que omiten el desayuno reveló que la falta de tiempo es la barrera predominante con un 79%, seguida por la falta de apetito matutino con el 34% y la limitación económica el 33%. Factores como el control de peso o levantarse tarde no fueron significativos. Al ser una pregunta de respuesta múltiple, los resultados evidencian que la conducta alimentaria está condicionada por la concurrencia de diversos factores.

Gráfico 2. Motivos de omisión del desayuno por frecuencia, de acuerdo con el número de respuestas de los estudiantes. Muestra: 570



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos.

Cabe señalar, además, que la muestra considerada en este análisis corresponde a los estudiantes que no desayunan siempre en las tres facultades seleccionadas, con un total de 172 participantes (Ingeniería: 100; Humanidades: 36; Salud: 36).

Tabla 8. Motivos de omisión del desayuno de acuerdo con mayor número de respuestas por estudiante de las tres facultades representativas. Muestra: 172

MOTIVOS DE OMISIÓN	FACULTAD EN %		
	INGENIERÍA	HUMANIDADES	SALUD
Falta de Tiempo	80	75	86
No puedo o no me gusta comer por las mañanas	33	39	36
No tengo suficiente dinero para desayunar	41	28	25
No tengo comida en casa	34	17	22
Quiero bajar de peso	2	8	3
Me levanto tarde y paso al almuerzo	2	0	3
Otro	1	3	0

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos.

En las tres facultades principales, la falta de tiempo es la causa predominante de omisión del desayuno, alcanzando un pico del 86% en Salud, donde también influyen la falta de apetito y la preferencia personal. Por el contrario, en Ingeniería sobresale la falta de recursos económicos como un factor diferenciador frente a las demás unidades académicas.

El tiempo de desplazamiento es un factor crítico para la omisión del desayuno, existiendo una relación directa entre la movilidad y la falta de tiempo: el 100% de los estudiantes con trayectos superiores a dos horas no desayuna. Este impacto varía por facultad; en Salud es alarmante, afectando al 100% de quienes viajan más de 46 minutos y al 93% en rangos de 16 a 30 minutos, mientras que en Humanidades e Ingeniería la mayor afectación ocurre en trayectos de 1 a 2 horas y superiores a 2 horas, respectivamente.

Tabla 9. Motivos de la omisión del desayuno frente al tiempo de desplazamiento hacia la Universidad de las tres facultades representativas. Muestra: 172

FACULTAD	TIEMPO DE TRASLADO	MOTIVO DE OMISION		
		Falta de Tiempo %	Inapetencia %	Falta de Dinero %
Ingeniería	< 30 min	89	28	18
	31 - 45 min	50	21	42
	> 1 h	87	45	54
Humanidades	< 45 min	70	50	20
	46 - 120 min	60	38	46
	> 2 h	100		
Salud	< 30 min	93	29	21
	31 - 60 min	80	50	20
	> 1 h	100		

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos.

También se contempla el uso de medios de transporte específicos que eligen los estudiantes para llegar a su destino e influye notablemente en la omisión del desayuno, principalmente por falta de tiempo. En la Facultad de Ingeniería, quienes caminan representan el 90%, siendo los más afectados por este factor. En Humanidades, en usuarios de transporte público con el 83% y en Salud alcanza niveles críticos, afectando al 100% de quienes usan automóvil y al 93% del transporte público.

5.3. RELACIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS CON LA PERCEPCIÓN DEL DESAYUNO

5.3.1. Diferencia percibida frente a la práctica del desayuno

De aquellos estudiantes que omiten el desayuno, el 68,7% (123) percibe efectos negativos, mientras que el 19,5% (34) no identifica cambios.

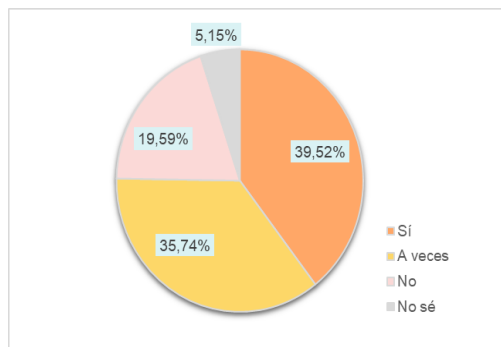
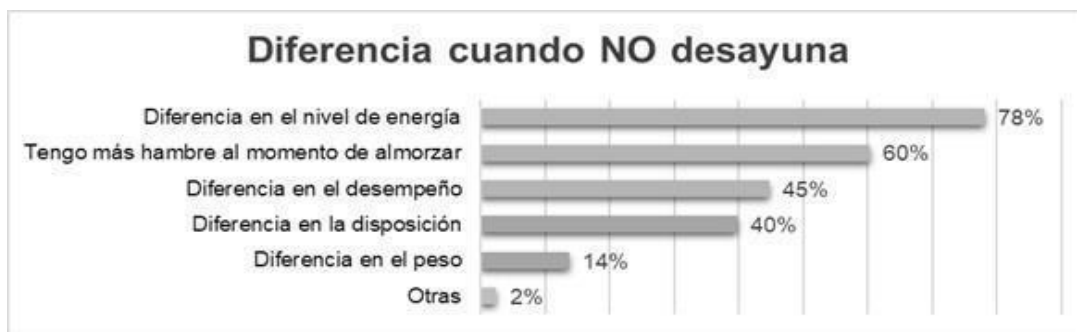


Gráfico 3. Diferencia percibida al omitir la práctica del desayuno en los estudiantes de pregrado de la Universidad del Valle. Muestra: 172

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos.

Las principales afectaciones son la falta de energía con el 78%, mayor hambre al almorzar el 60%, disminución en el desempeño académico el 45% y disposición universitaria el 40%. El impacto en el peso corporal fue el menos relevante con el 14%. El 56% de los estudiantes desayuna para obtener energía, lo cual coincide con que su falta es el efecto más notado al omitir esta comida.

Gráfico 4. Percepciones frente a la diferencia que se siente al omitir la práctica del desayuno. Muestra: 172



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos.

De acuerdo con la percepción respecto al desayuno, se encontró que el 78% está de acuerdo que el desayuno mejora el rendimiento intelectual, la memoria y la concentración, Aunque la mayoría reconoce el valor de esta comida, persiste un marcado desacuerdo respecto a su capacidad para reducir el hambre al mediodía por el 67% y a la estandarización nutricional por edades por el 58%.

Tabla 10. Percepciones con respecto al desayuno que tienen los estudiantes participantes. Muestra: 570

PERCEPCIÓN CON RESPECTO AL DESAYUNO	TOTALMENTE DE ACUERDO	DE ACUERDO	INDIFERENTE	EN DESACUERDO	TOTALMENTE EN DESACUERDO
Al desayunar estoy reduciendo el riesgo de obesidad en un 30-50%	8%	22%	57%	8%	5%
Cuando desayuno, le proporciono a mi cuerpo alrededor del 20-25% de las necesidades energéticas diarias	17%	52%	26%	1%	8%
Desayunar mejora el rendimiento intelectual, la memoria y la concentración durante el día	35%	43%	16%	1%	5%
El desayuno es la comida más importante del día:	31%	36%	21%	6%	6%
Es importante desayunar en casa	26%	36%	28%	5%	4%
Generalmente, cuando se olvida desayunar, la sensación de hambre al momento de almorzar es mucho menor	7%	12%	15%	31%	36%
Las características del desayuno deben ser las mismas para todos los grupos de edad	6%	16%	20%	44%	14%
Tengo varios beneficios si desayuno todos los días	37%	40%	15%	2%	6%

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos.

Se analizó la dinámica entre los principales motivos de consumo y la percepción de esta práctica. Los estudiantes que desayunan por hábito reconocen mayoritariamente los beneficios de la constancia diaria. Por su parte, quienes lo hacen por hambre matutina asocian el hábito con mejoras en el rendimiento y la concentración, mientras que aquellos motivados por el aporte energético resaltan el beneficio intelectual, aunque aclaran que desayunar no reduce necesariamente el apetito al mediodía. Finalmente, existe un consenso generalizado sobre la

importancia de adaptar el perfil nutricional del desayuno según el grupo de edad.

Tabla 11. Tres principales motivos de consumo frente a la percepción con respecto al desayuno, de acuerdo con el número de respuestas. Muestra: 280

MOTIVOS DE CONSUMO DEL DESAYUNO	PERCEPCIONES EN ACUERDO		PERCEPCIONES EN DESACUERDO	
	En Desayunar mejora el rendimiento intelectual, la memoria y la concentración durante el día	Tengo varios beneficios si desayuno todos los días	La sensación de hambre al momento de almorzar es mucho menor	Las características del desayuno deben ser las mismas para todos los grupos de edad
Porque es un hábito	57%	89%	86%	86%
Porque tengo hambre por las mañanas	73%	73%	81%	80%
Porque me da energía	82%	79%	69%	66%

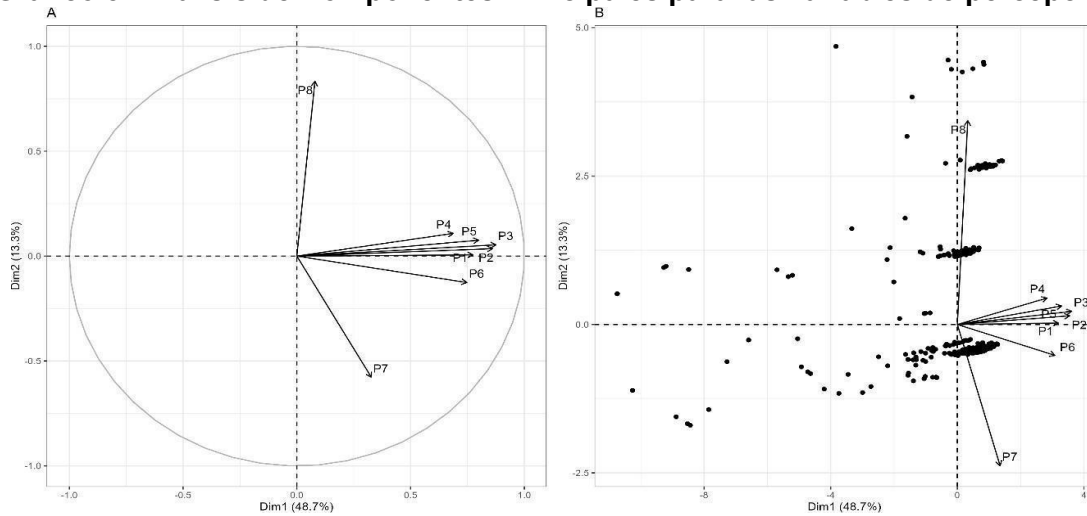
Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos.

5.3.2. Percepción frente a factores sociodemográficos

El análisis de componentes principales (PRINCALS) permitió identificar dos dimensiones fundamentales que explican el comportamiento de las percepciones estudiantiles. La primera dimensión explicó casi la mitad de la variabilidad (48,7 %) y agrupó las preguntas P1 a P6, que representan la valoración positiva de los beneficios nutricionales, cognitivos y preventivos del desayuno. Este hallazgo confirma que existe un consenso mayoritario en la muestra sobre la relevancia del desayuno como hábito de salud.

La segunda dimensión explicó el 13,3 % que se vincula a las preguntas P7 y P8, relativas a la uniformidad del desayuno por edad y la regulación del hambre posterior. La independencia de este componente sugiere que los efectos fisiológicos y la estandarización del desayuno son percibidos de manera más heterogénea entre los estudiantes, sugiere que no todos perciben el impacto del desayuno de la misma manera.

Gráfico 5. Análisis de Componentes Principales para las variables de percepción.



Nota: El gráfico A presenta el círculo de correlación de los ítems P1 a P8. El gráfico B ilustra la dispersión de los participantes. Elaboración propia a partir de los datos procesados en el software SPSS y R.

La representación espacial de los estudiantes en el Gráfico 4B (Biplot) permite visualizar cómo se distribuye la población de la Universidad del Valle respecto a su percepción del desayuno:

Conglomerado de Alta Valoración (Derecha del Eje): Se observa una alta densidad de puntos (estudiantes) alineados con la dirección de los vectores P1 a P6. Esto indica que un grupo mayoritario de la muestra posee una percepción robusta y positiva, asociando el desayuno con beneficios cognitivos, nutricionales y de salud preventiva. Para estas estudiantes, el desayuno es un componente consciente de su autocuidado.

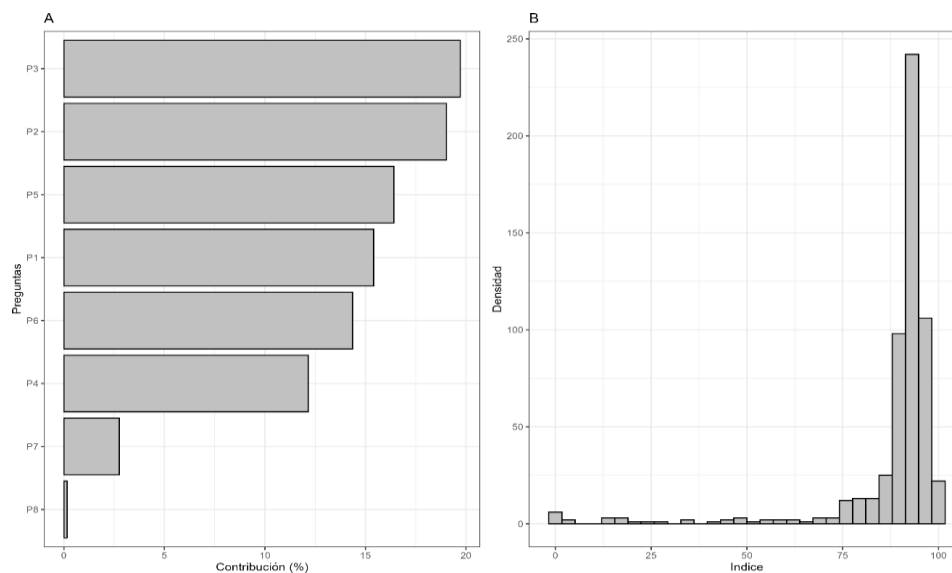
Dispersión en el Eje Vertical (Dimensión 2): Los puntos que se desplazan hacia los extremos superior e inferior del eje vertical representan a estudiantes cuyas respuestas en las variables P7 y P8 divergen del consenso. Esto sugiere la existencia de subgrupos que, aunque valoran el desayuno, tienen dudas o percepciones distintas sobre si la estructura del desayuno debe ser igual para todas las edades o sobre cómo afecta realmente su sensación de hambre posterior.

Casos Atípicos o "Outliers" (Izquierda del Eje): Los puntos aislados que se ubican en el lado izquierdo del gráfico representan a estudiantes con un Índice de Importancia del Desayuno (IID) significativamente bajo. Estos sujetos tienden a estar en desacuerdo con los beneficios planteados, lo que podría correlacionarse con el hábito de omisión frecuente. Identificar este

grupo es clave para la Política de Universidad Saludable, ya que representan la población prioritaria para intervenciones de educación nutricional.

El **Índice de Importancia del Desayuno (IID)** permitió cuantificar la percepción de los estudiantes mediante una escala estandarizada de 0 a 100. Como se observa en el peso de las variables (Gráfico 6A), las preguntas relativas a los beneficios nutricionales y el rendimiento intelectual fueron las que mayor contribución tuvieron en la construcción de este índice. La distribución general del IID (Gráfico 6B) muestra un marcado sesgo hacia la derecha, lo que confirma que la gran mayoría de los estudiantes de pregrado alcanzan puntajes elevados, otorgando un alto valor teórico a la primera comida del día.

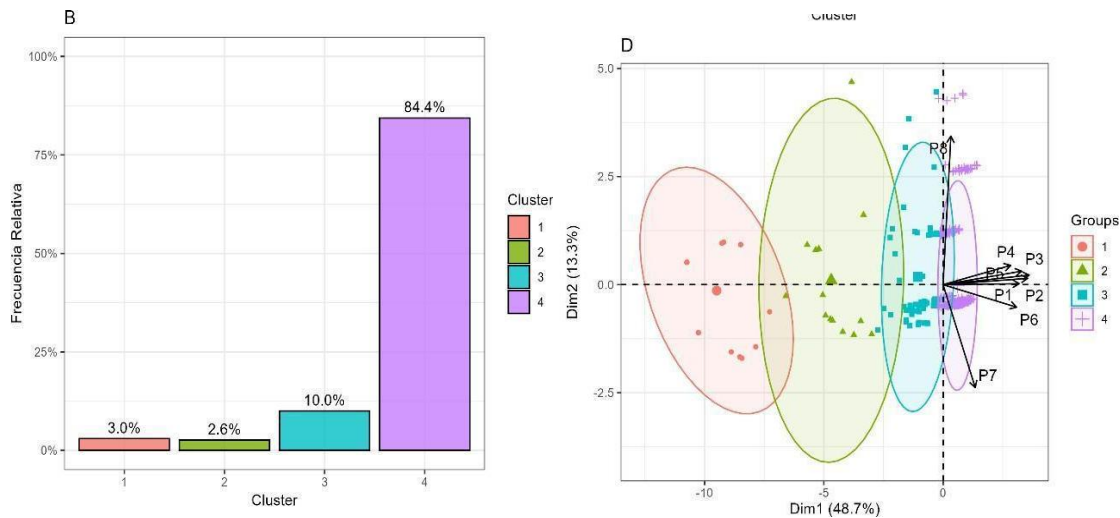
Gráfico 6. Estructura y distribución del Índice de Importancia del Desayuno (IID).



Nota: A. eso de cada pregunta dentro del primer componente principal. B. Histograma de densidad de la distribución del IID en la población estudiantil. Elaboración propia a partir de los datos procesados en el software SPSS y R.

Identificación de Clústeres para profundizar en esta distribución, se aplicó un análisis de clúster que permitió identificar cuatro grupos diferenciados de estudiantes según su nivel de valoración.

Gráfico 7. Caracterización y segmentación de la población estudiantil mediante análisis de clúster.



Nota: B. Distribución porcentual de individuos por clúster. D. Estructura de correlación multivariada entre las preguntas y la distribución de los individuos dentro de los cuatro clústeres en las dos primeras componentes principales obtenidas con el ajuste de PRINCALS.

Clústeres 3 y 4 (Alta Valoración): Estos grupos representan a la gran mayoría de la población estudiantil, reuniendo al 84.4 % y 10.0 % de la muestra respectivamente. Se caracterizan por poseer los puntajes más altos en el IID, lo que refleja un fuerte convencimiento sobre la importancia del desayuno.

Clústeres 1 y 2 (Valoración Baja/Media): Constituyen grupos minoritarios que suman aproximadamente el 6 % de la muestra. Estos estudiantes presentan percepciones neutras o en desacuerdo respecto a los beneficios del desayuno, situándose en el extremo izquierdo de la estructura de correlación multivariada.

Al cruzar estos grupos con las variables sociodemográficas, se hallaron tendencias relevantes. Existe una correlación positiva entre el avance en la carrera y la percepción del desayuno; los estudiantes de semestres superiores (5°, 6° y superiores a 9°) presentan una mayor concentración en los clústeres de alta valoración (3 y 4).

Un hallazgo notable es el comportamiento de la Facultad de Ciencias de la Administración, cuyos estudiantes se ubican exclusivamente en los grupos de alta valoración, sugiriendo una homogeneidad en la percepción positiva del desayuno dentro de esta unidad académica.

6. DISCUSIÓN

La investigación sobre el desayuno demuestra su naturaleza multifactorial y sustenta la necesidad de fortalecer estrategias de promoción de la salud en la comunidad universitaria, mediante la comprensión y robustecimiento de las políticas institucionales orientadas al bienestar. Modelos como la Community Eligibility Provision (CEP) y "Breakfast after the Bell" permiten articular políticas institucionales con acciones operativas para reducir barreras, promover la equidad y mejorar el bienestar estudiantil ¹.

6.1. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES

Varios estudios reportan un perfil estudiantil joven de 18 a 25 años, con participación equilibrada por sexo y predominio de estratos socioeconómicos bajos^{2,3,4}. La alta presencia del estrato II y de población afrodescendiente refleja las políticas de equidad en educación superior de Latinoamérica ⁵. Así, el desayuno se consolida como una práctica transversal que afecta a los estudiantes independientemente de la naturaleza pública o privada de su institución ⁵. Más que el tipo de universidad, los factores que realmente condicionan esta conducta son el nivel socioeconómico, el acceso a recursos y la disponibilidad de tiempo, variables cuyo impacto se analizará en las secciones posteriores.

En la Universidad de Córdoba (Argentina), Herrera Cussó et. al ² analizaron a estudiantes de Nutrición con un marcado predominio femenino del 92.9%. Por su parte, Muñoz Villanueva et al ³ estudiaron en Chile a alumnos de Enfermería, donde la representación femenina alcanzó el 82.1% frente a un 17.9% masculino.

Atasi et al ⁴ evaluaron a 499 universitarios con una distribución de género equitativa (51,1% hombres y 48,9% mujeres) y predominio del nivel socioeconómico medio (72,7%). Asimismo, Alshdifat et al ⁵ analizaron a 540 estudiantes con una edad media de 19,6 años, observando una prevalencia de género similar (53,3% mujeres) y una clasificación socioeconómica predominantemente media-alta y media. Estas investigaciones recientes mantienen perfiles sociodemográficos consistentes con el presente estudio.

La elección de "ninguno" en la identidad étnica puede explicarse mediante dos hipótesis complementarias. Por un lado, Valencia López ⁶ señala que las ambigüedades conceptuales en las categorías de las encuestas generan invisibilización en América Latina, provocando que los

jóvenes opten por "ninguno" al no sentirse representados o no comprender el alcance de las opciones disponibles.

Esta falta de claridad externa converge, por otro lado, con el momento vital del universitario; según Umaña-Taylor et al ⁷, la adolescencia es una etapa de exploración activa donde la identidad aún no está plenamente consolidada. Así, la respuesta "ninguno" no indicaría una carencia de pertenencia, sino una identidad en proceso de búsqueda y construcción, factor esencial para interpretar con precisión los hallazgos demográficos de este estudio.

A pesar de la existencia de estudios latinoamericanos sobre hábitos alimentarios, en Colombia la investigación sobre el consumo u omisión del desayuno desde variables sociodemográficas es escasa. Esta limitación evidencia una baja prioridad en las agendas de salud pública y una falta de enfoques interdisciplinarios, lo que impide comprender el fenómeno integralmente y diseñar estrategias efectivas y contextualizadas para el bienestar universitario.

6.2. HÁBITOS Y MOTIVOS QUE CONDUCEN AL CONSUMO U OMISIÓN DEL DESAYUNO

El 94.4% de los estudiantes reconoce la importancia del desayuno, pese a esto, existe una brecha conductual, solo el 49% lo consume siempre. Esta irregularidad es especialmente crítica en la Facultad de Salud, donde la omisión alcanza el 55.4%. No obstante, el problema no es exclusivo de esta área; las altas cargas académicas de otras disciplinas también fomentan hábitos deficientes. Un ejemplo claro es la Facultad de Ingeniería, que registra la tasa más alta de omisión total (quienes nunca desayunan) con un 11%.

Bajo el lente del modelo de Nola Pender, se evidencia que las barreras percibidas superan a los beneficios conocidos, comprometiendo el autocuidado incluso en los futuros profesionales del área. Resulta paradójico que los estudiantes de salud, a pesar de su formación técnica, no presenten una mayor adherencia a conductas promotoras de bienestar; este hallazgo plantea una interrogante crítica sobre la coherencia del sistema educativo: ¿realmente se está cuidando a quienes se preparan para cuidar?

Aunque las cifras de frecuencia coinciden parcialmente con estudios realizados en Argentina, por Herrera Cussó et. al.² con el 60,2% y Blanquicett Rogers et al.⁸ el 42,9%, esta investigación se distingue al profundizar en los factores que sostienen el hábito, abordando un vacío de información previo.

Se destaca que, el desayuno es más un hábito sociocultural que una decisión nutricional. El principal motivo para desayunar es el hábito con el 70%, superando el hambre matutina o la necesidad de energía, conducta automática que, según Nola, es vulnerable ante cambios de rutina. Estudios internacionales reportan tasas de omisión del desayuno superiores a la de este estudio, 70% en Chile por Muñoz Villanueva et al.³, 77% en México por Atasi et al.⁴, 68.2% en Tamud Nails, según Nagalingam et al.⁹ y 63% en Jordania en el estudio de Alshdifat et al.⁵. Estos datos refuerzan la tendencia en la Universidad del Valle, donde el 52% de los estudiantes de áreas similares, no desayuna siempre.

La falta de tiempo es la mayor barrera estructural para desayunar, afectando al 79% de quienes omiten la comida, superando la carga académica y alineándose con tendencias globales, como el 59% reportado en Jordania⁵. Seguido de la inapetencia, segunda causa en importancia y factor recurrente en estudios realizados en Chile y Argentina. Sin embargo, este síntoma no debe interpretarse solo como una respuesta biológica aislada; como sugieren Herrera Cussó et al.², puede estar vinculado a malestares físicos o niveles de estrés que inhiben la ingesta temprana, evidenciando cómo el estado emocional condiciona la conducta alimentaria.

Finalmente, la limitación de recursos económicos emerge como un factor crítico, con un impacto superior en la Facultad de Ingeniería, donde alcanza el 41%. Este punto de convergencia es relevante incluso en contextos de universidades privadas, pero en la Universidad del Valle adquiere una importancia especial bajo el marco de su política de equidad.

Lo anterior sugiere que la omisión del desayuno no siempre es una elección voluntaria o un problema de gestión del tiempo, sino una limitación de acceso profundamente vinculada a los determinantes sociales de la salud. Estos hallazgos ratifican la naturaleza multifactorial de la problemática, a la que se suman motivos emergentes como los intereses estéticos o el deseo de perder peso¹⁰.

Esta prevalencia de obstáculos externos, junto a factores situacionales críticos como los prolongados tiempos de desplazamiento y las dificultades en el acceso al alimento, debilita la autoeficacia del estudiante. Esta erosión de la confianza en la propia capacidad para organizarse impide consolidar hábitos saludables, transformando el desayuno de una elección personal en una conducta condicionada por el entorno. Si bien, el hogar protege al 75% de los estudiantes, el campus no actúa como un entorno protector eficaz en su totalidad, al depender la seguridad alimentaria en un 70% de los hábitos externos que el estudiante trae del hogar. En la Facultad de Salud, la dinámica es diferente, donde la falta de infraestructura y la limitada oferta institucional

condicionan la alimentación de quienes se ven obligados a desayunar en la universidad o sus cercanías.

A diferencia de esta tendencia general hacia la autonomía o la búsqueda de espacios en el campus, los estudiantes de Ingeniería dependen de la compra de alimentos comerciales. Esta subordinación vincula su nutrición a los precios del mercado externo y a la limitada oferta institucional, haciendo urgente que la universidad garantice entornos alimentarios accesibles y precios justos para mitigar el riesgo de deficiencias nutricionales en este grupo.

6.3. PERCEPCIÓN FRENTE A LA PRÁCTICA DEL DESAYUNO

Aunque el 78% asocia el desayuno con rendimiento intelectual, mejora la memoria y concentración, el 58% cree que los requerimientos nutricionales deben ser personalizados. Esta visión coincide con los hallazgos de Sarah Imran et al.¹¹ quienes identifican que el ayuno intermitente es adoptado por motivaciones que van desde la pérdida de peso y razones religiosas hasta la mejora de la salud metabólica.

Los beneficios reportados sugieren que el desayuno tradicional está siendo desplazado por prácticas conscientes alineadas con objetivos individuales, lo que transforma la alimentación de una norma universal a una necesidad personalizada. Este cambio de paradigma obliga a la salud pública a validar enfoques diversos y flexibles, donde la inclusión del ayuno intermitente no contradice la promoción del bienestar, sino que la enriquece. Así, reconocer la omisión del desayuno como una estrategia deliberada permite visibilizar la diversidad de modelos nutricionales y confirmar que, en muchos casos, los hábitos universitarios responden a decisiones fundamentadas y no meramente a la falta de recursos o tiempo.

El estudio de Arias Salazar et al.¹⁰ coincide en que existe una percepción positiva del desayuno vinculada al rendimiento cognitivo, pero también un rechazo a la uniformidad nutricional, abogando por la individualidad¹⁰. Asimismo, el 68.7% de los estudiantes que omiten el desayuno perciben efectos negativos derivados de esta práctica. Entre las principales afectaciones reportadas destacan la falta de energía con el 78%, el aumento de la sensación de hambre al almorzar y la disminución del desempeño académico, en menor proporción. Estos hallazgos evidencian que el estudiantado posee una conciencia clara sobre la importancia del desayuno para su bienestar y rendimiento.

El análisis PRINCALS y el elevado Índice de Importancia del Desayuno (IID) confirman que, para el 94.4% de los estudiantes (Clústeres 3 y 4), el problema no es el desconocimiento, sino la brecha entre los beneficios y las barreras percibidas del modelo de Pender. A pesar del alto valor teórico otorgado a esta comida, su consumo es irregular debido a factores estructurales diferenciados: en la Facultad de Salud predomina la "paradoja del cuidador", donde se sacrifica el bienestar propio ante la exigencia académica ¹²; mientras que, en Ingeniería, la irregularidad es impulsada principalmente por limitaciones económicas e inapetencia.

Bajo la teoría de Bandura, estas barreras erosionan la autoeficacia ¹³, debilitando la confianza del estudiante para sostener el hábito frente a las exigencias del entorno. Esta falta de seguridad no debe interpretarse como un desinterés genuino por el desayuno, sino como una resignación aprendida ante barreras que se perciben como insuperables ¹³: una respuesta psicológica donde el estudiante, sintiéndose incapaz de superar estos obstáculos, opta por una actitud de aparente indiferencia ante los beneficios que ya conoce.

- **Falta de tiempo:** Esta percepción genera una sensación de bajo control sobre la rutina diaria, donde la exigencia académica actúa como un obstáculo que anula el compromiso del estudiante con su propio plan de acción y autocuidado.

- **Factores personales:** las creencias personales y la falta de apetito temprano actúan como barreras biológicas subjetivas. Si no se gestionan, refuerzan la percepción de que desayunar no es una opción viable, consolidando la omisión como una conducta permanente.

- **Disponibilidad de recursos:** Las restricciones económicas y la dificultad de acceso en el entorno universitario pueden generar una percepción de ineficacia frente a la posibilidad de acceder a opciones saludables y satisfactorias.

Desde la disciplina de Enfermería, la intervención debe ser estratégica, priorizando a los Clústeres 1 y 2, por su alto riesgo metabólico. En coherencia con el Artículo 7° de la Política de Universidad Saludable y los ODS ¹⁴, la institución debe trascender el enfoque informativo, garantizar cambios que aseguren el acceso físico y temporal a los alimentos y actuar sobre las estructuras que impiden que los estudiantes puedan cuidar de sí mismos.

7. CONCLUSIONES

La presente investigación cumplió satisfactoriamente con el objetivo de reconocer los hábitos y motivos que conducen al consumo u omisión del desayuno en los estudiantes de pregrado de la Universidad del Valle, sede Cali, mediante un análisis que trascendió la mera descripción estadística para comprender la realidad biocultural del estudiantado. Los hallazgos concluyen una marcada desconexión entre el conocimiento y la práctica efectiva: aunque el 94.4% de los estudiantes (IID elevado) valora el desayuno como esencial para su salud y rendimiento, esta percepción no garantiza la adopción del hábito, pues el 51% incurre en su omisión.

Al dar respuesta a la pregunta de investigación, se identificó que el consumo del desayuno está motivado principalmente por el hábito con el 70% y la preparación en el hogar. En contraste, la omisión se perfila como un fenómeno multicausal donde la falta de tiempo emerge como la principal barrera estructural con el 79%, seguida de la inapetencia matutina y las limitaciones económicas.

Esta problemática adquiere matices específicos según el área de estudio: en la Facultad de Salud predomina la "paradoja del cuidador" debido a la alta carga académica, mientras que en Ingeniería y Humanidades la omisión se vincula estrechamente con limitaciones económicas y barreras logísticas de desplazamiento y transporte. Esta evidencia revela que el hábito del desayuno no depende únicamente de una decisión individual, sino que está condicionado por desigualdades estructurales y dinámicas institucionales que limitan la capacidad de autocuidado de los estudiantes.

Los resultados indican que la promoción de hábitos saludables debe ir más allá de lo informativo. Según Nola Pender, la conducta de salud no depende de la ignorancia, sino de barreras externas que superan los beneficios percibidos y debilitan la autoeficacia estudiantil. Por ello, se vincula la evidencia con el marco institucional, la Política de Universidad Saludable, para transformar la teoría en acción; se debe implementar estrategias que garanticen el acceso real a la alimentación. Al fundamentar estas acciones en la realidad estudiantil, Enfermería reafirma su rol protagónico en la creación de entornos protectores que aseguren el bienestar y el éxito académico.

8. LIMITACIONES

Pese a su solidez teórica, el estudio presenta limitaciones metodológicas propias de los cuestionarios autoadministrados. La principal es el sesgo de memoria, que puede generar imprecisiones en la autodeclaración de hábitos al llevar a los participantes a subestimar o sobreestimar sus conductas reales según su recuerdo inmediato.

El uso de la escala Likert introduce el riesgo de deseabilidad social, donde los estudiantes tienden a responder según lo "ideal". Esto explica por qué el 94.4% valora teóricamente el desayuno, aunque no lo consuma, priorizando lo profesionalmente correcto sobre su práctica real. Por otro lado, existe el riesgo de tendencia central o aquiescencia, donde los participantes eligen opciones neutras o afirmativas por defecto. Este fenómeno, motivado por evitar juicios extremos o complacer al investigador, puede matizar la precisión de las actitudes declaradas.

Se reconoce que el consumo del desayuno es una conducta dinámica. Al ser un estudio de corte transversal, los datos capturan un momento específico, lo que impide analizar variaciones temporales, como periodos de exámenes o vacaciones y limita la capacidad de establecer relaciones de causalidad definitivas.

Otras limitaciones incluyen la ausencia de estudiantes deportistas de alto rendimiento para contrastar sus hábitos, la falta de profundidad en las necesidades nutricionales diferenciadas por edad y la ambigüedad en la autoidentificación étnica, lo que dificulta analizar la influencia de tradiciones culturales específicas en la alimentación.

Aunque se mencionó la pérdida de peso como motivo de omisión, no se profundizó en si esto responde a ayuno intermitente clínico o a una medida adaptativa. Además, se omitieron factores externos como la dinámica familiar, la oferta alimentaria del campus y prácticas culturales, lo que limita la visión integral de los determinantes de la conducta.

Los resultados se circunscriben a la Universidad del Valle, sede Cali, por lo que no son extrapolables a otros contextos socioculturales o geográficos. Las particularidades de una institución pública con predominio de estrato II presentan dinámicas específicas que pueden diferir significativamente de otros entornos educativos.

9. RECOMENDACIONES

Se sugiere respetuosamente que la Universidad del Valle fortalezca la promoción de entornos saludables, integrando el desayuno en la rutina académica mediante la Política de Universidad Saludable. Al articular estas estrategias con Bienestar Universitario, se propone un enfoque diferencial que considere las realidades socioeconómicas y la diversidad estudiantil, facilitando decisiones alimentarias orientadas a la equidad y el autocuidado.

Es clave que las facultades con alta carga horaria impulsen el "Cuidado de Sí", gestionando horarios flexibles y recesos que garanticen la alimentación. Se propone superar el modelo informativo con talleres prácticos de preparación rápida y gestión de recursos, fortaleciendo la autoeficacia estudiantil ante las exigencias académicas.

Se plantea la realización de estudios longitudinales que evalúen la variabilidad de los hábitos durante periodos críticos, integrando factores como los itinerarios diarios, la higiene del sueño y las conductas previas de ingesta. Asimismo, es esencial medir el impacto de las intervenciones institucionales para diseñar estrategias que consoliden el desayuno como un pilar del éxito académico y la salud integral en la educación superior.

Desde la enfermería, se recomienda liderar estrategias de promoción basadas en el modelo de Nola Pender, abordando el desayuno como un componente del "cuidado de sí". Es vital que el profesional utilice esta evidencia para priorizar intervenciones en los grupos de mayor riesgo y coordinar la ejecución de políticas institucionales que traduzcan la investigación en bienestar estudiantil efectivo.

No obstante, esta investigación trasciende la enfermería al ofrecer un recurso interdisciplinario y multidimensional. Se recomienda como base para que la nutrición, sociología o psicología profundicen en el impacto metabólico y los significados culturales del comer bajo estrés. Su versatilidad invita a futuros estudios transdisciplinarios que aborden las desigualdades estructurales de la vida universitaria desde diversos marcos teóricos.

Finalmente, se propone investigar prácticas emergentes como el ayuno intermitente y subpoblaciones como los deportistas. Este enfoque debe trascender el esquema tradicional de tres comidas para explorar regímenes especiales mediante categorías de interculturalidad e itinerarios alimentarios. Así, el análisis de la alimentación evolucionará hacia una visión dinámica e inclusiva, adaptada a la diversidad cultural y las necesidades metabólicas del entorno universitario.

10. ANEXOS

ANEXO 1. STROBE

STROBE Statement—Checklist of items that should be included in reports of *cross-sectional studies*

	Item No	Recommendation
Title and abstract	1	(a) Indicate the study's design with a commonly used term in the title or the abstract (b) Provide in the abstract an informative and balanced summary of what was done and what was found
Introduction		
Background/rationale	2	Explain the scientific background and rationale for the investigation being reported
Objectives	3	State specific objectives, including any prespecified hypotheses
Methods		
Study design	4	Present key elements of study design early in the paper
Setting	5	Describe the setting, locations, and relevant dates, including periods of recruitment, exposure, follow-up, and data collection
Participants	6	(a) Give the eligibility criteria, and the sources and methods of selection of participants
Variables	7	Clearly define all outcomes, exposures, predictors, potential confounders, and effect modifiers. Give diagnostic criteria, if applicable
Data sources/measurement	8*	For each variable of interest, give sources of data and details of methods of assessment (measurement). Describe comparability of assessment methods if there is more than one group
Bias	9	Describe any efforts to address potential sources of bias
Study size	10	Explain how the study size was arrived at
Quantitative variables	11	Explain how quantitative variables were handled in the analyses. If applicable, describe which groupings were chosen and why
Statistical methods	12	(a) Describe all statistical methods, including those used to control for confounding (b) Describe any methods used to examine subgroups and interactions (c) Explain how missing data were addressed (d) If applicable, describe analytical methods taking account of sampling strategy (e) Describe any sensitivity analyses
Results		
Participants	13*	(a) Report numbers of individuals at each stage of study—eg numbers potentially eligible, examined for eligibility, confirmed eligible, included in the study, completing follow-up, and analysed (b) Give reasons for non-participation at each stage (c) Consider use of a flow diagram
Descriptive data	14*	(a) Give characteristics of study participants (eg demographic, clinical, social) and information on exposures and potential confounders (b) Indicate number of participants with missing data for each variable of interest
Outcome data	15*	Report numbers of outcome events or summary measures
Main results	16	(a) Give unadjusted estimates and, if applicable, confounder-adjusted estimates and their precision (eg, 95% confidence interval). Make clear which confounders were adjusted for and why they were included (b) Report category boundaries when continuous variables were categorized (c) If relevant, consider translating estimates of relative risk into absolute risk for a meaningful time period
Other analyses	17	Report other analyses done—eg analyses of subgroups and interactions, and sensitivity analyses
Discussion		
Key results	18	Summarise key results with reference to study objectives
Limitations	19	Discuss limitations of the study, taking into account sources of potential bias or imprecision. Discuss both direction and magnitude of any potential bias
Interpretation	20	Give a cautious overall interpretation of results considering objectives, limitations, multiplicity of analyses, results from similar studies, and other relevant evidence
Generalisability	21	Discuss the generalisability (external validity) of the study results
Other information		
Funding	22	Give the source of funding and the role of the funders for the present study and, if applicable, for the original study on which the present article is based

ANEXO 2. ACTA APROBACIÓN DEL COMITÉ DE ÉTICA, No 024-023



FACULTAD DE SALUD
Comité de Ética en Investigación en Salud

ACTA DE APROBACION N° (024-023)

Proyecto: "EL HÁBITO DEL DESAYUNO EN ESTUDIANTES DE PREGRADO DE UNA INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR DEL SUROCCIDENTE COLOMBIANO EN EL MARCO DE UN ESTUDIO MULTICÉNTRICO"

Investigador Principal: "LINA YURANY POTES - DELIA BURGOS DAVILA - HEIDY JOHANA MEDINA - LUISA FERNANDA BOLAÑOS - BETTY VANESSA GRANADOS"

Código Interno: (133-023)

Fecha:

DIA	MES	AÑO
15	12	2023

El Consejo de la Facultad de Salud de la Universidad del Valle, ha establecido el Comité de Ética en Investigación en Salud (CEIS), el cual está regido por la Resolución 8430 de 1993 "por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud", del Ministerio de Salud, y ante el vacío de una norma específica para comités de ética que no revisen protocolos con medicamentos, se acogerá a la Resolución 2378 del 2008 "Por la cual se adoptan las Buenas Prácticas Clínicas para las instituciones que conducen investigación con medicamentos en seres humanos" del Ministerio de Protección Social, en los casos necesarios se adhiere a los principios de la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial en su última revisión en el 2013, las Pautas Éticas Internacionales para la Investigación Biomédica en Seres Humanos (CIOMS –OMS de 2016); y el Código de Regulaciones Federales, título 45, parte 46, para la protección de los participantes, del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos 2000.

Este Comité **certifica que:**

1. Sus miembros revisaron los siguientes **documentos** del presente proyecto:

X	Protocolo de Investigación
X	Instrumentos de recolección de datos
X	Formato de consentimiento informado
X	Soportes solicitados por el CEIS
	Cartas de las instituciones participantes
	Resultados de evaluación por otros comités (si aplica)

2. El presente proyecto fue evaluado y aprobado por el Comité.
3. Según las categorías de riesgo establecidas en el artículo 11 de la Resolución N° 008430 de 1993 del Ministerio de Salud, el presente estudio tiene la siguiente **Clasificación de Riesgo:**

X	Riesgo mínimo
---	---------------

4. Las **medidas** que están siendo tomadas para proteger a los participantes son adecuadas.
5. La forma de obtener el **consentimiento** informado de los participantes en el estudio es adecuada.
6. **Informará** inmediatamente a las directivas institucionales:
 - a. Todo desacato de los investigadores a las solicitudes del Comité.



- b. Cualquier suspensión o terminación de la aprobación por parte del Comité.
 - c. Lesiones a los participantes.
 - d. Problemas imprevistos que involucren riesgos para los participantes u otras personas.
 - e. Cualquier cambio o modificación a este proyecto que no haya sido revisado y aprobado por el Comité.
 - f. El presente proyecto ha sido **aprobado** por un periodo de un **(1) año** a partir de la fecha de aprobación. Los proyectos de duración mayor a un año, deberán solicitar la renovación del aval, adjuntando los documentos solicitados por el CEIS.
7. El **investigador principal** deberá informar al Comité:
- a. Cualquier cambio que se proponga introducir en este proyecto. Estos cambios no podrán iniciarse sin la revisión y aprobación del Comité excepto cuando sean necesarios para eliminar peligros inminentes para los participantes.
 - b. Cualquier problema imprevisto que involucre riesgos para los participantes u otros.
 - c. Cualquier evento adverso serio dentro de las primeras 24 horas de ocurrido, al secretario(a) y al presidente.
 - d. Cualquier conocimiento nuevo respecto al estudio, que pueda afectar la tasa riesgo/beneficio para los participantes.
 - e. Cualquier decisión tomada por otros comités de ética
 - f. La terminación prematura o suspensión del proyecto explicando la razón para esto.
 - g. El investigador principal deberá presentar un informe final al terminar el proyecto.

Firma:

Nombre: **BEATRIZ EUGENIA FERNÁNDEZ HURTADO.**
Capacidad Representativa: Presidente
Teléfono: 5185677

ANEXO 3. MUESTREO ESTRATIFICADO POR CONGLOMERADOS

FACULTAD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total	MUESTRA	CONGLOMERADOS
ARTES INTEGRADAS	288	103	179	55	39	384	48	74	144	74	1388	50	2
CIENCIAS DE LA ADMINISTRACIÓN	297	313	191	202	175	469	129	142	120	104	2142	77	3
CIENCIAS NATURALES Y EXACTAS	275	109	162	75	84	281	51	108	53	120	1318	47	2
CIENCIAS SOCIALES Y ECONÓMICAS	113	65	71	33	32	123	30	58	29	51	605	22	1
DERECHO Y CIENCIA POLÍTICA	53	8	30	35	26		30		29		211	8	0
EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA	314	123	155	82	45	224	70	58	83	62	1216	44	1
HUMANIDADES	445	130	184	58	62	494	38	252	50	224	1937	69	2
INGENIERÍA	810	650	441	429	387	883	400	381	364	319	5064	182	6
PSICOLOGÍA	80	15	48	2	2	116	1	43	12	35	354	13	0
SALUD	149	264	89	216	196	189	215	31	180	16	1545	55	2
	2824	1780	1550	1187	1048	3163	1012	1147	1064	1005	15780	566	19
													570
	Conglomerado Publica				30								

ANEXO 4. EJEMPLO DE MUESTRA INSTITUCIONAL

- FACULTAD DE ARTES INTEGRADAS

ALEATORIZACION	CURSO	ESTUDIANTES MATRICULADOS	MATRICULADOS EN PÁGINA MATRICULA ACADEMICA	PROGRAMA	DIA	LUGAR	HORA	PROFESOR	DATOS DEL DIRECTOR DE PROGRAMA (NOMBRE COMPLETO Y CORREO)
122	FUNDAMENTOS DE COMUNICACIÓN - EDUCACIÓN II: ORGANIZACIONES SOCIALES Y COMUNITARIAS	11	13	COMUNICACIÓN SOCIAL Y PERIODISMO	Jueves	Edf. D6 -> 2011 - MELENDEZ	9:00 AM-12:00 PM	LIZ JOHANA RINCON SUAREZ	Diana Kuéllar: fai.programa.comunicacio nsocial@correounivalle.ed u.co
86	DIVERSIDAD E INCLUSIÓN EN EDUCACIÓN MUSICAL	3	1	LICENCIATURA EN MUSICA	Lunes	Edf. E15 -> 3019 - MELENDEZ	2:00-4:00 P.M	SOFIA DOMINGUEZ RESTREPO	Juan Camilo Rojas: correodeladependencia@c orreounivalle.edu.co
164	INTRODUCCIÓN A LA PEDAGOGÍA - FUNDAMENTOS EN PEDAGOGÍA	43	45	LICENCIATURA EN ARTES VISUALES	Miercoles	Edf. E6 -> AUDIT NO. 1 -MELENDEZ	9:00 AM -12:00 PM	FLORENCIA MORA ANTO	Juan Carlos Cuadros: juan.cuadros@correouniva lle.edu.co
202	PERSPECTIVA A MANO ALZADA	25		ARQUITECTURA	Viernes	Edf. D1 -> SALÓN-1011- MELENDEZ	10:00 AM-1:00 PM	GUSTAVO TABARES LOPEZ	Francisco León Ramírez Potes. Correo: francisco.ramirez@correou nivalle.edu.co - direccion.arquitectura@co rreounivalle.edu.co
47	CONSTRUCCIÓN DE EDIFICACIONES II - SISTEMAS	40	50	ARQUITECTURA	Viernes	Edf. D1 -> 2010-MELEN DEZ	7:00 AM-10:00 AM-1:00 PM	ANDREA DEL PILAR LARA MATEUS	Francisco León Ramírez Potes. Correo: francisco.ramirez@correou nivalle.edu.co -
	MUESTRA	CONGLOMERADOS							
	50	2							

ANEXO 5. TABLERO DE CONTROL PARA APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO

FACULTAD	ENVIO DE CARTA DIGITAL	ENVIO DE CARTA FISICA	RESPUESTA POSITIVA POR PARTE DEL PROGRAMA	OBSERVACION	LUGAR	FECHA DE CONCERTACION PARA APLICACION DE ENCUESTA	APLICACION TOTAL	META	TOTAL
ARTES INTEGRADAS								50	56
ARQUITECTURA			OK		PERSPECTIVA A MANO ALZADA-Edificio D1-SALON 1011- HORA: 10 am a 1 pm.	VIERNES 22 DE MARZO - HORA: 10 AM			
					CONSTRUCCIÓN DE EDIFICACIONES-VIERNES- I-Edificio D1-SALON 2007- HORA:10 am	VIERNES 22 DE MARZO - HORA: 10 AM			
LICENCIATURA EN ARTES VISUALES			OK	LISTO	FUNDAMENTOS EN PEDAGOGIA, Miercoles Edificio E6- auditorio 1 - HORA: 9 am a 12	MIERCOLES 3 DE ABRIL - HORA: 9 AM			

CIENCIAS DE LA ADMINISTRACIÓN								77	19
ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS	OK			Revisar días y fechas de otra asignatura					
ADMINISTRACIÓN PÚBLICA	OK		OK	Revisar días y fechas de otra asignatura					
CONTADURÍA PÚBLICA	OK		OK	En espera de validación de horario y lugar. Validación confirmada.	ADMINISTRACION FINANCIERA: Jueves de 7 am a 10 am- Edif. 124 salón 107.	JUEVES 11 DE ABRIL -HORA 7 AM			
CIENCIAS NATURALES Y EXACTAS								47	49
BIOLOGÍA	OK			LISTO	FISIOLOGÍA VEGETAL	MARTES 10-1 E20- Salon 2101			
QUÍMICA	OK	OK	LISTO		MATEMATICAS ESPECIALES II: miércoles 11-13 Edificio E-23, salón 1015 y viernes 11-13, Edificio E20 salon SC1.	MIÉRCOLES 10 DE ABRIL -HORA 11 AM	No hay Necesidad de Ir		
					MATEMATICAS ESPECIALES II: viernes 11-13, Edificio E20 salon SC1.	VIERNES 5 DE ABRIL-HORA 1 PM			
CIENCIAS SOCIALES Y ECONÓMICAS								22	22
SOCIOLOGÍA	OK		OK	LISTO	CONTINUACIÓN TRABAJO DE GRADO	LUNES 7-10 JAN GRILL			
ECONOMÍA	OK			LISTO	ECONOMÍA INTERNACIONAL	MARTES EDF E26 -> 2025			
EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA								44	46
LICENCIATURA EN MATEMÁTICAS	OK		OK	LISTO	ÁLGEBRA MODERNA	LUNES Y MIERCOLES 11-1 Lunes: Edf. E23 -> 2001 - MELENDEZ - Miercoles:			
RECREACIÓN	OK		OK	LISTO	CAMPO DE LA RECREACIÓN: LO LÚDICO: MARTES. Edificio E26, Salon 2001-Hora: 7 a 10 am	MARTES 16 DE ABRIL-HORA 7 AM			
HUMANIDADES								69	72
GEOGRAFÍA	OK		OK	LISTO 5 de abril 9 y 30	GEOGRAFÍA FÍSICA	VIERNES 7-10			
LICENCIATURA EN LENGUAS EXTRANJERAS CON ENFASIS EN INGLÉS Y FRANCÉS	OK		LISTO		HABILIDADES INTEGRADAS EN INGLÉS II	Miercoles 10-1 AM E17 Salón: 3004-3006			
					HABILIDADES INTEGRADAS EN INGLÉS III	Miercoles 10 a 1 AM E17- Salón: 3004-3007			
LICENCIATURA EN ESPAÑOL Y FILOLOGÍA	OK			LISTO	ESPAÑOL ESCRITO PARA SORDOS SEÑANTES I	MIÉRCOLES 10-1: Edf. E17 -> 3008			
INGENIERÍA								182	188
INGENIERÍA DE MATERIALES	OK				ECUACIONES DIFERENCIALES	VIERNES 9-11. EDF E24-AUDI 1			
						VIERNES 2-5 E23			
INGENIERÍA EN ALIMENTOS	OK		OK	Aceptado, pendiente confirmación del día propuesto, el cual es el 10 de abril a las 9 y 30 am	TALLERES Y LABOR. ING. DE ALIMENTOS VI	MIÉRCOLES 8 -12			
INGENIERÍA ELÉCTRICA	OK		OK	Confirmación del profesor Harold, cita próximo miércoles 10 de abril	PROYECTO	VIERNES 2-5 E23			
					MAQUINAS ELECTRINAS ROTATIVAS	LUNES 15 DE ABRIL -HORA 10-2 PM			
INGENIERÍA AGRÍCOLA	OK				SISTEMA DE INFORMACIÓN GEOGRAFICA	VIERNES 10-1 E44-2005			
						VIERNES 3-6 EDF E20			
INGENIERÍA ELECTRÓNICA	OK					VIERNES 2-5 E23			
INGENIERÍA INDUSTRIAL	OK			Autorización, falta respuesta y arreglo de día con el profesor					
INGENIERÍA CIVIL	OK		OK		INGENIERÍA DE TRANSPORTE	LUN 10-1 EDF E43 AUD 2017			
INGENIERÍA TOPOGRÁFICA	OK				EVALUACIÓN IMPACTO AMBIENTAL	VIERNES-EDF E44-AUDI 2017			
INGENIERÍA MECÁNICA	OK		OK	LISTO	VIDA Y CONTEXTO UNIVERSITARIO- JUEVES	JUEVES 11 DE ABRIL-HORA: 4 PM			
					VIDA Y CONTEXTO UNIVERSITARIO- JUEVES	JUEVES 11 DE ABRIL-HORA: 4 PM			
SALUD								55	65
ENFERMERÍA	OK	OK	OK	Respuesta Positiva del Coordinador de la asignatura	CUIDADO DE ENFERMERIA A LA FAMILIA. Escuela de enfermería, salon 203-Hora 3 pm	MIÉRCOLES 3 DE ABRIL -HORA: 3:30 PM			
FISIOTERAPIA	OK				RECUPERACION DEL MOVIMIENTO 2	JUEVES DE 2 A 7 PM Edf. 135-Profesora Yamileth Lopez			

ANEXO 6. EJEMPLO DE CARTA PARA LOS PROGRAMAS, INFORMANDO SOBRE EL PROYECTO

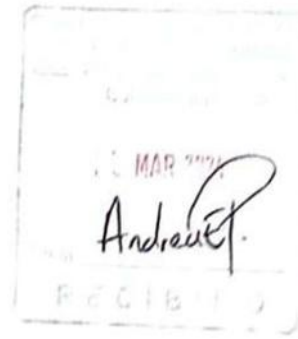


Vicerrectoría de
Bienestar Universitario



Santiago de Cali, Marzo 4 de 2024

Profesor
William Rojas Rojas
Director Programa Académico Contaduría pública
San Fernando
Universidad del Valle



Asunto: solicitud de autorización aplicación de encuesta a jóvenes universitarios
programa

Apreciado profesor,

De manera comedida nos dirigimos a usted, para pedir autorización, para poder acceder a un grupo de estudiantes de su programa académico con el propósito de aplicar una encuesta a aproximadamente 30 estudiantes. El contexto de esta solicitud es lo siguiente:

1. La investigación por realizarse se denomina: "EL HÁBITO DEL DESAYUNO EN ESTUDIANTES DE PREGRADO DE UNA INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR DEL SUROCCIDENTE COLOMBIANO EN EL MARCO DE UN ESTUDIO MULTICÉNTRICO"
2. En este estudio participan 11 universidades de Colombia, entre las que se encuentra la Universidad del Valle. Se trata de una investigación de riesgo mínimo.
3. Ya cuenta con el aval del comité de ética de la facultad de salud, acta de aprobación número (024-023) del 2023.
4. Esta investigación está anidada en el proyecto de formulación de la política de Universidad saludable, adscrito a Vicerrectoría de Bienestar Universitario.
5. Los investigadores principales somos "Profesoras Lina Yurany Potes - Delia Burgos Dávila - Heidy Johana Medina y dos Estudiantes de Pregrado, Luisa Fernanda Bolaños - Betty Vanessa Granados. También contamos con 3 monitores que apoyaran el ejercicio de recolección de información.
6. El proceso metodológico de la investigación es altamente riguroso, para llegar a la recolección de la muestra, el curso que buscamos en su programa resultó después de un proceso de aleatorización, realizado entre todos los cursos y todos los programas académicos de la universidad.
7. Para realizar la encuesta, solicitamos su permiso y por supuesto, en conjunto, la autorización del profesor responsable.



Vicerrectoría de
Bienestar Universitario



CURSO	PROGRAMA	DIA	LUGAR	HORA	PROFESOR
ADMINISTRACIÓN FINANCIERA	CONTADURIA A PUBLICA	Jueves	Edf. 124 -> 107 - SAN FERNANDO	7:00-10:00 A.M	NORBERTO VIERA PALACIOS. Correo: norberto.viera@correounivalle.edu. co

Atentamente,

Investigadoras

Lina Yurany Potes Morales

Delia Burgos D

Heidy Johana Medina Zapata

Estudiantes -Trabajo de Grado

Vanessa Granados M

Vanessa Granados M

Monitores Operativos Universidad Saludable

Paula Chacón

Julián Lancheros

ANEXO 7. CUESTIONARIO “HÁBITOS DEL CONSUMO DEL DESAYUNO”



CUESTIONARIO SOBRE EL HÁBITO DEL CONSUMO DEL DESAYUNO
UNIVERSIDAD DEL VALLE
FACULTAD DE SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA



Lo invitamos a hacer parte de esta investigación multicéntrica en Instituciones de Educación Superior (IES) y Universidades, con el fin de conocer sobre el hábito relacionado con el consumo del desayuno en miembros de la comunidad educativa; investigación que en su primera etapa abordara a estudiantes colombianos. Entendiendo el desayuno como: la primera comida del día que se realiza luego del descanso nocturno y antes de las 11:00 horas de la mañana, la cual contribuye a interrumpir o “romper el ayuno” (Chullunquia, 2013)

Su participación es de gran importancia para nosotros por lo que representa el conocimiento de dicho hábito, que hace parte de un estilo de vida y cuyo propósito es identificar aspectos para sugerir propuestas de acción educativa que promuevan la salud de los participantes.

En la siguiente encuesta, se garantiza completamente el anonimato de las respuestas. Siguiendo los lineamientos de la RAE utilizamos el genérico en masculino para incluir a todas las personas.

¡De antemano, muchas gracias por su colaboración!

Parte 1. Características sociodemográficas y académicas

1. Correo: (Opcional, solo en caso de querer conocer los resultados de este estudio).
2. Institución de educación superior en la que está matriculado:
 - a. Universidad Nacional de Colombia, sede Bogotá
 - b. Universidad del Valle
 - c. Universidad de Caldas
 - d. Universidad de Ibagué
 - e. Universidad de Antioquia
 - f. Universidad Antonio Nariño, Bogotá
 - g. Universidad Javeriana de Cali
 - h. Universidad de los Llanos
 - i. Colegio Mayor de Cundinamarca
 - j. Escuela Nacional del Deporte
 - k. Universidad Libre de Cali
3. Institución de educación superior en la que está matriculado: (respuesta corta).
4. La universidad en la que usted está matriculado es:
 - a. Pública
 - b. Privada
5. Escriba el Programa académico donde tiene el mayor porcentaje de asignaturas inscritas.
6. Favor completar el espacio con el número de semestres cursados. No.
Semestres cursados
 - a. 1

- b. 2
- c. 3
- d. 4
- e. 5
- f. 6
- g. 7
- h. 8
- i. 9
- j. 10
- k. 11
- l. 12
- m. 13
- n. 14
- o. 15
- p. Mayor a 15

7. Edad: (Años cumplidos).

8. Género: (única selección)

- a. Femenino
- b. Masculino
- c. Otro:

d. No informa

9. Estrato socioeconómico donde usted vive:

- a. Estrato 1
- b. Estrato 2
- c. Estrato 3
- d. Estrato 4
- e. Estrato 5
- f. Estrato 6

10. Estado civil:

- a. Soltero
- b. Unión libre
- c. Casado
- d. Divorciado
- e. Viudo

11. El lugar donde usted reside actualmente es:

- a. Vivienda de su familia
- b. Vivienda con amigos
- c. Vivienda de familiares
- d. Habitación alquilada en casa de familia
- e. Residencias de la universidad
- f. Hogar Unipersonal
- g. Otro:

12. ¿Con cuál de los siguientes grupos étnicos se identifica?

- a. Indígena

- b. ROM
- c. Gitano
- d. Raizal
- e. Palenquero
- f. Afrodescendiente
- g. Ninguno
- h. Otro ¿Cuál?:

13. ¿Con cuál de los siguientes grupos poblacionales se identifica?

- a. Discapacitados
- b. Desplazados
- c. Migrantes
- d. Carcelarios
- e. Gestantes
- f. Madre comunitaria
- g. Desmovilizados
- h. Víctima de violencia armada
- i. Jóvenes en Acción
- j. Red Unidos
- k. Ninguno
- l. Otro ¿Cuál?

14. ¿Cómo se moviliza de su casa a la Universidad o sitio de práctica con mayor frecuencia?

- a. Transporte público (masivo o intermunicipal)
- b. Carro (Taxi, Uber o particular)
- c. Bicicleta
- d. Caminando
- e. Moto
- f. Patineta eléctrica
- g. Otros ¿Cuál?

15. Entre semana, el tiempo promedio que le toma desplazarse desde su casa a la Universidad en el medio de transporte que seleccionó en la pregunta anterior es:

- a. Menor de 15 minutos
- b. Entre 16 minutos y 30 minutos
- c. Entre 31 minutos y 45 minutos
- d. Entre 46 minutos y una hora
- e. Entre una y dos horas
- f. Más de dos horas

Parte 2. Hábito del desayuno

16. ¿Cuántas veces desayuna en la semana?: (única elección)

- a. Siempre. Ir a la pregunta 19
- b. A menudo. (4-5 veces por semana). Ir a la pregunta 16
- c. A veces (2-3 veces por semana). Ir a la pregunta 16
- d. Nunca. Ir a la pregunta 29

17. Si en la pregunta anterior no respondió “siempre”, indique los motivos por los cuales no desayuna diariamente: (selección múltiple)

- a. Falta de tiempo

- b. No puedo comer por las mañanas
- c. Quiero bajar de peso
- d. Me siento mal
- e. Fumo cigarrillo
- f. No tengo comida en casa
- g. No tengo suficiente dinero para desayunar
- h. Otro

18. Si NO desayuna ¿siente alguna diferencia? (única selección)

- a. Sí. Vaya a la pregunta 18
- b. No. Vaya a la pregunta 20
- c. A veces. Vaya a la pregunta 18
- d. No sé. Vaya a la pregunta 20

19. Si respondió “SÍ” o “A VECES” en la pregunta anterior, indique cuál o cuáles diferencias siente: (selección múltiple)

- a. Diferencia en el nivel de energía
- b. Diferencia en el desempeño
- c. Diferencia en el peso
- d. Diferencia en la disposición
- e. Tengo más hambre al momento de almorzar
- f. Otra:

20. Si siempre desayuna, indique la(s) razón(es). Seleccione en la lista su(s) respuesta(s):

- a. Porque me da energía
- b. Porque quiero adelgazar
- c. Porque me ayuda a evitar tener hambre hasta el almuerzo
- d. Porque me gusta
- e. Porque es un hábito
- f. Porque tengo hambre por la mañana
- g. Porque desayunar hace que sea más fácil controlar mi peso
- h. Otra:

21. ¿Dónde desayuna habitualmente? (única selección)

- a. Casa
- b. Trabajo
- c. Universidad
- d. Cafetería fuera de la universidad
- e. Gimnasio
- f. Otra:

22. Si usted respondió en pregunta anterior que, si desayuna, su desayuno es preparado por:

- a. Lo prepara usted mismo
- b. Alguien más lo prepara por usted
- c. Usted compra su desayuno

Parte 3. Composición del desayuno

Marque cuál o cuáles son los alimentos que habitualmente consume en el desayuno, por componente del desayuno o grupos

de alimentos:

23. Componente bebida, ¿Qué bebidas suele consumir en el desayuno? (Seleccione en la lista su respuesta o respuestas)

- a. Agua
- b. Leche entera, descremada, semidescremada o saborizada.
- c. Bebida vegetal (soya, almendras, coco, alpiste, otras)
- d. Café con leche
- e. Café negro o tinto
- f. Chocolate
- g. Batido de frutas y/o verduras
- h. Jugo de fruta
- i. Derivado lácteo: Yogur, kumis, kefir
- j. Infusiones (te, hierbas aromáticas)
- k. Avena
- l. Ninguna
- m. Otra ¿Cuál?

24. Componentes cereales y derivados: ¿Qué cereales, raíces, tubérculos o plátanos suelen formar parte de su desayuno? (Seleccione en la lista su respuesta o respuestas)

- a. Pan blanco, integral, o de molde
- b. Tostadas
- c. Arepa (paisa, santandereana, boyacense, entre otras)
- d. Cereales de desayuno (Corn Flakes, chococrispi, All brand, Musli, entre otros)
- e. Granolas
- f. Galletas (integrales, saladas, dulces, entre otros).
- g. Tubérculo (Arracacha, yuca, ñame)
- h. Arroz
- i. Calentado
- j. Plátano (patacón, guineo cocido, entre otros)
- k. Amasijos (Arepuelas, buñuelo, pandebono, croissant, empanadas, papa rellena y pasteles de hojaldre, bollo limpio, envuelto)
- l. Otros productos de repostería (Panqueques comerciales, crepes, waffles y tortas)
- m. Ninguna
- n. Otra ¿Cuál?

25. Componente: Frutas y verduras. ¿Qué frutas y verduras hacen parte de su desayuno? (Seleccione en la lista su respuesta o respuestas)

- a. Frutas ácidas (lulo, maracuyá, kiwi, naranja, mandarina, entre otras)
- b. Frutas dulces (banano, mango, papaya, melón, entre otras)
- c. Frutos rojos (Mora, fresa, arándanos, ciruela y frambuesa)
- d. Frutos secos (Maní, nueces, calabaza, ajonjolí, chía, quinua)
- e. Hortalizas (espinaca, rúgula, lechuga, kale, verduras orientales, entre otras)
- f. Verduras amarillas y rojas (zanahoria, ahuyama, pimentón, tomate, entre otras)
- g. Ninguna
- h. Otras frutas ¿Cuál?

26. Componente de proteína. ¿Qué derivados lácteos, huevos, embutidos y carnes, consume al desayuno? (Seleccione en la lista su respuesta o respuestas)

- a. Queso (cuajada, doble crema, pera, mozzarella, Paipa, holandés, entre otros)
- b. Huevos (cocido, frito, revuelto, entre otros)

- c. Embutidos (Jamón, mortadela, salchichón y salchicha de res, pavo, pollo o cerdo)
- d. Preparaciones típicas (Morcilla, chorizo, tamal, sopas y caldos)
- e. Carnes (carne asada, hígado, pescado cocido, entre otros)
- f. Ninguna
- g. Otro ¿Cuál?

27. Componente aderezos. ¿Qué productos adiciona a las preparaciones que consume al desayuno? (Seleccione en la lista su respuesta o respuestas)

- a. Mantequilla de origen animal (Alpina, Colanta, entre otras)
- b. Margarinas de origen vegetal (La Fina, Campi, Fama, entre otras)
- c. Productos dulces (mermelada, arequipe, sirope, nutella, entre otros)
- d. Otros productos vegetales (Mantequilla de maní, ghee, tahini, entre otros)
- e. Aceite de oliva
- f. Ninguna
- g. Otro, ¿Cuál?

Parte 4. Efecto de la pandemia sobre la frecuencia de consumo y calidad del desayuno.

- 28. Durante el confinamiento en pandemia por alerta de contagio por COVID 19, la frecuencia de consumo del desayuno:
 - a. Aumentó
 - b. Disminuyó
 - c. Se mantuvo igual
- 29. La calidad de su desayuno en la pandemia: (única selección)
 - a. Mejoró
 - b. Empeoró
 - c. Siguió igual

Parte 5 Consideraciones y percepciones sobre el desayuno

En una escala del 1 al 5, diga si está de acuerdo o no con las siguientes afirmaciones. Totalmente en desacuerdo (1), en desacuerdo (2), indiferente (3), de acuerdo (4), Totalmente de acuerdo (5)

- 30. El desayuno es la comida más importante del día: (única selección)
 - a. Totalmente en desacuerdo
 - b. En desacuerdo
 - c. Indiferente
 - d. De acuerdo
 - e. Totalmente de acuerdo
- 31. Tengo varios beneficios si desayuno todos los días: (única selección)
 - a. Totalmente en desacuerdo
 - b. En desacuerdo
 - c. Indiferente
 - d. De acuerdo
 - e. Totalmente de acuerdo
- 32. Desayunar mejora el rendimiento intelectual, la memoria y la concentración durante el día: (única selección)
 - a. Totalmente en desacuerdo
 - b. En desacuerdo

- c. Indiferente
- d. De acuerdo
- e. Totalmente de acuerdo

33. Al desayunar estoy reduciendo el riesgo de obesidad en un 30-50%: (única selección)

- a. Totalmente en desacuerdo
- b. En desacuerdo
- c. Indiferente
- d. De acuerdo
- e. Totalmente de acuerdo

34. Cuando desayuno, le proporciono a mi cuerpo alrededor del 20-25% de las necesidades energéticas diarias: (única selección)

- a. Totalmente en desacuerdo
- b. En desacuerdo
- c. Indiferente
- d. De acuerdo
- e. Totalmente de acuerdo

35. Es importante desayunar en casa: (única selección)

- a. Totalmente en desacuerdo
- b. En desacuerdo
- c. Indiferente
- d. De acuerdo
- e. Totalmente de acuerdo

36. Las características del desayuno deben ser las mismas para todos los grupos de edad: (única selección)

- a. Totalmente en desacuerdo
- b. En desacuerdo
- c. Indiferente
- d. De acuerdo
- e. Totalmente de acuerdo

37. Generalmente, cuando se olvida desayunar, la sensación de hambre al momento de almorzar es mucho menor: (única selección)

- a. Totalmente en desacuerdo
- b. En desacuerdo
- c. Indiferente
- d. De acuerdo
- e. Totalmente de acuerdo

Terminó su cuestionario

En nombre del equipo de investigación, muchas gracias por su colaboración.

QR PARA ACCESO A CUESTIONARIO VIRTUAL



ANEXO 8. CONSENTIMIENTO INFORMADO



**CONSENTIMIENTO INFORMADO
UNIVERSIDAD DEL VALLE
FACULTAD DE SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA**



CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO SOBRE EL HÁBITO DEL DESAYUNO DE ESTUDIANTES DE PREGRADO DE LA UNIVERSIDAD DEL VALLE, SEDE CALI, COLOMBIA, EN EL MARCO DE UN ESTUDIO MULTICENTRICO.

Lugar:

Fecha:

Se espera que usted entienda claramente la información que contiene este documento y acepte participar en el estudio.

El grupo de investigación Cuidado de la Escuela de Enfermería de la Universidad del Valle, Cali, Colombia, se encuentra desarrollando el estudio de investigación Hábito del Desayuno de Estudiantes de Pregrado de la Universidad Del Valle, coordinado por la investigadora Lina Yurany Potes Morales, la cual puede contactar a través del número telefónico (+57 3183757300) o a través del correo electrónico lina.potes@correounivalle.edu.co. El proyecto en mención ha sido aprobado por el comité de ética de la universidad del valle, teléfono (+572) 518 56 77 – E mail: eticasalud@correounivalle.edu.co, el cual puede verificar si se le suministro toda la información sobre el estudio y sus derechos. El proyecto tiene como objetivo caracterizar la práctica alimentaria del desayuno en estudiantes de la universidad del Valle, sede Cali, Colombia, con el fin de identificar aspectos posibles de fortalecer o modificar por medio de la educación alimentaria, en la búsqueda de promover hábitos de alimentación saludable y mejorar la calidad de vida de la comunidad universitaria. Para el logro de este, se requiere la participación de 566 estudiantes de la universidad del Valle. Este estudio se desarrolla a su vez, en once (11) en instituciones de educación superior en Colombia, bajo un mismo objetivo y diseño metodológico, por ello se denomina multicéntrico.

Si usted decide participar voluntariamente en el estudio, le solicitaremos diligenciar una encuesta sobre hábito del desayuno en jóvenes universitarios, el cual consta de 5 partes (Características sociodemográficas y académicas, Hábito del desayuno, composición del desayuno, Efecto de la pandemia sobre la frecuencia de consumo y calidad del desayuno y Consideraciones y percepciones sobre el desayuno), que podrá contestar mediante las siguientes modalidades:

1. Autocompletada de manera física, se le entregará la encuesta junto con un lapicero negro y deberá disponer de al menos 30 min para su diligenciamiento.
2. Autocompletada de manera virtual a través de un formulario Google, se requiere contar con un dispositivo electrónico (celular, computador o Tablet), conectividad a internet y deberá disponer de al menos 30 min para su diligenciamiento.

Declaro que se me ha informado ampliamente sobre los procedimientos y posibles riesgos derivados de la participación en la investigación que son los siguientes:

Procedimientos: Se entregará un cuestionario para responder de forma individual sobre el hábito del desayuno.

Riesgos: La participación en este estudio es de riesgo mínimo para el participante. Para ello, cada encuesta se encriptará mediante un código numérico único y específico que solo conocerá la investigadora principal y no serán expuestos ni publicados por ningún medio.

Beneficios derivados de la participación:

Entiendo que mi participación en el estudio es VOLUNTARIA y no recibiré por mi colaboración ningún tipo de retribución económica.

La información obtenida permitirá entender la práctica del desayuno en estudiantes universitarios.

Retiro del estudio

Entiendo que conservo mi derecho de retirarme del estudio en cualquier momento cuando así lo considere, sin que mi decisión afecte mi integridad.

Confidencialidad

Los datos del estudio se guardarán en un solo computador de uso exclusivo por la investigadora principal en la Universidad del Valle, las encuestas físicas serán guardadas bajo llave en la oficina de la investigadora principal, toda la información será guardada por un periodo de 3 años. La investigadora Principal me ha asegurado que no se me identificará en las presentaciones o publicaciones de resultados de este estudio y que mis datos personales serán manejados en forma confidencial, bajo la responsabilidad del investigador.

Autorización para uso de los datos obtenidos en este estudio

Los datos obtenidos en este estudio pueden ser utilizados en otros estudios, previa aprobación del Comité de Ética en Investigación en Salud (CEIS) de la universidad del valle y de la docente investigadora Lina Yurany Potes Morales quien es la responsable de salvaguardar la información y asegurar la confidencialidad de mis datos personales.

Autorizo No autorizo

Hago constar que he leído en su totalidad el documento, he recibido las aclaraciones necesarias a mis dudas por los investigadores, y he entendido, por lo cual a continuación firmo este documento declarando mi consentimiento para participar en el estudio.

Firma del participante

Nombre:

Cedula:

Edad:

Firma del investigador principal

Nombre:

Cedula:

Edad:

Testigo 1

Nombre:

Cedula:

Testigo 2

Nombre:

Cedula:

11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ferris D, et al. Increased School Breakfast Participation from Policy and Program Adoption. *Nutrients*. 2022. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/3/511>
2. Herrera, G. Celoir, M. Asaduroglu, A. Hábito y calidad nutricional del desayuno en estudiantes que cursan la carrera Licenciatura en Nutrición, Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *Rev. Española de Nutrición Comunitaria*. 2017. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/2._H_bito_y_calidad_nutricional_del_desayuno.pdf
3. Muñoz, P. Alarcón, M. Jarpa-Parra, M. Morales, I. Hábito y calidad del desayuno; su efecto en el rendimiento académico de estudiantes de técnico de nivel superior en enfermería. *SciELO*. 2021. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74592020000300405
4. Atasi M, Hernández, S, Navarro, A. Segura, O. Kammar, A. Breakfast frequency and its association with academic performance in a university population: a cross-sectional analytical study in México. *Rev Esp Nutr Hum Diet*. 2024 [citado 2025 May 1]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9789360>
5. Alshdifat, E. Alkhawaldeh, A. Albashtawy, M. Ta'an, W. Mohammad, K. Al-Rawashdeh, S. Malak, M. et. al. A Cross-Sectional Study on the Prevalence of Skipping Breakfast Among College-Going Students in a Private University. *Cureus*. 2024. Disponible en: <https://www.cureus.com/articles/325279-a-cross-sectional-study-on-the-prevalence-of-skipping-breakfast-among-college-going-students-in-a-private-university#!/>
6. Valencia López E. Improving and aligning measurement of ethnicity in Latin America. Paris: UNESCO, Global Education Monitoring Report; 2019. Disponible en: https://gem-report-842020.unesco.org/wp-content/uploads/2020/10/Measurment_of_Ethnicity_Latin_America_Valencia_Lopez.pdf
7. Umaña-Taylor AJ, Sladek MR, Safa MD, Uribe Tirado LM, Tilano Vega LM. Examining ethnic-racial identity development and adjustment among Colombian adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 2024;86:101672. doi: 10.1016/j.appdev.2024.101672
8. Rogers, B. González, D. Patrones de alimentación en estudiantes universitarios de Bogotá. [Internet]. *Rev. Universidad Libre*. 2023. Disponible en: https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/inge_libre/article/view/10679
9. Nagalingam, L. J Princy, F. Aishwarya, P. Nithya, V. A Cross-Sectional Study on the Prevalence of Skipping Breakfast Among College-Going Students in a Private University. *Rev. española de nutrición humana y dietética*. 2024. Disponible en:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9789360>

10. Arias, C. Herrera, R. Redondo, A. Sánchez, D. Parra, L. Factores relacionados con la omisión del desayuno en estudiantes universitarios de Cali, Colombia. SciELO. 2022. Disponible en: <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v25n2a05>
11. Zahid, SI. Dilawar, M. Tahir, F. Mousa, T. Zahid, N. Sreedharan, J. Knowledge and practice of intermittent fasting: a cross-sectional study among university students in the United Arab Emirates. Med Glas (Zenica). 2025. Disponible en: <https://medicinskiglasnik.ba/article/2087>
12. Martínez-Rodríguez L, Venceslao-Pueyo M, Ramió-Jofre A. El cuidado real frente a la vulnerabilidad del estudiante de enfermería. Psicoperspectivas. 2016;15(3):135-145. Disponible en: <https://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/view/777>
13. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review. 1977;84(2):191-215. doi:10.1037/0033-295X.84.2.191.
14. Cifuentes Marín M. Comprensión de políticas públicas de salud en Colombia: alineación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Rev Méd Risaralda [Internet]. 2024 [citado 2 agosto 2026];30(2):129-141. Disponible en: <https://revistas.utp.edu.co/index.php/revistamedica/article/view/25619>
15. Elseifi, O. S., Abdelrahman, D. M., Mortada, E. M. (2020). Effect of a nutritional education intervention on breakfast consumption among preparatory school students in Egypt. International Journal of Public Health, 65(6), 893–903. <https://doi.org/10.1007/s00038-020-01439-7> Home. (n.d.). riups. Retrieved October 26, 2023, from <https://riupsestudiantes.wixsite.com/riups>
16. 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/10.1080/07420528.2017.1407778>(N.d.-a). Jandonline.org. Retrieved October 26 2023, from [https://www.jandonline.org/article/S0002-8223\(05\)00151-3/fulltext](https://www.jandonline.org/article/S0002-8223(05)00151-3/fulltext)
17. Morales Ojeda, I., Jarpa, M., Alarcon, M., & Muñoz Villanueva, P. (2020). Hábito y calidad del desayuno y su efecto en el rendimiento académico de estudiantes de técnico de nivel superior en enfermería. Horizonte sanitario, 19(3), 405–414. <https://doi.org/10.19136/hs.a19n3.3706>
18. Reuter PR, Forster BL, Brister SR. The influence of eating habits on the academic

- performance of university students. *J Am Coll Health*. 2021 Nov-Dec;69(8):921-927. doi: 10.1080/07448481.2020.1715986. Epub 2020 Feb 6. PMID: 32027236.
19. Burrows TL, Whatnall MC, Patterson AJ, Hutchesson MJ. Associations between Dietary Intake and Academic Achievement in College Students: A Systematic Review. *Healthcare (Basel)*. 2017 Sep 25;5(4):60. doi: 10.3390/healthcare5040060. PMID: 28946663; PMCID: PMC5746694.
 20. Y Ueda, Y Hashimoto, H Iwasaki, A Kiyohara, A Oshio, Association between breakfast skipping and blood pressure – a meta-analysis of 20 studies, *European Journal of Public Health*, Volume 28, Issue suppl_4, November 2018, cky218.282, <https://doi.org/10.1093/eurpub/cky218.282>
 21. Ballon A, Neuenschwander M, Schlesinger S. Breakfast Skipping Is Associated with Increased Risk of Type 2 Diabetes among Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *J Nutr*. 2019 Jan 1;149(1):106-113. doi: 10.1093/jn/nxy194. PMID: 30418612.
 22. Fujiwara T, Ono M, Iizuka T, Sekizuka-Kagami N, Maida Y, Adachi Y, Fujiwara H, Yoshikawa H. Breakfast Skipping in Female College Students Is a Potential and Preventable Predictor of Gynecologic Disorders at Health Service Centers. *Diagnostics (Basel)*. 2020 Jul 13;10(7):476. doi: 10.3390/diagnostics10070476. PMID: 32668795; PMCID: PMC7400274.
 23. Sincovich A, Moller H, Smithers L, Brushe M, Lassi ZS, Brinkman SA, Gregory T. Prevalencia de saltarse el desayuno entre niños y adolescentes: un estudio transversal a nivel de población. *BMC Pediatr*. 2022 23 de abril;22(1):220. doi: 10.1186/s12887-022-03284-4. PMID: 35459164; PMCID: PMC9034546.
 24. Adonu RE, Amoah M, Saah FI. Breakfast intake and associated factors and barriers among tertiary institution students in the Western Region, Ghana. *BMC Nutr*. 2023 Jan 10;9(1):7. doi: 10.1186/s40795-023-00672-6. PMID: 36627687; PMCID: PMC9830603.
 25. Bede F, Cumber SN, Nkfusai CN, Venyuy MA, Ijang YP, Wepngong EN, Nguti Kien AT. Dietary habits and nutritional status of medical school students: the case of three state universities in Cameroon. *Pan Afr Med J*. 2020 Jan 23;35:15. doi: 10.11604/pamj.2020.35.15.18818. PMID: 32341736; PMCID: PMC7174006.

26. Matsumoto M, Hatamoto Y, Sakamoto A, Masumoto A, Ikemoto S. Breakfast skipping is related to inadequacy of vitamin and mineral intakes among Japanese female junior high school students: a cross-sectional study. *J Nutr Sci.* 2020 Feb 10;9:e9. doi: 10.1017/jns.2019.44. PMID: 32166024; PMCID: PMC7054306.
27. Chapman GE, Melton CL, Hammond GK. College and University Students' Breakfast Consumption Patterns: Behaviours, Beliefs, Motivations and Personal and Environmental Influences. *Can J Diet Pract Res.* 1998 Winter;59(4):176-182. PMID: 11551356.
28. Kawabata M, Burns SF, Choo HC, Lee K. Hábitos de desayuno y estado de ánimo de lunes a viernes al comienzo de la mañana de la escuela. *Nutr Health.* 2022 Jun 1:2601060221105413. doi: 10.1177/02601060221105413. Epub antes de la impresión. PMID: 35651312.
29. Badrasawi M, Anabtawi O, Al-Zain Y. Breakfast characteristics, perception, and reasons for skipping among 8th and 9th-grade students at governmental schools, Jenin governance, West Bank. *BMC Nutr.* 2021 Aug 6;7(1):42. doi: 10.1186/s40795-021-00451-1. PMID: 34353371; PMCID: PMC8342035.
30. Duarte-Cuervo CY, Ramos-Caballero DM, Latorre-Guapo AC, González-Robayo PN. Factores relacionados con las prácticas alimentarias de estudiantes de tres universidades de Bogotá [Factors related to students' eating practices in three universities in Bogotá, Colombia]. *Rev Salud Pública (Bogotá).* 2015 Dec;17(6):925-937. Spanish. doi: 10.15446/rsap.v17n6.38368. PMID: 28453145.
31. Montoya Medina, C., González de Sánchez, C., & Pinzón Enciso, G. (2019). Conciliación en materia de alimentos para menores de edad en el centro de conciliación del consultorio jurídico de la Universidad Santo Tomás – Bogotá entre 2014 Y 2017. <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/22446>
32. O'Neil CE, Byrd-Bredbenner C, Hayes D, Jana L, Klinger SE, Stephenson-Martin S. The role of breakfast in health: definition and criteria for a quality breakfast. *J Acad Nutr Diet.* 2014 Dec;114(12 Suppl):S8-S26. doi: 10.1016/j.jand.2014.08.022. Epub 2014 Nov 24. PMID: 25458994.
33. Real Academia Española. [citado el 7 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.rae.es>

34. Aristizábal Hoyos GP, Blanco Borjas DM, Sánchez Ramos A, Ostiguín Meléndez RM. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. *Enferm Univ [Internet]*. 2011 [citado el 8 de diciembre de 2023];8(4):16–23. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003
35. Estrategia de atención integral a la primera infancia. (2016, November 20). Issuu. https://issuu.com/divamayo/docs/estrategia_de_atencion_integral_a_
36. Feather, N. T. (1982). Expectancy-value approaches Present status and future directions. In N. T. Feather (Ed.), *Expectations and actions Expectancy-value models in psychology*. Hillsdale, NJ Erlbaum. - References - Scientific Research Publishing. (n.d.). Scirp.org. Retrieved December 8, 2023, from <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=354155>
37. Gwin, J. A., & Leidy, H. J. (2018). Breakfast consumption augments appetite, eating behavior, and exploratory markers of sleep quality compared with skipping breakfast in healthy young adults. *Current Developments in Nutrition*, 2(11), nzy074. <https://doi.org/10.1093/cdn/nzy074>
38. Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J., & Metzl, J. D. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 743–760. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2005.02.007>