

CARTA AL EDITOR

Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios en el contexto post pandemia.

Dietary habits in university students in the post-pandemic context.

Angela Feria Salas ^{1,a}.

Filiación:

1 Instituto de Investigaciones en ciencias biomédicas,
Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú.
a Grado académico.

ORCID:

▪ <https://orcid.org/0009-0009-6468-0440>

Correspondencia:

✉ feriasalas15@gmail.com

Conflictos de Interés:

Los autores niegan conflictos de interés.

Citar como:

Feria Salas A. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios en el contexto post pandemia. Rev méd Trujillo.2026;21(2):31

DOI: <https://doi.org/10.17268/rmt.2026.v21i2.8023>



© 2026. Publicado por Facultad de Medicina, UNT.
Este es un artículo de libre acceso, bajo una licencia internacional
Creative Commons Atribución-No Comercial 4.0.
DOI: <https://dx.doi.org/10.17268/rmt>.
OJS: <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/RMT/>

Sr. Editor:

Hemos leído con interés el artículo “Modification of eating habits and lifestyle during COVID-19 in university students from Mexico and Peru”, publicado en Frontiers in Nutrition en 2024.(1) Este estudio aborda un tema importante, ya que analiza cómo la pandemia afectó los hábitos alimentarios y el estilo de vida de estudiantes universitarios, un grupo que suele presentar cambios en su rutina diaria y alimentación.

El artículo muestra que durante la pandemia hubo modificaciones en la forma de alimentarse, la actividad física y las rutinas.(1) Esto es relevante porque confirma que situaciones de estrés o cambios en la vida diaria pueden afectar negativamente los hábitos saludables.(2) Sin embargo, consideramos que algunos aspectos podrían haberse desarrollado mejor para entender más claramente los resultados.

En primer lugar, aunque el estudio incluye estudiantes de México y Perú, no se explican bien las diferencias entre ambos países. Cada país tiene costumbres, acceso a alimentos y condiciones económicas distintas, lo que influye en la forma de alimentarse. Analizar estos factores por separado permitiría entender mejor la realidad de cada grupo.

En segundo lugar, el estudio se basa en encuestas respondidas por los mismos estudiantes. (1) Esto puede generar errores, ya que algunas personas pueden no recordar exactamente lo que comen o pueden responder lo que creen que es “más saludable”. (3) Por eso, hubiera sido útil complementar esta información con otras formas de medición más objetivas.

Además, aunque el artículo menciona cambios en los hábitos alimentarios, no detalla qué tipo de alimentos se consumieron más o menos. Por ejemplo, sería importante saber si aumentó el consumo de comida rápida o productos ultraprocesados, o si disminuyó el consumo de frutas y verduras. Esta información ayudaría a entender mejor el impacto en la salud.

Por otro lado, estudios realizados en estudiantes universitarios peruanos han demostrado que los malos hábitos alimentarios se relacionan con factores como el estrés académico, la falta de tiempo y el sedentarismo. (4-5) Esto indica que el problema no solo depende de situaciones como la pandemia, sino también de condiciones propias de la vida universitaria.

Finalmente, consideramos que este estudio es valioso porque aporta información reciente sobre un problema actual. Sin embargo, es importante que futuras investigaciones incluyan más variables y análisis más detallados para poder diseñar mejores estrategias que promuevan hábitos saludables en los estudiantes

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1.Arispe-Alburquerque CM, Díaz del Olmo-Morey FL, Arellano Sacramento C, et al. Modification of eating habits and lifestyle during COVID-19 in university students from Mexico and Peru. Front Nutr. 2024;11:1388459.https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2024.1388459/full?utm_source=chatgpt.com
- 2.Pérez-Rodrigo C, Gianzo-Citores M, Hervás Bárbara G, et al. Changes in eating habits during the COVID-19 lockdown in Spain: a longitudinal study. Nutrients. 2021;13(2):682.<https://www.mdpi.com/2072-6643/13/2/682>

- 3.Ammar A, Brach M, Trabelsi K, et al. Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity. Nutrients. 2020;12(6):1583.<https://www.mdpi.com/2072-6643/12/6/1583>

- 4.Ramos-Padilla P, Villarreal-Zegarra D, Bernabé-Ortiz A. Hábitos alimentarios, actividad física y su relación con el estado nutricional en universitarios peruanos. Nutr Clin Diet Hosp. 2024.<https://revista.nutricion.org/volume/nutricion-clinica-0033>

- 5.Universidad Ricardo Palma. Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes universitarios de Lima. Rev Fac Med Hum URP. 2023.<https://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH>