



Percepción del hábito del desayuno en estudiantes de una institución de educación superior en Colombia

Perception of breakfast habits of students at a higher education institution in Colombia

Percepção do hábito de café da manhã entre estudantes de uma instituição de ensino superior na Colômbia

RESUMEN

Introducción: El consumo de un desayuno equilibrado ofrece beneficios para el control del peso, la saciedad y el rendimiento diario. En el ámbito universitario predominan conductas alimentarias poco saludables. **Objetivo:** Describir la percepción del hábito del desayuno en estudiantes de una institución universitaria en Cali, Colombia. **Materiales y métodos:** Estudio transversal descriptivo con muestreo aleatorizado por conglomerados. Se aplicó una encuesta estructurada en dos fases: caracterización sociodemográfica y académica, y percepciones sobre el desayuno. **Resultados:** Participaron 577 universitarios; 50,4 % tenía entre 16 y 20 años, 52,7 % pertenecía a un estrato socioeconómico bajo. De los participantes, 57 % desayuna siempre y 42,8 % solo algunas veces. Se identificaron asociaciones significativas entre la frecuencia del desayuno y el género ($p = 0,04$) y el estado civil ($p = 0,026$). El 45,8 % considera que desayunar mejora el rendimiento intelectual, la memoria y la concentración, mientras que 47,7 % es indiferente frente al hábito del desayuno y el control de la obesidad. **Conclusión:** Los hábitos de desayuno están determinados por factores socioeconómicos y percepciones subjetivas, situación que evidencia la necesidad urgente de fortalecer la educación alimentaria en la población universitaria.

Palabras clave: Desayuno; estudiantes; conductas alimentarias de riesgo; promoción de la salud; hábitos alimentarios. (Fuente: DeCS, Bireme).

Objetivos de desarrollo sostenible: Salud y bienestar. (Fuente: ODS, OMS).

ABSTRACT

Introduction: Consuming a balanced breakfast offers benefits for weight control, satiety, and daily performance. In the university setting, unhealthy eating behaviors are prevalent. **Objective:** To describe the perception of breakfast habits among students at a university institution in Cali, Colombia. **Materials and methods:** A descriptive cross-sectional study with cluster random sampling was conducted. A structured survey was administered in two phases: sociodemographic and academic characterization, and perceptions regarding breakfast. **Results:** A total of 577 university students participated; 50.4% were between 16 and 20 years of age, and 52.7% belonged to a low socioeconomic stratum. Of the participants, 57% always ate breakfast, while 42.8% did so only sometimes. Significant associations were identified between breakfast frequency and gender ($p = 0.04$) and marital status ($p = 0.026$). A total of 45.8% considered that eating breakfast improves intellectual performance, memory, and concentration, while 47.7% were indifferent toward the relationship between breakfast habits and obesity control. **Conclusion:** Breakfast habits are determined by socioeconomic factors and subjective perceptions, highlighting the urgent need to strengthen nutrition education among the university population.

Keywords: Breakfast; students; risky eating behaviors; health promotion; feeding behavior. (Source: DeCS, Bireme).

Sustainable development goals: Good health and well-being. (Source: SDG, WHO).

Julieth García-Gaviria

María Claudia Astaiza-Aragón

Jhonatan Betancourt-Peña

1. Facultad de Salud y Rehabilitación, Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte. Santiago de Cali, Colombia.
2. Facultad de Salud, Escuela de Rehabilitación Humana, Universidad del Valle. Santiago De Cali, Colombia.

Citación: García-Gaviria J, Astaiza-Aragón MC, Betancourt-Peña J. Percepción del hábito del desayuno en estudiantes de una institución de educación superior en Colombia. Univ Salud [Internet]. 2026; 28(3):e9733. DOI: 10.22267/rus.262803.9733

Recibido: Septiembre 15 - 2025
Revisado: Marzo 24 - 2026
Aceptado: Abril 30 - 2026
Publicado: Septiembre 01 - 2026



ISSN: 0124-7107 - ISSN (En línea): 2389-7066
Univ. Salud 2026 Vol 28 No 3
<https://doi.org/10.22267/rus>

<https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usulad>

REFERENCIAS

1. Gibson-Moore H, Spiro A, Stanner S. No food for thought–How important is breakfast to the health, educational attainment and wellbeing of school-aged children and young people? Nutr Bull [Internet]. 2023; 48(4):458-881. DOI: 10.1111/nbu.12652

2. López-Sobaler AM, Cuadrado-Soto E, Peral-Suárez Á, Aparicio A, Ortega RM. Importancia del desayuno en la mejora nutricional y sanitaria de la población. Nutr Hosp [Internet]. 2018; 35(Spec No6):3-6. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30351152>

3. Rani R, Dharaiya CN, Singh B. Importance of not skipping breakfast: A review. Int J Food Sci Technol [Internet]. 2020; 56(1):28-38. DOI: 10.1111/ijfs.14742

4. Muñoz Villanueva P, Alarcón Araneda M, Jarpa-Parra M, Morales Ojeda IA. Hábito y calidad del desayuno; su efecto en el rendimiento académico de estudiantes de técnico de nivel superior en enfermería. Horiz Sanit [Internet]. 2020; 19(3):405-414. DOI: 10.19136/hs.a19n3.3706

5. Fisberg M, Kovalskys I, Previdelli AN, Pereira JL, Zimberg IZ, Fisberg R. Breakfast Consumption Habit and Its Nutritional Contribution in Latin America: Results from the ELANS Study. Nutrients [Internet]. 2020; 12(8):2397. DOI: 10.3390/nu12082397

6. Concha C, González G, Piñuñuri R, Valenzuela C. Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile. Rev Chil Nutr [Internet]. 2019; 46(4):400-408. DOI: 10.4067/S0717-75182019000400400

7. Pérez-Rodrigo C, Gianzo-Citores M, Gotzone-Hervás B, Ruiz-Litago F, Casis-Sáenz L, Aranceta-Bartrina J, et al. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. Rev Esp Nutr Comunitaria [Internet]. 2020; 26(2): Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_2_06_Cambios_habitos_alimentarios_estilos_vida_confinamiento_Covid-19.pdf

8. Sudriá ME, Andreatta MM, Defagó MD. Los efectos de la cuarentena por coronavirus (COVID-19) en los hábitos alimentarios en Argentina. Diaeta [Internet]. 2020; 38(171):10-19. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/352721540_Los_efectos_de_la_cuarentena_por_coronavirus_COVID-19_en_los_habitos_alimentarios_en_Argentina

9. von Elm E, Altman DG, Egger M, Pocock SJ, Gøtzsche PC, Vandenbroucke JP. The Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE) statement: Guidelines for reporting observational studies. PLoS Med [Internet]. 2007; 4(10):e296. DOI: 10.1371/journal.pmed.0040296

10. Kliemann N, Wardle J, Johnson F, Croker H. Reliability and validity of a revised version of the General Nutrition Knowledge Questionnaire. Eur J Clin Nutr [Internet]. 2016 Oct; 70(10):1174-1180. DOI: 10.1038/ejcn.2016.87

11. Departamento Administrativo Nacional de Estadística. Clasificación de estratos socioeconómicos en Colombia [Internet]. Bogotá (COL): DANE; 2021 [citado 2025 Abr 15]. Disponible en: <https://www.dane.gov.co>

12. Aviles-Peralta YA, Hernández Somarriba LL, Rojas-Roque C, Rodríguez E, Ríos-Castillo I. Nivel de conocimiento sobre nutrición y su asociación con las prácticas alimentarias y la obesidad entre estudiantes universitarios. Rev Chil Nutr [Internet]. 2023; 50(2):147-158. DOI: 10.4067/s0717-75182023000200147

13. Deossa GC, Segura Buján M, Galavis Villamizar FL, Yepes J. Estado nutricional y estilo de vida en estudiantes de nutrición y dietética de una universidad pública de Colombia: un estudio longitudinal. En: Congreso Latinoamericano de Nutrición; 2021; Paraguay. DOI: 10.13140/RG.2.2.21254.91200

14. Chalapud Narvaez LM, Molano Tobar NJ, Roldán González E. Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. Retos [Internet]. 2022; (44):477-484. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8220095>

15. Arias Salazar CM, Herrera Medina R, Redondo Ariza AS, Sánchez Machado DM, Parra González LM. Factores relacionados con la omisión del desayuno en estudiantes universitarios de Cali, Colombia, 2022. Perspect Nutr Hum [Internet]. 2023; 25(2):161-173. DOI: 10.17533/udea.penh.v25n2a05

16. Ueda Y, Hashimoto Y, Iwasaki H, Kiyohara A, Oshio A. Association between breakfast skipping and blood pressure—a meta-analysis of 20 studies. *Eur J Public Health* [Internet]. 2018; 28(Suppl 4):cky218.282. DOI: 10.1093/eurpub/cky218.282

17. Nagalingam L, Felicia JP, P M A, V N. A Cross-Sectional Study on the Prevalence of Skipping Breakfast Among College-Going Students in a Private University. *Cureus* [Internet]. 2024; 16(12):e76700. DOI: 10.7759/cureus.76700

18. Gallego A, López-Gil JF. The role of individual and contextual economic factors in obesity among adolescents: A cross-sectional study including 143 160 participants from 41 countries. *J Glob Health* [Internet]. 2024; 14:04035. DOI: 10.7189/jogh.14.04035

19. Kong ST, Huynh DTT, Srivanichakorn W, Khovidhunkit W, Washirasaksiri C, Sitasuwan T, et al. A Randomized Crossover Study Comparing the Effects of Diabetes-Specific Formula with Common Asian Breakfasts on Glycemic Control and Satiety in Adults with Type 2 Diabetes Mellitus. *Diabetology* [Internet]. 2024; 5(4):447-463. DOI: 10.3390/diabetology5040033

20. Gwin JA, Leidy HJ. Breakfast Consumption Augments Appetite, Eating Behavior, and Exploratory Markers of Sleep Quality Compared with Skipping Breakfast in Healthy Young Adults. *Curr Dev Nutr* [Internet]. 2018; 2(11):nzy074. DOI: 10.1093/cdn/nzy074

21. Yun YJ, Kwon YJ, Lee Y, Heo SJ, Lee JW. Association of dietary habits with general and abdominal obesity in Korean children and adolescents: Cluster analysis of nationwide population survey data. *Front Endocrinol* [Internet]. 2024; 15:1424761. DOI: 10.3389/fendo.2024.1424761

22. Lobo Hinojosa ME, González García L, Sánchez Guerrero HM, Ávila Zárate LC, García Ramos MF. Factores sociales, familiares y del entorno educativo que influyen en las conductas alimentarias y en los estilos de vida de estudiantes universitarios. *Realidades* [Internet]. 2021; 11(1):9-36. Disponible en: <https://realidades.uanl.mx/index.php/realidades/article/view/131>

23. Enriquez-Martinez OG, Martins MCT, Pereira TSS, Pacheco SOS, Pacheco FJ, Lopez KV. Diet and Lifestyle Changes During the COVID-19 Pandemic in Ibero-American Countries: Argentina, Brazil, Mexico, Peru, and Spain. *Front Nutr* [Internet]. 2021; 8:671004. DOI: 10.3389/fnut.2021.671004

24. Murillo AG, Gómez G, Durán-Agüero S, Parra-Soto SL, Arandeda J, Morales G, et al. Dietary Patterns and Dietary Recommendations Achievement From Latin American College Students During the COVID-19 Pandemic Lockdown. *Front Sustain Food Syst* [Internet]. 2022; 6:836299. DOI: 10.3389/fsufs.2022.836299

25. Dicken SJ, Mitchell JJ, Newberry Le Vay J, Beard E, Kale D, Herbec A, et al. Impact of the COVID-19 Pandemic on Diet Behaviour Among UK Adults: A Longitudinal Analysis of the HEBECO Study. *Front Nutr* [Internet]. 2021; 8:788043. DOI: 10.3389/fnut.2021.788043

26. Gibney MJ, Barr SI, Bellisle F, Drewnowski A, Fagt S, Livingstone B, et al. Breakfast in Human Nutrition: The International Breakfast Research Initiative. *Nutrients* [Internet]. 2018 May 1; 10(5):559. DOI: 10.3390/nu10050559

27. Badrasawi M, Anabtawi O, Al-Zain Y. Breakfast characteristics, perception, and reasons of skipping among 8th and 9th-grade students at governmental schools, Jenin governance, West Bank. *BMC Nutr* [Internet]. 2021; 7(1):42. DOI: 10.1186/s40795-021-00451-1

28. Adolphus K, Lawton CL, Dye L. The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Front Hum Neurosci* [Internet]. 2013; 7:425. DOI: 10.3389/fnhum.2013.00425