

Hábitos alimentarios de ingresantes a la carrera de Licenciatura en Nutrición de una Universidad Argentina

Anabela Vignato-Repanich¹, Mara Cristina Romero^{1,2}.

¹ Universidad Nacional del Chaco Austral, Presidencia Roque Sáenz Peña, Chaco; ² Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET).

Resumen

Fundamentos: Los hábitos alimentarios se suelen adquirir mientras se desarrolla la persona y están influenciados por la enseñanza que percibe la persona de su contexto familiar, social y cultural. Situaciones estresantes, como el ingreso a la universidad generan una serie de cambios desfavorables en los estilos de vida, incluyendo la alimentación. Debido a ello se evaluó el estado nutricional y consumo de alimentos obesogénicos de los alumnos ingresantes a la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Nacional Del Chaco Austral en 2018.

Métodos: Se determinó el Índice de Masa Corporal y se utilizó una encuesta de frecuencia de consumo a 108 estudiantes, de edad promedio de 22 años, empleando un muestreo por conveniencia.

Resultados: Más del 50% de los encuestados presentaba normopeso, el 19% de las mujeres y 24,1 % de los varones tenía sobrepeso, el 5,1% de las mujeres y 13,8 % de los hombres obesidad tipo I y obesidad II el 1,3 % y el 6,9% de las mujeres y hombres respectivamente. El consumo semanal de alimentos obesogénicos de ambos sexos fue elevado, observándose diferencias ($p < 0,05$) según fuesen dulces o salados.

Conclusiones: Estos resultados muestran la necesidad de informar a esta población sobre una alimentación saludable y variada con costos accesibles.

Palabras clave: Estado Nutricional; Consumo De Alimentos Obesogénicos; Índice De Masa Muscular; Preferencias Alimentarias; Estudiantes Universitarios.

Eating habits of newcomers to the Bachelor's degree in Nutrition at an Argentine University

Summary

Background: Eating habits are usually acquired while the person is developing and are influenced by the teaching that the person perceives of his family, social and cultural context. Stressful situations, such as entering university, generate a series of unfavorable changes in lifestyles, including diet. Nutritional status and consumption of obesogenic food freshmen students were assessed to the Bachelor in Nutrition from the National University Chaco Austral in 2018.

Methods: The Body Mass Index was determined and a survey of consumption frequency was used to 108 students, average age 22, using a convenience sample.

Results: It was found that over 50% of respondents had normal weight, 19 % of students and 24,1 % of students were overweight, obese type I introduced him 5,1 % of women and 13,8 % of men and obesity II 1,3 % of women and 6,9 % of men. Weekly consumption of both sexes fattening foods was raised, observing differences ($p < 0.05$), depending sweet or savory.

Conclusions: These results show the need to inform the public about healthy eating and varied with affordable costs.

Key words: Nutritional Status; Consumption Of Obesogenic Foods; Muscle Mass Index; Food Preferences; University Students.

Correspondencia: Mara Cristina Romero
E-mail: mara@uncaus.edu.ar

Fecha envío: 20/07/2021
Fecha aceptación: 26/10/2021

Introducción

Los hábitos alimentarios se adquieren durante el desarrollo de la persona, y están influenciados por la enseñanza que percibe desde su contexto familiar, social y cultural. Situaciones estresantes, como el ingreso a la universidad, generan una serie de cambios desfavorables en los estilos de vida, incluyendo la alimentación¹⁻⁴. Los jóvenes al mostrar autonomía en la alimentación a edades tempranas deciden qué, dónde, cómo y cuánto comer, por lo que no suelen comer a horas adecuadas y tienden a omitir comidas. Además, suelen preferir la comida “basura” o “chatarra” debido a sus precios relativamente económicos y su disponibilidad a cualquier hora y lugar. Sin embargo, la comida *rápida o chatarra* es menos saludable, ya que contiene grandes cantidades de grasas saturadas, es rica en azúcares simples y suele estar elaborada con ingredientes de mala calidad⁵.

Atenta a estos cambios, la industria alimentaria ofrece, cada vez, mayor variedad de alimentos ricos en sabor y energía, como patatas fritas y otros snacks, que en su mayoría se consumen fuera de los horarios habituales de comida. Este aumento de consumo de calorías generalmente no es compensado con actividad física, más bien lo contrario, los entornos sociales son cada vez más propensos al sedentarismo, como se estima que sucede cuando los estudiantes se acostumbran a nuevas rutinas. En la vida universitaria la organización del tiempo, la disponibilidad de alimentos y de recursos económicos marcan de manera importante los hábitos alimentarios y las elecciones que realizan los estudiantes. Asimismo, la actividad social y horarios con jornadas extensas, influyen en la selección de alimentos y en los hábitos alimentarios, ya que la mayoría de los jóvenes suele comer fuera del hogar y con rapidez. Esto conlleva a

que la situación de los estudiantes sea vista por los profesionales de la salud como alarmante, ya que al tener un consumo bajo de verduras, frutas o cereales junto con un aumento en la ingesta de comida rápida, sumada al consumo de bebidas azucaradas de alto contenido energético, y una menor actividad física, predisponen a los mismos a padecer enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como la obesidad, enfermedad coronaria, hipercolesterolemia, diabetes y/o hipertensión arterial que afectarán directamente su salud, disminuyendo la cantidad y calidad de años por vivir⁶⁻⁹.

En Argentina existe muy poca información sobre la ingesta de alimentos y la evaluación del estado nutricional de las distintas poblaciones; además, estudios previos han demostrado la existencia de unos hábitos alimentarios incorrectos en los jóvenes universitarios, que incrementan los factores de riesgo para el desarrollo de ECNT^{7,10,11}. Por ello, es importante plantear estrategias que prevengan la adquisición temprana de hábitos alimentarios inadecuados que puedan afectar significativamente la salud de las personas a corto y/o largo plazo¹¹. Por lo tanto, los objetivos del presente trabajo fueron evaluar el estado nutricional y consumo de alimentos obesogénicos de los alumnos ingresantes a la carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad Nacional Del Chaco Austral en 2018, e identificar factores que condicionan el consumo de alimentos obesogénicos.

Material y métodos

La presente investigación epidemiológica descriptiva transversal, se realizó con una muestra tipo conveniencia compuesta por 108 estudiantes de entre 18 a 30 años de edad, ingresantes a la carrera de Licenciatura

en Nutrición de la Universidad Nacional del Chaco Austral durante el año 2018.

Fueron excluidos de este estudio los estudiantes que realizaban una dieta alimentaria diferenciada por razones de salud; y las estudiantes con más de doce semanas de embarazo, ya que se consideraron posibles modificadores del Índice de Masa Corporal (IMC)¹². Antes de comenzar a cada participante se le informó que tanto sus respuestas como sus datos de talla y peso serían utilizados en una investigación llevada a cabo por una alumna de nutrición (bajo la supervisión de un docente de la universidad, y del comité conformado por docentes de la carrera, quienes verificaban el procedimiento); también se le aclaró que sus respuestas eran totalmente voluntarias y anónimas, es decir que cuando se informaran los resultados su nombre no se daría a conocer, por lo que no debían escribirlos en los formularios, siguiendo los procedimientos previos implementados en la universidad¹³.

Para evaluar el estado nutricional de los alumnos se tomaron las siguientes mediciones antropométricas: peso y talla, y se determinó el IMC, que fue calculado a través de la relación de peso/la talla al cuadrado¹⁴. Así, el bajo peso definido como $IMC < 18,5 \text{ kg/m}^2$, peso normal con IMC entre $18,5 - 24,9 \text{ kg/m}^2$, sobrepeso IMC entre $25 - 29,9 \text{ kg/m}^2$ y obesidad con $IMC > 30 \text{ kg/m}^2$. Todas las mediciones fueron tomadas *in situ* por la investigadora, quien aplicó las técnicas correspondientes indicadas por los expertos.

Se empleó una encuesta anónima¹⁵ dividida en tres partes. En la primera parte de la encuesta los estudiantes debían informar datos sociodemográficos como edad y sexo. La segunda parte estaba referida a la ingesta de alimentos obesogénicos, es decir indagaba sobre las diferentes clases de alimentos

consumidos generalmente por los jóvenes como: pizzas, choripán, hamburguesas, snacks salados, galletitas, entre otros; si se elaboraban sus comidas, y acerca del consumo de agua y bebidas gaseosas. En esta sección debían reportar sobre la frecuencia con que consumían estos alimentos, es decir la cantidad de veces por semana y cantidad de porciones. La tercera parte de la encuesta solicitaba información acerca de los factores que influyen en el consumo de alimentos obesogénicos, es decir, sobre los motivos que los llevaban a consumirlos como las horas de estudio, trabajo, vida social y actividad física.

Los datos se organizaron en una hoja de Excel, donde se determinaron la media y desviación estándar. Posteriormente se analizaron con el programa Statgraphics Plus bajo entorno de Windows mediante el análisis de la varianza (ANOVA simple).

Resultados

La muestra en estudio estuvo conformada por 108 alumnos universitarios, el total de ingresantes de la carrera de Licenciatura en Nutrición de 2018, de entre 18 y 30 años de edad con un promedio de 22 años. Los alumnos fueron encuestados durante la asistencia a las clases de matemáticas, química y biología de la Universidad Nacional del Chaco Austral, correspondientes al primer cuatrimestre de la carrera. El 73% (n=79) de los encuestados correspondía al sexo femenino y el 27% (n=29) al masculino. La evaluación del estado nutricional por medio del cálculo IMC, dio como resultado los datos plasmados en la figura 1, presentando diferencias significativas para todas las categorías evaluadas. Se observó que el 64,6% del total de las estudiantes femeninas y el 55,2% de los estudiantes masculinos encuestados presentó normopeso. El 19 % de las estudiantes y 24,1% de los estudiantes fue clasificado con sobrepeso, con obesidad tipo I

el 5,1 % de las mujeres y 13,8 % de los hombres y obesidad II 1,3 % de las mujeres y el 6,9 % de los hombres, mientras que sólo un 10 % de las encuestadas presentaron bajo peso (Figura 1).

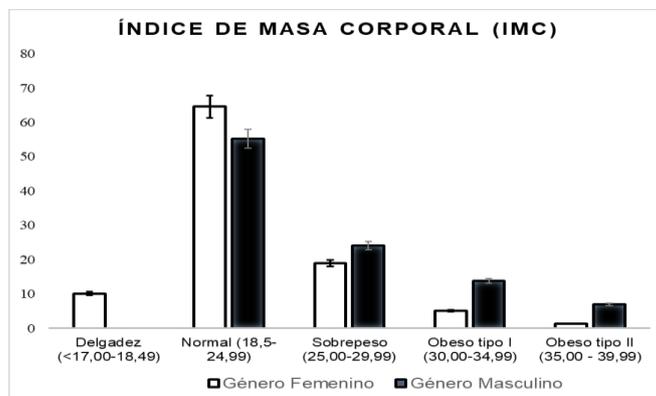


Figura 1. Distribución de la muestra según IMC.

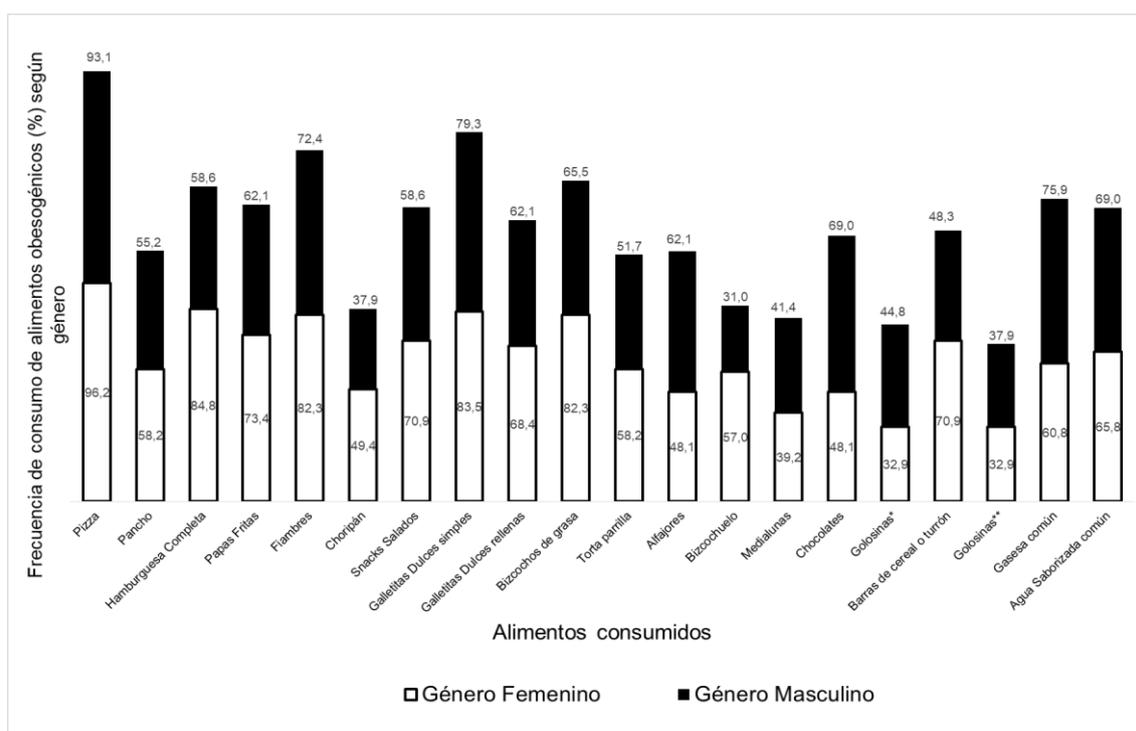


Figura 2. Distribución de la muestra según la frecuencia de consumo semanal de alimentos dulces y salados. Golosinas* se refiere a galletitas cubiertas de chocolate con relleno; Golosinas** se refiere a bombón de chocolate con leche relleno con pasta de maní o bombón de chocolate amargo relleno con dulce de leche y ron.

La figura 2 muestra la distribución del tipo de alimentos consumidos por los jóvenes (según la frecuencia de consumo semanal de alimentos dulces y salados), correspondiendo los resultados a las 79 mujeres y 29 varones encuestados. Se puede observar que la frecuencia de consumo semanal de alimentos obesogénicos de ambos sexos presenta diferencias significativas entre ellos ($p = 0,032$).

El consumo semanal de alimentos obesogénicos salados que presentó el sexo femenino, se muestra en la figura 3, siendo todos los alimentos consumidos en su mayoría una vez por semana. Sin embargo, se evidenció una frecuencia de consumo de hasta cuatro veces por semana según el tipo de alimento, aportando éstos elevados contenidos de carbohidratos y grasas a la dieta, lo que puede derivar en una

malnutrición por exceso. El consumo de alimentos obesogénicos presentado por el sexo masculino se muestra en la figura 4, evidenciando una mayor tendencia a la ingesta de 1 y 2 veces por semana según el tipo de alimento, lo que podía estar influyendo en la tendencia al sobrepeso y obesidad encontrada en este grupo de encuestados.

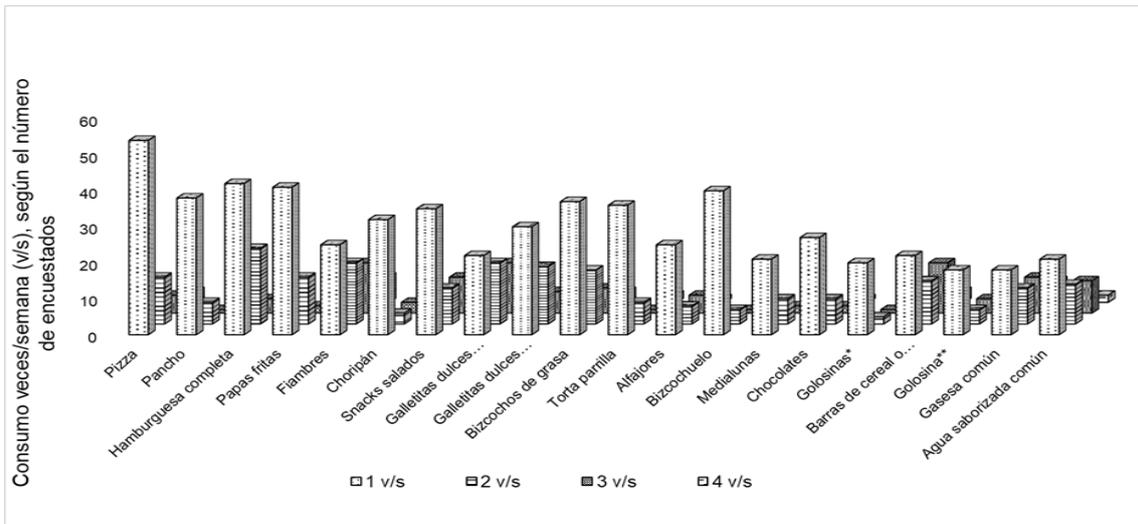


Figura 3. Distribución de la frecuencia de consumo de alimentos obesogénicos de las mujeres encuestadas.

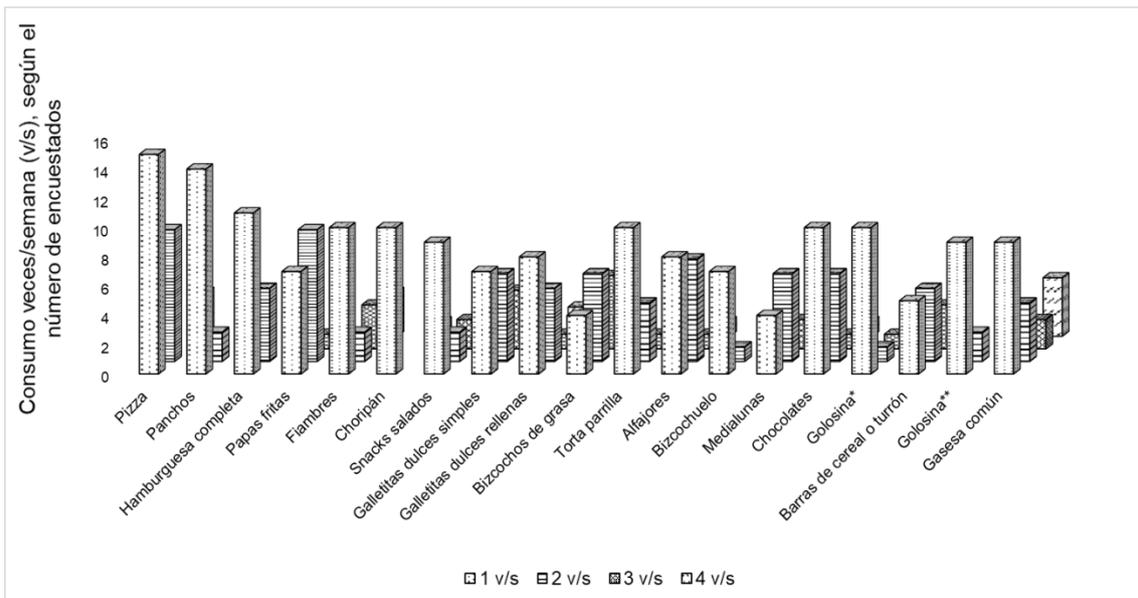


Figura 4. Distribución de la frecuencia de consumo de alimentos obesogénicos de los varones encuestados.

En la figura 5 se observan las frecuencias acumuladas de los principales motivos de consumos de estos alimentos, encontrándose diferencias significativas para los distintos motivos analizados ($p = 0,032$). Los varones señalaron como principal motivo de consumo de los mismos al gusto por estos alimentos (62%). La falta de tiempo para la elaboración de las comidas y la ansiedad fueron los motivos elegidos por el 51% de las mujeres como importantes influencias para el consumo de estos alimentos. El 55% de los varones alegó que la ingesta de alimentos obesogénicos también se producía para socializar con familia y amigos. El consumo de estos alimentos relacionado al estado de ánimo de los encuestados fue el motivo menos elegido para su consumo y siendo solo reportado por un pequeño porcentaje de mujeres (8 %).

Cabe destacar que el 79% de los varones encuestados y el 68% de las mujeres, reconocieron que se tomaban tiempo para la elaboración de la comida, principalmente al mediodía. Respecto a las horas de estudio que dedican en el día, podemos destacar que la mayoría de los jóvenes señaló dedicar un

promedio 5 horas al estudio en casa, siendo en el caso de las mujeres el 68% y en el de los hombres el 84 %. Además, el 25 % de las mujeres y el 50 % de los hombres alegaron 3 y 4 horas de trabajo al día, respectivamente. Asimismo, cuanto a los alumnos que afirmaron realizar salidas y/o reuniones con frecuencia, las mujeres conformaron el 32% y los hombres el 48% de los casos encontrados, afirmando el 100% de estas mujeres y el 93% de estos hombres que consumían alimentos obesogénicos en dichas reuniones.

Además, cuando se les preguntó a los estudiantes acerca de la relación entre factores como horas de estudio o trabajo y su alimentación diaria, el 84% de las mujeres y el 66% de los hombres eran conscientes de la influencia misma en la ingesta de alimentos. Sin embargo, cuando se les pregunto a los jóvenes respecto a la importancia de la actividad física para la mantención de hábitos saludables en su vida cotidiana el 100% de los mismos señalaron que era muy importante, aunque solo el 55,3% de las mujeres y el 8,1% de los varones indicaron realizar actividad física al menos una vez por semana.

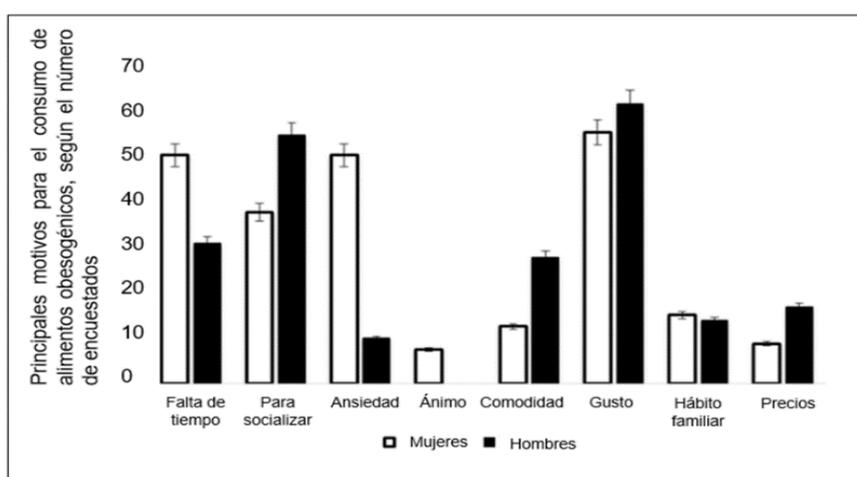


Figura 5. Distribución de la muestra según motivos de consumo de alimentos obesogénicos

Discusión

Un gran problema de salud pública son los hábitos alimentarios inadecuados, donde la frecuencia de consumo de los alimentos calóricos junto a una baja frecuencia de actividad física, contribuyen a la aparición de obesidad, la cual se puede relacionar con diversas patologías en la edad adulta. El estudio realizado por De Piero et al⁷, puso en evidencia la existencia de hábitos alimentarios incorrectos que se caracterizan por omitir comidas, picar entre horas, abusar de la comida rápida, comer fuera del hogar alimentos muy procesados con alto contenido de grasa saturadas, azúcares y/o sodio y seguir una alimentación poco diversificada, contribuyendo el desconocimiento de las recomendaciones dietéticas existentes para mantener una dieta alimentaria saludable y variada.

La Organización Mundial de la Salud (OMS)¹⁴ considera que un IMC >25 kg/m² es indicativo de sobrepeso y obesidad. Los resultados en la muestra de estudio reportaron distribuciones similares a otros estudios para estudiantes con normopeso, sobrepeso y obesidad tipo I y II. Así, el estudio elaborado por Sánchez-Mata et al¹⁶ mostró que el 72,5% de la población analizada presentaba normopeso, mientras el 22% de las adolescentes manifestaba sobrepeso y 14% de los varones tenían obesidad. Coincide además con lo informado por Becerra-Bulla y Vargas-Zarate¹⁷ quienes detectaron que aproximadamente tres de cada cuatro estudiantes presentaban un estado ponderal normal. Igualmente, Durán et al.⁶ en su trabajo realizado en una universidad de Chile, coincidieron en que los estudiantes con normopeso eran los predominantes, siendo los varones los que presentaban mayores porcentajes de sobrepeso y obesidad. Por su parte, Martínez Hernández et al¹⁸, en una muestra integrada por 70 alumnos encontraron que el 42,9% de

los mismos tuvieron sobrepeso y obesidad. Cabe destacar que las mediciones y encuestas realizadas a los evaluados se realizaron al inicio del curso, cuando podrían aún no haber incorporado estos hábitos alimentarios en comparación con un estudiante más avanzado¹².

El sexo femenino manifestó un mayor consumo de alimentos salados que los hombres. Se puede observar el género femenino consumía una menor cantidad de alimentos dulces que el género masculino, debido probablemente a evitar consumir cosas que engordan, lo cual también fue previamente reportado¹⁹. Similares resultados fueron obtenidos en otras investigaciones^{20,21} que reportaron un gran consumo de comida rápida por parte de los estudiantes, dejando claro que éstos conformarían una de las poblaciones más expuestas a adquirir hábitos de vida poco saludables. En relación a estudios anteriores, se ha observado que el consumo energético de productos azucarados y snacks ha sido mayor en hombres que en mujeres, lo cual se vio reflejado en el mayor índice de sobrepeso y obesidad presentado por este grupo⁷. A pesar de que la mayoría de los estudiantes elaboran sus comidas en casa, la frecuencia de consumo de alimentos obesogénicos de ambos sexos era elevada, lo cual podría atribuirse a las actividades socializadoras con la familia o amigos. Se pudieron hallar similitudes en cuanto a los factores que motivaban el consumo de comidas rápidas o preparadas, las cuales cuentan con un elevado valor calórico, lo que coincide con lo informado por Rodríguez et al²¹, sobre los hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios chilenos. Asimismo, los resultados encontrados por Muñoz de Mier et al²² en un estudio similar, mostraron que la ingesta de alimentos de los estudiantes universitarios se alejaba de las recomendaciones establecidas.

Por otra parte, según lo señalado por Sánchez y Aguilar²³, la falta de práctica en la elaboración culinaria puede llevar a incluir alimentos que no requieren una elaboración compleja o un tiempo de cocción prolongado, como son los congelados, las pizzas, fiambres o las carnes precocinadas. En este estudio, al igual que lo encontrado por dichos autores, no se encontró relación entre la preparación de los alimentos y la frecuencia de consumo de los alimentos obesogénicos, por lo que los resultados encontrados, consolidan lo encontrado en otras investigaciones^{24, 25}.

De Piero et al⁷, encontraron que los estudiantes presentaban una alimentación desequilibrada, monótona e insuficiente en cantidad y calidad de nutrientes dado por una selección y consumo de alimentos inadecuados, observándose poca variación a través del tiempo, a lo que contribuía el desconocimiento de las recomendaciones dietéticas existentes para mantener una dieta saludable y variada. Se pudo observar, además y coincidiendo con estudios anteriores, que en esta etapa de la vida se incrementan los encuentros sociales y las salidas nocturnas, en las cuales abundan los alimentos y las bebidas obesogénicas²⁶.

El aprendizaje de los hábitos alimentarios está condicionado por numerosas influencias una de ellas (y la de mayor relevancia) es el entorno familiar, el cual desempeña un papel fundamental en la configuración del patrón alimentario del niño/a, quienes al alcanzar la adolescencia realizan un cambio en sus diferentes hábitos como jóvenes universitarios²⁷. Como se ha dicho anteriormente, hay factores que pueden afectar al patrón alimentario. En el trabajo realizado por Ramos⁵ sobre hábitos de alimentación en estudiantes de la Universidad Autónoma de Puebla, se observó que la mayoría de los jóvenes desconocían que la dieta que mantuviesen en ese

momento repercutirá en su futura salud, a lo que hay que sumar que esta es la edad en la que se empieza a ser independiente, a tener disposición de tomar decisiones y evidentemente, éstas no siempre son acertadas. Cuidar el bienestar físico y mental de los estudiantes durante los primeros años de los mismos en la universidad, es un compromiso de las casas de estudios, brindándoles las herramientas necesarias para afrontar acarreados por el cambio de vida, sin caer en malos hábitos ni trastornos de la conducta alimentaria²⁸. Así, las universidades, a través de distintos programas nutricionales, deberían implementar acciones sustituyendo las comidas rápidas por alimentos saludables como frutas y verduras en los bares universitarios, además de brindar talleres sobre educación nutricional y conductas saludables, pudiendo brindar a los estudiantes en riesgo de padecer alguna ECNT consultoría y regímenes alimentarios personalizados de acuerdo a sus necesidades para lograr un cambio sostenible en el tiempo y trasladable a la comunidad²⁹⁻³¹.

Conclusiones

Este estudio destaca que si bien el consumo de alimentos obesogénicos fue elevado, el IMC fue en su mayoría normal, aunque esto no implica que los estudiantes gocen de un correcto estado nutricional. Tampoco los estándares de actividad física realizada por ellos fue el recomendado. Por lo que resulta de vital importancia aplicar medidas para promocionar una alimentación saludable, variada y proporcionada a costos accesibles para esta población, combinada con la práctica de actividad física regular. Puesto que, está demostrado que la relación entre conductas obesogénicas y el estado nutricional puede mejorar si hay una relevante educación sanitaria que involucre no solo a los jóvenes, sino también a la

familia y docentes de la Institución Educativa, con el fin de modificar y adoptar practicas saludables evitando el exceso de peso y las complicaciones que trae consigo.

Agradecimientos

El trabajo procede de una tesina de grado para acceder al título de Licenciada en Nutrición en la Universidad Nacional del Chaco Austral durante el año 2018, por lo que las autoras agradecen a la universidad por permitir el desarrollo del trabajo.

Referencias

1. World Health Organization. Expert Consultation on Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, FAO. Geneva: World Health Organization; 2003.
2. Delavari M, Sønderlund A, Mellor D, Mohebbi M, Swinburn B. Migration, Acculturation and Environment: Determinants of Obesity among Iranian Migrants in Australia. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 2015; 12(2):1083-98.
3. Podstawski R, Choszcz D, Klimczak J, Kolankowska E, Zurek P. Habits and attitudes of first-year female students at Warmia and Mazury University: a call for implementing health education programme at universities. *Cent Eur J Publ Heal*, 2014; 22(4):229-38.
4. Cruwys T, Bevelander K, Hermans R. Social modeling of eating: a review of when and why social influence affects food intake and choice. *Appetite*, 2015; 86:3-18.
5. Ramos Vázquez J, Salazar Peña M, García Madrid G, Hernández Gutiérrez M, Bonilla Luis M, Pérez Noriega E. Hábitos de Alimentación en Estudiantes Universitarios. XII Encuentro Participación De La Mujer En La Ciencia, 2015.
6. Duarte Cuervo C, Ramos Caballero D, Latorre Guapo A, González-Robayo P. Factores relacionados con las prácticas alimentarias de estudiantes de tres universidades de Bogotá. *Rev Salud Pública*, 2015; 17 (6): 925-937.
7. De Piero A, Bassett N, Rossi A, Sammán N. Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. *Nutr Hosp*, 2015; 31(4):1824-1831.
8. Sevillano M, Sotomayor, A. Publicidad y consumo de alimentos en estudiantes de Huánuco (Perú). *Comunicar*, 2012; 39(XX): 177-184.
9. World Health Organization - Ncd Country Profiles, 2014.
10. Torres Mallma C, Trujillo Valencia C, Urquiza Díaz A, Salazar Rojas R, Taype Rondán A. Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú. *Rev Chil Nut*, 2016; 43(2): 146-154.
11. World Health Organization and others. *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. 2004.
12. Antoniazzi L, Aballay L, Fernandez A, Fiol De Cuneo, M. Análisis del estado nutricional en estudiantes educación física, asociado a hábitos alimentarios y nivel de actividad física. *Rev Facultad Cias Med*, 2018; 75(2): 105-110.
13. Britez M, Romero M. Conocimiento y consumo de alimentos funcionales en la comunidad académica de la Universidad Nacional del Chaco Austral. *CDyT*, 2019; 30(59): 1.12.
14. De Onis M.). Valores de Referencia de la Organización Mundial de la Salud
En M.L. Frelut (Ed.). *El ebook ECOG'S sobre niños y adolescentes obesos*. 2015.
15. Cugliari M, Ferrero D, Sansiseñay. Consumo de Alimentos Obesogénicos en Estudiantes Universitarios (tesis de pregrado). Fundación H. A. Barceló. Facultad de Medicina, Buenos Aires (Argentina), 2013.
16. Sánchez Mata M, Alejandro Morales S, Bastidas Vaca C, Jara Castro. Evaluación del estado nutricional de adolescentes en una Unidad Educativa de Ecuador. *Rev Ciencia UNEMI*, 2017; 10(25): 01- 12.
17. Becerra -Bulla F, Vargas -Zarate M. Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a Nutrición y Dietética en la Universidad Nacional de Colombia. *Sal Pub*, 2015; 17(5), 762-775.

18. Martínez Hernández L, Barrera Alarcón O, Saucedo-Molina T, Omaña Covarrubias A. Distribución de indicadores antropométricos y dietéticos en estudiantes del Instituto de Ciencias de la Salud Educación y Salud Boletín Científico de Ciencias de la Salud. ICSa, 2018; 13: 33-40.
19. Maganto C, Garaigordobil M, Kortabarria L. Variables antropométricas, hábitos y dietas alimentarias en adolescentes y jóvenes: diferencias en función del sexo. *Acción Psicol*, 2016; 13(2): 89-100.
20. Intra M, Roales, Nieto J, Moreno E. Cambio en las conductas de riesgo y salud en estudiantes universitarios argentinos a lo largo del periodo educativo. *Int Jal Psychol Psychal Therapy*, 2011; 11(1): 139-147.
21. Rodríguez R, Palma L, Romo B, Escobar B, Aragón G, Espinoza O, Gálvez C. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. *Nutr Hosp*, 2013; 28(2), 447-455.
22. Muñoz De Mier G, Lozano E, Romero M, Pérez De Diego J, Veiga Herreros P. Evaluación del consumo de alimentos de una población de estudiantes universitarios y su relación con el perfil académico. *Nutr Hosp*, 2017; 34:134-143.
23. Sánchez Socarrás V, Aguilar Martínez A. Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. *Nutr Hosp*, 2015; 31(1):449-457.
24. Ortiz R, Norte A, Zaragoza A, Fernández J, Davó M. ¿Siguen patrones de dieta mediterránea los universitarios españoles? *Nutr Hosp*, 2012; 27:1952-1959.
25. Salinas C, Hernández De Diego E. ¿Cómo instaurar y mantener en el tiempo unos hábitos alimentarios orientados a la salud? *Nutr. Clín. Diet. Hosp.*, 2013; 33(3): 9-17.
26. Durán S, Crovetto M, Espinoza V, Mena F, Oñate G, Fernández M, Valladares, M. Caracterización del estado nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios chilenos: estudio multicéntrico. *Rev Méd Chile*, 2017; 145: 1403-1411.
27. Bastías Arriagada E, Stiepovich Bertoni J. Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Ciencia y Enfermería*, 2014; XX (2), 93-101.
28. Castaño Castrillón J, Giraldo D, Guevara J, Losada D, Meza L, Narváez D, Velásquez Chávez L. Prevalence of risk of eating disorders in a female population of high school students, Manizales, Colombia. *Rev. Colomb. Obstet. Ginecol.*, 2011; 63(1):46-56.
29. Mardones H, Olivares C, Araneda F, Gómez F. Stages of change related to the consumption of fruits and vegetables, physical activity and weight control in Chilean university students. *Arch Latinoam Nutr*, 2009; 59(3):304-9.
30. Karlen G, Masino M, Fortino M, Martinelli M. Breakfast consumption among college students: habit, nutritional quality and its relationship with body mass index. *Rev Diaeta*, 2011; 29(137):23-30.
31. Martínez M, Hernández M, Ojeda M, Mena R, Alegre A Y Alfonso J. Development of a program of nutritional education and valuation of the change of healthful nourishing habits in a population of students of Obligatory Secondary Education. *Nutr Hosp*, 2009; 24(4):504-10.

