

Efectividad del plan estratégico para la modificación de la percepción y actitud sobre alimentación saludable

Adíela María Castiblanco Mandón ¹ , Herminia Isabel Fontalvo De Cabrera ¹ , Katia Paola Pertuz Yepes ² , Mayte Martínez Sequeira ² .

¹ Universidad Metropolitana, Ciencias de la Salud. Departamento de Enfermería. Barranquilla, Colombia; ² Universidad Metropolitana, Ciencias de la Salud. Área de Investigación. Barranquilla, Colombia.

Resumen

Fundamentos: Una alimentación saludable significa ingerir una variedad de alimentos que brinden los nutrientes necesarios para mantener el cuerpo sano, sentirse bien y tener energía. Es importante tener una actitud positiva ante el estilo de vida que se quiera llevar, aceptando que la buena nutrición combinada con la actividad física y un peso saludable es una forma excelente de ayudar al cuerpo a mantenerse fuerte y saludable. El objetivo fue determinar la efectividad de un plan estratégico para la modificación de la percepción y actitud sobre la alimentación saludable en estudiantes y personal del programa de enfermería de la Universidad Metropolitana, en el año 2021.

Métodos: Estudio es de enfoque cuantitativo y comparativo de una población de 486 personas, que tras aplicar los criterios de inclusión quedó una muestra de 235 individuos (215 estudiantes y 16 docentes y 2 administrativos).

Resultados: Los participantes en el estudio se inclinaron a tener una menor frecuencia de consumo de frutas (frescas o ensaladas, etc.), verduras y una mayor ingesta de bebidas azucaradas; mediante las capacitaciones se estimuló a mejorar la conducta en la ingesta de alimentos saludables.

Conclusiones: El plan estratégico "Universidad Saludable" fue efectivo en el cambio en la actitud y percepciones de los alumnos, docentes y administrativos frente a la capacitación del personal, política de salud, ciudad saludable, toma de decisiones y promoción de la salud sobre alimentación saludable, comparando el antes y después de aplicar los talleres del plan estratégico.

Palabras clave: Política de salud; Ciudad Saludable; Promoción de la salud; Capacitación Profesional.

Effectiveness of the strategic plan for the modification of the perception and attitude about healthy

Summary

Background: A healthy diet means eating a variety of foods that provide the nutrients you need to keep your body healthy, feel good, and have energy. It is important to have a positive attitude towards the lifestyle you want to lead, accepting that good nutrition combined with physical activity and a healthy weight is an excellent way to help the body to stabilize itself strong and healthy. The objective was to determine the effectiveness of a strategic plan for the modification of the perception and attitude about healthy eating in students and staff of the nursing program of the Metropolitan University, in the year 2021.

Methods: Study is quantitative and comparative approach. Population of 486 people, after evaluating who met the inclusion criteria, there was a sample of 235 people (215 students and 16 teachers and 2 administrators).

Results: It was found that study participants tended to have a lower frequency of consumption of fruits (fresh or salads, etc.), vegetables and a higher intake of sugary drinks; Through the training, it was stimulated to improve the behavior of eating healthy foods.

Conclusions: The strategic plan "Healthy University" was effective in changing the attitude and perceptions of students, teachers and administrators regarding staff training, health policy, healthy city, decision-making and health promotion on nutrition. Healthy, comparing before and after applying the strategic plan workshops.

Key words: Health Policy; Healthy City; Health Promotion; Professional Training.

Introducción

Las Guías Alimentarias tienen el propósito de orientar sobre temas relacionados a la alimentación y nutrición, promoviendo hábitos de alimentación y estilos de vida saludables para una vida plena y libre de enfermedades. Buscan además crear un encuentro entre los conocimientos científicos actuales, la realidad alimentaria y las valiosas tradiciones culinarias por la cual se desataca ⁽¹⁾.

Asimismo, las guías alimentarias en Colombia emanadas por el Ministerio de Protección social en Salud, declaró que las nuevas Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) para la población mayor de 2 años, tienen un enfoque tradicional acerca de la evaluación sobre la adecuación nutricional de las dietas, las cuales han estado focalizados en las recomendaciones nutricionales para nutrientes específicos. Este enfoque ha sido comúnmente mal aplicado y ha probado ser inadecuado para desarrollar programas efectivos de educación en nutrición. Un enfoque alternativo al tradicional de las recomendaciones nutricionales y que podría conducir mejor a la ingesta óptima de nutrientes, es el uso del concepto de densidad de nutrientes aplicado a la alimentación total ⁽²⁾.

Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto, se plantea la siguiente pregunta: ¿Cuál es el nivel de efectividad del plan estratégico “¿Universidad Saludable”, frente a la modificación de la percepción y actitud sobre tener una alimentación saludable en estudiantes y personal del programa de enfermería de la Universidad Metropolitana en la ciudad de Barranquilla, Colombia en el año 2021?

Morales et al ⁽³⁾ en un estudio realizado con estudiantes de enfermería en el Estado de

México, encontraron niveles de actividad física moderado, y estado de salud y calidad de vida bueno y regular; y concluyeron que hay factores de riesgo en el estilo de vida de los estudiantes de enfermería participantes, y que eso puede mejorar si se fortalece la adopción de prácticas saludables progresivas que no impliquen cambios drásticos sino transiciones saludables.

Por su parte, Solera ⁽⁴⁾ llevó a cabo un trabajo para determinar si los estudiantes de ciencias de la salud (ECS), en comparación con estudiantes de otras ciencias (EOC) presentaban hábitos saludables relacionados con la práctica de actividad física (AF) y adherencia a la Dieta Mediterránea (DM). Concluyeron que los ECS presentaron hábitos más saludables que los EOC, una práctica regular de AF más intensa y una mayor adherencia a la DM, y demostraron una relación directa entre los conocimientos en salud y unos hábitos más saludables en la población universitaria.

Alimentación Saludable en universitarios.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ⁽⁵⁾, manifiesta que llevar una dieta sana y equilibrada ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como distintas enfermedades no transmisibles (ENT) y diferentes afecciones. Araneda ⁽⁶⁾ argumenta que una alimentación saludable proporciona la combinación adecuada de energía y nutrientes, a través del consumo de diferentes alimentos en suficiente cantidad y calidad. Además, es inocua (no representa un riesgo para la salud de las personas), apetecible y aceptada culturalmente y está disponible diariamente en cantidad suficiente.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura ⁽⁷⁾ afirma que la seguridad alimentaria gira alrededor de unos ejes primordiales como son la

disponibilidad, el acceso físico, social y financiero, el consumo, el aprovechamiento biológico de los alimentos y la calidad o inocuidad. Por otra parte, Robledo ⁽⁸⁾ manifiesta que una buena dieta asegura que no tengamos deficiencias de vitaminas y minerales, sin embargo, una nutrición pobre puede resultar en un déficit y el cuerpo lo manifiesta de diversas maneras.

La OMS ⁽⁹⁾ expresa que en algunos países las ENT y los trastornos mentales son los factores principales de morbilidad y mortalidad. Además de la carga que imponen sobre la salud, también representan una carga significativa para la economía nacional, ya que su tratamiento genera gastos elevados y las personas que los sufren son más propensas al abandono del ejercicio de la profesión, al absentismo o a trabajar con capacidad reducida. Además, esta situación genera elevados costes sociales, ya que la salud mental es fundamental para el bienestar personal, las relaciones y la contribución positiva a la sociedad. La OMS ⁽¹⁰⁾ argumenta que la mayoría de las enfermedades cardiovasculares (ECV) pueden prevenirse actuando sobre factores de riesgo comportamentales, como el consumo de tabaco, las dietas malsanas y la obesidad, la inactividad física o el consumo nocivo de alcohol, utilizando estrategias que abarquen a toda la población.

En este sentido, el Ministerio de Salud de Colombia ⁽¹¹⁾ argumenta que la dieta saludable debe ser "suficiente y completa", esto significa que debe cubrir las necesidades de energía, macro y micronutrientes, agua y fibra. Para ello debe tener una característica básica, ser "equilibrada", esto se refiere a poder incluir alimentos de los diferentes grupos, en cantidades apropiadas, sin llegar a excesos, pues algunos de ellos pudieran representar

cierto riesgo para la salud. Un caso concreto es el de las grasas, cuyo contenido en la dieta debe representar máximo el 30 % del valor calórico total (VCT), las saturadas menos del 10 % y las grasas trans menos del 1 %, obviamente teniendo en cuenta que el suministro de energía esté equilibrado con el gasto, para mantener un peso adecuado en los adultos y favorecer el crecimiento en los niños y adolescentes.

Sandoval ⁽¹²⁾ manifestó que los estudiantes universitarios se enfrentan a diferentes cambios en su vida, como es la conducta alimentaria, por lo que cada vez se hace más evidente la presencia de factores de riesgo asociados a trastornos conductuales en la población universitaria, en mayor prevalencia la anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y trastorno por atracón. Sin embargo, hay escasa literatura referente al tema en América Latina y en Colombia, a pesar del incremento de estos trastornos en estudiantes y profesionales de la salud.

Las naciones unidas ⁽¹³⁾ declararon el 2021 el Año Internacional de las Frutas y Verduras, lo que tiene por objeto crear conciencia de los beneficios nutricionales, y del consumo de más frutas y verduras como parte de una dieta y un estilo de vida diversificados, equilibrados y saludables, así como dirigir la atención de las políticas hacia la reducción de las pérdidas y desperdicios de estos productos altamente perecederos.

En este sentido, la OMS ⁽¹⁴⁾ recomienda que, desde el nacimiento hasta el final de nuestra vida, es fundamental alimentarse de forma saludable para prevenir todas las formas de malnutrición y afecciones como la diabetes, el cáncer y otras ENT. El nuevo marco permitirá que los gobiernos elaboren, apliquen, supervisen y evalúen políticas públicas de adquisición de alimentos y de servicios de restauración

coherentes con los principios básicos de la alimentación saludable establecidos en las recomendaciones de la OMS.

El objetivo principal de este estudio fue determinar la efectividad de un plan estratégico para la modificación de la percepción y actitud sobre alimentación saludable en estudiantes y personal docente y administrativo del programa de enfermería de la Universidad Metropolitana, en el año 2021, para permitir mejorar la calidad de vida de la Comunidad Metropolitana, servir como modelo a otras instituciones y mostrar los beneficios de tener buenos hábitos alimentarios para la prevención de enfermedades asociadas. Además, involucra a los diferentes sectores de la sociedad de manera activa en la promoción de la salud, para dar cumplimiento de las políticas de Salud Pública.

Material y métodos

Tipo y diseño de estudio

El presente estudio es de enfoque cuantitativo y comparativo; se realizó la aplicación de talleres de inducción, por medio de una escala de medición de percepción y actitud sobre alimentación saludable.

Población y muestra

La población del estudio estuvo conformada por 486 estudiantes de diferentes géneros y edades, junto con un grupo de 40 docentes y personal administrativo del Programa de Enfermería de la Universidad Metropolitana de Barranquilla-Colombia, entre los meses de abril y agosto del año 2021. Todos los participantes fueron voluntarios. El muestreo se realizó de forma no probabilística donde “la elección de los elementos no dependió de la probabilidad,

sino de causas relacionadas con las características de la investigación”. Sin embargo, se hizo uso de la fórmula probabilística para estimar el tamaño de la muestra.

Instrumentos utilizados

Para la realización de este trabajo se usó la escala de “Percepciones y Actitudes sobre Alimentación Saludable” la cual está compuesta de 40 ítems, 20 ítems para la variable percepciones con cinco dimensiones: capacitación personal (p1, p7,p8 p9), política pública de salud (p2,p3,p4, p5), ciudad saludable (p6, p11,p12, p17, p18), toma de decisiones (p13,p14, p15,p19) y promoción de la salud (p10,p16, p20,); y de otros 20 ítems para la variable actitudes sobre alimentación saludable en sus siguientes dimensiones: capacitación profesional (p1, p7,p8 p9), políticas publica de salud (p2,p3,p4, p5), ciudad saludables (p6, p11,p12, p17, p18), toma de decisiones (p13,p14, p15,p19) y promoción de la salud (p10,p16, p20,). La escala de medición de percepción y actitud sobre alimentación saludable que se administró fue la escala ordinal.

El proceso de validación se dio a través del juicio de tres expertos. Un médico salubrista, una epidemióloga y un estadístico. Asimismo, se procedió a realizar el análisis preliminar de constructo mediante la prueba de KMO con una validez significativa de 0,000 y un KMO de 0,97 para la variable de actitudes (siendo mayor a 0,60) lo que evidencia el instrumento es consistente en su constructo y valido para realizar su prueba de análisis factoriales respectivo para su validez de constructo total.

A través de la prueba de KMO arrojado se evidencia una validez significativa y un KMO de 0,865 para la variable de percepción

(siendo mayor a 0,60). La fiabilidad del instrumento se realizó mediante el Alfa de Crombach, por tener una valoración ordinal, obteniendo un coeficiente de 0,97 (fiabilidad total de todas las dimensiones del instrumento de actitud).

Técnicas de recolección de datos

Se contó con varios procesos; el primer proceso fue la fase de sensibilización o comunicacional y parte de ella se hizo la feria de salud en donde se concienció de la participación. La segunda etapa fueron los talleres, concretamente cinco talleres en los cuales había una parte de sensibilización, y otra de diagnóstico y planificación de los temas de alimentación saludable, organizado en cinco módulos en forma de seminario con temas como importancia de alimentación saludable, beneficios, clasificación de alimentos, seguridad alimentaria, consecuencias de una mala alimentación, combinaciones de alimentos y trastornos alimentarios. Se consideró el primer taller para recoger los datos del pre-test, posteriormente se realizaron los otros talleres, y en una tercera etapa, transcurridos dos meses para que los alumnos verificarán

el resultado de la propuesta del plan estratégico “universidad saludable”, se realizó el post-test. Durante el tiempo que duraron los talleres se mantuvo un nivel comunicacional preventivo promocional.

Finalmente, se emitió una resolución en que se autorizaba con apoyo institucional para la ejecución, implementación y puesta en marcha de los resultados obtenidos en el trabajo de investigación, por ser parte del proceso de responsabilidad social universitaria (RSU) de la institución Universidad Metropolitana de Barranquilla.

Resultados

La tabla 1 muestra el nivel de actitud de los participantes antes y después de desarrollar el plan estratégico “Universidad Saludable”. En el pre-test se obtuvo una actitud dispuesta frente a la alimentación saludable con un 48,1%, y después de desarrollar el plan estratégico “Universidad Saludable”, el pos-test arrojó que los participantes manifestaron tener una actitud positiva frente a la alimentación saludable con un 70,2%.

Tabla 1. Nivel de actitud en alimentación saludable pre-test y post-test.

	Pre-test		Post-test	
Actitud	Frecuencia	Porcentaje (%)	Frecuencia	Porcentaje (%)
Optima	1	0,4	26	11,1
Positiva	106	45,1	165	70,2
Dispuesta	113	48,1	30	12,8
Indiferente	14	6,0	13	5,5
Negativa	1	0,4	1	0,4
Total	235	10	235	100

En la tabla 2 se muestra el nivel de percepción en alimentación saludable antes y después de implementar el plan estratégico “Universidad saludable”. En este pre-test, 68 de los participantes

mostraron una actitud negativa (28,9%), mientras que, tras implementar el plan estratégico, los participantes lograron cambiar su nivel de percepción mostrando una actitud un poco positiva. Igualmente,

los que tenían una percepción poco positiva antes de la intervención (16,6%) mejoraron su percepción después de aplicar el plan hasta un 44,3% con una percepción poco positiva frente a la alimentación saludable,

reflejando una mejora del nivel por parte de los participantes a un mayor nivel de positivismo frente a la alimentación saludable.

Tabla 2. Nivel de percepción en alimentación saludable pre test y post test.

		Pre-test		Post-test	
Percepción		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
	Óptima	35	14,9	1	0,4
	Positiva	38	16,2	83	35,3
	Un poco positiva	39	16,6	104	44,3
	Deficiente	55	23,4	41	17,4
	Negativa	68	28,9	6	2,6
	Total	235	100	235	100,0

En la tabla 3 se puede observar que existían diferencias significativas entre la actitud manifestada entre el pre- y post-test de los alumnos y el personal docentes y administrativo ($p = 0,00$). Asimismo, se observaron diferencias significativas en la percepción del pre-test y post-test de los alumnos y el personal docente y

administrativo el valor ($p = 0,00$). Esto quiere decir que existen diferencias significativas, debidas a la efectividad del plan estratégico “universidad saludable”, en la percepción y actitud de la alimentación saludable en alumnos y el personal del programa de Enfermería de la Universidad Metropolitana Barranquilla.

Tabla 3. Estadísticos de prueba en la actitud y percepción en el pre-test y post-test.

Diferencia significativa	Actitud Post-test - Actitud Pre-test	Percepción Post-test - Percepción Pre-test
Z	-6,8 ^b	-4,7 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	0,00	0,00

a) Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo; b) se basa en rangos positivos.

En la tabla 4 se observa que existen diferencias significativas en la actitud sobre políticas públicas de salud tras la intervención entre los alumnos y el personal docente y administrativo ($p = 0,00$), al igual que en la actitud ciudad saludable ($p = 0,00$), en la actitud de la toma de decisiones ($p = 0,000$) y en la actitud sobre la promoción de la salud ($p = 0,000$).

En la tabla 5 se observa que existen diferencias significativas en la percepción sobre ciudad saludable tras la intervención por parte de los alumnos y el personal docente y administrativo ($p = 0,00$), así como en la actitud de toma de decisiones ($p = 0,00$), en la percepción sobre la promoción de la salud ($p = 0,00$), y en la percepción sobre políticas públicas de salud ($p = 0,000$).

Tabla 4. Diferencias en la actitud en el pre-test y post-test frente a fortalecimiento, planes, espacios, decisión y promoción del programa de enfermería. Estadísticos de prueba.

Diferencia	Actitud sobre capacitación profesional Post-test - Actitud sobre capacitación profesional Pre-test	Actitud sobre políticas públicas de salud Post-test - Actitud sobre políticas públicas de salud Pre-test	Actitud sobre ciudad saludable Post-test - Actitud sobre ciudad saludable Pre-test	Actitud sobre Toma de decisiones Post-test - Actitud sobre Toma de decisiones Pre-test	Actitud sobre Promoción de la salud Post-test - Actitud sobre Promoción de la salud Pre-test
Z	-6,8 ^b	-6,1 ^b	-5,6 ^b	-8,1 ^b	-3,6 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

a) Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo; b) se basa en rangos positivos.

Tabla 5. Diferencias en la percepción en el pre-test y post-test frente a fortalecimiento, planes, espacios, decisión y promoción del programa de enfermería. Estadísticos de prueba.

Diferencia	Percepción sobre Capacitación profesional Post-test - percepción sobre capacitación profesional Pre-test	Percepción sobre políticas públicas de salud Post-test - percepción sobre Políticas públicas de salud Pre-test	Percepción sobre Ciudad saludable Post-test - percepción sobre Ciudad saludable Pre-test	Percepción sobre Toma de decisiones Post-test - percepción sobre Toma de decisiones Pre-test	Percepción sobre Promoción de la salud Post-test - percepción sobre Promoción de la salud Pre-test
Z	-2,7 ^b	-5,3 ^b	-5,4 ^b	-7,1 ^b	-7,5 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	0,006	0,00	0,00	0,00	0,00

a) Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo; b) se basa en rangos positivos.

Discusión

Los resultados en la investigación mostraron que los participantes que inicialmente tenían una baja frecuencia de consumo de frutas (frescas o ensaladas, etc.), verduras y una alta ingesta de bebidas azucaradas; mediante las capacitaciones se estimuló a un cambio conductual en la ingesta de alimentación saludable. Los estudiantes de los semestres menos avanzados propusieron que la universidad debía contar con un consultorio nutricional que garantice el seguimiento, control y evaluación de una dieta saludable y equilibrada.

En la ejecución del plan estratégico se evidenció la motivación en la creación de

políticas, normas, resoluciones, espacios y servicios por parte de los estudiantes y trabajadores sobre alimentación saludable. Se observó una estimulación por la promoción, elección y venta de alimentos saludables a docentes y trabajadores para una selección adecuada de alimentos a consumir.

Estos resultados son coherentes con los de un estudio de investigación de postgrado académico realizado por Dezar et al ⁽¹⁵⁾, cuyo objetivo fue analizar el interés, conocimiento y prácticas de estudiantes de las carreras de Licenciatura en Nutrición (LN), Bioquímica (B) y Licenciatura en Biotecnología (LB) de la Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas (FBCB), de la Universidad Nacional del Litoral, en

relación a las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), concluyendo que una alta proporción de estudiantes universitarios manifestaron tener interés por informarse sobre la alimentación saludable, y que una baja proporción conocía el documento de las GAPA.

Sin embargo, estudios como el realizado por Narváez et al. ⁽¹⁶⁾ cuyo objetivo fue evaluar los conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública, concluyeron que los estudiantes del área de salud como enfermería y obstetricia tienen mayores conocimientos sobre alimentación saludable.

Los resultados obtenidos en este estudio, son también coherentes con los hallados en otro estudio de investigación de posgrado académico realizado en la Universidad Peruana unión denominado realizado por Quispe et al ⁽¹⁷⁾, cuyo objetivo fue determinar el nivel de conocimientos, actitudes y prácticas sobre una alimentación saludable en los adolescentes de dos instituciones Educativas, donde concluyeron que más de la mitad de los adolescentes tenían un nivel de conocimiento regular. Por otro lado, encontraron que los participantes optaron por tener una actitud favorable frente a la alimentación saludable, aunque la mayor proporción no la practicó adecuadamente.

Sin embargo, estudios como el realizado por Mardones et al ⁽¹⁸⁾, cuyo objetivo fue conocer los hábitos alimentarios de estudiantes, concluyó que los estudiantes universitarios encuestados presentaron hábitos alimentarios poco saludables, asociados principalmente a un bajo consumo de frutas y verduras.

Finalmente, los resultados del presente estudio de investigación muestran una motivación y sensibilización hacia un cambio positivo, en el cual los participantes después de asistir a las diferentes charlas contempladas en el plan estratégico “Universidad saludable”, lograron cambiar su nivel de actitud y percepción ante una alimentación saludable de manera integral.

Conclusión

El programa del plan estratégico “Universidad Saludable” fue efectivo en el cambio en la actitud y percepción de los alumnos, docentes y administrativos frente a la capacitación profesional, políticas públicas de salud, ciudad saludable, toma de decisiones y promoción de la salud comparando el antes y después de aplicados los talleres de dicho plan estratégico.

Asimismo, queda plasmado el camino para la implementación de un programa de alimentación saludable en la Universidad Metropolitana, así como la plataforma y el contexto preciso para reestructurar currículos con cursos u opciones de alimentación saludable. Para esto es importante que la alta dirección de la Universidad reconozca formal y legalmente, a través de una resolución rectoral, el informe del plan estratégico “Universidad Saludable”, en su eje alimentación saludable, para replicar esta estrategia en los demás programas, implementar de espacios para comedores saludables, promocionar la venta de alimentos saludables, brindar a la dirección académica charlas, talleres, demostraciones, convenios y planes de inversión para incentivar hábitos saludables en la comunidad.

Finalmente, los resultados del presente estudio han motivado a la población

estudiantil, personal docente y administrativo a tener una óptica distinta de la alimentación saludable además de la sensibilización de la misma como una necesidad para el mejoramiento de las conductas y hábitos saludables contribuyendo a la salud física y mental con un enfoque más saludable de bienestar y calidad de vida.

Agradecimientos

A la Universidad Metropolitana por la financiación 100% del proyecto de investigación y al grupo de estudiantes semilleristas SIEC del programa de enfermería, Jorge Elías Vallejo Beltrán, Aura Cristina Marín Rodríguez, Yairina Gregoria Lombo Altamar y Diana Paola Suarez Pérez por su valioso aporte en la recolección de información.

Referencias

1. Ministerio de Salud. Guías alimentarias para la población peruana 2019. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
2. Ministerio de Salud y Protección Social. guías alimentarias para la población colombiana mayor de dos años 2018. disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/List/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos.pdf>
3. Morales et al. Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México 2018. Disponible en <https://revistacolombianadeenfermeria.unbosque.edu.co/article/view/2300>
4. A Solera. Hábitos saludables en universitarios de ciencias de la salud y de otras ramas de conocimiento: un estudio comparativo 2019. Disponible en: <https://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/762>
5. Organización Mundial de la Salud. alimentación saludable aporta todos los nutrientes y la energía a cada persona para mantenerse sana”2018. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
6. Araneda. Alimentación Saludable: conceptos y principios 2018. Disponible en: <https://www.edualimentaria.com/alimentacion-saludable-concepto-y-principios>
7. FAO (La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura). el estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2017. Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-i7695s.pdf>.
8. Robledo. deficiencia de vitaminas? Esta es la manera de saberlo. Disponible en: https://as.com/deporteyvida/2018/05/02/portada/1525271116_220481.html 2018
9. Organización Mundial de la Salud. Prevención y control de las enfermedades no transmisibles y los trastornos mentales en el Perú. El caso a favor de la inversión. Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/54414> 2021
10. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades cardiovasculares. Disponible en [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)-2017](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)-2017).
11. República de Colombia, Ministerio de Salud. El ABC de la alimentación saludable. [Internet]. [Citado enero de 2019]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/List/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/abcalimentacion-saludable.pdf> [Links]
12. Sandoval. Prevalencia y factores de riesgo desencadenantes de Trastornos de la Conducta Alimentaria en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, 2019. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/43356>.

13. Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura. Año internacional de las frutas y verduras 2021. Disponible en: <https://www.fao.org/3/cb2395es/cb2395es.pdf>
14. Organización Mundial de la Salud: insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities-2021>.
15. Dezar et al. Conocimiento y práctica de recomendaciones sobre alimentación saludable en estudiantes universitarios 2019. Disponible en: http://www.revistasan.org.ar/pdf_files/trabajos/vol_20/num_4/RSAN_20_4_105.pdf
16. Narváez & Oyola. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública 2020. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182020000100067&script=sci_arttext&lng=en
17. Quispe et al. Conocimientos, actitudes y prácticas sobre una alimentación saludable en adolescentes de dos Instituciones Educativas Públicas, Lima Este-2018. Disponible en: https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1203.
18. Mardones et al. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Región de Bío-Bío, Chile, 2021. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/nutricion/article/view/342936>.

