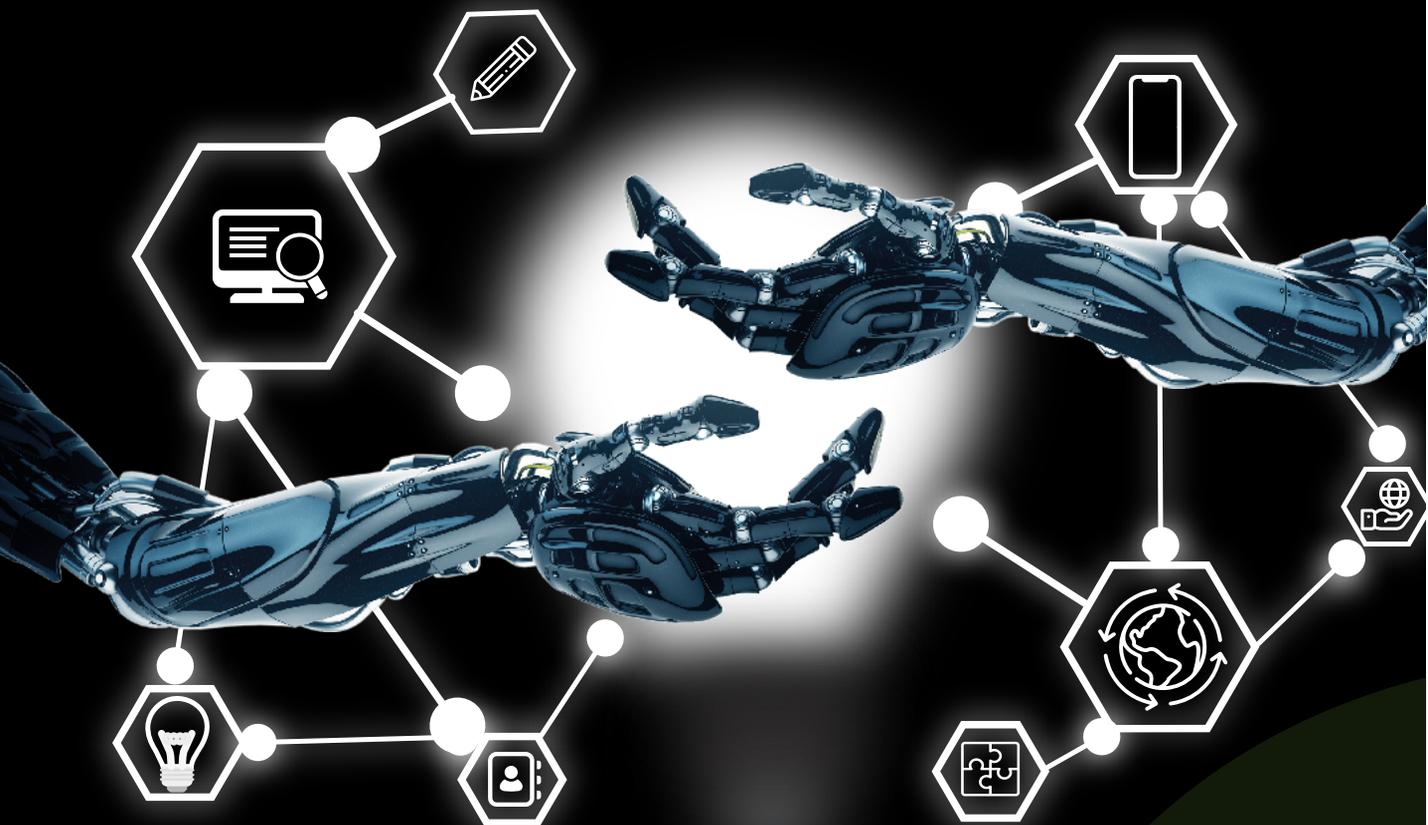


HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA ASOCIADOS CON LA DIABETES TIPO 2 EN LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DEL ÁREA ANDINA

“La principal fuente de innovación es el capital humano”

Gelca Gutiérrez (2020)



Lían Marrugo Pastrana, Fabio Villegas Gordillo, Raúl Fuentes Flores,
Miguel Maestre Yepes, Santiago Ospino Carrascal, Omar Benjumea Sánchez,
Rosalba Martínez Zubiría

Las series de documentos de trabajo de la Fundación Universitaria del Área Andina se crearon para divulgar procesos académicos e investigativos en curso, pero que no implican un resultado final. Se plantean como una línea rápida de publicación que permite reportar avances de conocimiento generados por la comunidad de la institución.



HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA ASOCIADOS CON LA DIABETES TIPO 2 EN LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DEL ÁREA ANDINA

Lían Marrugo Pastrana

Estudiante del programa de medicina, asignatura: Ciencias básicas. Correo: lmarrugo@estudiantes.areandina.edu

Fabio Villegas Gordillo

Estudiante del programa de medicina, asignatura: Ciencias básicas. Correo: lmarrugo@estudiantes.areandina.edu

Raúl Fuentes Flores

Estudiante del programa de medicina, asignatura: Ciencias básicas. Correo: lmarrugo@estudiantes.areandina.edu

Miguel Maestre Yepes

Estudiante del programa de medicina, asignatura: Ciencias básicas. Correo: lmarrugo@estudiantes.areandina.edu

Santiago Ospino Carrascal

Estudiante del programa de medicina, asignatura: Ciencias básicas. Correo: lmarrugo@estudiantes.areandina.edu

Omar Benjumea Sánchez

Estudiante del programa de medicina, asignatura: Ciencias básicas. Correo: lmarrugo@estudiantes.areandina.edu

Rosalba Martínez Zubiría

Bacterióloga, MSc Gerencia proyectos de investigación, docente Fundación Universitaria del Área andina. Correo: rmartinez65@areandina.edu.co

Cómo citar este documento:

Marrugo Pastrana, L., Villegas Gordillo, F., Fuentes Flores, R., Maestre Yepes, M., Ospino Carrascal, S., Benjumea Sánchez, O. y Martínez Zubiría, R.I. (2020). Hábitos y estilos de vida asociados con la diabetes tipo 2 en los estudiantes de Medicina de la Fundación Universitaria del Área Andina (Documentos de trabajo Areandina, 2020-2. III Encuentro de Investigación Formativa). Bogotá: Fundación Universitaria del Área Andina. DOI: 10.33132/26654644.1689

Resumen

La diabetes tipo 2 es conocida como diabetes del adulto o no insulino dependiente, enfermedad crónica, causante de un aumento exagerado en los niveles de glucosa sanguínea, originada por una incapacidad del organismo en la utilización de la insulina, que conlleva a presentar en la mayoría de los casos exceso de peso. El objetivo de esta investigación es establecer los hábitos y estilos de vida asociados con la diabetes tipo 2 en los estudiantes de medicina de la Fundación Universitaria del Área Andina. El presente trabajo es de tipo descriptivo de corte transversal, muestreo por conveniencia a 69 estudiantes a del programa de medicina, instrumento utilizado, encuesta, teniendo en cuenta los factores que pueden influir en la aparición de la diabetes tipo 2, obtenidos por medio de una revisión bibliográfica. Los resultados permiten mostrar que el 50,7% de los estudiantes está en el peso límite normal, el 36,8% por encima del peso normal, y el 12,5% de bajo peso. El 40% no realiza ejercicio, el 43% se ejercita entre dos a cuatro días, mientras que el 17% toda la semana. En cuanto al consumo de licor y tabaco, el 43% informa que lo hace en ocasiones especiales, el 38% casi nunca lo hace, y el 19% indica que lo hace frecuentemente, solo el 1% indica consumo de cigarrillos. Se pudo evidenciar los estilos de vida que llevan a condiciones no saludables, es así, como la falta de ejercicios de forma regular, desorganización en los hábitos alimenticios, como también, alta ingesta de comida rápida y bebidas azucaradas, incluyen frecuentemente bebidas energizantes, hábitos identificados que bien podrían estar asociados como factores afines a la diabetes.

Palabras clave: Diabetes, hábitos saludables, insulino dependiente.



Introducción

La diabetes mellitus es una enfermedad que representa un alto costo económico a la salud pública. Teniendo en cuenta las implicaciones que conlleva el manejar niveles de glucosa sanguínea demasiado alta, y los factores que puede desencadenar el no control de ésta, alterando el entorno psicosocial de estos pacientes, razón por la cual, es considerada una enfermedad social, debido a que involucra las familias de las personas que la padecen. (Ramón, C. L., & García, M. I. Á., 2013)

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2011), la diabetes tipo 2, es una enfermedad multifactorial caracterizada por una gran heterogeneidad de alteraciones, como la insuficiente producción de insulina por las células β del páncreas, la resistencia a la insulina y los defectos en el sistema de incretinas, que se traducen en alteraciones en el metabolismo de las grasas y de las proteínas. Con relación directa a factores de hábitos alimenticios, esta es una afección de por vida (crónica), se presenta cuando los receptores de las células no responden de manera correcta a la insulina, haciendo que la célula no permita el ingreso de la glucosa, es la forma más común de diabetes, puede llegar a ser producida por distintos factores, entre ellos la mala alimentación, y este padecimiento es muy común en la población juvenil y adulta (Hayes, 2014).

Actualmente, las universidades albergan, grandes poblaciones estudiantiles, muchos de ellos con problemas de salud, consecuencias que afectan tanto la calidad de vida de la persona, como la productividad en sus actividades académicas. Influenciado por los cambios en el estilo de vida, los jóvenes al ingresar a la universidad, han contribuido en el aumento de casos de diabetes mellitus tipo 2 (DM2) en los diferentes rangos de edad (Lima, A. C. S., Araújo, M. F. M., Freitas, R. W. J. F. D., Zanetti, M. L., Almeida, P. C. D., y Damasceno, M. M. C., 2014).

Entre tanto, la falta de control en la alimentación que propenda por una dieta saludable en la población universitaria, así mismo el desconocimiento de las enfermedades como la diabetes mellitus tipo 2 (DM2), generado por hábitos alimenticios de alto contenido



calórico y bajo aporte proteico, grasas saturadas, y bebidas azucaradas entre otros, evidencia la predisposición que existe en los estudiantes universitarios a desarrollar este tipo de patologías (Córdoba, D., Carmona, M., Terán, O. E., y Márquez, O., 2013). Sumado a esto el riesgo a desarrollar la DM2, se aumenta entre las condiciones de sedentarismo, sobrepeso, glicemia mayor a 120 mg/dl, antecedentes familiares de diabetes (Mayer-Davis, E. J., Lawrence, J. M., Dabelea, D., Divers, J., Isom, S., Dolan, L., & Pihoker, C., 2017).

En la población universitaria, el mayor gasto energético se involucra en las actividades académicas, lo cual puede producir afecciones a la hora de la ingesta de comidas, ya que es notable la cantidad de alimentos altos en grasas, sodio y carbohidratos. De forma similar, un estudio realizado por (Nas, A., Mirza, N., Hägele, F., Kahlhöfer, J., Keller, J., Rising, R., ... & Bosy-Westphal, A., 2017) postula que tener una baja ingesta u omisión del desayuno, puede conducir a una mayor ingesta energética durante la merienda o cena, lo cual es concordante con estos resultados, además de generar inflamación de bajo grado y alterar la homeostasis de la glucosa.

En este contexto, la Fundación Universitaria del Área Andina, se encarga de promover un estilo de vida saludable en la comunidad universitaria, pues llega a ser una problemática el hecho de que los “alimentos” dispuestos a ser comercializados en las horas de receso para los alumnos, sean alimentos ricos en grasas saturadas, bebidas energéticas, azucaradas y gaseosas, que finalmente solo los lleva a satisfacer un gusto o antojo, y no un consumo adecuado con valor nutritivo (Becerra-Bulla, F., Pinzón-Villate, G., y Vargas-Zárate, 2011; Hernández et al., 2015).

A lo anteriormente expuesto, son pocas las personas que demandan el consumo de jugos o alimentos naturales (saludables), y lo hacen como el “correcto manejo” de una buena dieta. Sin tener en cuenta, que dicho manejo puede verse influenciado por otros factores predisponentes que conllevan a tener malas hábitos (influencia social a abandono de actividades físicas como deportes o gimnasia, e incluso falta de tiempo para realizar una buena alimentación) (Soriano, N. Y. R., Saldaña, M. D. R. R., Treviño, L. R. L., y Gasca, M. A. Á., 2009; Becerra-Bulla, F., Pinzón-Villate, G., y Vargas-Zárate, M., 2011).

Teniendo en cuenta todo lo mencionado, esta investigación pretendió establecer los hábitos y estilos de vida asociados con la diabetes tipo 2 en los estudiantes universitarios, que favorezcan el desarrollo de la DT2 durante la vida universitaria, así como también analizar la influencia de ciertos hábitos, que bien podrían ser

determinantes en la aparición temprana de dicha enfermedad, poder identificar estos hábitos y tratar de frenar su creciente aumento, a partir del fomento de los buenos hábitos alimentación y vida sana.

Metodología

Estudio descriptivo de corte transversal, se incluyeron 69 estudiantes de la Fundación Universitaria del Área Andina. El tamaño de la muestra se consideró el total de la población estudiantil del programa de medicina con un total de 120 estudiantes, tomando 69 estudiantes que corresponde al 50% de la población. Además se incluyeron estudiantes de ambos sexos, de cualquier edad; aumentando el nivel de confianza, en este estudio piloto.

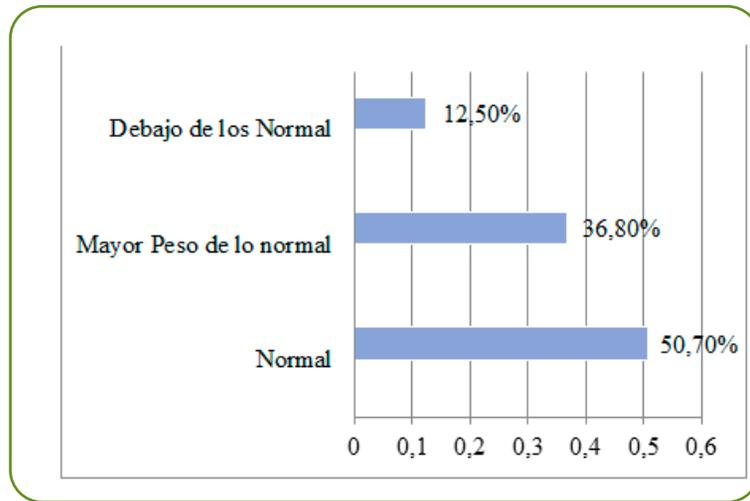
El muestreo fue por conveniencia, teniendo en cuenta que es la población de más fácil acceso a los investigadores, perteneciente a la población de interés estudiantes del programa de medicina, debido a las condiciones de confinamiento que existente en el país.

Se consideraron los siguientes criterios, estudiantes del programa de medicina de la Fundación Universitaria del Área Andina. Por medio de la aplicación de encuesta se busca identificar los hábitos alimenticios de los estudiantes como factor determinante de la DMT2.

Esta investigación se llevó a cabo, vía remota a través de un formulario de Google, en el programa de medicina de la institución, en el primer semestre de 2020.

Resultados

Con los resultados obtenidos en las encuestas realizadas, se pudieron reconocer diversas causas determinantes en la prevalencia de estas enfermedades. En las respuestas el 50,7% de los estudiantes encuestados consideran que su peso se encuentra en los límites normal, el 36,8% considera estar por encima del peso normal, y el 12,5% se considera de bajo peso de acuerdo a la normalidad. Ser consciente del peso corporal es un paso muy importante, teniendo en cuenta que el sobre peso es uno de los factores que intervienen con factor predisponente a la diabetes.

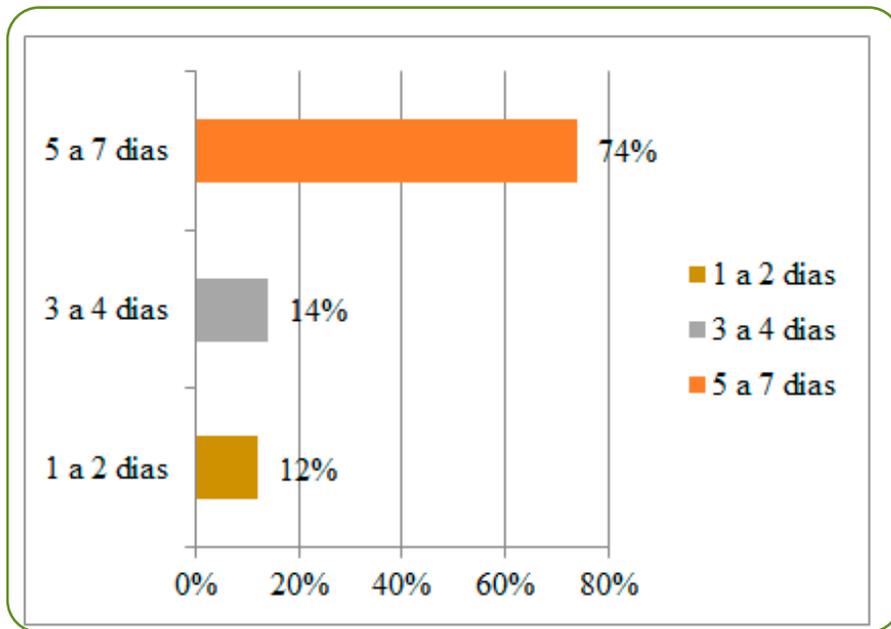
FIGURA 1 DESCRIPCIÓN DEL PESO

Fuente: Elaboración propia.

Al revisar los resultados, logramos identificar la actitud de los estudiantes con referencia su peso, se pudo evidenciar, que el 42% piensa que debería perder peso, en contraste el 29% cree que debería aumentar de peso, y el 29% considera su peso actual como normal. Interpretando de esta manera.

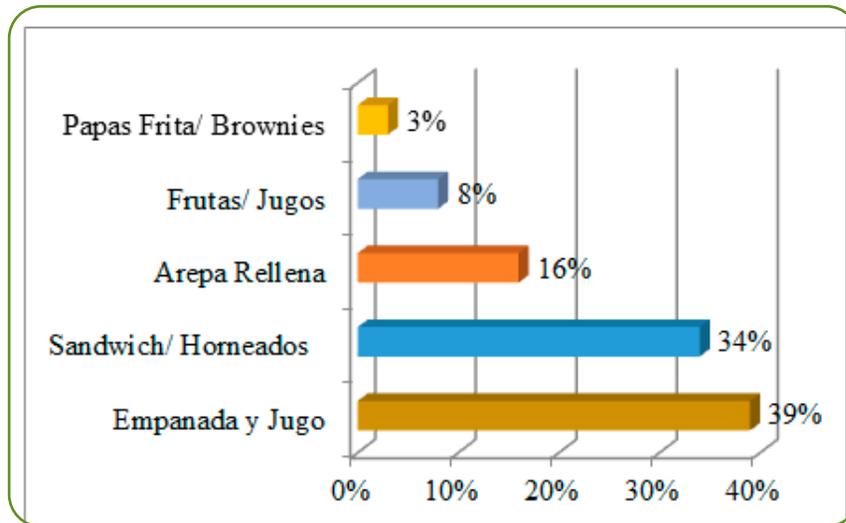
A la pregunta: Durante las últimas semanas, ¿cuantos días desayunaste? La figura en mención, resume los resultados, en donde el 74%, representado en la mayor población, afirma desayunar de cinco a siete días en la semana, un 14 % desayuna entre tres a cuatro días, y solo el 12% desayuna de uno a dos días en la semana.

**FIGURA 2 DURANTE LAS ÚLTIMAS SEMANAS,
¿CUANTOS DÍAS DESAYUNASTE?**



Fuente: Elaboración propia.

En esa misma línea pregunta N° 4. ¿Cuántos días suele desayunar en la universidad?, el 30% confirma que desayuna de uno a dos días en la semana, el 26% de tres a cuatro días a la semana, y el 21% que representa de cinco a seis días, lo que se considera toda la semana indica desayunar en la universidad.

FIGURA 3 ¿QUÉ SUELE COMER EN LA UNIVERSIDAD?

Fuente: Elaboración propia

Con respecto al interrogante: ¿Qué suele comer en la Universidad? El 39% refiere desayunar empanada y jugo con mayor frecuencia, el 34% sándwich y pastelito horneado, el 16% menciona su preferencia de arepas rellenas, y en 3% papas paquetes y brownies, y solo el 8% indica frutas. Lo anterior, evidenciado en la figura 3. muestra la inclinación de los estudiantes, al consumo de comida con alto contenido de azúcar, alimentos fritos como las empanadas u horneados (altos en grasas saturadas), así como arepas rellenas de pollo y queso gratinado, entre otros, como el consumo de brownies y chocolates, lo que se constituyen en alimentos altamente procesados ricos en carbohidratos y grasas saturadas, pudiéndose convertir en factores asociados al desarrollo de diabetes tipo 2, haciendo parte de alimentos considerados e incluidos dentro de no saludables.

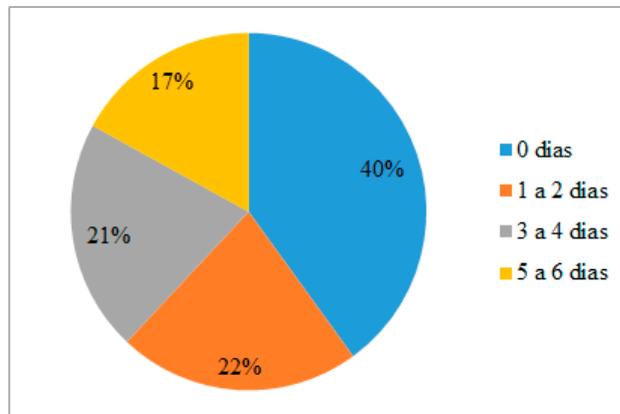
Muchos estudios señalan el desayuno como la comida de gran injerencia en el rendimiento físico e intelectual, sobre todo en la etapa juvenil. Es así como, desde 1995, Ortega RM, Requejo AM, Andrés P, Ortega A, Redondo R, López-Sobaler AM, Navia B, Quintas E, López-Bonilla (1995), estimaba que el aporte del desayuno correspondía entre el 20% al 25% de las necesidades energéticas diarias y una proporción equilibrada de hidratos de carbono, proteínas y grasas, con el fin de permitir un adecuado rendimiento físico e intelectual. Al cuestionamiento sobre la dificultad cumplir con el desayuno, el 49% informa la falta de

tiempo, el 18% por hábito de no desayunar, el 29% por pereza a preparar su desayuno, y el otro 25,8% manifiesta que evita desayunar porque le genera náuseas. De esta manera, se logra identificar que la principal barrera para la buena alimentación a la hora de desayunar se debe a la falta de tiempo, y el aumento del tiempo dedicado al ocio que puede causar el mismo agotamiento que dejan actividades realizadas por los estudiantes en su día a día. En cuanto a la pregunta sobre ¿cuántos días hizo ejercicio o participó en una actividad física de al menos 60 minutos que le hicieron sudar o respirar rápido, tales como baloncesto, fútbol, tratar, nadar, montar bicicleta, bailar, aeróbicos u otra actividad similar?

Luego de la evaluación de la frecuencia de actividad física semanalmente, se logró observar, que el 40% no realiza ningún tipo de actividad física, el 22% realiza de uno a dos días, así mismo el 21% de la población indica realizar de tres a cuatro días, mientras que el 17% dice ejercitarse de cinco a siete días a la semana. De esta manera se determina que la mayor parte de la población no se ejercita de manera regular, incliniéndose de esta manera más por el sedentarismo.

Así mismo, se indagó sobre las actividades de ocio que realizaban, se puede mostrar que el 48% no ve televisión en días de clases, el 21% solo emplea menos de una hora, el 22% emplea entre una y dos horas completas a ver televisión, finalmente el 10% consumen entre tres y cinco horas por día.

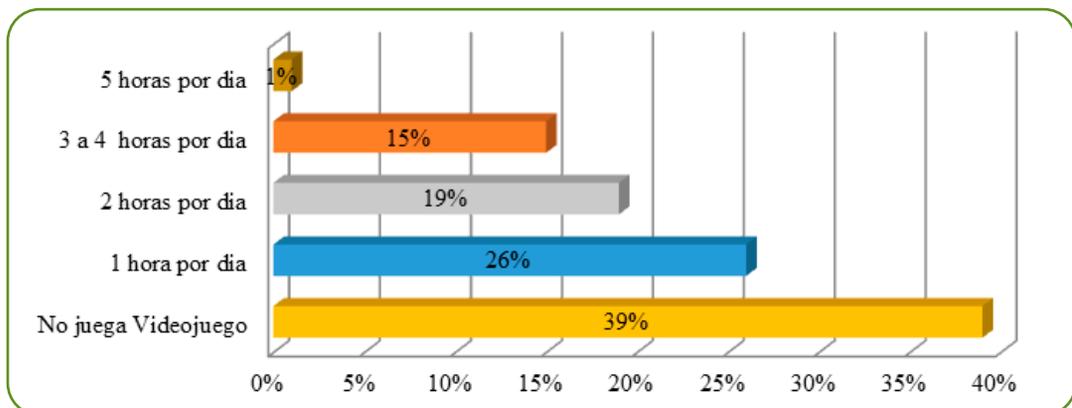
El aumento en las horas de entretenimiento u ocio pueden jugar un papel negativo en la vida del estudiante, esto consume muchas horas del día que pueden ser implementadas en actividades mucha más productivas y saludables, como lo son la actividad física y en los deberes académicos.

FIGURA 4 ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SEMANA.

Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la pregunta ¿cuántas horas dedica a videojuegos o juegos de computadora, computadora para fines no académicos?

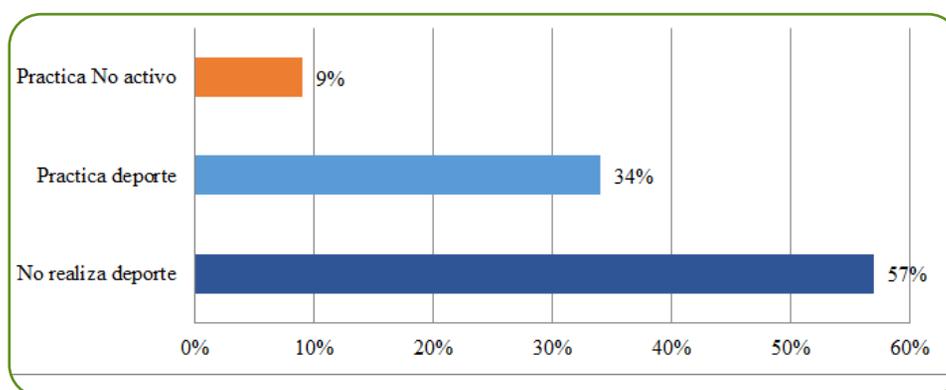
De acuerdo a la figura 5, podemos observar que solo el 39% de los estudiantes, no realiza práctica de video juego y solo usa el computador con fines académicos, el 26% practica al menos una hora, el 19% emplea dos horas promedio por día, el 15% gasta de tres a cuatro horas por día, el 1% indica que utiliza cinco horas por día. Viéndose representado un estilo de vida sedentario y uso de equipos distractores de estudios.

FIGURA 5 TIEMPO UTILIZADO EN VIDEO JUEGOS Y ACTIVIDADES DE OCIO.

Fuente: Elaboración propia

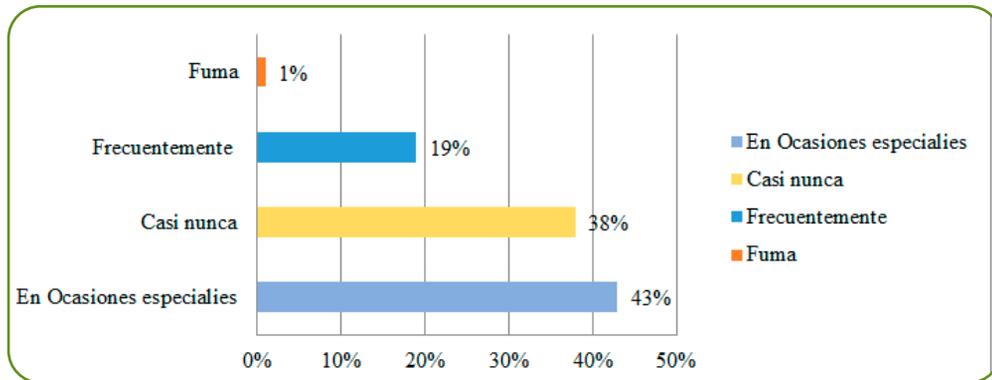
También se les preguntó si durante los últimos 12 meses, ¿en cuántos equipos deportivos jugaron? (Incluya los equipos de la institución educativa o grupos comunitarios); las repuestas confirman: 57% no realiza ninguna actividad física, el 34% está vinculado a algún equipo deportivo, y el 9% menciona que estuvo vinculado, pero no en la actualidad. Realizar actividad física juega un papel crucial en el estado de salud de todas las personas el participar en equipos deportivos y practicar algún deporte, la actividad física ayuda a disminuir la obesidad como factor predisponente a la diabetes tipo 2, así como la hipertensión, condicionando aumento de la enfermedad.

FIGURA 6 ACTIVIDAD DEPORTIVA



Fuente: Elaboración propia

El estudio, también indagó sobre la frecuencia con que los encuestados fuma y/o consume alcohol. Lo que reveló, en cuanto al consumo de licor, que el 43% lo hace en ocasiones especiales, el 38% casi nunca lo hace, y el 19% indica que lo hace frecuentemente. En cuanto al consumo de tabaco, solo el 1% indica que lo hace. Como consecuencia a esto se observa en la figura 7, que toda la población estudiada se involucra en la mayoría de estas actividades lo que representa un mal estilo de vida, influenciado en parte por la sociedad y círculo social, pues esta actividad es la más frecuente en la población joven, se hace necesarios establecer charlas sobre los hábitos saludables que debería influenciar a la comunidad universitaria, y que esto podría cambiar drásticamente su calidad de vida.

FIGURA 7 ¿CON QUÉ FRECUENCIA FUMA Y/O CONSUME ALCOHOL?

Fuente: Elaboración propia

Teniendo en cuenta que la probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 va ligada a una serie de factores de riesgo, como son, los genes y el estilo de vida, aunque la parte genética es imposible de cambiar, el estilo de vida que tiene que ver con una buena alimentación, el ejercicio que actúan de manera directa en el peso de las personas, son factores modificables, teniendo un mejor conocimiento del tema, al conocer lo que afecta directamente de desarrollar diabetes tipo 2, el consumo de alcohol y tabaco son factores que pueden desencadenar enfermedad con diabetes, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (epoc), hipertensión entre otras.

Discusión

Todas las actividades y hábitos mencionados son de vital importancia en un hábito de vida saludable, e influyen de manera directa al disminuir el padecimiento de la diabetes. Antes, hay que tener claro que dicha patología no depende solo del excesivo consumo de alimentos ricos en azúcares o carbohidratos, sino también de muchos otros predisponentes. En este caso logramos identificar que es la institución un lugar que puede propiciar distintas condiciones que dan paso a individuos candidatos de prediabetes y/o diabetes.

El cambio de ámbito de estudio que genera el ingreso a la universidad, como es el estrés, cambios emocionales, y la ansiedad, están relacionados al excesivo consumo de los alimentos, ya que estos son trastornos que puede desencadenar acciones o impulsos frecuentes se deseó por comer y no de forma adecuada. Cabe recordar que

los anteriores son condiciones encontradas en la población universitaria evaluada, producto de toda esa exigencia y tiempo gastado en actividades educativas.

Según Cruz, Z. G., Ramírez, P. L., Velarde, E. R., & Sanromán, R. T. (2016), un estilo de vida saludable viene relacionado con una dieta equilibrada, el mantenimiento del peso corporal, la práctica habitual de actividad física, y la abstención del consumo de alcohol y tabaco entre otros, y que estos pueden ser modificable mediante la creación de buenos hábitos. Esta teoría coincide con trabajo realizado, que no es más que identificar los hábitos de los estudiantes areandina que puedan llegar a establecer alteración a la salud a largo plazo, y sobre los cuales se puedan intervenir a tiempo.

En cuanto a la actividad física, la Organización Mundial de la Salud (2010), referencia que dicha actividad es un estilo de vida saludable ya que ésta tiene un papel importante en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles tales como osteoporosis, enfermedad coronaria, hipertensión, diabetes mellitus, cáncer de colon, ansiedad, depresión y trastornos mentales. En nuestro estudio el sedentarismo representó, que el 57% no realiza ninguna actividad física, y solo el 34% dice estar vinculado a algún deporte en particular.

El considerar el desayuno como la comida de mayor importancia en la alimentación de los jóvenes universitarios, con la finalidad de obtener mayor energía, que será utilizada sobre todo en la parte de académica, incentiva la revisión de bibliografías científicas. Así mismo, Shafiee, G., Kelishadi, R., Qorbani, M., Motlagh, M. E., Taheri, M., Ardalan, G., ... & Larijani, B. (2013), indican el desayuno como la comida, que protege a los individuos de caer en un síndrome metabólico, de tal manera que es considerado factor protector contra la obesidad.

Por otro lado, un estudio realizado por de Keski-Rahkonen A, Kaprio J, Rissanen A, Virkkunen M, Rose RJ. (2003), describe que el omitir el desayuno, presenta gran influencia sobre la alimentación en el resto del día, es así, como se pudo observar en un estudio, que la omisión del hábito del desayuno en adolescentes y adultos jóvenes, predispone a un mayor consumo de alcohol, cafeína, tabaco, y menor actividad física. Situación similar en lo observado en el trabajo realizado, donde el 23% niega desayunar en la universidad, el 30% desayuna de uno a dos días en la semana, el 26% de tres a cuatro días a la semana, y el 21% de cinco a seis días, lo que se considera toda la semana indica desayunar en la universidad lo que va de la mano, en cuanto al consumo de licor el 43% de los entrevistados informa que lo hace en ocasiones especiales, el 38% casi nunca lo hace, y el 19% indica que lo hace frecuentemente.

Así mismo, un estudio realizado de Mantilla-Toloza, S., Gómez-Conesa, A., Hidalgo-Montesinos, M. (2011), donde el sedentarismo en alumnos de este estudio fue similar a lo reportado por, quienes arrojaron que el 20% de los universitarios estudiados no practicaban actividad física. En otro estudio (Martins Bion, F., de Castro Chagas, M. H., Santana Muniz, G. D., & Oliveira de Sousa, L. G., 2008), reportaron en un estudio realizado en Brasil un elevado porcentaje de sedentarismo, que pudiera ser atribuido al escaso tiempo de que disponen los estudiantes, debido al compromiso universitario; además, en nuestro caso en particular existe un alto índice, el 69% de los estudiantes se encuentran involucrados en actividad de ocio que realizan al menos una hora diaria.

Sabiendo la influencia y magnitud de afección provocados por factores tocados en párrafos anteriores, es que se logra entender cómo puedes tú “salvarte”, en términos castizos, de esta enfermedad a través de la concientización y adopción de buenos hábitos durante tu vida universitaria.

Conclusión

La llegada de estudiantes a estancias universitaria, es el momento que los estudiantes tendrán la responsabilidad por primera vez de seleccionar sus alimentos. Es aquí donde parte, la importancia de informar a esta comunidad, lo que representa llevar hábitos saludables, que redunde tanto en la alimentación, con la actividad física como lo es, por ejemplo, practicar algún deporte, ofertado por la institución educativa. Considerado un factor influyente en el en la prevención de las enfermedades metabólicas como la diabetes tipo 2, la obesidad, e incluso hipertensión, que tanto aquejan a la población universitaria.

En la población analizada se ha observado estilos de vida poco saludables, lo que conlleva, a patrones alimentarios inadecuados, ocasionando baja energía física, disminuyendo la actividad física diaria o habitual. En este aspecto, el patrón de alimentos inadecuados, tanto en horas como en cantidad, consumo elevado de comida rápida, bebidas azucaradas y energizantes, se constituyen en dietas nutricionalmente inadecuadas con escaso valor nutricional. Si bien, todos los factores anteriormente mencionados, se identificaron y sirvieron como base para esta investigación. La adopción de malos hábitos alimenticios es el factor principal de la problemática, quien va de la mano con la falta de tiempo en el día a día de los estudiantes. La institución

de educación superior es un potenciador de malos hábitos, que si no adopta medidas buenas en pro de la prevención, puede llegar a educar, y graduar parte de su población como profesionales enfermos.

Sugerencias

1. Poder realizar el estudio presencial, teniendo como base conocimiento de los niveles de glucosa (se pensaba realizar por glucometría, talla y peso de los participantes, así como el valor nutricional de su alimentación), esperamos poder aplicar este estudio ampliado a la población estudiantil de la Fundación Universitaria del Área Andina.
2. Concientizar a la comunidad universitaria la importancia de tener hábitos saludables, hábitos que incluyan actividad física, ingerir comidas y bebidas naturales, no procesados, practicar algún deporte, evitar o disminuir el consumo regular de comidas altas en grasas saturadas, reducir la ingesta de bebidas azucaradas, y energizantes, informar sobre las consecuencias del consumo de alcohol, tener momentos de descanso que alivianen el estrés.
3. Recomendaciones a la institución: promover las actividades físicas, reducir el uso de ciertas grasas y aceites dentro de la cooperativa, brindar variedad de alimentos que induzcan y promuevan en los estudiantes hábitos saludables.

Referencias

Becerra-Bulla, F., Pinzón-Villate, G., y Vargas-Zárate, M. 2012. Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a la carrera de medicina. Bogotá 2010-2011. Revista de la Facultad de Medicina, 60(1), 3-12.

Córdoba, D., Carmona, M., Terán, O. E., y Márquez, O. (2013). Relación del estilo de vida y estado de nutrición en estudiantes universitarios: estudio descriptivo de corte transversal. Medwave, 13(11).

Cruz, Z. G., Ramírez, P. L., Velarde, E. R., & Sanromán, R. T. (2016). Estilos de vida y riesgos para la salud en una población universitaria. Revista Salud Pública y Nutrición, 15(2), 15-21.

Hayes Dorado Juan Pablo. Diabetes mellitus en pediatría. *Rev. bol. ped.*; 53(1): 54-59.

- Keski-Rahkonen A, Kaprio J, Rissanen A, Virkkunen M, Rose RJ. 2003. Breakfast skipping and health-compromising behaviors in adolescents and adults. *Eur J Clin Nutr*, 57(7), 842-853.
- Lima, A. C. S., Araújo, M. F. M., Freitas, R. W. J. F. D., Zanetti, M. L., Almeida, P. C. D., y Damasceno, M. M. C. (2014). Factores de riesgo para diabetes mellitus tipo 2 en universitarios: asociación con variables sociodemográficas. *Revista latino-americana de enfermagem*, 22(3), 484-490
- Mantilla-Tolosa, S., Gómez-Conesa, A., Hidalgo-Montesinos, M. (2011). Actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol, en un grupo de estudiantes universitarios. *Rev. Salud Pública*, 13(5), 748-758
- Martins Bion, F., de Castro Chagas, M. H., Santana Muniz, G. D., & Oliveira de Sousa, L. G. (2008). Estado nutricional, medidas antropométricas, nivel socioeconómico y actividad física en universitarios brasileños. *Nutrición Hospitalaria*, 23(3), 234-241.
- Mayer-Davis, E. J., Lawrence, J. M., Dabelea, D., Divers, J., Isom, S., Dolan, L., & Pihoker, C. (2017). Incidence trends of type 1 and type 2 diabetes among youths, 2002–2012. *New England Journal of Medicine*, 376(15), 1419-1429.
- Nas, A., Mirza, N., Hägele, F., Kahlhöfer, J., Keller, J., Rising, R., ... & Bosy-Westphal, A. (2017). Impact of breakfast skipping compared with dinner skipping on regulation of energy balance and metabolic risk. *The American journal of clinical nutrition*, 105(6), 1351-1361.
- Organización Panamericana de la Salud. La diabetes en las Américas. 2011. *Boletín epidemiológico*, 22, 1-2.
- OMS. Organización Mundial de la Salud. 2010. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Recuperado el 25 de mayo de 2016, de http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/978924_1599979/es/
- Ortega RM, Requejo AM, Andrés P, Ortega A, Redondo R, López-Sobaler AM, Navia B, Quintas E, López-Bonilla. (1995). Tendencias de consumo de alimentos en niños en función de sus hábitos de desayuno. *Nutr Clin.*, 2, 31-38
- Ramón, C. L., & García, M. I. Á. (2013). Diabetes mellitus hacia una perspectiva social. *Revista cubana de salud pública*, 39(2), 331-345.
- Shafiee, G., Kelishadi, R., Qorbani, M., Motlagh, M. E., Taheri, M., Ardalan, G., ... & Larijani, B. (2013). Association of breakfast intake with cardiometabolic risk factors. *Jornal de pediatria*, 89(6), 575-582.
- Soriano, N. Y. R., Saldaña, M. D. R. R., Treviño, L. R. L., y Gasca, M. A. Á. (2009). Percepción de jóvenes universitarios respecto a su salud: conductas y contexto de riesgo. *Enseñanza e investigación en psicología*, 14(2), 245-260.

