

HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN LA CIUDAD DE MEDELLÍN

Brahian Alexander Bedoya Marín*
Daniela Osorio Gallego**
Marjorie Pérez Villa***
Claudia Patricia Montoya Zapata****

Resumen

Introducción: la nutrición es la ingesta, absorción y utilización de alimentos de acuerdo con los requerimientos necesarios para un buen funcionamiento del organismo. **Objetivo:** identificar los hábitos alimentarios en los estudiantes de la Facultad de Enfermería de una universidad privada en la ciudad de Medellín. **Métodos:** estudio observacional. Se realizó análisis descriptivo de las características sociodemográficas, los hábitos alimentarios y de la percepción de los estudiantes sobre los factores que influyen en la alimentación. **Resultados:** el alimento que más se consume entre comidas corresponde a alimentos azucarados (39,1 %) y frutas y verduras (20,1 %), y el alimento que con más frecuencia se consume en la semana son las carnes (49,8 %). El 71,8 % de los estudiantes refiere que la ansiedad es un factor que influye en su alimentación. **Conclusión:** la alimentación en los estudiantes de enfermería puede verse influenciada por múltiples factores, y estos marcarán en gran medida su salud a futuro.

Palabras clave: conducta alimentaria, dieta saludable, estudiantes de enfermería.

* Estudiante de enfermería, Facultad de Enfermería. Universidad Pontificia Bolivariana. Medellín, Colombia.

** Estudiante de enfermería, Facultad de Enfermería. Universidad Pontificia Bolivariana. Medellín, Colombia.

*** Enfermera, magíster en Epidemiología. Profesora asociada, Escuela Ciencias de la Salud, Facultad de Enfermería. Universidad Pontificia Bolivariana. Medellín, Colombia. Correo: marjorie.perez@upb.edu.co

**** Enfermera, magíster en Epidemiología. Profesora Asociada, Escuela Ciencias de la Salud, Facultad de Enfermería. Universidad Pontificia Bolivariana. Medellín, Colombia.

Introducción

En la etapa juvenil por la que cursan un alto grado de estudiantes universitarios, existen diversos factores que influyen en los hábitos alimentarios. Entre estos figuran la presión social, la disminución de la actividad física, el acceso fácil en su entorno cotidiano a alimentos menos saludables, la influencia del modo de vida de sus compañeros, horarios de estudio o trabajo, viajes y cambios de rol, entre otros. Sumado a esto, el estado nutricional de una persona puede verse afectado por variaciones fisiológicas, culturales, sociales y económicas [1-3].

Es así como la población de estudiantes universitarios se considera un grupo vulnerable desde la parte nutricional, como consecuencia de las responsabilidades que toman a la hora de seleccionar sus propios alimentos, por lo que cursan una etapa crítica en la cual deben adaptar y consolidar sus hábitos alimentarios [1, 4].

En la Universidad Nacional de Colombia se realizó una evaluación nutricional a los estudiantes universitarios con el objetivo de identificar sus hábitos en cuanto a la alimentación, mostrando una prevalencia de malnutrición de 21,7 %, siendo más alto el exceso que el déficit (12,4 % y 9,3 % respectivamente) [5]. Respecto a la ingesta directa de alimentos, Vargas et al., en su estudio realizado en estudiantes de diferentes pregrados en una universidad colombiana, reportó hábitos inadecuados al comer, donde prima el bajo consumo de hortalizas y frutas [6]. Por otro parte, Cárdenas-Quintana encontró en su estudio con estudiantes peruanos que el 69,6 %

de los estudiantes mantienen una dieta baja en vegetales, frutas y solamente un 1,0 % lleva una dieta completa [7]. Similar resultado encontró Becerra et al., al informar que los estudiantes tienen una frecuencia muy baja de consumo tanto de fruta entera como de hortalizas [3].

Es importante resaltar que en la encuesta nacional de la situación nutricional (Enesin, 2015) se encontró que la población ha aumentado el consumo de alimentos industrializados y de comidas fuera de casa. Además, ha disminuido el consumo de alimentos “caseros y naturales”, lo que influye de manera negativa en los hábitos alimentarios [3, 6, 8].

Rizo et al. realizaron su estudio en estudiantes españoles de diferentes áreas de la salud e identificaron que existen desequilibrios dietarios y déficit de la ingesta de micronutrientes como la vitamina D, ácido fólico y hierro, entre otros. Además, tienen preferencia por los alimentos ricos en lípidos, proteínas, carbohidratos y bajos en fibra dietaria [9]. Resultados similares fueron encontrados por Duran et al., donde especifican que los estudiantes de pedagogía en educación física de una universidad chilena tienen un bajo consumo de frutas y verduras. Por otra parte, identificaron que existen múltiples barreras para tener una dieta equilibrada y las principales son la falta de tiempo, la pereza y el olvido [10].

Por ello, queremos destacar el papel del personal de la salud en formación, — nuestra población de estudio—, ya que están siendo instruidos para promover la salud alimentaria en los pacientes. No obstante, a pesar de tener esta tarea fundamental, se demuestra que el per-

sonal de enfermería —y en general el personal del área de la salud— tiene una alta prevalencia de comportamientos alimentarios no saludables, lo que tiene una connotación importante cuando se mira desde la influencia que ejercen en sus pacientes [11, 12].

Materiales y métodos

Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal. No se estimó un tamaño de muestra para este estudio. Se incluyeron todos los estudiantes con 18 años o más matriculados en el pregrado de Enfermería cursando entre el primer y décimo semestre durante junio y noviembre del 2020 y que aceptaron participar de manera voluntaria. Fueron excluidos los estudiantes con una dieta prescrita por nutricionista y alguna patología de base preexistente que requiriera de dieta. La muestra final correspondió a 263 estudiantes que cumplieron con los criterios de elegibilidad.

Para la recolección de la información se aplicó un instrumento de recolección de datos en Microsoft Forms diseñado por los investigadores, conformado por tres secciones: la primera indagó variables sociodemográficas; la segunda, aspectos relacionados con la frecuencia y hábitos de consumo de alimentos; y la tercera, conformada por preguntas con los motivos o dificultades percibidas para llevar a cabo un adecuado hábito alimentario.

Para recoger los datos se invitó a los estudiantes a través de un correo institucional donde se envió un enlace en el que podían consultar los detalles de la investigación, completar el consen-

tamiento y los instrumentos, usando un formulario en línea que garantizó la seguridad de los datos recibidos.

Los datos fueron recolectados en una base de datos en Excel y procesados empleando el programa estadístico SPSS versión 25 (Inc. Chicago, IL). Se realizó un análisis descriptivo obteniendo frecuencias absolutas y relativas de las variables categóricas (sexo, semestre cursado, estado civil, actividad laboral, estrato socioeconómico, hábitos alimentarios, frecuencia del consumo de alimentos, percepción sobre los factores que influyen sobre su alimentación) y medidas de tendencia central y dispersión de las variables continuas (media y desviación estándar [DE], o mediana y rango intercuartílico [Q1, Q3] en función de la distribución encontrada en cada caso).

Esta investigación contó con aval del Comité de Ética de la Pontificia Universidad Bolivariana.

Resultados

De los 263 estudiantes incluidos en el estudio, la mediana de edad fue 22 años (RIQ 6), el 90,9 % de los participantes fueron de sexo femenino y el 12,9 % se encontraban en el segundo semestre (tabla 1).

Los estudiantes acostumbran a desayunar en un 88,2 %, almorzar y cenar en un 98,1 % y 91,3 % respectivamente. El 84 % de los estudiantes ingieren algún alimento entre las comidas principales, y de estos el que más se repite son las frutas y verduras (64,3 %). El 39,2 % comen

cuatro veces al día, el 46,4 % consideran que tienen una buena dieta y el 66,2 % se sienten cómodos con su alimentación actual (tabla 2).

En cuanto a la frecuencia en el consumo de alimentos, se encontró que el alimento que se consume con mayor frecuencia

Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes

Características	n (%)
Sociodemográficas	
Edad, Mediana (P25-P75)	22 (20-26)
Sexo	
Femenino	239 (90,9)
Estado civil	
Soltero	229 (87)
Unión libre	20 (7,6)
Casado	14 (5,3)
Semestre cursado	
Primero	23 (8,7)
Segundo	34 (12,9)
Tercero	14 (5,3)
Cuarto	31 (11,8)
Quinto	21 (8)
Sexto	25 (9,5)
Séptimo	32 (12,2)
Octavo	25 (9,5)
Noveno	25 (9,5)
Décimo	33 (12)
Estrato sociodemográfico	
Bajo-bajo	6 (2,3)
Bajo	69 (26,2)
Medio-medio	122 (46,4)
medio	52 (19,8)
Medio-alto	14 (5,3)
Actividad laboral	
Sí	70 (26,6)

a la semana (5 o más días) son las carnes rojas (49,8 %) y los productos lácteos (41,1 %). Los alimentos fritos (40,7 %), 3 o 4 días a la semana. Los alimentos que se consumen entre 1-2 días a la semana son los frutos secos con 41,4 % y los alimentos industrializados con 37,6 %. El

Tabla 2. Hábitos y frecuencia del consumo de alimentos en los estudiantes

Características	n (%)
Hábitos	
Desayuno	232 (88,2)
Almuerzo	258 (98,1)
Cena	240 (91,3)
Ingesta de alimentos entre comidas principales	
Alimentos más consumidos entre comidas principales	221 (84)
Alimentos azucarados	
Alimentos integrales	103 (39,1)
Frutas y verduras	53 (20,1)
Alimentos industrializados	49 (18,6)
Productos lácteos	45 (17,1)
Fritos	38 (14,4)
Frecuencia de consumo de alimentos	
1 vez al día	2 (0,8)
2 veces al día	3 (1,1)
3 veces al día	13 (4,9)
4 veces al día	46 (17,5)
5 veces al día	103 (39,2)
6 veces al día	76 (28,9)
Valoración (subjetiva) de los hábitos alimentarios	
Buena	22 (8,4)
Regular	122 (46,4)
Mala	120 (45,6)
Satisfacción con la dieta actual	
Sí	21 (8)
Sí	174 (66,2)

Fuente: elaboración propia.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 3. Frecuencia de consumo de alimentos

Grupo de alimentos	n (%)			
	1-2 días /semana	3-4 días /semana	5 o más días /semana	Nunca
Panes y cereales	96 (36,5)	87 (33,1)	63 (24)	17 (6,5)
Arroz y pastas	58 (22,1)	100 (38)	97 (36,9)	8 (3)
Frutas	80 (30,4)	91 (34,6)	81 (30,8)	11 (4,2)
Verduras	52 (19,8)	97 (36,9)	103 (39,2)	11 (4,2)
Productos lácteos	43 (16,3)	104 (39,5)	109 (41,1)	7 (2,7)
Carnes rojas	30 (11,4)	94 (35,7)	131 (49,8)	8 (3)
Pescado	134 (51)	35 (13,3)	13 (4,9)	81 (30,8)
Frutos secos	109 (41,4)	41 (15,6)	17 (6,5)	96 (36,5)
Aceites y mantequilla	59 (22,4)	107 (40,7)	85 (32,3)	12 (4,6)
Alimentos industrializados	99 (37,6)	77 (29,3)	41 (15,6)	46 (17,5)
Azúcares	69 (26,2)	96 (36,5)	84 (31,9)	14 (5,3)
Bebidas azucaradas	94 (35,7)	69 (26,2)	56 (21,3)	44 (16,7)
Alimentos fritos (grasas)	73 (27,8)	107 (40,7)	56 (21,3)	27 (10,3)

Fuente: elaboración propia.

30,8 % y 36,5 % de los participantes refieren nunca consumir pescado y frutos secos respectivamente (tabla 3).

Con respecto a factores que influyen en el consumo y la frecuencia de los alimentos, se reportó la ansiedad con un 71,8 %, seguido por un 59,6 % por los conocimientos que han adquirido de algunos alimentos. El 2,3 % manifestó no estar influenciado por algún factor (tabla 4).

Discusión

La principal característica en los hábitos alimentarios de los jóvenes es que tienen la posibilidad de seleccionar una gran variedad de opciones para su alimentación. Generalmente estos son alimentos industrializados y bebidas azucaradas por la facilidad de acceso a ellos [13]. Por otra parte, la publicidad y las redes

sociales ejercen una enorme influencia sobre ellos, condicionando hábitos y estilos de vida.

En el estudio realizado por Cárdenas-Quintana et al. en estudiantes del Perú, se evaluó el estado nutricional y los hábitos alimentarios respectivamente. En este se define que las personas pasan por importantes momentos de su vida cuando se encuentran en la universidad, y es allí donde se afianzan y se forman estilos de vida relacionados con la nutrición y los hábitos alimentarios. Por esto, es importante evaluar dichos hábitos y fomentar desde las universidades los hábitos de vida saludables; más aun con relación a la nutrición [7].

Aunque la valoración de los hábitos alimentarios o la dieta es un aspecto subjetivo que depende en gran medida de las

Tabla 4. Factores que influyen en el consumo y frecuencia de los alimentos en los estudiantes

Características	n (%)
Ansiedad	189 (71,8)
Conocimiento sobre los alimentos	157 (59,6)
Calorías propias de los alimentos	140 (53,2)
Hábitos y costumbres	124 (47,1)
Influencia social/amigos	120 (45,6)
Gustos y preferencias	101 (38,4)
Falta de tiempo	97 (36,9)
Costo de los alimentos	91 (34,6)
Publicidad en redes sociales u otros medios publicitarios	90 (34,2)
Ninguna	6 (2,3)
Problemas de salud	2 (0,8)

Fuente: elaboración propia.

características propias de cada individuo y de cómo considere debe alimentarse, en el presente estudio, cuando se indagó por la valoración subjetiva, se obtuvo que el 45,6 % consideran que es regular, seguido de un 46,4 % que considera es buena, mientras el 8 % consideró que era mala. Datos similares encontraron Fernández y López en su estudio realizado en seis diferentes programas de ciencias de la salud de una institución universitaria mexicana, en donde el 45 % de los estudiantes manifestaron tener una dieta regular, el 35 % una dieta buena y un 10,2 % mala [14]. Por su parte, Chales y Merino reportaron que el 97 % de los estudiantes chilenos de diferentes programas académicos tienen prácticas no saludables en su dieta [15]. Al igual que Muñoz-Cano que evaluó en estudiantes nuevos el índice de alimentación, encontrando que el 80,2 % tuvieron una dieta poco saludable y solo el 0,1 % saludable [16].

Un aspecto importante es la frecuencia en la alimentación. Un estudio realizado en estudiantes de Enfermería y Educación de una universidad del Ecuador se encontró que la frecuencia de alimentación generalmente se extiende a tres comidas diarias (70 %), pero que se excluye con frecuencia el desayuno [17]. En esta investigación se reportó que los estudiantes realizan hasta cuatro comidas diarias (39,2 %) y que acostumbran a desayunar en un 88,2 %, almorzar y cenar en un 98,1 % y 91,3 % respectivamente. Solamente el 11,8 % excluye el desayuno de sus hábitos alimenticios diarios. Por su parte, Torres-Mallma et al. refirieron que los estudiantes de Medicina de una universidad peruana siempre consumen desayuno, almuerzo y cena fue 51,3 %, 82,8 % y 40,1 % respectivamente. Sin embargo, el 15,6 % indicó que no desayunaban [18]. Rhode Navarro et al., en la investigación realizada con estudiantes mexicanos de diversas facultades, reportaron que el 63,4 % de los estudiantes que participaron en la investigación consumen los tres alimentos diarios, y que por lo menos omiten el desayuno una o dos veces por semana. Aunque en general los estudiantes refieren desayunar, la mayoría especifica que el principal motivo para no acceder a este alimento es la falta de tiempo [19]. Por su parte, Marín et al. encontró en estudiantes de Enfermería de una universidad española resultados similares a los expuestos anteriormente [20].

Asimismo, haciendo referencia al tipo de alimento consumido, Hernández-Gallardo et al. reportaron que un 58,8 % de los estudiantes presentaron

un consumo bajo de alimentos ricos en grasa [17]. Por otro lado, un estudio similar en estudiantes colombianos encontró que el 66 % de los estudiantes evaluados indicaron también bajo consumo de grasa, mientras que alrededor del 20 % de los estudiantes manifestaron un excesivo consumo de dicho nutriente [6]. En este estudio se reportó que los estudiantes consumen grasas con una frecuencia de 3-4 días por semana (40,7 %) y 1-2 días por semana (27,8 %), lo que evidencia un alto consumo de grasas y se relaciona directamente con malos hábitos alimenticios.

Uno de los alimentos que se consideran importantes en la dieta son los integrales, por el aporte de fibra que es necesario para una adecuada digestión. Sin embargo, en los estudiantes de esta investigación se encontró que su consumo es bajo (18,6 %). De igual forma, en una universidad en México se realizó un estudio sobre el índice de alimentación a estudiantes universitarios, en el cual dividieron los grupos alimenticios por frecuencia óptima de consumo encontrando que solo 40 % de los participantes consumía cereales integrales de 1 a 2 veces por semana, siendo que estos alimentos deberían consumirse de manera diaria. Así mismo se realizó un índice de alimentación saludable expresado por facultades dentro de la universidad, encontrando que el 74,5 % de los estudiantes de la escuela de las ciencias de la salud tienen alimentación poco saludable [16].

El consumo de frutas y vegetales por parte de los estudiantes de una universidad

de Perú mostró que el 70 % de ellos tenían un bajo consumo de estos alimentos [7]. Igualmente, Hernández-Gallardo et al. informaron que en estudiantes universitarios de Ecuador se encuentra limitado, y dicha carencia se correlaciona significativamente con las manifestaciones de estados nutricionales alterados [17]. No obstante, Mardones et al. adicionan que los estudiantes tienen un bajo consumo de frutas, y sumado a esto prefieren el consumo de alimentos azucarados [21]. En el presente estudio se evidenció lo contrario, las frutas (30,8 %) y verduras (39,2 %) se consumen entre 5 o más días a la semana. Resultado similar fue reportado por Muñoz-Cano, indicando que el consumo de verduras (47 %) y frutas (37 %) es pobre y que al menos los consumen 1 a 2 veces por semana [16].

En cuanto a los alimentos entre comidas, en esta investigación se encontró que el 84 % sí los consumen, y entre estos los más consumidos son los alimentos azucarados (39,1 %), seguido de frutas y verduras (20,1 %). Resultados similares fueron descritos en el estudio realizado en estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí, donde se destaca el alto consumo de alimentos azucarados (56,7 %) entre comidas, además del consumo de bebidas con alto consumo de azúcar con una frecuencia de 1-2 días por semana 35,7 % [17]. Contrario a lo encontrado por Marín et al, donde indican que los estudiantes consumen en menor medida alimentos entre comidas [20].

En esta investigación no se indagó específicamente por el conocimiento de cada grupo de alimentos. Sin embargo,

se encontró que el conocimiento sobre los alimentos (59,6 %) en general, podía influir en el consumo de estos. En su estudio, Reyes y Olaya encontraron que el 41,2 % de los estudiantes tenían un nivel medio de conocimiento sobre alimentación saludable y el 38,2 % un nivel bajo [22]. Otros estudios orientados hacia la evolución en los conocimientos en alimentación demostraron la importancia de impartir educación, realizando una caracterización previa y posterior a una intervención, en la cual se encontró que 15 personas tenían un nivel bajo de conocimientos previa a la realización de la educación y 0 personas tuvieron conocimientos bajos posterior a la intervención educativa [23]. Así mismo se encontró en un estudio realizado por Reyes y Olaya que antes de la intervención se encontraron 48 alumnos malnutridos, y luego de esta disminuyó a 30 estudiantes [24], lo que evidencia que los conocimientos que se tienen sobre los alimentos influyen en gran medida sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes.

En última estancia, los estudiantes que participaron de esta investigación manifestaron que la ansiedad (71,8 %) en ocasiones no les permitía tener unos adecuados hábitos alimentarios, y que en ocasiones el conocimiento sobre los alimentos (59,6 %) podía ayudar a mejorarlos, mientras que los estudiantes de la investigación de Becerra-Bulla et al. manifestaron que la falta de tiempo (28,3 %), seguido de los hábitos y las costumbres alimentarias (26,1 %), eran las principales razones para no tener una alimentación saludable [3].

Conclusiones

La salud está estrechamente relacionada con la manera en la cual se alimenta un individuo. Por esto, es de vital importancia conocer los hábitos alimentarios adquiridos desde la adolescencia o el inicio de la adultez, ya que estos marcarán en gran medida de forma positiva o negativa su salud en un futuro.

La caracterización de los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios representa una oportunidad para identificar conductas de riesgo que conlleven el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, relacionadas con la nutrición inadecuada desde edades tempranas.

El reconocimiento de los factores que influyen en una adecuada alimentación en los estudiantes es una oportunidad para las instituciones educativas de realizar intervenciones y crear herramientas que ayuden a los estudiantes a identificar, mejorar sus conocimientos y prácticas sobre una alimentación saludable.

Agradecimientos

A la Universidad Pontificia Bolivariana y en especial a la Facultad de Enfermería, quienes permitieron el desarrollo de la investigación y a la vez brindaron el espacio necesario dentro de sus instalaciones. Otro agradecimiento especial a todos los estudiantes de Enfermería por participar activamente y a Paola Andrea Obando Sánchez, quien aportó sus conocimientos a este proyecto.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Referencias

1. Papadaki A, Hondros G, Scott J, Kapsokefalou M. Eating habits of University students living at, or away from home in Greece. *Appetite*. 2007; 49(1):169-76. DOI: 10.1016/j.appet.2007.01.008
2. Sánchez Socarrás V, Aguilar Martínez A. Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. *Nutr Hosp*. 2015;31(1):449-57. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112015000100051&Ing=es&nrm=iso&tlng=es
3. Becerra-Bulla F, Pinzón-Villate G, Vargas-Zárate M. Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable. *Rev Fac Med*. 2015;63(3):457-453. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/48516>
4. Spanos D, Hankey CR. The habitual meal and snacking patterns of university students in two countries and their use of vending machines. *J Hum Nutr Diet Off J Br Diet Assoc*. 2010; 23(1):102-7. DOI: 10.1111/j.1365-277X.2009.01005.x.
5. Vargas-Zárate M, Becerra-Bulla F, Prieto-Suárez E. Evaluación antropométrica de estudiantes universitarios en Bogotá, Colombia. *Rev Salud Pública*. 2008;10(3):433-42. Disponible en: http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642008000300008
6. Vargas-Zárate M, Becerra-Bulla F, Prieto-Suárez E. Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios. *Rev Salud Pública*. 2010;12(1):116-25. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/33102>
7. Cárdenas-Quintana H, Ramos-Padilla P, Lama-Segura E, Moreno-Pajuelo A. NUTRI-HABI: Estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes ingresantes a la Universidad Nacional Agraria La Molina. Perú. *Rev Esp Nutr Comunitaria*. 1 de octubre de 2019;25(4):165-71. Disponible en: <https://doi.org/10.14642/RENC.2019.25.4.5300>
8. Ministerio de Salud. Encuesta Nacional de Situación Nutricional de Colombia (ENSIN) 2015 [Internet]. [citado 7 de febrero de 2020]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Gobierno-presenta-Encuesta-Nacional-de-Situacion-Nutricional-de-Colombia-ENSIN-2015.aspx>
9. Rizo-Baeza MM, González-Brauer NG, Cortés E. Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud. *Nutr Hosp*. 2014;29(1):153-7. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112014000100020&Ing=es&nrm=iso&tlng=es
10. Durán A S, Valdés B P, Godoy C A, Herrera V T. Hábitos alimentarios y condición física en estudiantes de pedagogía en educación física. *Rev Chil Nutr*. 2014;41(3):251-9. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0717-75182014000300004&Ing=es&nrm=iso&tlng=es
11. Galvis MLV, Parra JCA, Ortega NO. Estilos de vida en los estudiantes de enfermería. *Rev Cienc Cuid*. 2015;12(1):27-39. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5243985>
12. Arguello M, Bautista Y, Carvajal J, Castro KD, Díaz D, Escobar M, et al. Estilos de vida en estudiantes del área de la salud de Bucaramanga. *Rev Psicol Univ Antioquia*. 2009;1(2):27-42. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/10019>

12. Cervera Burriel. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Universidad de Castilla-La Mancha. Estudio piloto en la Universidad Virtual de Túnez [Internet]. [España]: Universidad de Castilla-La Mancha; 2014. Disponible en: <https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/5953/TESIS%20Cervera%20Burriel.pdf?sequence=1>
13. Fernández Carrasco M del P, López Ortiz MM. Relation between eating habits and risk of developing diabetes in Mexican university students. *Nutr Clin Diet Hosp.* 2019; 39(4):32-40. Disponible en: <https://doi.org/10.12873/3943fernandez>
14. Chales-Aoun AG, Merino Escobar JM. Actividad física y alimentación en estudiantes universitarios chilenos. *Cienc Enferm.* 2019;25(16):1-10. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0717-95532019000100212&lng=en&nrm=iso&tlng=es
15. Muñoz-Cano JM, Córdova-Hernández JA, Valle-Leveaga D del. El índice de alimentación saludable de estudiantes de nuevo ingreso a una universidad de México. *Nutr Hosp.* abril de 2015;31(4):1582-8. DOI:10.3305/nh.2015.31.4.8401
16. Hernández-Gallardo D, Arencibia-Moreno R, Linares-Girela D, Murillo-Plúa C, Bosques-Cotelo JJ, Linares-Manrique M. Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. *Rev Esp Nutr Comunitaria.* 2021;27(1):13. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2021_1_03._-20-0042.pdf
17. Torres-Mallma C, Trujillo-Valencia C, Urquiza-Díaz AL, 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 Nutr.* 2016;43(2):6-6. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182016000200006&lng=en&nrm=iso&tlng=en
18. Rhode Navarro Cruz AR, Vera López O, Munguía Villeda P, Ávila Sosa-Sánchez R, Lazcano Hernández M, Ochoa Velasco C, et al. Hábitos alimentarios en una población de jóvenes universitario (18-25 años) de la ciudad de Puebla. *Rev Esp Nutr Comunitaria.* 2017;31-7. Disponible en: http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/6._H_bits_alimentarios_en_una_poblacion.pdf
19. Marín MV, Dueñas AD-S, Serrano CJ, García JQ. Modificación de ciertas actitudes frente a la alimentación en estudiantes de enfermería tras cursar la asignatura de nutrición y dietética. *Nutr Clínica Dietética Hosp.* 2012;32(1):49-58. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/PDF/MODIFICACION.pdf>
20. Mardones L, Muñoz M, Esparza J, Pantoja CT. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Región de Bío-Bío, Chile, 2017. *Perspect En Nutr Humana.* 7 de abril de 2021;23(1):27-38. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/nutricion/article/view/342936>
21. Reyes Narváez S, Canto MO. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Rev Chil Nutr.* febrero de 2020;47(1):67-72. DOI: 10.4067/S0717-75182020000100067
22. Sánchez V, Aguilar A, González F, Esquius L, Vaqué C. Evolución en los conocimientos sobre alimentación: una intervención educativa en estudiantes universitarios. *Rev Chil Nutr.* marzo de 2017;44(1):19-27. DOI 10.4067/S0717-75182017000100003
23. Reyes Narváez SE, Oyola Canto MS. Programa educativo nutricional en estudiantes universitarios. *RICS Rev Iberoam Las Cienc Salud.* 8 de enero de 2020;9(17):55-75. DOI: 10.23913/rics.v9i17.85