

## **Hábitos alimentarios en una muestra de estudiantes universitarios de Yucatán**

### **Eating habits in a sample of Yucatan university students**

DOI: 10.46932/sfjdv4n1-004

Received in: December 12<sup>th</sup>, 2022

Accepted in: January 11<sup>th</sup>, 2023

#### **Manuel Jesus Ordoñez Luna**

Máster en Salud Pública  
Institución: Universidad Autonoma de Yucatan  
Dirección: 60<sup>th</sup> street 491A  
Correo electrónico: oluna@correo.uady.mx

#### **Guadalupe Andueza Pech**

Doctorado en Ciencias de la Educación  
Institución: Universidad Autonoma de Yucatan  
Dirección: 60<sup>th</sup> street 491A  
Correo electrónico: andueza@correo.uady.mx

#### **Yolanda Oliva Peña**

Doctorado en Educación Superior  
Institución: Universidad Autonoma de Yucatan  
Dirección: 60<sup>th</sup> street 491A  
Correo electrónico: opena@correo.uady.mx

#### **Andres Santana Carvajal**

Doctorado en Ciencias de la Educación  
Institución: Universidad Autonoma de Yucatan  
Dirección: 60<sup>th</sup> street 491A  
Correo electrónico: asantana@correo.uady.mx

### **RESUMEN**

Los estudiantes universitarios son vulnerables a la inadecuada alimentación por la naturaleza de la vida universitaria; necesitan consolidar buenos hábitos alimentarios, los cuales son un factor de importancia para mantener un buen estado de salud y prevenir enfermedades. Para evaluar el consumo de alimentos en estudiantes universitarios, se realizó un estudio transversal en una muestra de 271 estudiantes de 4 Facultades de la Universidad Autónoma de Yucatán. Una tercera parte de los estudiantes desayunó diariamente, en mayor proporción las mujeres y jóvenes de la Facultad de Medicina. El consumo recomendado de frutas, verduras y legumbres, lácteos, pescado y alimentos integrales fue bajo, en cambio hubo elevada ingesta de comida rápida, frituras, galletas y dulces. Es recomendable fomentar programas educativos en alimentación saludable y actividad física que beneficien a la comunidad universitaria como insumo a su formación integral y con el fin de proteger del riesgo de enfermedades no transmisibles en el futuro.

**Palabras clave:** hábitos alimentarios, estudiantes universitarios, estilos de vida.

### **ABSTRACT**

University students are vulnerable to inadequate nutrition due to the nature of university life; they need to consolidate good eating habits, which are an important factor to maintain a good state of health and prevent

diseases. To evaluate food consumption in university students, a cross-sectional study was conducted in a sample of 271 students from 4 faculties of the Universidad Autónoma de Yucatán. One third of the students ate breakfast daily, with a higher proportion of women and young people from the Faculty of Medicine. The recommended consumption of fruits, vegetables and legumes, dairy products, fish and whole foods was low; on the other hand, there was a high intake of fast food, fried foods, cookies and sweets. It is advisable to promote educational programs on healthy eating and physical activity that benefit the university community as an input to their comprehensive education and in order to protect against the risk of non-communicable diseases in the future.

**Keywords:** eating habits, university students, life styles.

## 1 INTRODUCCIÓN

En la actualidad el aumento de la obesidad y el sobrepeso se han convertido en un importante problema de salud pública. Los cambios en los hábitos alimentarios y de actividad física de la población, han contribuido al aumento sustancial del sobrepeso y la obesidad en todos los grupos etarios, situación que ha favorecido la proliferación de enfermedades no transmisibles como son: la hipertensión, diabetes y dislipidemias, entre otras (Valdés-Badilla et al, 2015). Lo anterior cobra relevancia actualmente, pues existe evidencia de que una mala nutrición supone mayores riesgos de contraer enfermedades. En América Latina y el Caribe en tiempos recientes se tienen alarmantes cifras de malnutrición por sobrepeso, obesidad y desnutrición. Un problema de salud pública, como ya se dijo anteriormente, que se hace aún más grave en tiempos pandemia, toda vez que la COVID-19, según la evidencia disponible, es especialmente peligrosa para las personas con sobrepeso y obesidad. Además, existe evidencia de que las personas mal alimentadas presentan un mayor riesgo de contraer infecciones (FAO y CEPAL, 2020).

Los estilos de vida son un factor importante en el aumento de peso. El estilo de vida de determinados grupos de población, especialmente de los jóvenes, puede conducir a hábitos alimentarios y modelos dietéticos y de actividad física que se comporten como factores de riesgo de enfermedades crónicas. Estudios han demostrado la existencia en jóvenes de hábitos incorrectos y desconocimiento de una dieta equilibrada y la relación que tiene la presencia de sobrepeso, obesidad, escasa actividad física y mala calidad de la dieta. (Navarro et al, 2017).

Los estudiantes universitarios, son considerarlos uno de los grupos más susceptibles en adquirir hábitos de vida inadecuados durante su formación, debido a encontrarse en un periodo sujeto a constantes cambios, como son; largas horas de estudio, clases en horarios diversos, aumento de la vida nocturna, escasez de presupuesto, entre otros; acciones que ocasionan ayunos prolongados, saltarse comidas, consumo de alimentos ricos en grasa, seguir una alimentación poco diversificada y falta de actividad física regular. (Valdés-Badilla et al, 2015)

Para la mayoría de los estudiantes es importante comer, pero sin considerar la calidad y combinación de los alimentos, además de que no todos están sensibilizados con el ámbito de la nutrición.

Sin embargo, a medida que el individuo adquiere más autonomía en sus decisiones, como ocurre en la etapa universitaria, los factores sociales, culturales y económicos junto con las preferencias alimentarias contribuyen a un cambio en el patrón de consumo de alimentos (Rosales et al., 2015).

Teniendo en cuenta lo anterior el objetivo de este estudio fue evaluar el consumo de alimentos en estudiantes de nivel superior con el fin de que la información obtenida pueda servir de punto de partida para el diseño de estrategias eficaces e integrales que permitan a los estudiantes la adquisición de una alimentación saludable que los conduzca aún mejor estilo de vida para disminuir el riesgo futuro de padecer alguna enfermedad no transmisible (ENT).

## **2 DESCRIPCIÓN DEL MÉTODO**

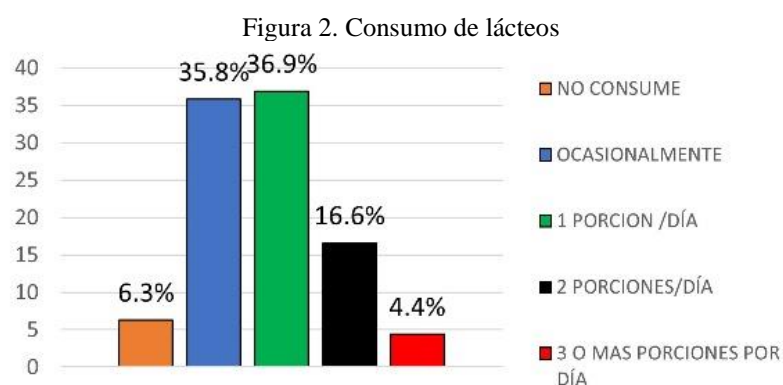
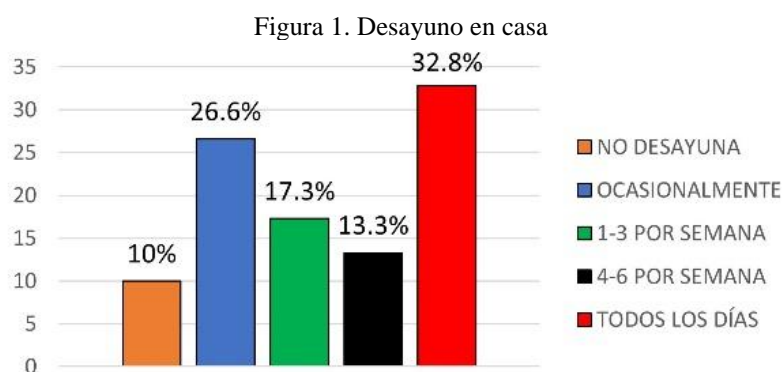
Se realizó un estudio transversal en una muestra no probabilística de 271 estudiantes del Campus de Ciencias de la Salud (facultades de Medicina, Química y Odontología) y del Campus de Ciencias Sociales, Económico Administrativas y Humanidades (Facultad de Contaduría y Administración) de la Universidad Autónoma de Yucatán. Se incluyeron todos los estudiantes que firmaron el consentimiento informado y que aceptaron responder la encuesta. Para la recolección de la información se utilizó la encuesta de hábitos alimentarios validada de los autores Durán y cols. (Duran et al., 2014), que incluía datos demográficos y de hábitos alimentarios. El instrumento fue aplicado por estudiantes de nutrición debidamente capacitados. Cada una de las facultades participó con un número mínimo de 60 sujetos y un máximo de 76 sujetos. El período de recolección de datos se extendió desde octubre hasta diciembre de 2019. Se consideró como consumo recomendado de los diversos alimentos, los emitidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO): para frutas, tres porciones por día, para verduras, dos porciones diarias y tres porciones a la semana para las legumbres. (OMS y FAO, 2020). Para lácteos 2 a 3 porciones diarias, para pescado dos a tres veces por semana y productos integrales (pan o avena) 2 a 3 raciones diarias.

Además, se incluyó en el cuestionario información sobre lo que se consideraría, para este estudio, una porción de cada alimento. Para frutas una porción fue igual a una fruta mediana, o  $\frac{1}{2}$  taza fruta fresca, congelada, enlatada o  $\frac{1}{4}$  taza de jugo; para verduras, una taza de hoja cruda, o  $\frac{1}{2}$  taza de verdura fresca, o  $\frac{1}{2}$  taza de jugo de verduras; para legumbres, 130 g o  $\frac{3}{4}$  de taza; para lácteos un vaso de leche 200 ml., una taza o vaso yogur 200 ml., un trozo pequeño de queso 30 o 40g, una botellita yogur bebible 200g; para pescado, de 90 a 99 g fresco/congelado/conserva, no frito y para alimentos integrales (pan o avena), 2 rebanadas de pan o una porción de avena,  $\frac{1}{2}$  tasa de avena.

Para el análisis estadístico se utilizaron estadísticas descriptivas, tablas de contingencia y la prueba de chi cuadrada utilizando un nivel de significancia  $< 0.05$ , con la ayuda del software estadístico SPSS versión 21.

### 3 RESULTADOS

Se aplicaron 271 cuestionarios a una muestra no probabilística por conveniencia de las facultades de Química, Medicina, Odontología del Campus de Ciencias de la salud y de Contaduría y Administración del Campus de Ciencias Sociales, Económico Administrativas y Humanidades. De los estudiantes entrevistados, el 49.4% (134) fueron mujeres y 50.6% (137) hombres. El promedio de la edad en general fue de 19.9 con una desviación estándar de 1.61.



Del total de encuestados, se encontró que sólo el 32.8% tomaban el desayuno todos los días (Figura 1). La proporción de mujeres que desayunó todos los días (40.3%) fue significativamente mayor que la de los hombres (25.5%). Por área, los estudiantes del área de la salud tuvieron una proporción significativa mayor (38.4%) que los del área de ciencias sociales, económico administrativas y Humanidades (15%).

Con respecto al consumo de lácteos el 21% de los estudiantes cumplieron con las recomendaciones de la OMS (2 a 3 porciones diarias) para la ingestión de estos, aunque la mayoría (93.7%) dijo consumir lácteos (Figura 2).

Figura 3. Consumo de frutas

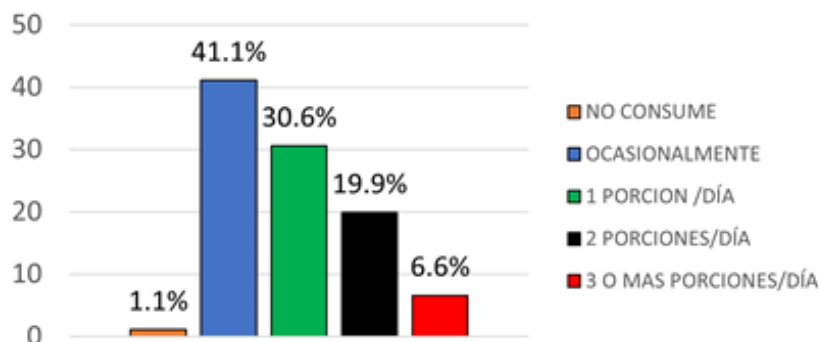
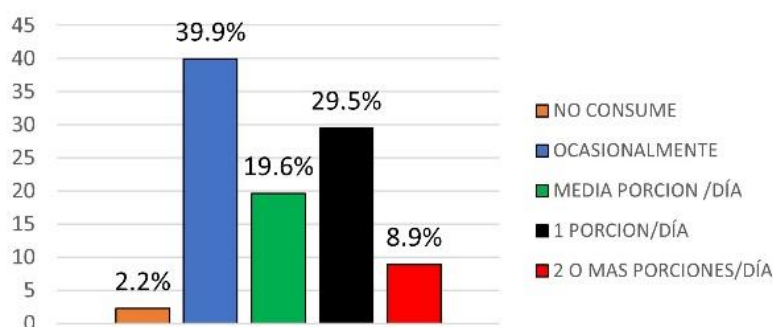


Figura 4. Consumo de verduras



El 6.6% consumió lo recomendado por la OMS para frutas, el 8.9% lo hizo para verduras y el 26.6% cumplió lo recomendado para legumbres (Figuras 3, 4 y 5). No se observaron diferencias por sexo, aunque la proporción de estudiantes del área de la salud que consumió lo recomendado para legumbres fue significativamente mayor (29.8% vs. 18.3%).

En cuanto al consumo de pescado, fue bajo ya que solo el 9.3% lo consumió de acuerdo con lo recomendado (2 a 3 veces por semana). La mayoría de los jóvenes lo consume ocasionalmente (58%) y el 17.6% no lo consume (Figura 6).

Figura 5. Consumo de legumbres

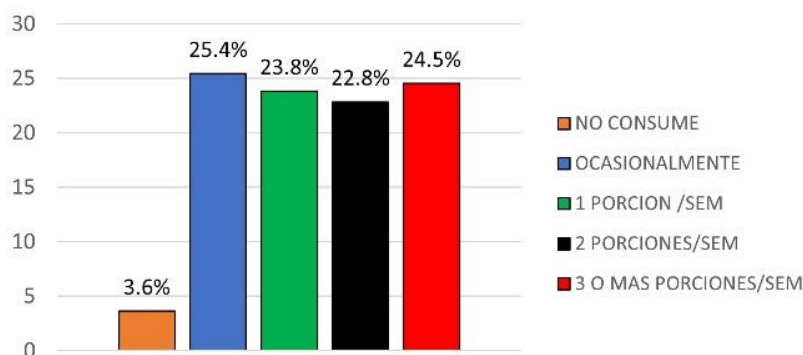
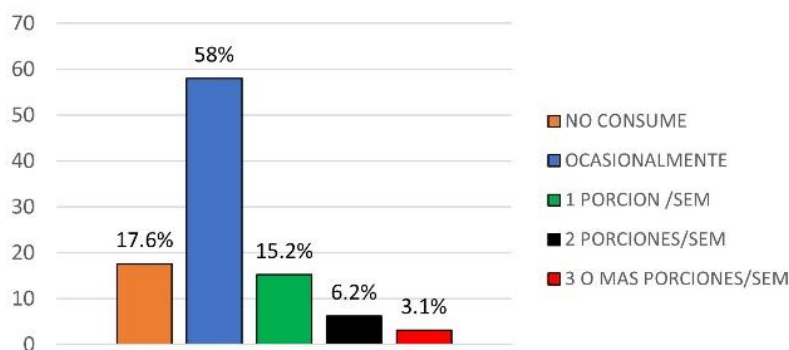


Figura 6. Consumo de pescado



El consumo recomendado de cereales integrales (avena, pan) se observó en el 24.7% de los jóvenes. El 12.1% dijo no consumirlos (Figura 7). Se observó diferencia significativa en el consumo de alimentos integrales a favor de las mujeres (26.1% vs 21.2%). Por campus la proporción de consumo recomendado fue similar.

Figura 7. Consumo avena-pan integral

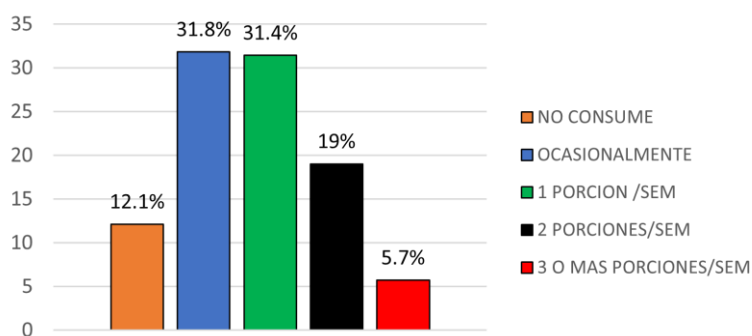
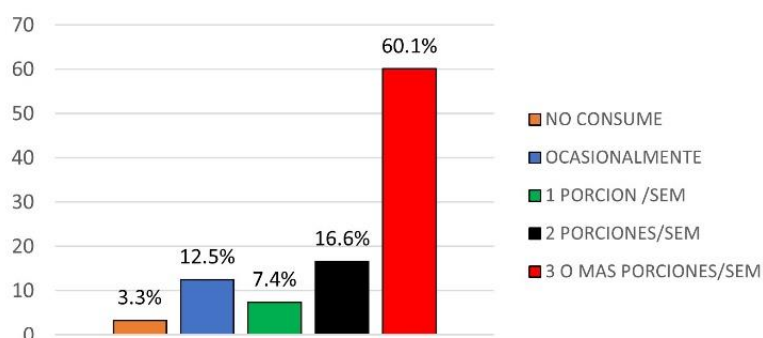


Figura 8. Consumo comida casera



Más de la mitad de los estudiantes, el 60.1%, comió comida casera 3 o más veces a la semana, pero solo el 25.5% incluyó fruta o ensaladas en la cena todos los días (Figuras 8 y 9).

Figura 9. Cena (comida + fruta y/o ensalada)

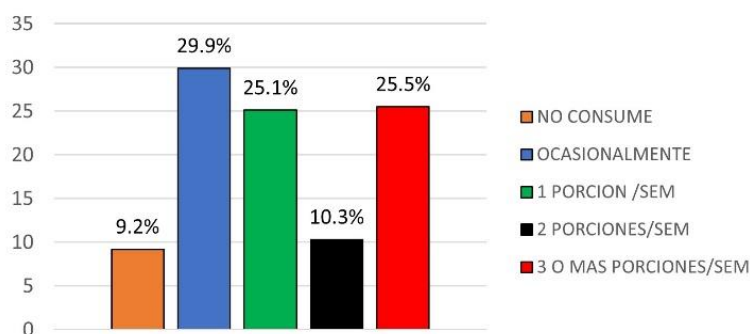
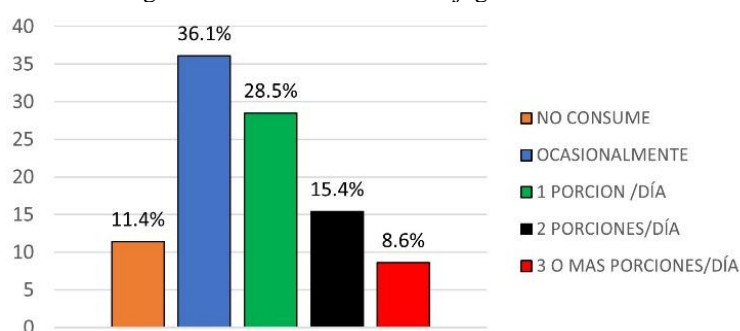


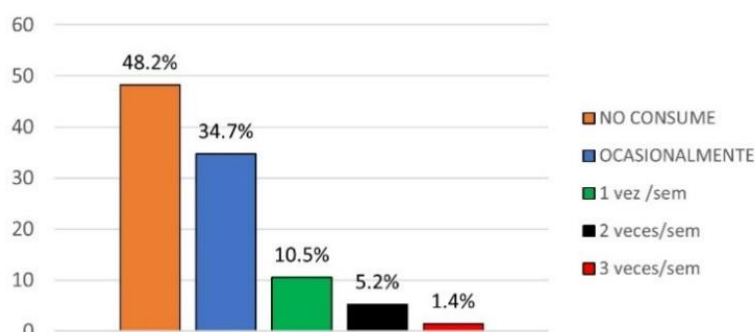
Figura 10. Consumo bebidas o jugos azucarados

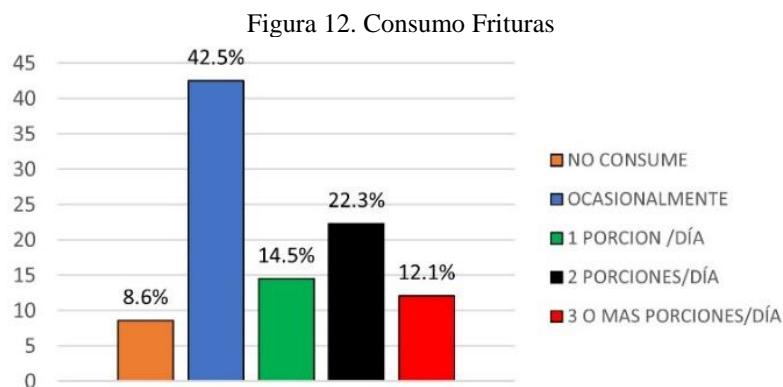


Un alto porcentaje (87,8%) de los entrevistados consumía bebidas azucaradas, aunque solo el 37.6% lo hizo de manera ocasional (figura 10). Se observaron proporciones similares de consumo en hombres (89.1%) y mujeres (86.6%) y diferencia significativa entre los alumnos del área de la salud (41.7%) y los de ciencias sociales, económico administrativas y humanidades (25%).

El consumo de alcohol fue bajo en los estudiantes ya que el 48.2%, manifestó no consumir alcohol y el 34.7% lo hizo ocasionalmente (Figura 10). En cuanto al consumo de frituras, solo el 8.6% manifestó no haberlas consumido.

Figura 11. Consumo bebidas alcohólicas





El consumo de comida rápida fue alto ya que solo el 3.8% no la consumió.

El 90% de la población encuestada consumió dulces y golosinas, como colación durante su estancia en la escuela, teniendo un consumo ocasional de 25.2%. Con respecto al consumo de sodio, el 57.2% de los estudiantes no les agregó sal a las comidas y 32.5% lo hizo ocasionalmente.

## 4 COMENTARIOS FINALES

### 4.1 DISCUSIÓN

El desayuno es la primera ingesta de alimentos antes del inicio de la jornada escolar. Es difícil conseguir una alimentación correcta si este se omite. En la actualidad, los estilos de vida y la falta de tiempo han impactado sobre el hábito del desayuno, siendo esta una de las comidas que frecuentemente omiten los jóvenes (Herrera, Celaira, Asaduroglu, 2017). En la población estudiada el 90% de los encuestados acostumbraba a desayunar en casa, aunque sólo 32.8% lo hacía todos los días, hecho que guarda similitud con lo señalado por Duran et al. (2014) quienes reportaron un 30% de consumo diario en estudiantes chilenos. Sin embargo, diversos autores encontraron proporciones mayores: Herrera et al., (2017) en Córdoba, Argentina una proporción de 60.2%, Muñoz et al, (2020) en España un 46.2% y Torres-Mallma et al, (2016) en Lima, Perú un 51.3%. Por sexo, se observó que la proporción de hombres que desayunaban todos los días (25.5%) fue significativamente menor que la de las mujeres (40.3%), similar relación (11.3% vs 9.3%) fue encontrada por Ruiz et al., (2014) en España en una muestra de 978 universitarios españoles, aunque sin significancia estadística. Duran et al., (2017) también encontraron que las mujeres presentaban mayor frecuencia de consumo semanal de desayuno.

La OMS ha fomentado por mucho tiempo el consumo de frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, y recomienda que formen la base central de una dieta saludable. Sin embargo, muchas personas en todo el mundo tienen un bajo consumo de esos alimentos (Breda y Jewel, 2016), los estudiantes universitarios no son la excepción, un estudio realizado en 27 universidades de 26 países de América, África y Asia, mostró que solo el 17.4% de los estudiantes universitarios consumían lo recomendado por la OMS para frutas y verduras (Vera et al., 2019). Otro estudio realizado por Durán et al., (2014) señaló,



también, un bajo consumo recomendado de frutas y verduras en alumnos de la Universidad Autónoma de Chile. En este estudio también encontramos un consumo recomendado bajo de frutas (6.6%) y verduras (8.6%). Por otra parte, las legumbres también mostraron una baja proporción de consumo recomendado (26.6%), similar a lo encontrado por Muñoz et al., (2017) y Vera et al., (2019). Es importantes resaltar este bajo consumo de frutas verduras y legumbres pues existe evidencia científica convincente de que quienes consumen al menos 400 g de frutas y verduras al día y de 2 a tres porciones de legumbres a la semana tienen menor riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares, y evidencia de menor riesgo de ciertos tipos de cáncer. El mayor consumo de fibra y la presencia de ciertos fitoquímicos contribuyen a disminuir, hasta en 31%, el riesgo de cardiopatía isquémica; además, una buena alimentación desempeña un papel fundamental en el buen funcionamiento del sistema inmune (Restrepo et al., 2013). En cuanto al consumo recomendado por sexo las mujeres tuvieron las proporciones más altas de consumo recomendado en frutas (28.4%) y legumbres (28.3%), en tanto que los hombres la tuvieron para las verduras (10.2%) sin significancia estadística. Según el centro de estadísticas canadiense, las mujeres son más propensas que los hombres a consumir frutas y verduras más de cinco veces al día (46% vs 32%). Del mismo modo, en un estudio con 1.024 adultos del Reino Unido, las mujeres informaron consumir una mayor cantidad de frutas y verduras, que los hombres (Vera et al., 2019). Sin embargo, Rangel et al., (2018) encontraron que los hombres son más físicamente activos y presentan un mayor consumo de frutas y verduras. Por otra parte, no se encontró diferencia significativa en el consumo recomendado de frutas y verduras entre los estudiantes de las facultades del área de la salud y la de ciencias sociales, económico administrativas y humanidades, lo que concuerda con lo observado por Muñoz de Mier et al. (2017) en estudiantes de la Universidad Alfonso X El Sabio de Madrid.

El 93.7% de los estudiantes consumió lácteos, aunque solo el 21% lo hizo de acuerdo con lo recomendado. Al respecto Durá. (2008) reportó un consumo de 98.6% en estudiantes españoles y un 57.4 % de consumo recomendado. Por sexo, no se observó diferencia entre el consumo recomendado de hombres (20.4%) y mujeres (21.6%) sin embargo, Durá, (2008) encontró, en España, un consumo recomendado de 63.3% en hombres y de 43.5% en mujeres.

Tampoco se encontró diferencia entre el consumo recomendado de lácteos entre los jóvenes del área de la salud (21.2%) y los de ciencias sociales, económico administrativas y humanidades (20%), dato que concuerda con lo observado por Muñoz de Mier et al. (2017) en estudiantes de la Universidad Alfonso X El Sabio de Madrid y quien sugiere que los superiores conocimientos que los estudiantes del área de la salud tienen sobre nutrición, debido a su formación, no son puestos en práctica.

Aumentar el consumo de cereales y pan integrales diariamente es una de las recomendaciones de los nutricionistas para llevar una dieta saludable. Incluso la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo aconseja como una estrategia para reducir el riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares y

diabetes. Lo más aconsejado es consumir, al menos, 2-3 raciones al día de cereales integrales (Federación Mexicana de Diabetes, 2015). En el presente estudio solo el 24.7% de los estudiantes universitarios consumió lo recomendado. De Piero et al. en universitarios de Tucumán, Argentina (14.15%) y Muñoz de Mier et al., (2017) en Madrid, España encontraron también un bajo consumo de cereales integrales. No se observó diferencia por sexo. Por área los estudiantes del área de la salud mostraron una proporción mayor de consumo recomendado (25.3% vs 18.4%).

El consumo recomendado de pescado fue bajo ya que solo el 8.1% de los estudiantes lo consumió de acuerdo con las especificaciones, valor inferior al encontrado por Ratner et al., (2012) en Chile (28.9%). Muñoz de Mier et al., (2017) también encontró un consumo deficiente de pescado en estudiantes de la Universidad Alfonso X El Sabio de Madrid España.

El consumo de alimentos poco nutritivos denominados "chatarra" se han convertido en parte de la dieta diaria, llevando en muchos casos a enfermedades no transmisibles como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares entre otras. Consumir este tipo de comida ocasionalmente, no llegaría a producir problemas serios; pero un consumo de más de 2 veces por semana podría llegar a provocar enfermedades debido a su contenido en sustancias tóxicas como conservantes, saborizantes, colorantes, estabilizantes, alto contenido calórico, grasa trans y un excesivo contenido en sal y azúcar. Diversos estudios han puesto en evidencia la existencia de hábitos alimentarios incorrectos en universitarios, caracterizados por omitir comidas, 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, esto, sumado a poca actividad física conduce irremediablemente al exceso de peso y aumenta el riesgo de padecer alguna enfermedad no transmisible. (Tamayo et al., 2016). Diversos estudios han puesto en evidencia la existencia de hábitos alimentarios incorrectos en universitarios, caracterizados 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. Al respecto, Duran et al., (2014) señalan que los estudiantes universitarios tienden a elegir alimentos ricos en lípidos, carbohidratos y bajos en fibra dietaria. Valdés-Badilla et al., (2015) observaron, en universitarios de Chile un consumo elevado de bebidas azucaradas, alcohol, frituras, comida chatarra, galletas y snack dulces. Del Piero et al., (2015) señala que respecto a productos azucarados el 70,2% de los estudiantes consumió más de lo recomendado y 39,5% ingirió mayor número de porciones de snacks. En la presente investigación también se encontró un elevado consumo de bebidas y jugos azucarados (88.6%), comida rápida (96.2%), snacks dulces (90%) y frituras (91.4%) Estos datos son preocupantes ya que este consumo de alimentos chatarra y ricos en grasa, debido a que podría mantenerse en el tiempo, podría provocar problemas de salud en el futuro, situación concordante con lo planteado por Palou et al.,

(2013) quienes concluyen que la alimentación y los estilos de vida, juegan un rol muy importante en el desarrollo de las enfermedades no transmisibles.

En cuanto al consumo de alcohol, se observó que el 51.8% de los jóvenes lo consume, aunque el 34.7% lo hace de manera ocasional y solo el 10.5% lo hace una o más veces por semana. Barradas et al., (2019) reportan proporciones mayores 63% en estudiantes de la Universidad Veracruzana, también Soliz et al., (2015) 68.1% en universitarios de Ecuador y Gómez et al., (2017) 84.6% en estudiantes de la Universidad de Guadalajara.

## **5 CONCLUSIÓN**

En conclusión, se observan bajas proporciones de consumo recomendado para frutas, verduras legumbres, lácteos, pescado y avena o pan integral, en cambio se presenta una elevada ingesta de comida rápida, frituras, bebidas azucaradas y snacks dulces. No se encontró influencia positiva en los comportamientos alimentarios de los estudiantes de Ciencias de la Salud con respecto al de los de ciencias sociales, económico administrativas y humanidades, lo que parece indicar que los mayores conocimientos que aquellos tienen sobre nutrición, debido a su formación, no son puestos en práctica. Por sexo, a excepción del desayuno, no se observaron diferencias significativas. Los resultados obtenidos concuerdan con otros estudios realizados en universitarios y realzan la necesidad de promover la implementación de programas educativos en alimentación saludable y actividad física que beneficien a toda la comunidad universitaria como insumo a su formación integral.

## REFERENCIAS

Barradas Alarcón, M. E., Delgadillo-Castillo, R., López González, J., Pérez Vega, J., & Ferrer Flores, I. L. (2019). Consumo de alcohol y resistencia ante su consumo en estudiantes. *Revista Electrónica Sobre Cuerpos Académicos Y Grupos De Investigación*, 6(12). [citado agosto 10 2021]. Disponible en: <https://www.cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/196>

Breda J., Jewell M. Consumo de Frutas y Verduras: Diferencias entre Países THE GLOBAL FRUIT & VEG NEWSLETTER. (2016). No. 11. [citado agosto 10 2021]. Disponible en: [http://www.5aldia.org/datos/60/1486983852\\_GFVN\\_11\\_F&V%20Espan%CC%83ol.pdf](http://www.5aldia.org/datos/60/1486983852_GFVN_11_F&V%20Espan%CC%83ol.pdf)

De Piero, Alexia, Bassett, Natalia, Rossi, Analia, & Sammán, Norma. (2015). Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 31(4), 1824-1831. [citado agosto 30 2021]. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.4.8361>

Durá Travé, T. (2008). Ingesta de leche y derivados lácteos en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 23(2), 89-94. [Citado septiembre 21 de 2021]. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112008000200003&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112008000200003&lng=es&tlng=es)

Durán S, Crovetto M, Espinoza V, Mena F, Oñate, Fernández M, Coñuecar S, Guerra A, Valladares M. Caracterización del estado nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios chilenos: estudio multicéntrico. *Nutr Hosp*. 2015;31(4):1824-1831. [Citado agosto 10 2021]. Disponible en: <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/8361.pdf>

Durán S., Valdés P., Godoy A., Herrera T. Hábitos alimentarios y condición física en estudiantes de pedagogía en educación física. *Rev Chil Nutr* 2014; 41(3), 2014. [citado agosto 10 2021]. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v41n3/art04.pdf>

FAO Y CEPAL. 2020. Sistemas alimentarios y COVID-19 en América Latina y el Caribe: Hábitos de consumo de alimentos y malnutrición. Boletín N.º 10. Santiago, Chile. [citado jul 30 2021]. Disponible en: [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45794/cb0217\\_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45794/cb0217_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Federación Mexicana de Diabetes. (2015). Beneficios de consumir cereales integrales. [Citado agosto 10 2021]. Disponible en: <https://fmdiabetes.org/cereales-integrales-y-sus-beneficios/>

Gómez Cruz, Z., Landeros Ramírez, P., Noa Pérez, M., & Patricio Martínez, S. (2017). CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS EN JÓVENES UNIVERSITARIOS. *RESPYN Revista Salud Pública Y Nutrición*, 16(4), 1-9. [citado septiembre 21 2021]. Disponible en: <https://doi.org/10.29105/respyn16.4-1>

Herrera G, Celaira M, Asaduroglu A. 2017. Hábito y calidad nutricional del desayuno en estudiantes que cursan la carrera Licenciatura en Nutrición, Universidad de Córdoba, Argentina. *Rev. Esp. Nutr. Comunitaria* 2017; 23(Supl. 2): 14-21. [citado agosto 10 2021]. Disponible en: <https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/2. H bito y calidad nutricional del desayuno.pdf>

Miquel L, Rodamilans M, Gimenez R, Cambras T, Canudas AM, Gual A. Evaluación del consumo de riesgo de alcohol en estudiantes universitarios de la Facultad de Farmacia. *Adicciones* 2016;27 (3): 190-7. [citado agosto 10 2021]. Disponible en: <file:///C:/Users/manue/Downloads/Evaluacindelconsumoderiesgodealcoholen.pdf>

Muñoz de Mier G, Lozano Estevan M, Romero Magdalena C, 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(1): 134-143. [citado agosto 18 2021]. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v34n1/21\\_original.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v34n1/21_original.pdf)

Navarro Cruz R, Vera López O, Munguía Villeda P, Ávila Sosa-Sánchez R, Lazcano Hernández M, Ochoa Velasco C, Hernández Carranza P. Hábitos alimentarios en una población de jóvenes universitarios (18 a 25 años) de la ciudad de Puebla. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 2017; 23(supl. 2): 31-37. [citado jul 30 2021]. Disponible en: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/6\\_Habitos\\_alimentarios\\_en\\_una\\_poblacion.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/6_Habitos_alimentarios_en_una_poblacion.pdf)

Palou A and Bonet M. Challenges in obesity research. *Nutr Hosp* 2013; 28 Suppl 5:144-53. [citado agosto 10 2021]. Disponible en: <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/6930.pdf>

Rangel L.G., Murillo A.L., Gamboa E.M. Actividad física en el tiempo libre y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios. *Hacia Promoc. Salud.* 2018; 23(2): 90-103. [citado agosto 15 2021] Disponible en: [http://vip.ucaldas.edu.co/promocionsalud/downloads/Revista23\(2\)\\_Completa.pdf#page=90](http://vip.ucaldas.edu.co/promocionsalud/downloads/Revista23(2)_Completa.pdf#page=90)

Ratner R, Hernández P, Martel J, Atalah E. Calidad de la alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios de 11 regiones de Chile. *Rev Med Chile* 2012; 140: 1571-1579. [citado agosto 10 2021]. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v140n12/art08.pdf>

Restrepo L; Rodríguez H; Deossa G. Consumo de vegetales y factores relacionados en estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín, Colombia. *Perspect Nutr Humana.* 2013;15: 171-183. [citado agosto 15 2021]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/penh/v15n2/v15n2a5.pdf>

Rosales Aguilar M, Diaz Trujillo G, Saldana Ojeda G. 2015. ¿Qué comen los estudiantes de primer año de medicina de la UABC Tijuana? *Revista iberoamericana de ciencias de la salud.* vol. 4, Núm. 8. [citado jul 30 2021]. Disponible en: <https://www.rics.org.mx/index.php/RICS/article/view/27/65>

Ruiz E, Susana Del Pozo de la Calle S, Teresa-Valero, Ávila J, Varela-Moreiras G. Estudio de hábitos alimentarios y estilos de vida de universitarios españoles. Patrón de consumo de bebidas fermentadas. Fundación española de la nutrición. Universidad CEU San Pablo (Madrid). 2014. [citado agosto 10 2021]. Disponible en: <https://www.fen.org.es/storage/app/media/imgPublicaciones/30092014131915.pdf>

Tamayo-Caballero, C, Alcocer H, Choque L, Chuquimia A, Condori P, Gutierrez I, Gutierrez M, Huanca X, Humerez J, Loza T, Mamani A, Mayta N, Quispe B, Quispe M, Ramos G, Renjifo F, Rodas, M, Rubin De Celis R, A, Salazar V, Salinas M, Tinta M, Valencia M, & Vargas R<sup>2</sup>. (2016). "Factores y determinantes del consumo de comida chatarra en estudiantes de la facultad de medicina, enfermería, nutrición y tecnología médica, La Paz- Bolivia 2016". *Cuadernos Hospital de Clínicas*, 57(3), 31-40. [citado septiembre 23 2021]. Disponible en: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1652-67762016000300005&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1652-67762016000300005&lng=es&tlng=es).

Torres-Mallma, Cristina, Trujillo-Valencia, Claudia, Urquiza-Díaz, Ana Lucía, Salazar-Rojas, Ronald, & Taype-Rondán, Alvaro. (2016). Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú. *Revista chilena de nutrición*, 43(2), 146-154. [citado septiembre 23 2021]. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182016000200006>

Valdes-Badilla P, Godoy-Cumillaf A, Herrera-Valenzuela T, Durán-Agüero S. (2015). Comparación en hábitos alimentarios y condición física entre estudiantes de educación física y otras carreras universitarias.

Nutr. Hosp. 32(2): 829-836. [Citado Jul 31 2021]; Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112015000800046&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000800046&lng=es)

Vargas-Zárate M, Becerra-Bulla F, Prieto-Suárez E. (2010). Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios. Bogotá, Colombia. Rev. salud pública. 12 (1): 116-125. [citado septiembre 23 2021]. Disponible en: [v12n1a11.pdf \(scielo.org.co\)](#)

Vera V., Crovetto M., Valladares M., Oñate G., Fernández M., Espinoza V., Mena F., Duran S. (2019). Consumo de frutas, verduras y legumbres en universitarios chilenos. Rev. chil. Nut.; 46(4): 436-442. [Citado agosto 13 2021]. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182019000400436&lng=es](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000400436&lng=es)