



**Benemérita Universidad Autónoma de Puebla**  
**Facultad de Enfermería**



Tesis:

*Alimentación de Estudiantes Universitarios*

Tesis presentada  
Para Obtener el título de:

**Licenciatura en Enfermería**

Presenta:

**Gabriela Pérez Bello**

Asesores:

Mtra. María Teresa Lidia Salazar Peña

Mtra. Ana María Pérez Garcés

Octubre 2015.

## **DIRECTORIO**

Mtro. José Alfonso Esparza Ortiz

**Rector**

MCE. María de la Luz Bonilla Luis

**Directora de la Facultad de Enfermería**

MCE. Erika Pérez Noriega

**Secretaria Académica**

Mtra. Graciela Arrijoja Morales

**Secretaria de Investigación y Estudios de Posgrado**

MCE. Marcela Flores Merlo

**Secretaria Administrativa**

MAO. María Teresa Lidia Salazar Peña

**Subjefe del Departamento de Servicio Social y Titulación**

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a Dios primeramente, que me ha dado la fortaleza, inteligencia y capacidad para poder realizar esta obra fruto de gran esfuerzo.

A mis padres que con sabiduría, disciplina y apoyo hicieron que la misma se cumpliera en el mejoramiento de mi superación profesional.

A mi abuela Victoria y mis tías Elizabeth y Verónica porque son ellas quienes me motivan a seguir adelante para realizar mis objetivos mediante pasión, sacrificio y actitud.

## **AGRADECIMIENTOS**

En primer lugar, mi más profundo agradecimiento a mis directores de tesis, la maestra María Teresa Lidia Salazar Peña y Ana María Pérez Garcés, por su apoyo, correcciones, orientaciones y consejos para el desarrollo de este trabajo. Por su confianza y amistad, para ellos todo mi afecto.

Manifiestar también mi gratitud a todos aquellos que me han ayudado en la realización de este trabajo, sin dejar de mencionar a los que más cerca de mí han estado a lo largo de este periodo, Jorge Ramos y Jesús Vivar por su disponibilidad para resolver mi gran cantidad de dudas a nivel informático.

A nivel familiar a mi madre Maribel quien a pesar de los momentos duros que nos ha destinado la vida sigue luchando por mantenerme concentrada en mi objetivo primordial que es la superación personal y profesional.

## CONTENIDO

1. Introducción .....	1
2. Planteamiento del problema.....	1
3. Marco conceptual.....	4
Definición conceptual de términos	
4. Estudios relacionados.....	6
5. Objetivos.....	7
6. Metodología.....	8
Diseño del Estudio	
Población	
Criterios de exclusión	
Muestra y muestreo	
7. Instrumentos de Recolección de Datos.....	9
Procedimiento de recolección de datos	
8. Estrategias de Análisis.....	10
Ética del Estudio	
9. Gráficos .....	11
10. Resultados.....	26
11. Discusión.....	27
12. Conclusiones.....	29
13. Recomendaciones.....	30
Glosario de términos	
14. Referencias Bibliográficas.....	32
15. Apéndices.....	35

## I.Introducción

### *1.1.Planteamiento del Problema*

Se sabe que los determinantes sociales de la salud como los factores personales, sociales, económicos y ambientales influyen en los estilos de vida, mismos que a su vez se manifiestan en el estado de salud o enfermedad de los individuos (Álvarez L, 2007).

En años recientes ha habido una preocupación por investigar actitudes alimentarias anormales, como los sentimientos negativos hacia la comida, la preocupación por el peso y la mala alimentación. (Vázquez R, López X, Álvarez GL, Franco K, Mancilla JM. 2004).

Los hábitos alimentarios se adquieren desde la infancia y estas pautas alimentarias pueden ser el origen de patologías crónicas relacionadas con la malnutrición por exceso en edades posteriores como sobrepeso y obesidad. (Troncoso C, Amaya JP. 2009)

Anualmente fallecen por lo menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia del sobre peso y obesidad. Además traen el 44% de la carga de diabetes, 23% de la carga de cardiopatías isquémicas y entre 7% y 41% de la carga de algunos cánceres, afirma la social (Organización Mundial de la Salud [OMS] 2011).

En los países latinoamericanos, los niveles de sobrepeso, particularmente en mujeres, se encuentran por encima del 30%, alcanzando hasta un 70% en Paraguay. Así mismo en países como Estados Unidos, Inglaterra, Bélgica o Brasil alrededor de un tercio de la población infantil y juvenil tiene obesidad o sobrepeso, especialmente en el sexo femenino. (Barrientos M, Flores S. Boletín Médico del Hospital Infantil de México 2008);

En México, menciona la (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Salud [ENSANUT] 2012), la prevalencia de sobrepeso y obesidad en mujeres adolescentes aumentó de 33.4 a 35.8%.

Mientras que (Instituto Mexicano del Seguro Social [IMSS]) señaló que en Puebla, 70% de la población total (cerca de 6 millones de personas) enfrenta problemas de sobrepeso y obesidad.

La conducta alimentaria es el comportamiento normal relacionado con: los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos. (Osorio J, Weisstaub G, Castillo C. 2002)

En el caso de los adolescentes, su mayor independencia y disponibilidad de dinero, la introducción de hábitos de consumo de productos pre cocidos y comidas rápidas, contribuyeron en las últimas décadas a producir modificaciones en sus hábitos alimentarios. (Torresani M., Raspini M, Acosta O, Giusti L, García C, Español S, et al. Archivos Argentinos de Pediatría 2007);

La adolescencia es la etapa de la vida importante en la que se adquieren los hábitos que conforman el estilo de vida saludable que una vez aprendidos son difíciles de modificar (Cervelló E, García T, Santos FJ, Iglesias D. 2006).

Las Naciones Unidas establecen que los adolescentes son personas con edades comprendidas entre los 10 y los 19 años. (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2011).

La juventud se define como la población comprendida entre los 15 y 24 años, un momento muy especial de transición entre la infancia y la edad adulta. (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 1985; UNICEF, 2002).

Esta etapa es, por tanto, especialmente vulnerable a la influencia de ciertos patrones estéticos que pueden conducir a alteraciones en la alimentación y como consecuencia de ello a la aparición de deficiencias nutricionales cuanto mayor sea la formación en nutrición del individuo, mejores serán sus hábitos alimentarios. (Montero A, Úbeda N. García A. 2006).

Cuando el individuo termina la educación básica y media e ingresa a la educación superior afronta diversos cambios como la transición de la adolescencia a la adultez, el enfrentamiento a nuevas responsabilidades familiares y escolares, la modificación de su círculo social, y los cambios en su contexto cultural y muchas veces económico. Las situaciones mencionadas pueden influir en la modificación de los estilos de vida de los estudiantes universitarios y de esta manera afectar tanto su estado nutricional como de salud. (Becerra F, Pinzón G, Vargas M. 2012).

La Universidad en sí, es una institución con un gran poder de influencia social, y por tanto, puede favorecer la promoción de la salud en la sociedad. (Bennassar V. 2012).

La población universitaria es un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional ya que se caracteriza por: saltarse comidas con frecuencia, picar entre horas, tener preferencia por comida rápida y consumir alcohol frecuentemente. (Arroyo M, Rocandio AM, Ansotegui L, Pascual E, Salces I, Rebato E. 2006).

Los jóvenes que comen con sus padres adquieren hábitos alimentarios más saludables que los que no lo hacen, ya que casi la totalidad de los alumnos comen en su casa e igualmente tienen hábitos alimentarios inadecuados, los que a su vez tienen el hábito de comer en bares o fast-food. (Norry G, Tolaba RA. 2007)

## *1.2.Marco Conceptual*

La alimentación ha dejado de ser sólo una respuesta ante una necesidad biológica, también responde a factores de índole económico, cultural y psicológico. Esto implica un intercambio del ser humano con su ambiente, una forma de vinculación social y una manera de expresar o manejar nuestras emociones. (Franco K, Martínez AG, Díaz FJ, López A, Aguilera V, Valdés E. 2010)

Las prácticas alimentarias son también expresiones simbólicas y/o de comportamiento sustentadas o promovidas por sistemas de valores y creencias. Las dinámicas escolares orillan a los jóvenes a interactuar en contextos externos a las instalaciones de la escuela y más allá de los horarios escolares, lo que también influye, tanto en sus prácticas alimenticias, como en sus horarios de consumo de alimentos. (Álvarez GC, Eroza JE, Ramírez CE. 2009)

Una encuesta sobre la frecuencia de alimentos que consumen niños y adolescentes, señaló que hay un alto consumo de queso amarillo, embutidos (principalmente salchichas, chorizo y jamón de cerdo), un elevado consumo de mayonesas, margarinas y un frecuente consumo de comida rápida. (Faustino D M, Tapia N, Benito G. 2007).

Otro artículo revela que los hábitos alimenticios de los estudiantes no son saludables, consumen elevadas cantidades de grasa, especialmente, de origen animal, cantidades insuficientes de grasas vegetales, pescado, frutas y verduras, por lo tanto su alimentación puede estar carente de fibra soluble y vitaminas. Además el alto consumo de bebidas gaseosas o artificiales, jugos, leche azucarada, y comidas rápidas como pizzas, hamburguesas y perros calientes o postres son frecuentes. (Lema LF, Salazar IC, Varela MT, Tamayo JA, Rubio A, Botero A. 2009).

Sin embargo otros autores destacan aspectos positivos en la nutrición de estudiantes como preferencia a la comida cocinada en casa, alta frecuencia de consumo de jugos de frutas naturales y de agua mineral (Ibañez E, Thomas Y, Bicienty A, Barrera J, Martínez J, Gerena R. 2008)

### *1.2.1 Definición conceptual de términos*

El estado nutricional del individuo está influenciado por múltiples factores, tales como factores ambientales, sociales, económicos, culturales y políticos. (Coromoto M, Pérez A, Herrera HA, Hernández RA. 2011)

La dieta de los jóvenes y en especial de los estudiantes universitarios plantea un importante reto, ya que puede suponer cambios importantes en su estilo de vida. Es conocida la vulnerabilidad de este grupo desde el punto de vista nutricional y su caracterización por omitir comidas, picar entre horas, abusar de la comida rápida, del alcohol, de las bebidas azucaradas, de las dietas de cafetería y por seguir una alimentación poco diversificada. (Cervera F, Serrano R, Vico C, Millas M, García MJ. 2013)

Para el ser humano la salud ha sido un factor importante a lo largo del desarrollo de la vida, un elemento incondicional para mantenerla, alargarla, y gozarla. Sin embargo existen puntos que pueden terminar con este sueño alcanzable. Las enfermedades gozan de una gama de importancia en la vida del hombre en especial en los jóvenes estudiantes por la diversidad de actividades que los conducen a un desmejoramiento de su calidad de vida y a la adquisición de hábitos pocos saludables, como malos hábitos alimentarios, pues ellos deben optimizar su tiempo para cumplir con todos sus quehaceres cotidianos, lo que genera una demanda alta de estrés emocional y físico.

Por lo que nos planteamos el problema en conocer cuáles son los hábitos de alimentación de los estudiantes universitarios de la licenciatura en enfermería.

Los hábitos de alimentación son una parte muy importante en nuestro desarrollo, es por eso que debemos estar al tanto de lo que consumimos, una mala alimentación, es generadora de múltiples problemas de salud como la Diabetes Tipo 2 (DT2), que es causada por la segregación ineficaz de la insulina, resultado de diversos factores como el sobrepeso y obesidad, hábitos alimenticios inadecuados, la inactividad física, aumento de la edad, mayor resistencia a la insulina, historia familiar, la raza, entre otros (Organización Mundial de Salud, [OMS], 2010; International Diabetes Federation, [IDF], 2011).

En un estudio, México es la prevalencia de sobrepeso fue mayor en hombres (42.5%) que en mujeres (37.4%), mientras que la prevalencia de obesidad fue mayor en mujeres (34.5%) que en hombres (24.2%). La suma de las prevalencias de sobrepeso y obesidad en mayores de 20 años fue de 71.9% para las mujeres y 66.7% de los hombres (Ponce G, Ruiz J, Magaña A, Arizona B, Mayagoita JJ. 2011)

### *1.2.2 Estudios Relacionados*

En un estudio realizado en estudiantes de enfermería se describieron las principales barreras que inciden en los hábitos alimentarios saludables, la cual “No tengo tiempo para cocinar” predominó en un 30 % la opción de acuerdo y en un 21% la opción totalmente de acuerdo; y “No se dispone de alimentos saludables en el lugar de estudio” predominó en un 55 % la opción totalmente de acuerdo y en un 23 % la opción de acuerdo. Concluyendo que la presencia de estas barreras influyen negativamente en los hábitos alimentarios. (Alegre P., Castillo N., Coito D., Fernández V., Pimentel A. (2009)

(Araujo P. 2012) en su estudio encontró que los hábitos alimenticios de los enfermeros de una Clínica, el 35,90% nunca desayuna, por costumbre y por falta de tiempo; un 46,15% desayuna en el trabajo; un 35,90% realiza las cinco comidas principales del día; un 33,33% bebe 1 litro y medio de agua al día; y un 84,62% de los enfermeros no sigue en el momento actual ningún tipo de dieta.

En otro estudio elaborado a 39 internos de enfermería se identificaron que los hábitos alimenticios de los internos de enfermería son inadecuados 58.97% y 41.03% tiene hábitos alimenticios adecuados; 84.62% presenta un índice de masa corporal normal, el 2.56% presenta bajo peso y el 12.82% presenta sobrepeso. Referente a los hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos; el 66.7% poseen hábitos alimenticios inadecuados de los cuales el 51.3% presenta un índice de masa corporal normal, 2.6% presenta bajo peso y el 12.8% presenta sobrepeso. Monge JC. (2009)

### *1.3 Objetivos*

#### *1.3.1 Objetivo general*

Conocer los hábitos de alimentación en estudiantes universitarios de la Licenciatura en Enfermería para efectuar actividades de promoción a la salud alimentaria de acuerdo a su masa corporal.

#### *1.3.2 Objetivos específicos*

Identificar el consumo de alimentos en estudiantes universitarios de la licenciatura en Enfermería.

Conocer la preferencia de los alimentos en estudiantes universitarios de la licenciatura en Enfermería.

Evaluar el IMC de los estudiantes universitarios de la Licenciatura en Enfermería

## II. Metodología

### *2.1 Diseño del Estudio*

Estudio descriptivo y transversal.

### *2.2 Población*

La población de estudio fue de 160 estudiantes de entre 17 a 22 años de edad, del turno matutino y vespertino, inscritos en el segundocuatrimestre de la Licenciatura de Enfermería de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, en el periodo de primavera 2014.

### *2.3 Criterios de Selección.*

#### *2.3.1 Criterios de inclusión*

Los criterios para incluir a los estudiantes en el estudio, estuvieron ajustados a la condición de manifestar disposición y disponibilidad de tiempo para participar en la investigación. Que se encuentren inscritos en el segundo cuatrimestre de la licenciatura en Enfermería de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, en el periodo de primavera 2014.

#### *2.3.2 Criterios de exclusión*

Los adolescentes estudiantes universitarios que no se encontraron en el día y hora señalada de aplicación del instrumento.

Los estudiantes inscritos en primer cuatrimestre que rebasaran los 23 años de edad. Estudiantes de otros semestres.

Jóvenes que no acepten participar en el estudio

#### *2.3.3 Criterios de exclusión*

Estudiantes que no asistieron a la aplicación de la Encuesta.

### *2.4 Muestra y Muestreo*

El tamaño de la muestra fue de 140 alumnos inscritos oficialmente en el primer semestre de un la licenciatura de enfermería.

El muestreo fue no probabilístico por conveniencia

## *II.VI Instrumentos de Recolección de Datos*

Encuesta de Hábitos de Alimentación de la Facultad de Enfermería de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla la cual está constituida por columnas divididas en datos personales donde se encuentran nombre completo, sexo, edad, nivel de escolaridad, estado civil, número de hijos, grupo sanguíneo y si existe alergia. En la siguiente columna está el alimento consumen en la dieta diaria ahí se calificara del 0 al 3 los alimentos según los prefiera (0 Nada, 1 Casi Nada, 2 Poco y 3 Mucho) y con una cruz se marcara la frecuencia con la que los consume en el lapso de una semana (1/semana, 3/semana, 5/semana y 7/semana).

## *II.VII Procedimiento de Recolección de Datos*

Acudiendo a una de las instalaciones de la Facultad de Enfermería de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla por los meses de Febrero, Marzo y Abril de 2015, de lunes a viernes, de 12 a 16 horas se abordaron a los estudiantes que fueron entrevistados, verificando que cumplieran con los requisitos de inclusión. El investigador se presentó al grupo para hacer la presentación del consentimiento informado y ser firmado, además de explicar los objetivos, el nombre de la investigación, así como los riesgos y beneficios, otorgando un instrumento para el auto llenado, haciendo énfasis a quienes participaron que deberían contestar todas las preguntas del instrumento. Se advirtió durante el llenado, que si les parecía no continuar, podían suspenderlo. El llenado fue a libre tiempo, no excediendo una hora. El investigador estuvo presente para apoyar a los estudiantes que presentaran dudas en el llenado, al final se les dio las gracias, se revisó el llenado del cuestionario, se procedió a la construcción de la base de datos y a ingresar la información.

Manifestando a cada uno de los estudiantes que la información depositada en las encuestas, serían tratadas confidencialmente y sólo el investigador y su asesor tendrían acceso a los instrumentos y una vez cumplido el objetivo serían desechados en su totalidad.

## *2.8 Estrategias de Análisis*

El procesamiento de la información se realizó con el paquete estadístico para las ciencias sociales *StatisticPackageforthe Social Science (SPSS)* de Windows versión 20.0., de donde se obtuvieron estadísticas descriptivas (frecuencias, porcentajes) y *Microsoft Excel 2013*, se realizaron las siguientes operaciones: imputación (verificación de faltantes) y codificación de datos, elaboración de base de datos, captura, procesamiento, análisis de datos, elaboración de gráficas (pastel y de barras) y resultados.

## *2.9 Ética del Estudio*

Esta investigación se apegó a lo dispuesto al Reglamento de la ley General de Salud en materia de investigación (Secretaría de Salud, 1984), en su reforma del 24 de abril del 2013. Tomando en consideración promover e impulsar la participación de la comunidad estudiantil en el cuidado de su salud.

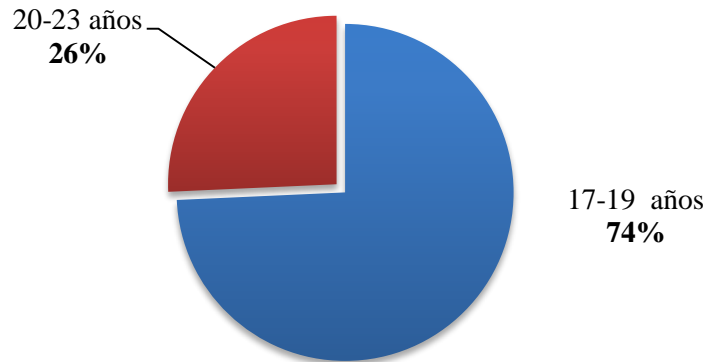
Se consideró lo señalado en el capítulo I, Artículo 6, Fracción VII, Coadyuvando a la modificación de los patrones culturales que determinen hábitos, costumbres y actitudes relacionados con la salud. Con relación al Artículo 98 Fracción, I, II, Artículo 100, Fracción IV; a los estudiantes participantes se les proporcionó el consentimiento informado por escrito, en el que se hizo de su conocimiento el título y objetivo del estudio, posteriormente lo firmaron, lo entregaron y procedieron a contestar la encuesta.

Artículo 100:, se resguardó la confidencialidad de la información obtenida protegiendo la privacidad de los universitarios. Se consiguió la participación de los estudiantes bajo el consentimiento informado sin obligación o presión alguna. Artículo 101, el estudio no tuvo algún tipo de riesgo para los sujetos, únicamente se aplicó una encuesta. Artículo 21, Fracción VIII, XI, se proporcionó una breve explicación de los propósitos de la investigación, los procedimientos que se utilizaron, los beneficios obtenidos y se garantizó la confidencialidad a sus preguntas, así como la libertad de retirarse en cualquier momento y dejar de participar en el estudio. La encuesta fue únicamente del conocimiento del investigador y sus asesores.

## Gráficos

La edad de los participantes en el estudio, el 74.3% es de 17 a 19 años, y el 25.7% de 20 a 23 años. (Figura No. 1)

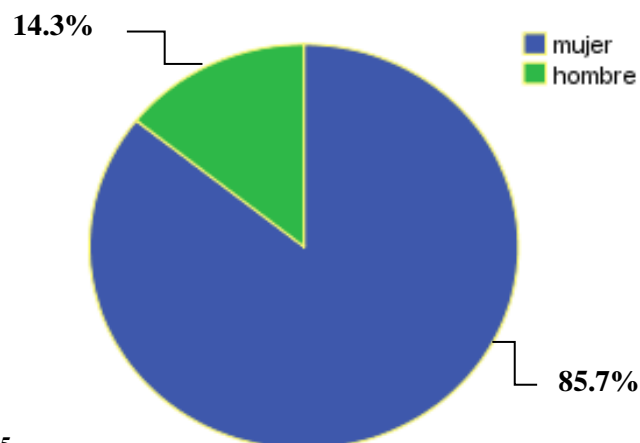
Figura No. 1

**Edad de alumnos encuestados**

Fuente: Encuesta Abril 2015

El 85.7% del género de los participantes es femenino y el 14.3% masculino. (Figura No. 2).

Figura No. 2

**Género de los participantes**

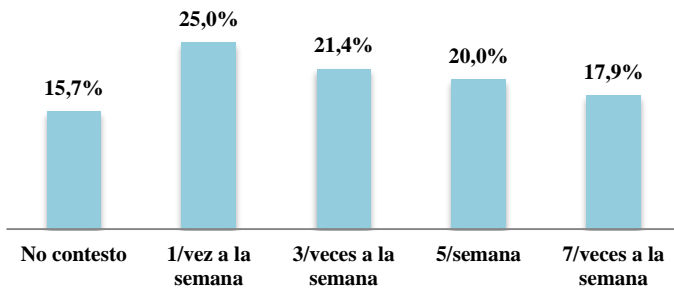
Fuente: Encuesta Abril 2015

La leche la consume el 25% 1 vez a la semana y solo el 17.9% 7 veces por semana. (Figura No.3) Así como la preferencia, el 36.4% la prefiere mucho y el 32.1% la prefiere poco. (Figura No.4)

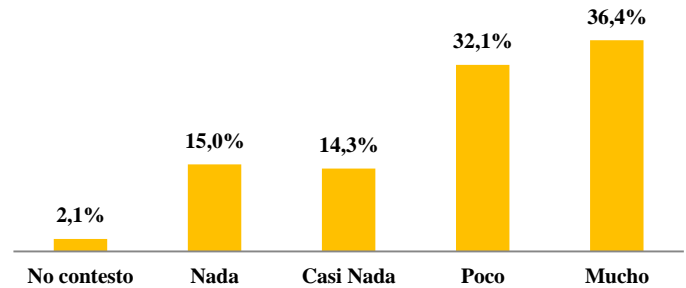
Figura No. 3

Figura No. 4

### CONSUMO DE LECHE



### PREFERENCIA DE LECHE



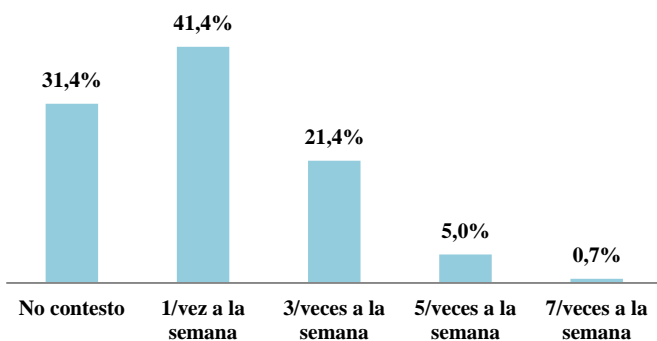
Fuente: Encuesta Abril 2015

El 41.4% consume el atole 1 vez a la semana y solo el 0.7% la consume 7 veces por semana. (Figura No.5). El 22.9% la prefiere mucho y el 27.9% la prefiere poco. (Figura No.6)

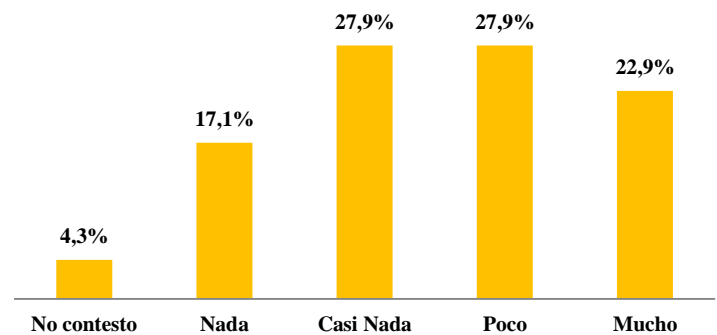
Figura No. 5

Figura No. 6

### CONSUMO DE ATOLE



### PREFERENCIA DE ATOLE



Fuente: Encuesta Abril 2015

En el caso del yogurthel 31.4% la consume 1 vez a la semana y solo el 6.4% la consume 7 veces por semana (Figura No.7) Así como la preferencia, el 40% la prefiere mucho y el 35.7% la prefiere poco. (Figura No.8)

Figura No. 7

**CONSUMO DE YOGURTH**

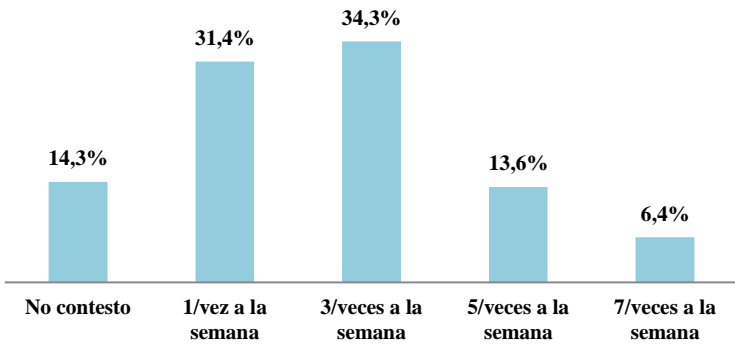
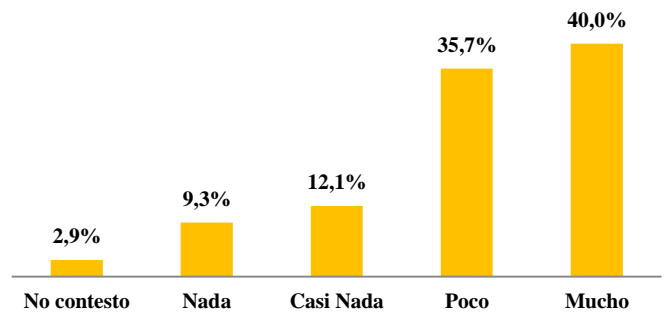


Figura No. 8

**PREFERENCIA DE YOGURTH**



Fuente: Encuesta Abril 2015

Referente al huevo, ya sea tibio, frito o cocido el 33.4% solo lo consume 1 vez por semana, y el 4.3% diario. (Figura No. 9). El 45% dijo preferirlo poco, el 14.3% nada y el 17.1% mucho, (Figura No. 10).

Figura No. 9

**CONSUMO DE HUEVO (TIBIO, FRITO, COCIDO)**

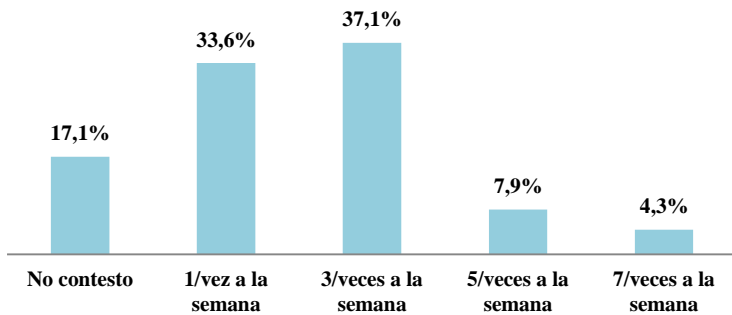
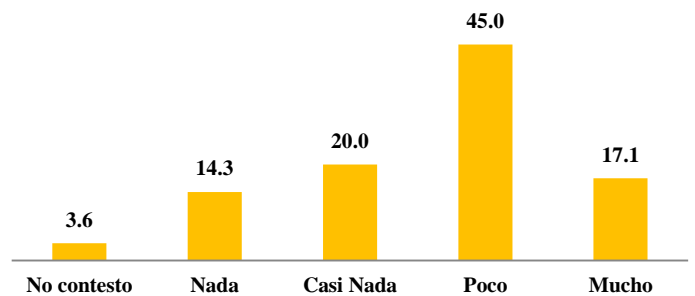


Figura No. 10

**PREFERENCIA HUEVO (TIBIO, FRITO, COCIDO)**



Fuente: Encuesta Abril 2015

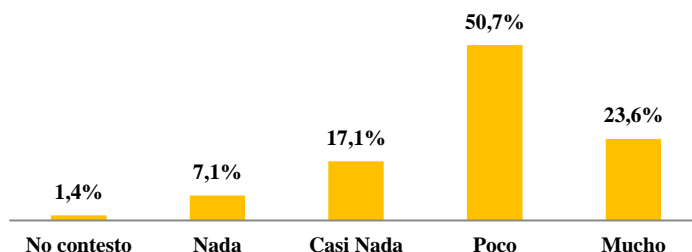
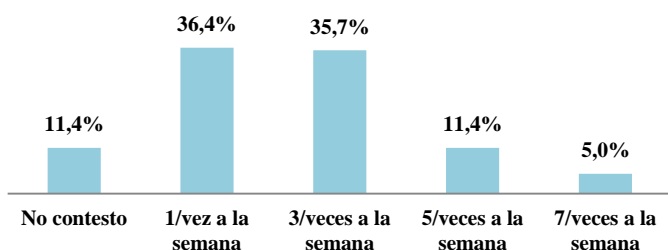
En cuanto a carnes. Ya sea de res o de cerdo. El 35.7% la consume tres veces por semana, el 36.4% una vez por semana y sólo el 5.0% 7 veces por semana. (Figura No. 11).El 23.6% la prefiere mucho, el 50.7% poco, y el 7.1% nada (Figura No. 12).

Figura No. 11

Figura No. 12

### CONSUMO DE CARNES ROJAS (RES, CERDO)

### PREFERENCIA DE CARNES ROJAS (RES O CERDO)



Fuente: Encuesta Abril 2015

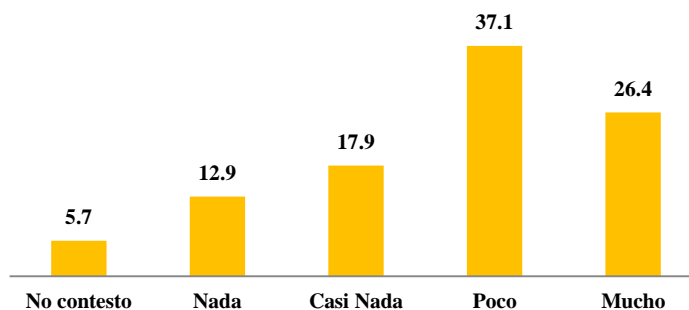
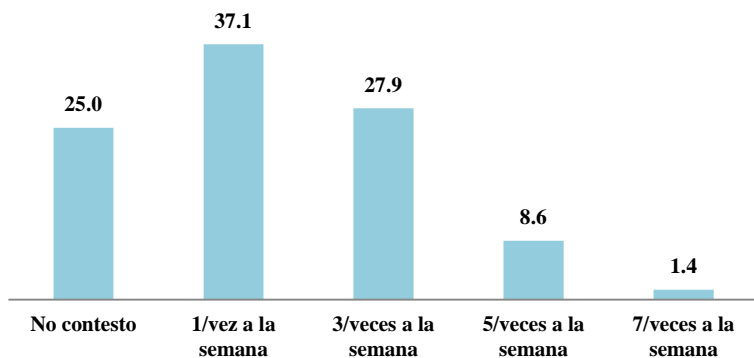
En a la carne de ave, 3 veces por semana el 27.9% la consumen, y el 37.1% una vez por semana, tan solo el 1.4% la consume 7 veces por semana. (Figura No.13).El 37.1% prefiere poco la carne de ave, el 26.4% mucho y solo el 12.9% nada(Figura No. 14)

Figura No. 13

Figura No. 14

### CONSUMO DE CARNES DE AVES

### PREFERENCIA DE CONSUMO DE CARNE DE AVES



Fuente: Encuesta Abril 2015

En pescados y mariscos, el 37.1% lo consume solo una vez por semana, y el 12.9% 3 veces por semana. (Figura No. 15). El 23.6% los prefiere poco, y el 25% mucho. (Figura No.16)

Figura No. 15

### CONSUMO DE PESCADOS Y MARISCOS

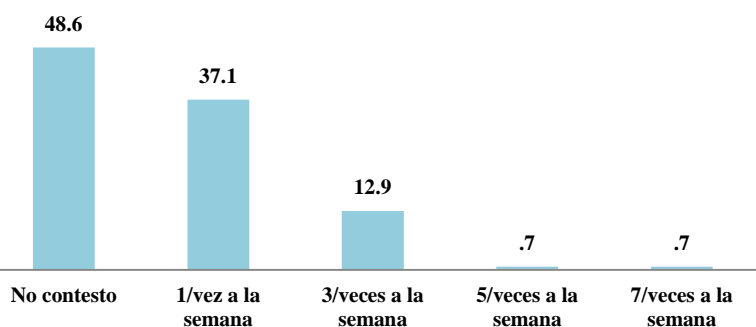
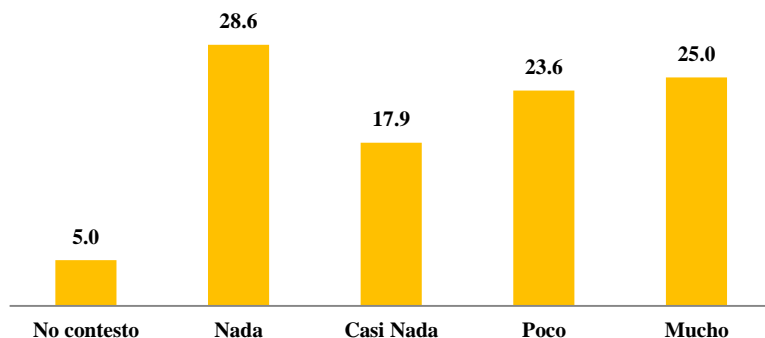


Figura No. 16

### PREFERENCIA DE PESCADOS Y MARISCOS



Fuente: Encuesta Abril 2015

El queso el 35.7% lo consume 1 vez por semana, el 25.7% 3 veces a la semana, y sólo el 2.9% lo consume 7 veces por semana. (Figura No. 17). La mayoría, el 40% dijo preferirlo poco y solo el 29.9% mucho (Figura No. 18)

Figura No. 17

### CONSUMO DE QUESOS

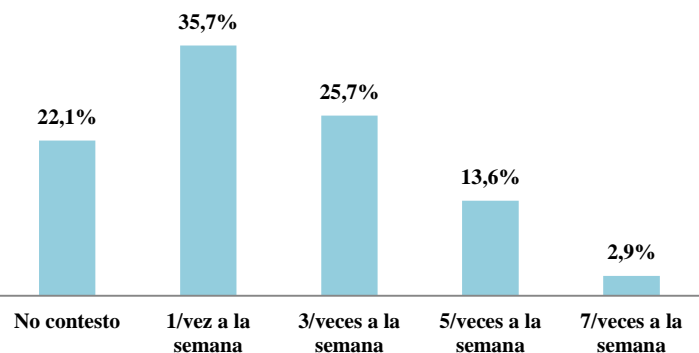
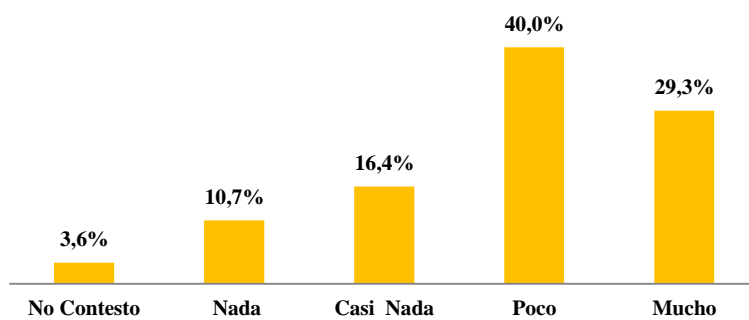


Figura No. 18

### PREFERENCIA DE QUESOS



Fuente: Encuesta Abril 2015

En esta gráfica se observa que las carnes frías (jamón y salchicha) el 27.9% la consume 3 veces por semana, y el 31.4% lo hace una vez a la semana. (Figura No. 19). Además el 25.7% prefiere mucho a las carnes frías, el 45% poco y el 18.6% las prefiere casi nada (Figura No.20)

Figura No. 19

### CONSUMO DE CARNES FRIAS (JAMON Y SALCHICHA)

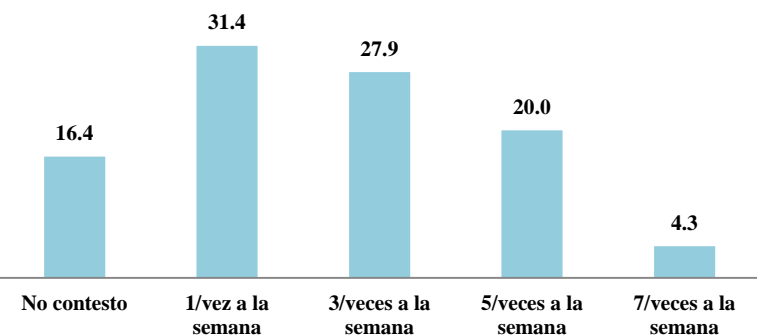
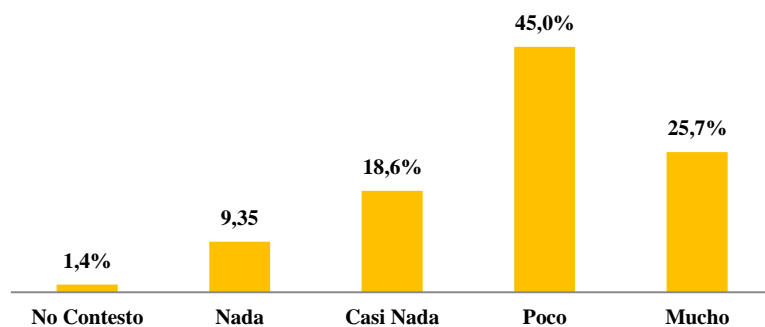


Figura No.20

### PREFERENCIA DE CARNES FRIAS (JAMON Y SALCHICHA)



Fuente: Encuesta Abril 2015

En la siguiente gráfica, observamos que el 20% lo consume tres veces por semana el pan ya sea blanco, dulce o integral, el 13.6% cinco veces por semana y el 38.6% solo una vez por semana. (Figura No.21). El 18.6% prefiere mucho y el 32.9% lo prefiere poco (Figura No.22).

Figura No.21

### CONSUMO DE PAN (BLANCO, DULCE E INTEGRAL)

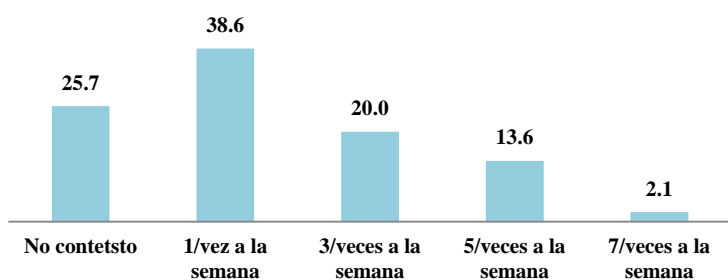
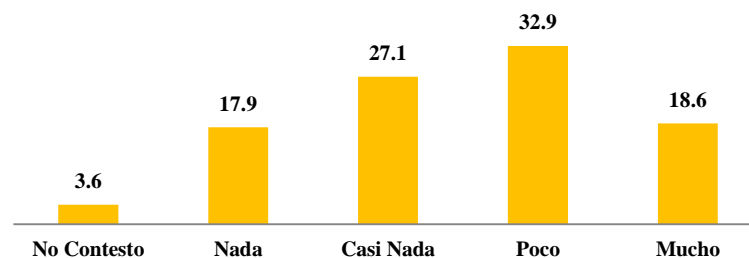


Figura No.22

### PREFERENCIA DE PAN (BLANCO, DULCE E INTEGRAL)



Fuente: Encuesta Abril 2015

Ahora vemos que la tortilla el 43.6% la consume siete veces por semana y el 18.6% cinco veces por semana. (Figura No. 23).El 45.7%la prefiere mucho, el 31.4% poco y el 7.9% la prefiere nada (Figura No. 24)

Figura No. 23

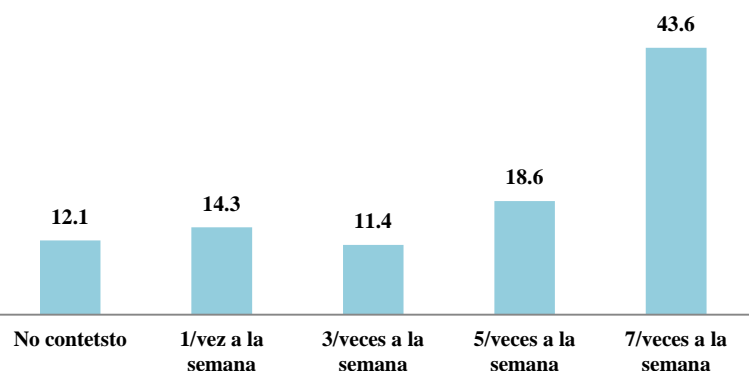
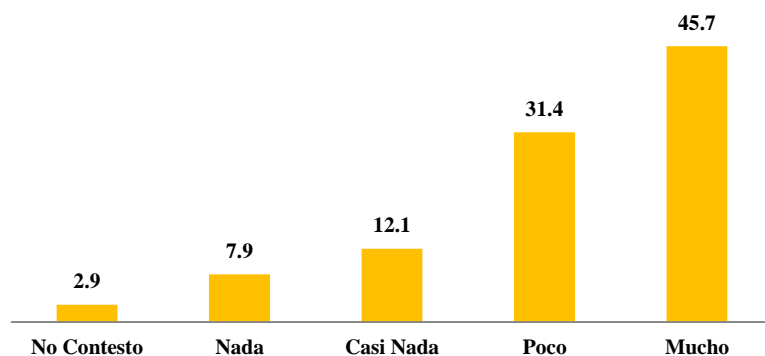
**CONSUMO DE TORTILLA**

Figura No. 24

**PREFERENCIA DE TORTILLA**

Fuente: Encuesta Abril 2015

En la siguiente gráfica, 49.3% consume a los tamales una vez por semana y el 12.1% lo hace tres veces por semana. (Figura No.25).El 35% prefiere casi nada a los tamales, el 29.3% poco, y el 17.9% los prefiere mucho (Figura No. 26)

Figura No. 25

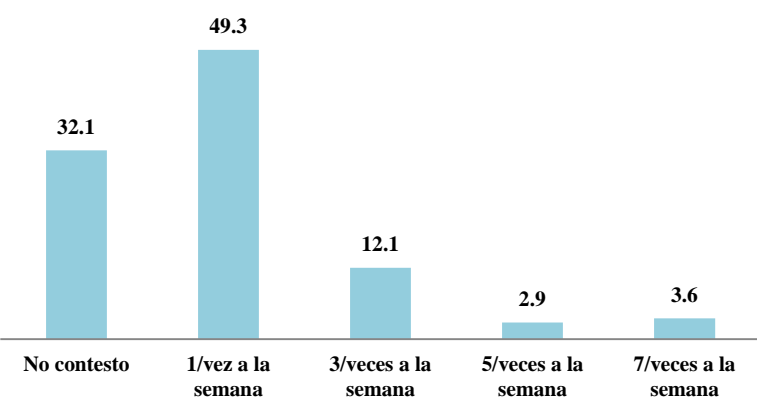
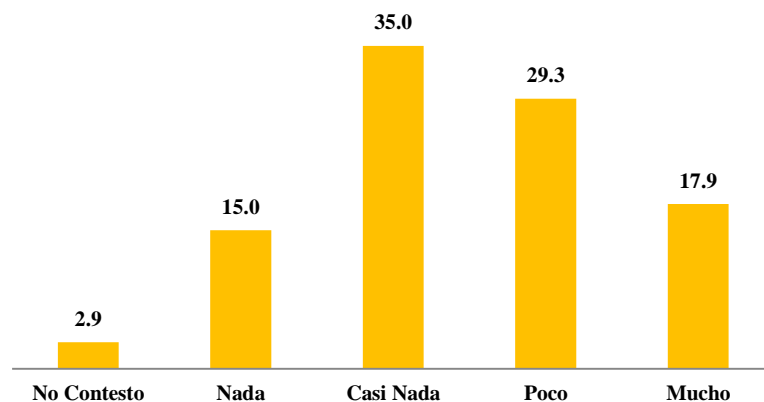
**CONSUMO DE TAMALES**

Figura No. 26

**PREFERENCIA DE TAMALES**

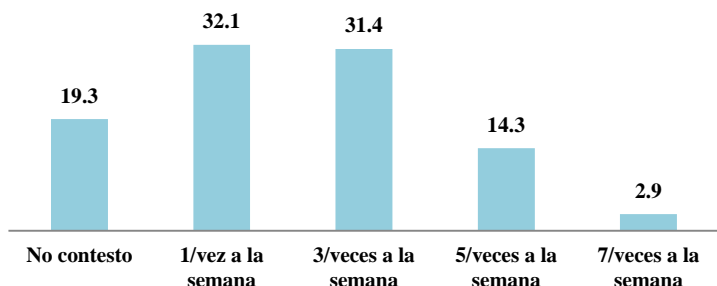
Fuente: Encuesta Abril 2015

Observemos que la sopa de pasta el 31.4% la consume tres veces a la semana y el 32.1% una vez por semana, solo el 2.9% la consume diario. (Figura No.27). El 40% la prefiere poco y el 23.6% mucho, solo el 5.7% la prefiere nada (Figura No. 28)

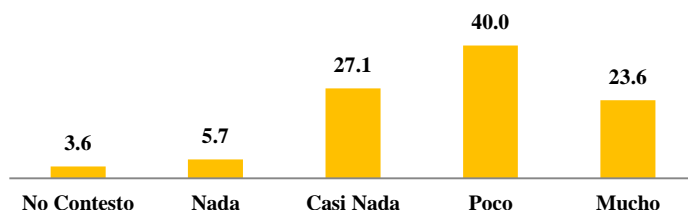
Figura No. 27

Figura No. 28

### CONSUMO DE SOPA DE PASTA



### PREFERENCIA DE SOPA DE PASTA



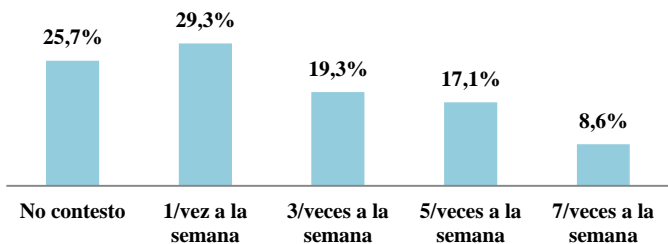
Fuente: Encuesta Abril 2015

En la gráfica siguiente podemos ver que referente a cereales, el 19.3% los consume tres veces por semana, el 29.3% una vez por semana y solo el 8.6% diario. (Figura No. 29). El 25% los prefiere mucho, el 32.1% los prefiere poco y el 15.7% nada (Figura No. 30).

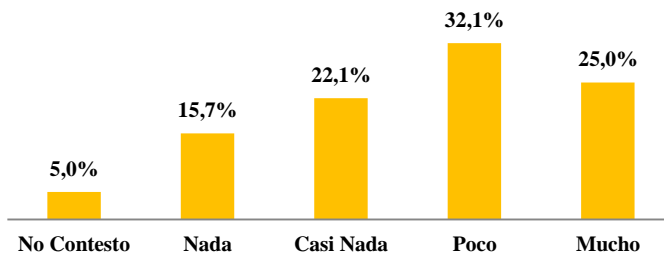
Figura No. 29

Figura No. 30

### CONSUMO DE CEREALES INDUSTRIALES



### PREFERENCIA DE CEREALES INDUSTRIALES



Fuente: Encuesta Abril 2015

Observamos referente al consumo de frijol el 40% los consume 3 veces por semana y el 15.7% una vez por semana. (Figura No. 31). El 40% prefiere poco el frijol y otras legumbres, el 38.6% los prefiere mucho (Figura No. 32)

Figura No. 31

### CONSUMO DE FRIJOL Y OTRAS LEGUMBRES

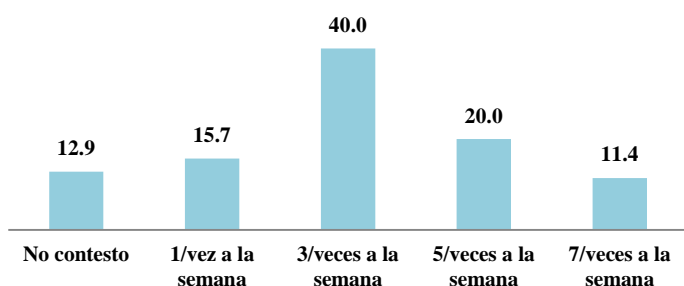
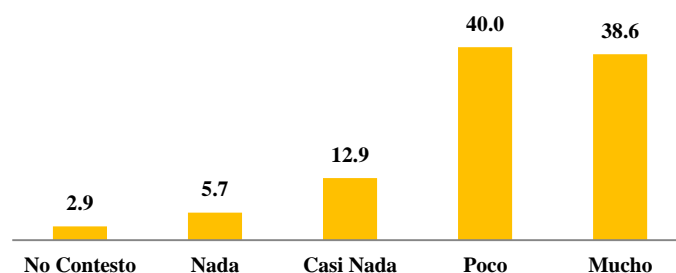


Figura No. 32

### PREFERENCIA DE FRIJOL Y OTRAS LEGUMBRES



Fuente: Encuesta Abril 2015

Ahora veremos la preferencia y consumo de las verduras. El 24.3% las consume tres veces por semana y el 14.3% las consume cinco veces por semana. (Figura No. 33). El 27.9% manifestó preferirlas mucho. El 35% las prefiere poco y el 12.9% casi nada (Figura No. 34)

Figura No. 33

### CONSUMO DE VERDURAS

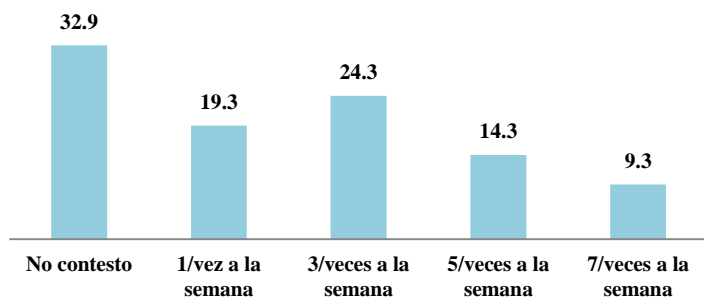
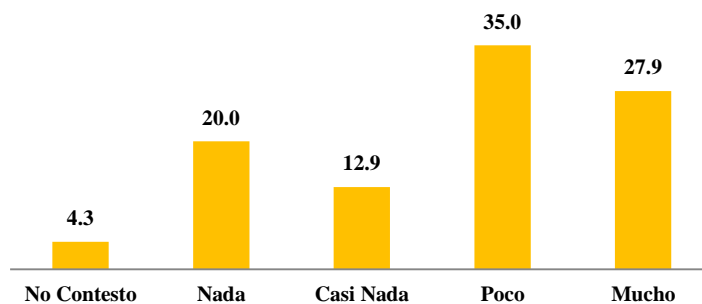


Figura No. 34

### PREFERENCIA DE VERDURAS



Fuente: Encuesta Abril 2015

A continuación presentamos la preferencia y consumo de frutas. El 24.3% cinco veces por semana, el 30.7% las consume siete veces por semana. (Figura No. 35). Vemos que el 71.4% las prefiere mucho, el 19.3% poco y tan sólo el 3.6% dijo preferirlas nada (Figura No.36)

Figura No. 35

### CONSUMO DE FRUTAS

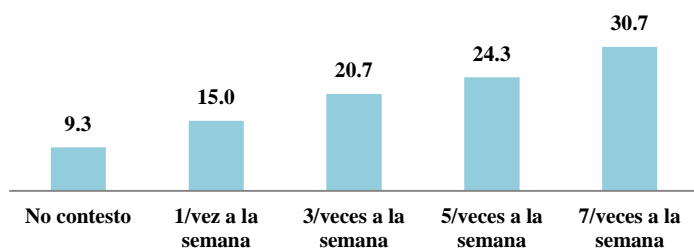
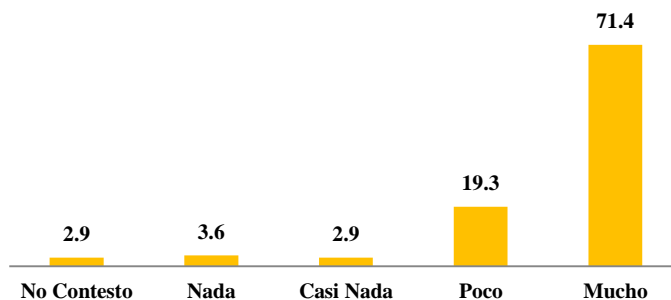


Figura No. 36

### PREFERENCIA DE FRUTAS



Fuente: Encuesta Abril 2015

Aquí vemos la preferencia y consumo de los jugos. En cuanto a consumo el 17.9% los consume tres veces por semana, el 35.7% una vez por semana y el 5% cinco veces por semana. (Figura No. 37). El 12.9% los prefiere mucho, el 31.4% poco y el 22.1% los prefiere nada (Figura No. 38).

Figura No. 37

### CONSUMO DE JUGOS

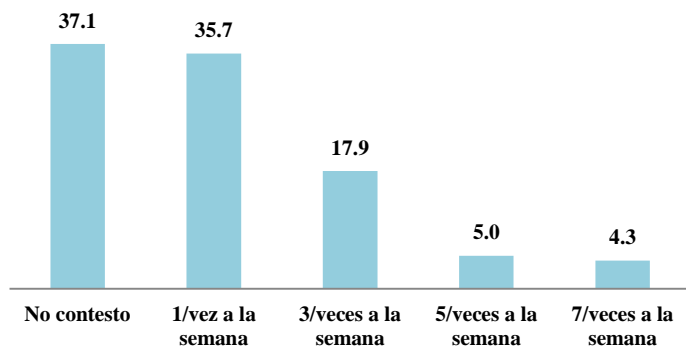
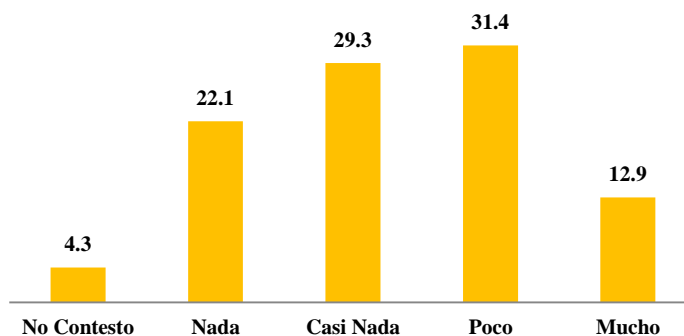


Figura No. 38

### PREFERENCIA DE JUGOS



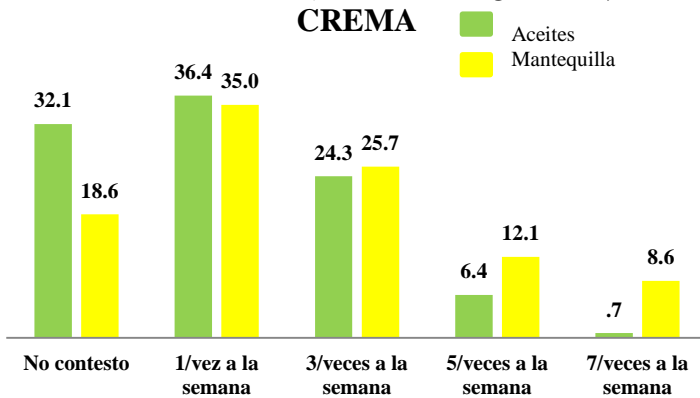
Fuente: Encuesta Abril 2015

En la siguiente grafica vemos que el 36.4% consume una vez por semana aceites, el 35% dijo consumir mantequillas una vez por semana y solo el 8.6% los consume diario las mantequillas a diferencia de los aceites 0.7%. (Figura No.39). El 44.3% prefiere poco a los aceites, el 12.9% prefiere mucho las mantequillas y 8.6% los aceites (Figura No. 40).

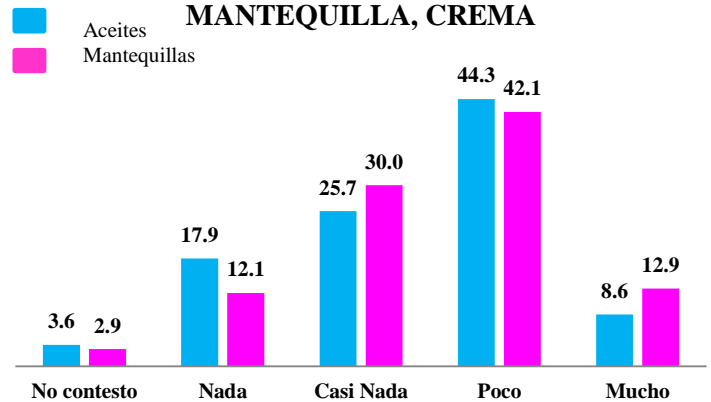
Figura No. 39

Figura No.40

**CONSUMO DE ACEITES (MARGARINA Y MAYONESA) Y MANTEQUILLA, CREMA**



**PREFERENCIA DE ACEITES (MARGARINA Y MAYONESA) Y MANTEQUILLA, CREMA**



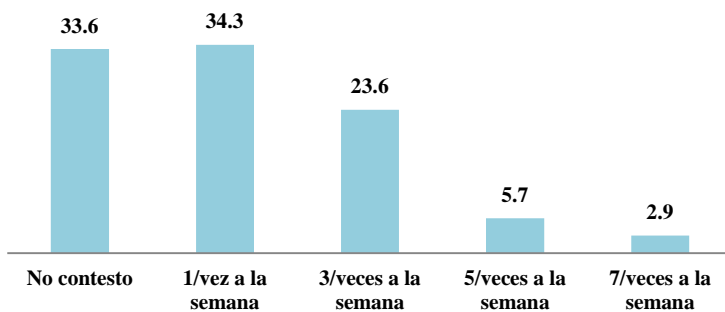
Fuente: Encuesta Abril 2015

Solo el 34.3% solo consume a las nueces, cacahuates y almendras una vez a la semana, y el 23.6% tres veces por semana. (Figura No.41). El 36.4% las prefiere poco y el 25.7% mucho (Figura No.42)

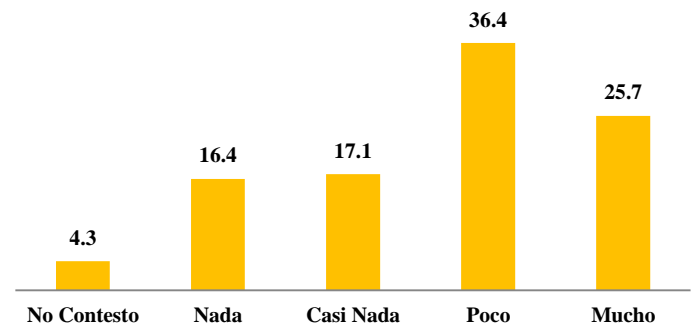
Figura No.41

Figura No.42

**CONSUMO DE NUECES/CACAHUATES/ALMENDRAS**



**PREFERENCIA DE NUECES/CACAHUATES/ALMENDRAS**



Fuente: Encuesta Abril 2015

En la gráfica siguiente, veremos un grupo de alimentos muy controversiales por su alto contenido calórico. El 30.7% consume azúcar, dulces y chocolates tres veces por semana y el 27.1% en consumirlos una vez por semana. (Figura No. 43). El 30% los prefiere poco y el 18.6% casi nada pero el 39.3% lo prefiere mucho (Figura No.44)

Figura No. 43

### CONSUMO DE AZÚCAR, DULCES Y CHOCOLATES

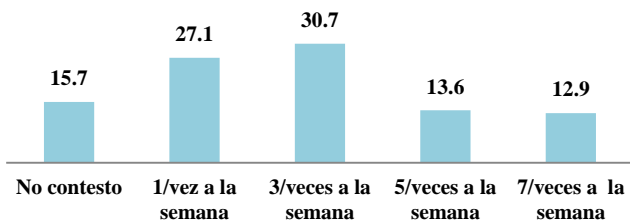
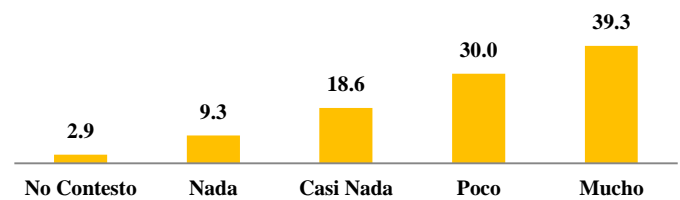


Figura No. 44

### PREFERENCIA DE AZÚCAR, DULCES Y CHOCOLATES



Fuente: Encuesta Abril 2015

En cuanto a la preferencia y consumo de refrescos. El 17.9% consume refresco tres veces por semana, y el 40% los hace una vez por semana. El 3.6% consume refresco diario. (Figura No. 45).El 33.6% los prefiere poco, el 27.9% casi nada y el 12.1% mucho (Figura No. 46)

Figura No. 45

### CONSUMO DE REFRESCOS

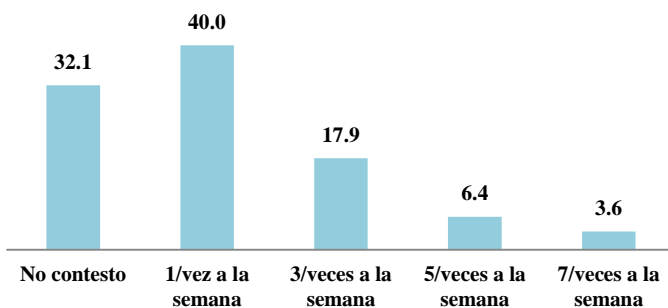
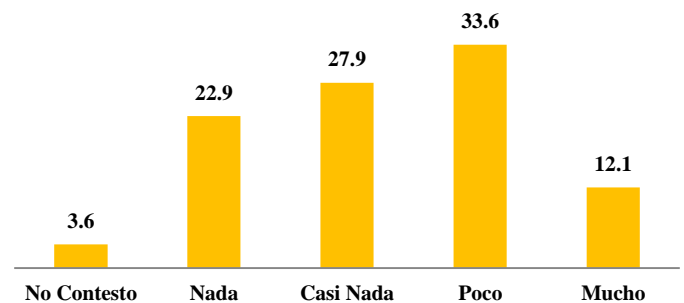


Figura No. 46

### PREFERENCIA DE REFRESCOS



Fuente: Encuesta Abril 2015

Este alimento generalmente es alto en grasas. El 52.1% consume papitas y otras frituras una vez por semana, el 16.4% lo hace tres veces por semana y solo el 3.6% consume papitas y frituras diario. (Figura No.47). La preferencia y el consumo de papitas y otras frituras, 30.7% prefiere poco y el 8.6% las prefiere nada (Figura No. 48)

Figura No.47

### CONSUMO DE PAPITAS Y OTRAS FRITURAS

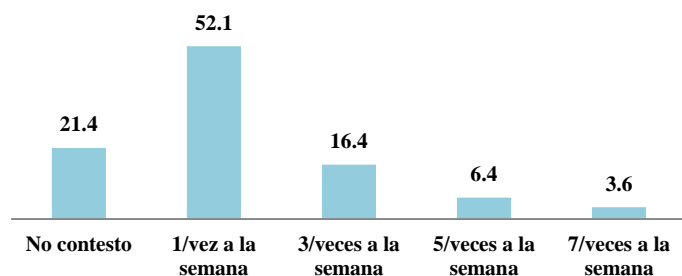
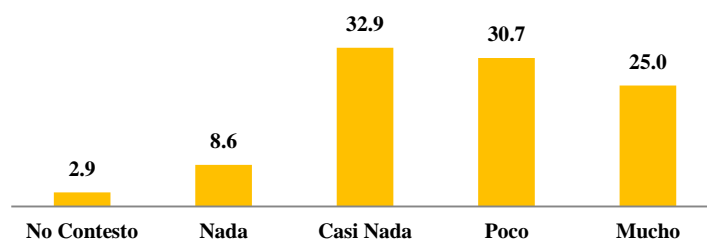


Figura No. 48

### PREFERENCIA DE PAPITAS Y OTRAS FRITURAS



Fuente: Encuesta Abril 2015

El 47.1% consume una vez por semana tacos, mientras que solo el 4.3% consume tortas todos los días. El 25% consume tres veces por semana tortas y el 34.3% una vez por semana. (Figura No.49). A continuación tenemos la preferencia y consumo de tacos y tortas. El 45% prefiere poco las tortas, mientras que el 33.6% prefiere tacos y el 10.7% coincide preferir nada de tortas y tacos (Figura No. 50).

Figura No.49

### CONSUMO DE TORTAS Y TACOS

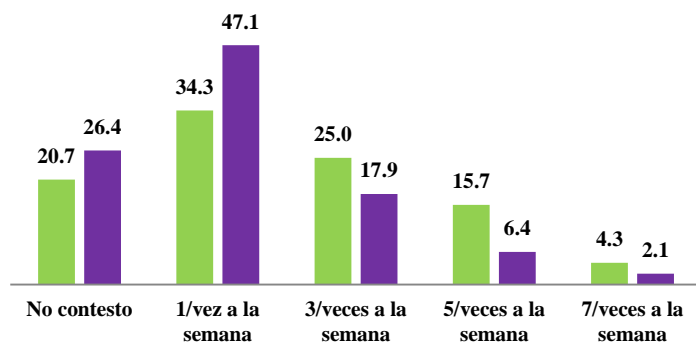
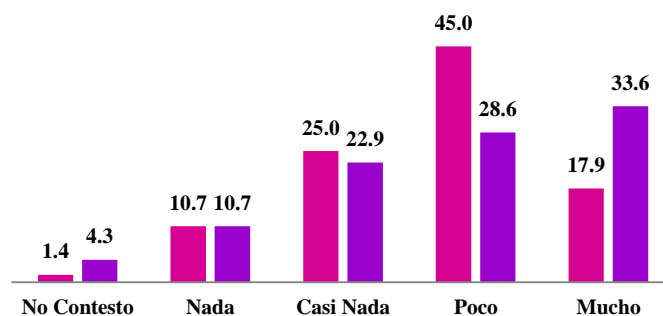


Figura No.50

### PREFERENCIA DE TORTAS Y TACOS



Fuente: Encuesta Abril 2015

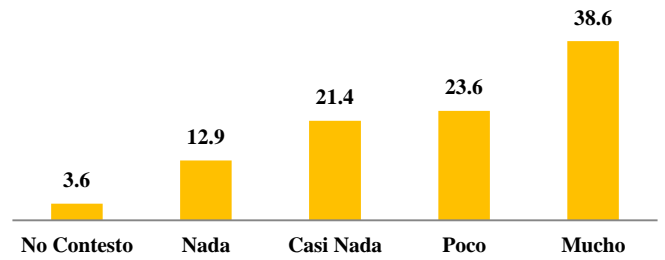
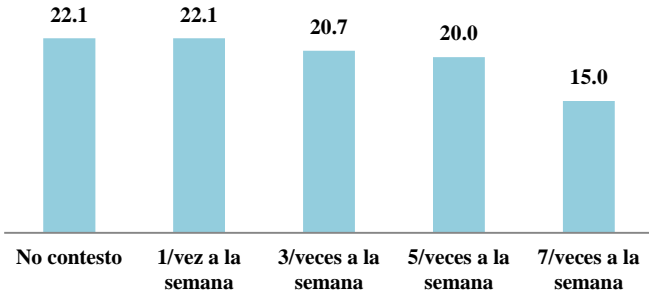
El 22.1% consume té o café una vez por semana y el 20.7% lo hace tres veces por semana. (Figura No.51).El 23.6% los prefiere poco el Té y el 12.9% nada. (Figura No. 52).

Figura No.51

Figura No.52

**CONSUMO DE TÉ/CAFÉ**

**PREFERENCIA DE TÉ/CAFÉ**



Fuente: Encuesta Abril 2015

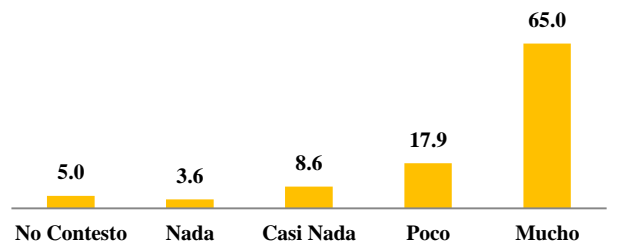
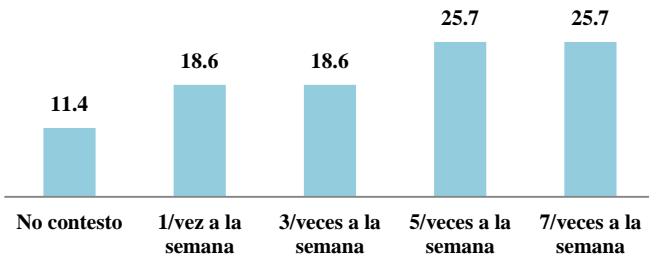
En la siguiente gráfica vemos la preferencia y consumo del guisado tradicional. El 25.7% lo consume cinco veces a la semana y diario.(Figura No.53). El 17.9% lo prefiere poco y el 65% lo prefiere mucho (Figura No.54).

Figura No.53

Figura No.54

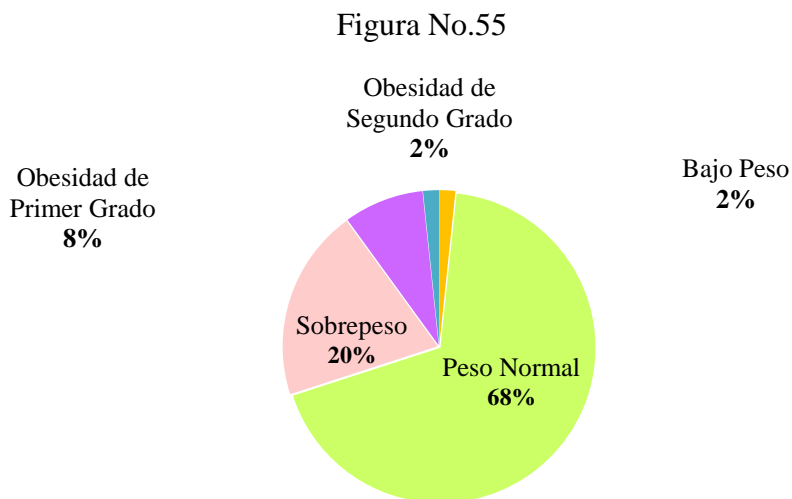
**CONSUMO DE GUISADO TRADICIONAL**

**PREFERENCIA GUISADO TRADICIONAL**



Fuente: Encuesta Abril 2015

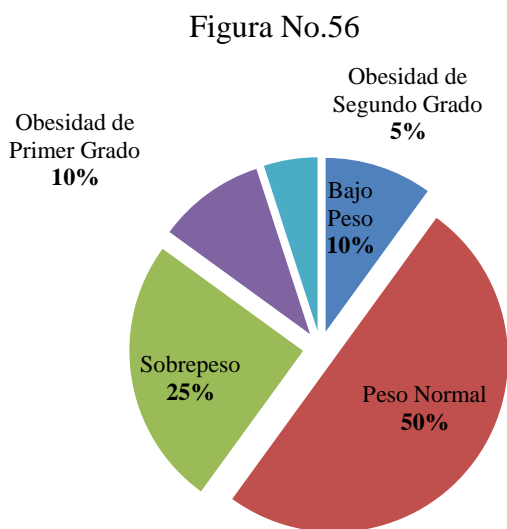
El Índice de Masa Corporal (IMC) en mujeres fue el siguiente, el 68% se encuentra en un IMC normal, el 20% presenta sobrepeso, el 2% tiene un bajo peso y el 10% presenta algún grado de obesidad. (Figura No. 55).



### IMC EN MUJERES

Fuente: Encuesta Abril 2015

El IMC en hombres fue el siguiente, el 50% presenta un IMC normal, el 25% presenta sobrepeso y solo un 10% tiene bajo peso. Un 10% de los encuestados tienen primer grado de obesidad y un 5% tienen segundo grado. (Figura No. 56)



### IMC EN HOMBRES

Fuente: Encuesta Abril 2015

### III. Resultados

Los hallazgos encontrados en conocer cuáles son los hábitos de alimentación de los estudiantes universitarios de la facultad de enfermería fueron satisfactorios porque se cumplió con el objetivo general de identificar los hábitos de alimentación así como los objetivos específicos. En una población de 160 estudiantes la muestra correspondiente fue de 140 estudiantes con matrícula del año 2014, las edades de los estudiantes oscilaron entre los 17 y los 23 años de edad, predominando el sexo femenino en un 85.7%.

El estado nutricional que se presenta con el IMC mostro una normalidad en un 68% en mujeres y un 50 % en varones. 20% de mujeres presenta sobrepeso y el 25% en hombres 10% de mujeres y hombres presenta algún grado de obesidad y solo el 2% en mujeres tiene bajo peso.

En lo referente a verduras el 24.3% las consumía solo 3 veces por semana a diferencia de la frutas con un 30.7% 7 veces por semana.

A diferencia de papitas y otras frituras las consumían solo una vez por semana con un 52.1%. Además el refresco con un 40% es consumido una vez por semana.

#### IV. Discusión

La dieta equilibrada tienen efectos sinérgicos favorables en el mantenimiento de la salud sin embargo este factor no es el único para predecir que el estado de nutrición de los estudiantes es bueno, para eso se requieren estudios fisiológicos, bioquímicos y antropométricos completos.

Verificando en este estudio que el 85.7% de estudiantes mujeres y el 14.3% de hombres mantenían un IMC normal consumiendo verduras 3 veces por semana, 7 veces por semana frutas y limitaban la ingesta de refresco a solo una vez por semana.

Los patrones alimentarios se han modificado de manera sustancial en esta población ya que alimentos que consumen están en función a los horarios de la escuela, función de la economía y facilidad de encontrarlos en el mercado. De forma directa los hábitos alimentarios de los estudiantes son buenos, puesto que en promedio consumen productos de origen animal como leche o yogurth; carne o huevo; frutas y verduras; tres veces a la semana y los cereales, principalmente la tortilla de cinco a siete veces por semana; leguminosas de tres a cinco veces por semana.

En relación a las grasas saturadas, son consideradas como alimentos “chatarra” y eran consumidos en forma de frituras. Otro tipo de grasas monoinsaturadas como aceites, mantequilla y mayonesa consumidas en la preparación de los alimentos. El consumo de azúcares como refrescos, dulces, azúcar refinada y chocolates es moderado con una valor de una a tres veces por semana.

Además relacionando preferencia de los alimentos y de los hábitos de los estudiantes con los resultados obtenidos del IMC el consumo de los nutrimentos como proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y agua se consideran saludables, en virtud de un consumo de proteínas de origen animal (leche, carne, huevo) y proteína vegetal (cereales, leguminosas y semillas como las nueces, almendras y cacahuates). Lípidos de origen animal (leche, carne, huevo, mantequilla) y de origen vegetal (aceites, mayonesa y frutas secas) consideradas como grasas monoinsaturadas. Carbohidratos de origen animal (leche) y vegetal (frutas, vegetales, leguminosas, cereales y azúcares refinados). Vitaminas y minerales (leche, carne, huevo, frutas, vegetales, cereales y leguminosas).

El consumo de los antojitos mexicanos como tacos, tortas, tamales que fueron consumidos una vez por semana considerándolo como un consumo bajo.

La necesidad básica del ser humano de alimentarse para satisfacer sus necesidades alimentarias se relacionan con sus hábitos de alimentación dependiendo de varios factores como hábitos, economía y modas, unido hoy en día a una transculturación alimentaria.

Para generar una iniciativa a las recomendaciones mencionadas anteriormente se intervino con una estrategia educativa atractiva con el objetivo de implementar a los estudiantes universitarios de la Licenciatura de Enfermería la modificación de los patrones adecuados de consumo de alimentos.

Se planeó y ejecutó la primera intervención sobre Alimentación saludable en colaboración de estudiantes de la Facultad de Medicina de la Licenciatura de Nutrición Clínica donde se efectuó el estado antropométrico de estudiantes; en esta evaluación se midió: largo del brazo (LB), Circunferencia media de bíceps (CMB), Pliegue tríceps (PT), Pliegue de bíceps (PB), Pliegue supra escapular (PSE), Pliegue supra iliaco (PSI), Cintura y Cadera.

Posteriormente mediante una plática en aulas se explicó sobre nutrición en la juventud y preparaciones de ensaladas, con el fin de reafirmar el concepto de hábitos alimenticios saludables con un fundamento atractivo hacia los jóvenes.

Además se invitó a los alumnos a participar a la clase de Zumba con un especialista en el área para fomentar la actividad física y evitar el sedentarismo. Realizando 30 minutos de baile en la cancha de la Facultad para el aprovechamiento de las instalaciones que se le ofrecen a los estudiantes, informando sobre los beneficios del ejercicio en relación a una alimentación balanceada.

Para dar por hecho los conocimientos obtenidos se realizó una Feria Educativa dentro de la Facultad de Enfermería. Donde se reafirmo dietas y hábitos saludables para la prevención de enfermedades crónicas degenerativas y mantenimiento de actitudes sanas alimenticias.

Para implementar una información sustentable sobre los nutrientes que aportan los alimentos mayormente consumidos por los estudiantes universitarios así como generar concientización sobre los patrones inadecuados de consumos de alimentos no nutritivos se realizó un Taller sobre “Alimentación Saludable y Actividad Física” impartido por la pasante en una de las aulas de la Facultad con invitación a toda la comunidad estudiantil para la degustación de diferentes platillos saludables y económicos que los mismos universitarios pueden elaborar, demostración de alimentos “chatarra” o tóxicos, diferentes Snacks divertidos y nutritivos que pueden sustituir los alumnos por comidas no saludables y la explicación de las propiedades de los alimentos básicos. Además de la complementación de Ejercicio Físico impartido por el Profesor de Educación Física perteneciente a la Facultad Víctor Hugo Arroyo Lucas, el cual explico los beneficios del ejercicio, donde posteriormente conoció el nivel de resistencia de cada uno de los alumnos que asistieron al taller para después invitarlos a su integración a los diferentes deportes que la misma Facultad ofrece como son: futbol, voleibol, atletismo y basquetbol.

### *Conclusiones*

La investigación realizada en 140 estudiantes, podemos concluir que los hábitos de alimentación que tienen conducen a tener una buena alimentación y un estado nutricional saludable por los resultados del IMC como un indicador económico sencillo y de fácil predicción, sin embargo estos resultados no significan que dichos estudiantes tengan una salud adecuada. La pregunta que nos hicimos en conocer cuáles eran sus hábitos de alimentación fueron comprobados con los resultados de dicho estudio. Los hábitos alimentarios no son apropiados para los estudiantes universitarios. Es necesario reconocer la importancia de la educación nutricional como un medio fundamental para mejorar la alimentación y contribuir al fomento de un estilo de vida saludable que está determinada en gran medida por la responsabilidad de la familia y de la sociedad.

Las actividades realizadas a la comunidad estudiantil de la Facultad de Enfermería fueron aceptadas positivamente integrándose a cada uno de los talleres mostrando disponibilidad en los horarios, aceptando los métodos explicados sobre hábitos alimentarios e integración a grupos de apoyo para continuar con el ejercicio establecido y la dieta adecuada a sus actividades diarias.

Es necesario continuar evaluando el estilo de vida y el estado de nutrición de los universitarios, ya que esto nos permite conocer cómo se van modificando. Con esta evaluación favorecemos el diseño de estrategias para la promoción de hábitos saludables.

### *Recomendaciones*

- Los resultados de la investigación señalan la necesidad de realizar intervenciones para que los jóvenes adopten y mantengan una dieta saludable; además de reafirmar el concepto de Hábitos alimenticios saludables con un fundamento atractivo para una buena comprensión de los jóvenes.
- Hacer énfasis en generar en los estudiantes conductas de alimentación saludable para que tengan un óptimo estado nutricional y así prevenir enfermedades.
- Es de suma importancia implementar pláticas sobre los nutrimentos que aportan los alimentos mayormente consumidos por los estudiantes universitarios.
- Presentar los resultados del estudio a las autoridades correspondientes con el fin de que se tomen estrategias para la solución de este problema.
- Es necesario desarrollar estrategias educativas y de intervención, con el objetivo de modificar los patrones inadecuados de consumo.

### *Glosario de términos*

**Hábitos Alimenticios:** conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos.

**Hábito de alimentación saludable:** repetición de conductas de alimentación en las cuales aportamos una cantidad de energía y nutrientes necesarios para nuestra edad y actividad diaria, que sea suficiente para subvenir las necesidades nutricionales. Tapia R. Norma oficial mexicana nom-043-ssa2-2005, servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. 2010.

**Conducta alimentaria:** Conjunto de acciones que establecen la relación del ser humano con los alimentos. Se medirá a través de un cuestionario donde vienen diferentes tipos de alimentos y con dos variables a) frecuencia, b) consumo.

**Edad:** Años cumplidos desde la fecha de nacimiento al momento del estudio. Se medirá a través de la variable “edad” incluida en el cuestionario.

Sexo: Características fenotípicas y genotípicas que identifican al individuo como masculino y femenino. Con la observación directa al encuestado.

IMC: El índice de masa corporal (IMC) es una medición que relaciona el peso y la estatura de un individuo, se clasifica en: peso normal ( $\leq 25$  en talla normal y  $\leq 23$  en talla baja), sobrepeso ( $>25$  a  $<27$  en talla normal y  $>23$  a  $<25$  en talla baja), obesidad ( $\geq 27$  en talla normal y  $\geq 25$  en talla baja), de acuerdo con la NOM-174-SSA1-1999 (SS, 1998). Se midió a través del cálculo de fórmula específica.  $\text{Peso}/\text{Talla}^2$ .

### Referencias Bibliográficas

Álvarez L. (2012). Factores sociales y económicos asociados a la obesidad: los efectos de la inequidad y de la pobreza, *Revista Gerencia y Políticas en Salud*.(11), 98-110.

Vázquez R, López A, Álvarez GL, Franco K, Mancilla JM. (2004). Presencia de trastornos de la conducta alimentaria en hombres y mujeres mexicanos: algunos factores asociados. *Revista Psicológica Conductual*, 12(3), 415-427.

Troncoso C, Amaya JP. (2009). Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Revista Chilena Nutricional*. 36(4), 1090-1097.

Osorio J, Weisstaub G, Castillo C. (2002). Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. *Revista chilena de nutrición*, 29(3), 280-285. Recuperado en 20 de enero de 2015. Disponible en [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-)

Norry G, Tolaba RA. (2007). Estado nutricional y hábitos alimentarios en adolescentes del polimodal de la escuela Mantovani de Santa Ana. *Revista de la Facultad de Medicina*. Vol. 8, No. 1, 21-26. Disponible en

[www.fm.unt.edu.ar/Servicios/.../revistafacultad/vol\\_8.../cap4.pdf](http://www.fm.unt.edu.ar/Servicios/.../revistafacultad/vol_8.../cap4.pdf)

Franco K, Martínez AG, Díaz FJ, López A, Aguilera V, Valdés E. (2010). Conductas de riesgo y sintomatología de trastornos del comportamiento alimentario en estudiantes universitarios del Sur de Jalisco, México. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios* 102-111. Disponible en

[www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007...](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007...)

Álvarez GC, Eroza JE, Ramírez CE. (2009). Diagnóstico sociocultural de la alimentación de los jóvenes en Comitán, Chiapas. Vol. 35 No.1, 35-51.

Vázquez R, López X, Álvarez GL, Franco K, Mancilla JM. (2004). Presencia de trastornos de la conducta alimentaria En hombres y mujeres mexicanos: Algunos factores asociados. *Psicología Conductual*, Vol. 12, No.3, 415-427. Disponible en

[www.udec.edu.mx/jornadas/Files/HomyMujCaballo.pdf](http://www.udec.edu.mx/jornadas/Files/HomyMujCaballo.pdf)

León RC, Gómez G, Platas S. (2008). Conductas alimentarias de riesgo y habilidades sociales en una muestra de adolescentes mexicanas. *Salud Mental* Vol. 31, No. 6, 447-452. Disponible en

[www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185...](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185...)

Cervelló E, García T, Santos FJ, Iglesias D. (2006). Estudio de las relaciones entre motivación, práctica deportiva extraescolar y hábitos alimenticios y de descanso en estudiantes de Educación Física. *International Journal of Clinical and Health Psychology* Vol. 7, No. 2, 385-401

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2011). La adolescencia una época de oportunidades, Estado mundial de la infancia 2011, ISBN: 978-92-806-4557-6. Recuperado en abril 5 2013. Disponible en

[http://www.unicef.org/devpro/files/SOWC\\_2011\\_Main\\_Report\\_SP\\_02092011.pdf](http://www.unicef.org/devpro/files/SOWC_2011_Main_Report_SP_02092011.pdf)

Fondo de las Naciones Unidad para la Infancia UNICEF (2002). Adolescencia una Etapa Fundamental. ISBN: 92-806-3740-1, 2002. Recuperado en mayo 8, Disponible en

[http://www.unicef.org/spanish/publications/files/pub\\_adolescence\\_sp.pdf](http://www.unicef.org/spanish/publications/files/pub_adolescence_sp.pdf)

Montero A, Úbeda N, García A. (2006). Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutrición Hospitalaria*. 21(4):466-73.

Faustino D M, Tapia N, Benito G. (2007). Perfil lipídico en niños y adolescentes deportistas en Perú. *Revista Médica Herediana* 18 (1). Disponible en

[www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1018](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018)

Arroyo M, Rocandio AM, Ansotegui L, Pascual E, Salces I, Rebato E. (2006). Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*. 21(6):673-679.

Becerra F, Pinzón G, Vargas 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*. Vol. 60 No. 1, 3-12. Disponible en

[www.revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/.../35472](http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/.../35472)

Ibañez E, Thomas Y, Bicenty A, Barrera J, Martínez J, Gerena R. (2008). Cambios de hábitos alimentarios de los estudiantes de odontología de la Fundación Universitaria San Martín de Bogotá, Colombia. *Publicación Científica en Ciencias Biomédicas*. Vol.6 No. 9, 27-34. Disponible en [www.unicolmayor.edu.co/invest.../NOVA9\\_ART3\\_HABITOS.pdf](http://www.unicolmayor.edu.co/invest.../NOVA9_ART3_HABITOS.pdf)

Lema LF, Salazar IC, Varela MT, Tamayo JA, Rubio A, Botero A. (2009). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento Psicológico*. Vol. 5 No. 12, 71-88. Disponible en [www.redalyc.org/articulo.oa?id=80111899006](http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80111899006)

Alegre P, Castillo N, Coito D, Fernández V, Pimentel A. (2010). Barreras que inciden en los Hábitos alimentarios saludables en estudiantes de facultad de enfermería generación de ingreso año 2009.

Araujo PJ. (2012). Hábitos alimenticios de los enfermeros. Vol. 5 No. 1, 23-33.

Monje JC (2009). Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la U.N.M.S.M. Tesis de pregrado en Licenciatura en Enfermería.

Coromoto M, Pérez A, Herrera HA, Armenia R. (2011). Hábitos alimentarios, actividad física y su relación con el estado nutricional-antropométrico de preescolares. *Revista Chilena*. Vol. 38 No. 3, 301-312.

Cervera F, Serrano R, Vico C, Milla M, García MJ. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*. Vol. 28 No. 2, 438-446.

Troncoso C, Amaya JP. (2009). Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Revista Chilena Nutrición* Vol. 36 No. 4, 1090-1097.

(Organización Mundial de Salud, [OMS], 2010; International Diabetes Federación, [IDF], 2011).

Ponce G, Ruiz J, Magaña A, Arizona B, Mayagoita JJ. (2011). Obesidad y factores de riesgo en estudiantes del área de la salud de la Universidad de Baja California, Mexicali. *Revista Salud Pública y Nutrición*. Vol. 12 No.4.













