

ESTILOS DE VIDA EN ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD BARRANQUILLA 2019 – 2020.

Estudiantes

Ariza Ahumada Charliette Paulina
Barraza Pedraza Geraldine Paola
Echeverria Rodríguez Adriana
Navarro Ariza Amalfis

Trabajo de Investigación - Tesis de pregrado como requisito para optar el título de
Enfermera

Tutor

Dra. Edna Elizabeth Aldana Rivera, PhD.

RESUMEN

Antecedentes: Los estilos de vida saludable juegan un papel importante para el joven universitario. En este ciclo de la vida es importante la nutrición y el ejercicio para potenciar los aprendizajes. Un hábito de nutrición saludable fortalece ese potencial de crecimiento y salud. En esta etapa pueda que se evidencien algunos problemas de malnutrición, entre estos: caries dental, desnutrición, sobrepeso, vivencias de trastornos de la alimentación como anorexia, comer en horarios distintos a los habituales, entre otros. Entonces es necesario que los jóvenes conozcan los principios de una nutrición saludable al igual que el fortalecimiento de hábitos alimenticios sanos. En consecuencia, lograr un buen desempeño académico y una reducción de enfermedades.

Objetivos: Analizar los estilos de vida de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud en IES en Barranquilla.

Materiales y Métodos: La investigación tuvo enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo. La Población: estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias de la Salud en los programas de enfermería, instrumentación quirúrgica, fisioterapia y medicina para un total de 3.226 a la fecha. Muestra: correspondió a 289 sujetos de estudio. Implementado el muestreo estratificado por proporción. Criterios de inclusión: En esta investigación se sumaron estudiantes de edades entre 18 y 40 años; estudiantes matriculados en los programas académicos de enfermería, fisioterapia, instrumentación quirúrgica y medicina, dispuestos a participar en la investigación previa firma del consentimiento informado.

Criterios de exclusión: Que no quisieran participar en esta investigación. Estudiantes mayores de 40 años. Estudiantes matriculados en otras facultades distintas a las ciencias de la salud. Con evidencia de alguna enfermedad mental que afectara su libre expresión.

Resultados: La población con mayor práctica de sedentarismo se ubica en el Programa Académico de Enfermería con un 91.7%, mientras que los menos sedentarios correspondieron a los estudiantes del Programa de Fisioterapia con un 20.8%. El 65.3% posee la creencia de tener una alimentación saludable, especialmente los programas de Fisioterapia e Instrumentación Quirúrgica que han apropiado por una alimentación mejorada, representada desde esta perspectiva (79%); mientras que los estudiantes del Programa Académico de Enfermería (el 94%) refieren no poseer creencia de apropiarse de una alimentación saludable.

Con respecto a la frecuencia por alimentarse, la población objeto de estudio contestó que oscila entre tres comidas (59.5%) y cuatro comidas al día (24.5%). Por programa académico, Enfermería lo hace en su mayoría tres veces al día reportándose un 95.8% de esta comunidad, y el 0.69% de la población encuestada se alimenta una vez al día.

Los estudiantes concretan no usar dietas especiales para su alimentación con un 65.74% y en caso de adoptar una dieta, la asumen baja en grasa (65.74%). Los que mayormente hacen dieta son los estudiantes de Fisioterapia (dietas bajas en carbohidratos, bajas en grasa o dietas proteicas) con un 79.1%.

Del total de los estudiantes encuestados, el 87.88% se alimentan en un tiempo despacio y sentados y el 12.11% no lo hacen de esta manera.

Conclusiones: El 66% de los sujetos participantes fueron del sexo femenino, mientras que el 34% correspondieron al sexo masculino. Procedían de diferentes departamentos de la zona norte de Colombia, prevaleció el departamento del Atlántico (85.8%). En cuanto a la edad se obtuvo una notable participación (69.89%) de estudiantes adultos jóvenes con un rango de edad entre 18 a 25 años, correspondió en mayor porcentaje los estudiantes de II y VI semestre de la Facultad de Ciencias de la Salud. Llama la atención que los estudiantes manifestaron en un 61.24% que sus estilos de vida saludable en actividad física tienden hacia el sedentarismo.

Se evidenció la aceptación por vivenciar de forma más estrecha los estilos de vida saludables (65%), resaltándose su práctica frecuente en los programas de fisioterapia e instrumentación quirúrgica con un 79% quienes se han apropiado en mantener una alimentación saludable en ellos, sin embargo, con la población intervenida del Programa Académico de Enfermería el 94% refirió no poseer creencias de apropiarse de una alimentación saludable.

El 51.3% de los estudiantes manifestaron no practicar actividad física con regularidad, mientras que el 48.6% si practica actividad física con regularidad siendo el Programa de Fisioterapia quien la realiza con mayor proporción obteniendo un 79.1% y en menor proporción el Programa de Enfermería con un 6.8% y entre los deportes que más practican es el futbol, ir al Gym- gimnasia, y el baloncesto.

En la comprensión y reflexión de cada estudiante en cuanto a hábitos alimenticios, el 42.9% manifestaron que son regulares; particularmente en el Programa de Enfermería un 82.1% en

este calificativo son quienes más consumen alimento en volumen o sea por mayor cantidad en todas las comidas del día y en actividad física el 55.5% si practican actividad física como rutina, con más adherencia de éste hábito por parte del Programa de Fisioterapia (66.6%), seguido de los estudiantes de instrumentación quirúrgica (55.5%), los de medicina (41.6%) y por último se encuentran los estudiantes de enfermería con un 20.5%, asegurando estos últimos (79.5%) no realizan actividad física ningún día a la semana.

Palabras clave: Estilo de vida, Ejercicio físico, Conducta Alimentaria, Estudiantes universitarios.

ABSTRACT

Background: Healthy lifestyles play an important role for the young university. In this life cycle, nutrition and exercise are important to enhance learning. A healthy nutrition habit strengthens that potential for growth and health. At this stage some malnutrition problems may be evident, including: Dental caries, malnutrition, overweight, experiences of eating disorders such as anorexia, eating at different times than usual, among others. Young people need to know the principles of healthy nutrition as well as strengthening healthy eating habits. Consequently, achieving good academic performance and disease reduction.

Objective: To analyze the lifestyles of food and physical activity in university students of the Faculty of Health Sciences at IES in Barranquilla.

Materials and Methods: The research had a quantitative, descriptive approach. The population: Students belonging to the Faculty of Health Sciences in the programs of nursing, surgical instrumentation, physiotherapy and medicine for a total of 3,226 to date. Sample: Corresponded to 289 study subjects. Implemented rate stratified sampling.

Inclusion criteria: Students aged 18 to 40 years were added to this research; students enrolled in the academic programs of nursing, physiotherapy, surgical instrumentation and medicine, willing to participate in the research after signing informed consent.

Exclusion criteria: That they do not want to participate in this investigation. Students over the age of 40. Students enrolled in schools other than health sciences. With evidence of a mental illness that affects their free expression.

Results: The population with the greatest sedentary practice is in the Academic Nursing Program with 91.7%, while the least sedentary were in the Physiotherapy Program students with 20.8%. 65.3% have a belief in healthy eating, especially the Physiotherapy and Surgical Instrumentation programs that have been appropriate for improved feeding, represented from this perspective (79%); while the Academic Nursing Program students (94%) report not having a belief in appropriating a healthy diet. With regard to the frequency of feeding, the study population replied that it ranged from three meals (59.5%) to four meals a day (24.5%). By academic program, Nursing mostly does so three times a day, reporting 95.8% of this community, and 0.69% of the surveyed population is fed once a day.

Students do not use special diets for their 65.74% diet and if they adopt a diet, they assume it low in fat (65.74%). Those who mostly diet are physiotherapy students (low-carbohydrate, low-fat, or protein diets) with 79.1%. Of the total number of students surveyed, 87.88% feed in a slow, seated time and 12.11% do not feed in this way.

Conclusions: 34% of the participants were female, while 66% were male. They came from different departments in the northern part of Colombia, and the department of the Atlantic prevailed (85.8%). In terms of age, there was a significant participation (69.89%) of young adult students with an age range between 18 and 25 years, with a higher percentage of students in the II and VI semester of the Faculty of Health Sciences. It is striking that students stated in 61.24% that their healthy lifestyles in physical activity tend toward sedentary lifestyle.

The acceptance for a closer vivenciar of healthy lifestyles was demonstrated (65%), highlighting its frequent practice in physiotherapy and surgical instrumentation programs with 79% who have been appropriate to maintain a healthy diet in them, however, With the population intervened of the Academic Nursing Program 94% reported not having beliefs about appropriating a healthy diet. 51.3% of students reported not practicing physical activity on a regular basis. While 48.6% if you practice physical activity regularly being the Physiotherapy Program that performs it with greater proportion obtaining 79.1% and in smaller proportion the Nursing Program with 6.8% and among the sports that most practice is football, go to Gym, the sports they practice most are football, go to Gym, and basketball. In each student's understanding and reflection on eating habits, 42.9% said they are regular; Particularly in the Nursing Program 82.1% in this qualification are those who consume the most food in volume or by the greatest amount in all meals of the day and in physical activity 55.5% if they practice physical activity as a routine, with more adherence to this habit by the Physiotherapy Program (66.6%), followed by surgical instrumentation students (55.5%), medical students (41.6%) and finally, nursing students with 20.5% are found, assuring the latter (79.5%) do not perform physical activity any day a week.

KeyWords: Lifestyle, Exercise, Feeding behavior, University students.

REFERENCIAS

- ALDANA-RIVERA, E., Carrero, C., y Orostegui-Santander, M.A. (2018). Dieta mediterránea, síndrome metabólico y perfil lipídico. En Bermúdez- Pirela, V., y Herazo-Beltrán, Y (Ed.), Aspectos básicos en obesidad (pp.134-150). Barranquilla, Colombia: Ediciones Universidad Simón Bolívar. Barranquilla, Colombia.
- ALFARO GONZÁLEZA M, Vázquez Fernándezb M-E, Fierro Urturic A, Rodríguez Molinerod L, Muñoz Morenoe F , Herrero Bregónf B. (2016). Hábitos de alimentación y ejercicio físico en los adolescentes. Vol. 18(71). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322016000300003
- AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION; Dietitians of Canada; American College of Sports Medicine. 2000. Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. J Am Diet Assoc; 100(12):1543-56.
- ARANCETA, JAVIER. 2002. "Prácticas alimentarias no saludables". Anales Españoles de Pediatría 56, suplemento 6: 239-241.
- BASTÍAS Arriagada Elizabeth Magdalena, Stiepovich Bertoni Jasna. 2014. Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios Iberoamericanos. Cienc. enferm. Vol. 20(2): 93-101. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532014000200010&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532014000200010>.
- BAYONA, I., Navas F.J., Fernández F.J., Mingo T., de la Fuente M. y Cacho A.(2007). Hábitos alimenticios en estudiantes de fisioterapia. Nutricion Hospitalaria. 22 (5): 573-577.
- BROWN, J.E. 2010. Nutrición en las diferentes etapas de la vida. (3ra Ed.). México. Mc Graw-Hill Interamericana Editores, S.A. Quinta Edición. Ciudad de México. En: <https://www.mheducation.com.co/9786071511874-col-nutricion-en-las-diferentes-etapas-de-la-vida>
- CAMPO Y, Pombo LM, Teherán A. 2016. Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. publicado. Vol. 48(3): 301-309 Disponible en: <https://www.redalyc.org/html/3438/343846574005/>
- CERVERA BURRIEL, Faustino, Serrano Urrea, Ramón, Vico García, Cruz, Milla Tobarra, Marta, & García Meseguer, María José. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 28(2), 438-446. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6303>

DURÁN JIMÉNEZ D. D. 2019. Instrumentos de investigación cualitativos y cuantitativos frente a la investigación mixta o complementaria. Concensus, Revista de publicaciones científicas y académicas. Vol 3 (2 9

En: <http://pragmatika.cl/review/index.php/consensus/article/view/38/50>

ESPINOZA L., Rodríguez F., Gálvez J. y MacMillan N. (2011). Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. Rev. chil. Nutr (38) 4. p. 458-465. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182011000400009&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182011000400009>.

FAO, 2014. Estrategia y visión de la labor de la FAO en materia de nutrición. En: <http://www.fao.org/3/a-i4185s.pdf>

FLORES Moreno, Rubén; Zamora Salas, Juan Diego. 2009. La educación física y el deporte como medios para adquirir y desarrollar valores en el nivel de primaria Educación. Vol. 33(1): pp. 133-143. Universidad de Costa Rica San Pedro, Montes de Oca, Costa Rica. En: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44015082008.pdf>

FREIDIN, BETINA (2016). Alimentación y riesgos para la salud: visiones sobre la alimentación saludable y prácticas alimentarias de mujeres y varones de clase media en el Área Metropolitana de Buenos Aires Salud Colectiva, vol. 12(4). pp. 519-536 Universidad Nacional de Lanús Buenos Aires, Argentina. En: <https://www.redalyc.org/pdf/731/73149180005.pdf>

GAC SANIT 1998. La actividad física de ocio y su asociación con variables sociodemográficas y otros comportamientos relacionados con la salud. 12(3):100–109.

GARCÍA GABARRA, A. (2006). Ingesta de nutrientes: conceptos y recomendaciones internacionales (I). *Nutrición Hospitalaria*, 21(3), 291-299. En: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000300001&lng=es&tlng=es.

GARCÍA-LAGUNA, DG, García-Salamanca, GP, Tapiero-Paipa, YT, Ramos C, DM. 2012. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. Revista hacia la Promoción de la Salud. Vol.17(2):169-185. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126826012>

GRUBER, J. (1986). Physical activity and self-esteem development in children: A meta- analysis. American Academy of Physical Education Papers, 19, 30-48

HILLS, A. P., Dengel, D. R., y Lubans D. R. 2015. Supporting Public Health Priorities: Recommendations for Physical Education and Physical Activity Promotion in Schools. Progress in Cardiovascular Diseases, 57(4), 368-374.

HYVÖNEN L. Approach to fat analysis of foods. Food Chemistry 1996; 57:23-26.

IBAÑEZ E., Thomas Y., Bicenty A., Barrera J., Martínez J. y Gerena R. (2008). Cambios de hábitos alimentarios de los estudiantes de odontología de la Fundación

IZQUIERDO Hernández, Amada, Armenteros Borrell, Mercedes, Lancés Cotilla, Luisa, & Martín González, Isabel. 2004. Alimentación saludable. *Revista Cubana de Enfermería*, 20(1), Consultado en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000100012&lng=es&tlng=es.

IRAZUSTA, A., Gil, S., Ruiz, F., Gondra, J., Jauregi, A., Irazusta, J., y Gil, J. (2006). Ejercicio, estado físico y hábitos alimenticios de estudiantes de enfermería de primer año. *Investigación biológica para enfermería*, 7 (3), 175-186. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/1099800405282728>.

JUKES M., Mc Guire J., Method F. y Sternberg R. 2002. Nutrición y Educación. En Nutrición: La Base para el Desarrollo, Ginebra: SCN. En: https://www.unscn.org/files/Publications/Briefs_on_Nutrition/Brief2_SP.pdf

LAGUADO J E, Gómez Díaz MP. (2014) Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Hacia promoc. salud*. 19(1):68-83.

LANGILLE, J. L. D. y Rodgers, W. M. 2010. Exploring the influence of a social ecological model on school-based physical activity. *Health Education and Behavior*, 37(6), 879-894.

LÓPEZ DE BLANCO, Mercedes y Andrés Carmona. 2005. “La transición alimentaria y nutricional: un reto en el siglo xxi”. *Anales Venezolanos de Nutrición* 18 (1): 90-104.

MARÍN CÁRDENAS, Alina Dioné, Sánchez Ramírez, Georgina, & Maza Rodríguez, L. Liliane. (2014). Prevalencia de obesidad y hábitos alimentarios desde el enfoque de género: el caso de Dzutóh, Yucatán, México. *Estudios sociales (Hermosillo, Son.)*, 22(44), 64-90. Recuperado en 15 de diciembre de 2019, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572014000200003&lng=es&tlng=es

MARDONES MA., Olivares S., Araneda J. y Gómez N. (2009) Etapas del cambio relacionadas con el consumo de frutas y verduras, actividad física y control del peso en estudiantes universitarios chilenos. *Arch Lat Nutr*. 59(3):304-309.

MEERMAN, B. Carisma, y B. Thompson 2013. Global, Regional, and Subregional Trends in Undernourishment and Malnutrition. Borrador del documento de antecedentes preparado para El estado mundial de la agricultura y la alimentación, Roma: FAO.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, OMS. Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente. Tema: Desarrollo en la adolescencia. Sitio web mundial/Regiones. Consultado en:

https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

OMS. 2010. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Biblioteca de la OMS. Consultado en:

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;jsessionid=A29FF22666ED9C3C643B0F73AAD33E41?sequence=1

OMS, 2018. Actividad física. Centro de prensa. En: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

ORDEN, ALICIA B., María F. Torres, María A. Luis, María F. Cesani, Fabián A. Quintero y Evelia E. Oyhenart. 2005. "Evaluación del estado nutricional en escolares de bajos recursos socioeconómicos en el contexto de la transición nutricional". Archivos Argentinos de Pediatría 103 (3): 205-211.

PRÁXEDES, A; Sevil, J; Moreno, A; del Villar, F y García-González, L. 2016. Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 11(1), pp. 123-132 Universidad de Las Palmas de Gran Canaria Las Palmas de Gran Canaria, España. Consultado en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311143051014>

PÉREZ-GALLARDO L, Mingo Gómez T, Bayona Marzo I, Ferrer Pascual M^a á, Márquez Calle E, Ramírez Domínguez R et al. 2015. Calidad de la dieta en estudiantes universitarios con distinto perfil académico. Nutr. Hosp; 31(5): pp 2230-2239. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000500043&lng=es. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8614>.

PÉREZ GRANA, R. (2013). Exactitud de las tablas de composición de alimentos en la determinación de nutrientes. *Sanidad Militar*, 69(2), 102-111. <https://dx.doi.org/10.4321/S1887-85712013000200008>

PÉREZ U G, Laíño F A., Zelarayán J, Márquez S. 2014. Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. Nutr. Hosp. pp. 896-904. Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales, Universidad Nacional de La Matanza, Argentina. 2 Departamento de Educación Física y Deportiva e Instituto de Biomedicina (IBIOMED), Universidad de León, España. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014001100026&lng=es. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.30.4.7641>

POLLITT E. 1984. La nutrición y el rendimiento escolar. 1984. Programa de Educación sobre Nutrición División de Enseñanza de las Ciencias y de Enseñanza Técnica y

- PONCE Torres C, Turpo Espinoza K, Salazar Pérez C, Viteri-Condori L, Carhuancho Aguilar J, Taype Rondan Á. (2017). Trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de medicina de una universidad de Perú. *Rev Cubana Salud Pública*; 43(4). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662017000400006&lng=es
- RAMÍREZ, William; Vinaccia, Stefano; Suárez, Gustavo Ramón. 2004. El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, núm. 18, pp. 67-75 Universidad de Los Andes Bogotá, Colombia. En: https://www.researchgate.net/publication/26482123_El_Impacto_de_la_Actividad_Fisica_y_el_Deporte_Sobre_la_Salud_La_Cognicion_la_Socializacion_y_el_Rendimiento_Academico_Una_Revision_Teorica
- RODRÍGUEZ F. Palma X, Romo A, Escobar D, Aragón B, Espinoza L., McMillan N. y Gálvez J. 2013. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. Publicado. 2013 (28 no.2) Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000200024
- ROSIQUE GRACIA, J; García, Andrés Felipe; Villada Gómez, Bresnhev A. 2012. Estado nutricional, patrón alimentario y transición nutricional en escolares de Donmatías (Antioquia) *Revista Colombiana de Antropología*, vol. 48 (1): pp. 97-124 Instituto Colombiano de Antropología e Historia Bogotá, Colombia
- ROMERO A., Cayuela M., Molina A. y Solsona M.(2004). [¿Están nuestros estudiantes universitarios comiendo adecuadamente?]. *Revista de Enfermería* (Barcelona, España). 27 (2): 57-62.
- RIZO-BAEZA M. M., González-Brauer N. G., Cortés E. 2014. Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud. *Nutr. Hosp.* 29(1): 153-157. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000100020&lng=es. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.29.1.6761>.
- SAAD-ACOSTA C., Ibáñez E., León C., Colmenares C., Vega N. y Díaz Y. (2008). Cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad El Bosque durante su proceso de formación académica. Bogotá, D.C., 2007. *Rev Col Enfermería*. 3(3):51-60.
- SÁENZ DURAN S, González Martínez F, Díaz Cárdenas S. 2011. Hábitos y trastornos alimenticios asociados a factores socio-demográficos, físicos y conductuales en universitarios de Cartagena, Colombia. *Rev Clin Med Fam*. Vol 4(3). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2011000300003&lng=es

- SAMPIERI HERNÁNDEZ R, Fernández C. C, Baptista Lucio P. 2014. Metodología de la investigación. 6ª. Edición. McGraw Hill. Interamericana editores S.A. México. D.F.
En: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- SÁNCHEZ-OJEDA, MA, de Luna-Bertos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria* [Internet]. 31(5): pp. 1910-1919. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309238514003>
- SARABIA, MAHELI, Alberti Vázquez, Lizet, & Espeso Nápoles, Nelia. (2010). Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo. *Humanidades Médicas*, 5(2) En: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202005000200006&lng=es&tlng=es.
- SCRUZZI, Graciela, Cebreiro, Cynthia, Pou, Sonia, & Rodríguez Junyent C, Constanza. 2014. Salud escolar: una intervención educativa en nutrición desde un enfoque integral. *Cuadernos.info*, (35), 39-53. En: <https://dx.doi.org/10.7764/cdi.35.644>
- GONZÁLEZ JIMÉNEZ, M.^a J. Aguilar Cordero, J. Álvarez Ferre, C. Padilla López y M. C. Valenza 2012. Estudio antropométrico y valoración del estado nutricional de una población de escolares de Granada; comparación con los estándares nacionales e internacionales de referencia. *Nutr Hosp*. Vol. 27(4):1106-1113. Departamento de Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Granada. Granada España. En: http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v27n4/20_original09.pdf
- SUESCÚN-Carrero Sandra Helena, Sandoval-Cuellar Carolina, Hernández-Piratoba Fabián Hernán, Araque-Sepúlveda Ibeth Dayanna, Fagua-Pacavita Luz Helena, Bernal-Ordúz Fernando. 2017. Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. *rev.fac.med*. Vol. 65(2): 227-231. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112017000200227&lng=es. <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.58640>
- TAFOYA, S. Y Cols. (2013). Los hábitos de salud como posibles protectores de dificultades en el sueño en estudiantes de medicina de una universidad nacional de México. *Anales de la Facultad de Medicina*, 74(3), 187-192. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832013000300005&lng=es&tlng=es.
- TRESCASTRO LÓPEZ, E. M.^a, Galiana Sánchez, M.^a E., & Bernabeu-Mestre, J.. (2012). El Programa de Educación en Alimentación y Nutrición (1961-1982) y la capacitación de las amas de casa como responsables del bienestar familiar. *Nutrición Hospitalaria*, 27(4), 955-963. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2012.27.4.5815>

- TRIVIÑO VARGAS ZG. (2012) Conductas promotoras de salud en estudiantes de una institución de educación superior. *Aquíchan*. 12(3): 275. 285. Disponible en: [http:// www.redalyc.org](http://www.redalyc.org). Oa?ID 74124948067.
- TRONCOSO C. y Amaya JP. (2009). Factores Sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Rev Chil Nutr*.36(4):1090-1097.
- UUSITALO U, Kronberg-Kippila C, Aronsson CA, Schakel S, Schoen S, Mattison I, et al. 2011. Food Composition database harmonization for between-country comparisons of nutrient data in the TEDDY Study. *J Food Comp Anal*; 24:494-505
- VARGAS-ZÁRATE M., Becerra-Bulla F. y Prieto-Suárez E. 2010. Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios. *Rev. de Salud Pública* 12 (1). P. 116. Bogotá, Colombia. Disponible en: <file:///D:/SONY/Downloads/33102-122715-1-PB.pdf>.
- Vázquez R, López X, Ocampo MT, Mancilla JM.(2015). El diagnóstico de los trastornos alimentarios del DSM-IV-TR al DSM-5. *Rev Mex Trastor Aliment*. Vol. 6(2):108-20.
- VIDAL-MARIN M., Díaz-Santos A., Jiménez-Serrano C. y Quejigo-García J. (2012) Modificación de ciertas actitudes frente a la alimentación en estudiantes de enfermería tras cursar la asignatura de nutrición y dietética. *Nutr clín diet hosp*. 32(1):49-58.
- VILLAMIL PARRA (2010). “Caracterización de las dietas terapéuticas ofrecidas en hospitales y clínicas Universitarios de Bogotá”. Tesis. Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá. Colombia.
- YORDE EREM SAMAR. (2014) Cómo lograr una vida saludable. *An Venez Nutr*. 27(1): 129-142. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100018&lng=es.