

Percepción de la alimentación durante la etapa de formación universitaria, Chile

Perception of feeding during the stage of higher education, Chile

Claudia Troncoso Pantoja

1. Nutricionista. Magister en Salud Pública Basada en Evidencias. Facultad de Medicina. Departamento de Ciencias Clínicas y Preclínicas. Carrera de Nutrición y Dietética. Universidad Católica de la Santísima Concepción. ctroncosop@ucsc.cl

Recibido 04 julio 2011 Aceptado 20 agosto 2011

RESUMEN

Una alimentación adecuada en calidad y cantidad de nutrientes, favorece el desarrollo y la mantención de un buen estado de salud en todos los grupos etarios. Una alteración de este equilibrio es lo que ha condicionado la aparición de patologías crónicas, especialmente aquellas relacionadas a la malnutrición por exceso.

Objetivo: Interpretar la percepción de estudiantes universitarios sobre la alimentación en su etapa de formación académica.

Materiales y método: Estudio cualitativo de tipo fenomenológico. Como instrumento de recolección de datos se aplicó una entrevista semi-estructurada, la que fue administrada a un total de 13 estudiantes pertenecientes a la Universidad Católica de la Santísima Concepción que cumplieran con los criterios de selección del estudio.

Resultados: La falta de disponibilidad de tiempo es uno de los mayores factores identificados por los estudiantes entrevistados que complicarían el realizar una alimentación saludable mientras están en la etapa de formación profesional. Esta limitación condicionaría la calidad de los alimentos consumidos, la selección y adquisición de alimentos y la mantención de horarios de comidas.

Discusión: Si bien los estudiantes identifican la importancia de mantener una alimentación saludable, la etapa de formación profesional es percibida como una instancia que limita el cumplimiento de este objetivo.

Palabras claves: Estudiantes, Alimentación básica, Análisis Cualitativo, Chile. (fuente: DeCS, BIREME)

ABSTRACT

A suitable diet in terms of quality and quantity of nutrients promotes the development, and maintenance of good health in all age groups. A disturbance of this balance has conditioned the appearance of chronic pathologies, especially those related to over nutrition.

Objective: Is to interpret the perception about nutrition by students during the stage of higher education. In order to achieve this goal, a phenomenological qualitative design was used. A semi-structured interview was applied as a data collection instrument, administered to 13 students who fulfilled the study's selection criteria at Universidad Católica de la Santísima Concepción.

Results: One of the major identified factors, which jeopardize a healthy diet, among the interviewed students, while they are going through higher education studies, is the lack of time availability. This limitation conditions the quality of the food consumed, its selection and purchase and also the maintenance of mealtimes.

Discussion: Therefore, that even though students understand the importance of maintaining a healthy diet, the stage of higher education it is perceived as an instance that limits the achievement of this objective.

Key words: Students, Staple Food, Qualitative Analysis, Chile. (source: MeSH, NLM)

En el acto de comer convergen diversos procesos, los que incluyen aspectos biológicos, sociales, culturales y psicológicos.

Esta acción presenta su génesis en la extracción del alimento de su fuente natural, su posterior selección y finalmente su preparación, para ser consumido en forma voluntaria y cubrir de esta manera las necesidades fisiológicas de un individuo (1-5).

Esta selección libre de los alimentos en un adulto entrega las directrices que permiten mantener el estado de salud de una persona. Una alimentación saludable, esto es, que cumpla en forma adecuada con sus necesidades nutritivas favorecerá el desarrollo de sus actividades habituales. La "dieta sana" para un adulto debe presentar varias características, como la moderación en la cantidad y calidad de alimentos consumidos, además de ser variada, inocua, adecuada y permitir la mantención del peso corporal y la calidad de vida (6-8).

La alimentación sana en el adulto está condicionada a los hábitos alimentarios que presente la persona. Si bien estos últimos se configuran en la etapa de infancia, se afianzan en el desarrollo de la vida, presentando una connotación positiva si permiten mantener un adecuado estado de salud o por el contrario, negativa si estas últimas favorecen la aparición de diversas patologías (9-12).

Una dieta tipo para un adulto debe incluir a lo menos tres comidas principales, recomendándose generalmente cuatro: desayuno, almuerzo, onces y cena, aunque en la actualidad se han incorporado las "colaciones" o "snacks", alimentos de elaboración simple que son consumidos en un período breve de tiempo (no mayor a los 15 minutos) como parte de la estructura alimentaria del adulto y de otros grupos etarios, especialmente en los adultos jóvenes (13-16).

En los estudiantes universitarios, como adultos jóvenes, su alimentación se caracterizaría por presentar un incremento en el fraccionamiento de los horarios de comidas, aumentando el número de colaciones o snacks y manteniendo algunos horarios de comidas, como el desayuno (17).

La realización de una alimentación sana es la base para la obtención de adecuados estándares de vida y salud, sin embargo, es necesario conocer que se interpreta como alimentación saludable y si este último tema presenta cierta trascendencia en este grupo etario.

El análisis de la importancia que presenta la alimentación para los estudiantes universitarios

es la base de la investigación, que tiene como objetivo el interpretar la percepción de estudiantes universitarios sobre la alimentación en su etapa de formación académica.

MATERIALES Y MÉTODOS

Para el desarrollo de la investigación se utilizó diseño cualitativo del tipo fenomenológico, en donde los sujetos investigados fueron estudiantes de educación superior. Para ingresar al estudio, estos últimos debían ser alumnos regulares del Campus San Andrés, perteneciente a la Universidad Católica de la Santísima Concepción, Concepción, Chile. Además, ser mayor de 18 años y menor de 30 años; presentar una antigüedad de a lo menos un año en el recinto educacional y firmar el consentimiento informado, en donde se les indicaba los objetivos y metodología de la investigación. Esto último sirvió para controlar los aspectos éticos del estudio.

La recolección de la información se realizó a través de entrevista semi-estructurada, en donde se profundizó sobre la percepción de los estudiantes en la concepción e importancia de su alimentación en la etapa universitaria. Esta entrevista fue realizada por nutricionista capacitada para esta actividad, en condiciones estándar. Este profesional posteriormente transcribió los resultados de las entrevistas para ser analizados por el investigador principal. Este análisis se realizó utilizando la técnica de análisis semántico.

El tamaño muestral se obtuvo a través del punto de saturación, esto es, una vez que las respuestas comienzan a coincidir entre los entrevistados. La muestra se completó con 13 estudiantes, de los cuales ocho eran de sexo femenino (61,5 %), con un promedio de edad de 21 años y de estadía de estudios en la universidad de 3,3 años.

RESULTADOS

Concepción de la alimentación en la etapa universitaria

El análisis de las entrevistas permite identificar una concepción negativa de la alimentación que se realiza durante la etapa universitaria.

Gran parte de los entrevistados califica su alimentación como inadecuada, identificando claramente que la falta de disponibilidad de tiempo, mientras están en el establecimiento educacional, sería uno de los mayores obstáculos para mantener una alimentación saludable. Esta carencia de tiempo se refiere a la imposibilidad de incluir algunos

horarios de alimentación (especialmente el horario de almuerzo) y a la facilidad que implica el adquirir y consumir alimentos de alta densidad energética.

Esta falta de tiempo en la etapa universitaria, también afectaría la velocidad de ingesta de los alimentos consumidos mientras se encuentran en la universidad, ya que los horarios de clases u otras actividades, son interpretadas por algunos entrevistados como muy “condensados”, por lo que necesitan comer rápidamente para asistir a sus respectivas actividades académicas, percibiendo que esta situación no les permitiría realizar una alimentación apropiada al grupo etario al que pertenecen. Para algunos entrevistados, esta situación se revertiría los fines de semana, ya que lograrían realizar horarios de alimentación más adecuados.

“Almuerzo y colaciones, por mis horarios ya que vivo lejos de la U” (Entrevista 12).

“...porque tenemos poco tiempo para almorzar y generalmente se almuerza lo que está más a la mano, un pan, jugo, no sé, cosas así. Siempre quieres almorzar bien, algo no chatarra pero, pero en realidad no podemos y volvemos a comer todo eso”. (Entrevista 5). “Más o menos, o sea mala en realidad, mientras estoy en la universidad como mal, cuando son los fines de semana como bien, lo mismo acá por el tiempo, yo misma no me doy el tiempo para comer bien. Por los horarios”. (Entrevista 6).

Los años de permanencia en la universidad también sería desencadenantes, para algunos de los entrevistados, de una alimentación inadecuada a un adulto joven. Las exigencias académicas que se acrecientan con los años de estudio, limitan su disponibilidad de horario y el desarrollo de una alimentación saludable.

“En resumen, de estos tres años ha ido mermando. Con esto de los tiempos de andar para arriba y para bajo, uno no alcanza a sentarse ha comer o programar un almuerzo, ha ido decayendo un poco. Yo creo que en primero comía siempre en el casino era más estable, ya en segundo y en tercero fue una degeneración del genero, era de comer muchas cosas. Ahora a sentar cabeza y a comer más sano”. (Entrevista 8).

Alimentación durante la etapa universitaria

La mayoría de los estudiantes entrevistados identifica tres horarios de alimentación realizados en el transcurso de su estadía en el plantel

universitario. De estos, de los horarios de almuerzo y colaciones, estas últimas consumidas durante la mañana y/o tarde, son mencionados por gran parte de los alumnos entrevistados.

El horario de desayuno es realizado generalmente en sus lugares de residencia. Algunos estudiantes señalan que este horario está incorporado entre sus hábitos alimentarios, adquiridos especialmente desde su etapa de educación primaria y secundaria y relacionan la realización de este horario de alimentación a un mejor rendimiento académico y a una mejor capacidad de concentración durante la jornada de estudios.

“Si, porque no me concentro, muero. No, cero aporte en clases. Tengo que tomar desayuno sino tomo, ando mal, horrible. De los cinco días trato de tomar cuatro, llevo un yogurt al menos trato de llevar algo o un cereal. (Entrevista 6).

“Sí, bueno primero porque por ejemplo en el colegio no tomaba desayuno y no rendía bien, más que nada empecé a tomar porque necesitaba algún alimento en la mañana. Ahora porque me dan ganas, antes me daban como nauseas ahora ya me acostumbre”. (Entrevista 7).

El horario de almuerzo es mantenido por gran parte de los estudiantes entrevistados. Algunos de estos últimos mencionan que ingieren la alimentación en el casino de la Universidad y una minoría preparan los alimentos en su lugar de residencia, para ser consumidos posteriormente en el establecimiento educacional. Además, uno de los estudiantes refiere que su concepción de “almuerzo” corresponde a cualquier tipo de alimento consumido en este horario, según su disponibilidad económica.

“A la hora que sea, pero sí, todos los días tengo que almorzar”. (Entrevista 13). “Sí, porque me da hambre después del desayuno. Por el grupo de amigos, sabe que es hora de comer, decimos: “primero comer, después filosofar”, es sagrado el almuerzo o si no uno no funciona. (Entrevista 8).

Los estudiantes que no realizan este horario de alimentación en el plantel universitario, identifican a la falta de disponibilidad de tiempo durante su jornada académica en la etiología de esta conducta. La inadecuada oferta para la selección de alimentos saludables en los expendios de comidas existentes en la universidad, las costumbres alimentarias adquiridas desde sus respectivos hogares y la situación económica de los estudiantes también condicionarían a que no se incluya en sus hábitos alimentarios este horario de comida.

“Voy al Mall, me compro unos completos..... Acá en la U no almuerzo, porque la comida que según ellos es sana acá en la U, pero no le tapa un diente a nadie, es desabrida, no me gusta”. (Entrevista 9). “Solo los días martes y jueves almuerzo debido a mis horarios y no alcanzo ir a mi casa, además hay que gastar mucha plata”. (Entrevista 12).

Después del almuerzo, algunos de los estudiantes entrevistados refieren consumir una colación, aunque no sería un hábito alimentario arraigado en estos estudiantes. Las colaciones incluidas en estudiantes que las consumen se basan en alimentos de alta densidad energéticas, adquiridos en el establecimiento universitario.

“...por lo general como entre las dos y las tres, es una colación, en las mismas mesas donde estamos trabajando, ya vamos a comprar galletas bebidas.. es como un pequeño break”. (Entrevista 3). “Me da hambre después de almuerzo. Casi siempre me pasa que necesito comer algo dulce después de almuerzo”. (Entrevista 7).

La totalidad de los entrevistados consumen algún tipo de alimento en sus lugares de residencia una vez finalizada su jornada estudiantil, en reemplazo del horario de almuerzo, cena o colación. Para la mayoría, en sus hogares logran desarrollar una alimentación codificada como más adecuada, en calidad y cantidad, ya que se identifica que la falta de tiempo en el recinto educacional desfavorecería realizar horarios adecuados de alimentación.

“Sí, porque cuando tengo que almorzar a las 18:30 o a las 19 no es porque quiera es porque no tengo tiempo de almorzar antes”. (Entrevista 7).

Una de las condicionantes en la alimentación que presentarían gran parte de los estudiantes que participaron en el estudio es la modificación que realizarían en etapas de estrés académico (exámenes, prácticas, certámenes, entre otras actividades estudiantiles). Estas se refieren al aumento de alimentos en cantidad y calidad, especialmente aquellos que aportan carbohidratos de absorción rápida, identificando el incremento en el consumo de chocolates. Además, se menciona el aumento de la ingesta de cafeína, especialmente a través del café y de bebidas energizantes. Sin embargo, algunos de los estudiantes entrevistados mencionan que en situaciones de estrés académico, reduce su consumo alimentario, condicionando a la falta de tiempo (no al estrés) esta conducta alimentaria.

“Sí, sí lo modifico, dependiendo. Si son certámenes

muy difíciles, uno tiende a comer poco en el día, uno se queda estudiando en la noche. Es un inhibidor del apetito, anda uno esta muy pendiente de esas cosas, no hay tiempo para comer. Es algo consciente, pasa a ser una planificación”. (Entrevista 8). “Como mucho más, en realidad no la modifico, como más de lo mismo. Yo creo que por estrés o por ansiedad”. (Entrevista 9). “A veces no ceno, solo tomo once en los periodos de estrés, más que nada por tiempo, para preparar las comidas, prefiero mejor organizarme para estudiar”. (Entrevista 11). “Sí, por el tema del tiempo, que apremia y muchas veces prefiero estudiar que comer o comer a la rápida para no perder tiempo. En estos períodos las dosis de cafeína se vuelven el doble o triple de lo acostumbrado, que ya es bastante”. (Entrevista 13).

Importancia de la alimentación en la etapa universitaria

Existe un consenso entre los estudiantes entrevistados de la importancia que presenta la alimentación durante su etapa de formación académica, sin embargo, nuevamente la falta en la disponibilidad de tiempo originado por las jornadas de estudios sería codificado como un posible impedimento para mantener una alimentación saludable o acorde al grupo etario y desarrollar un adecuado patrón ritmo de alimentación.

Para algunos de los estudiantes, la alimentación interpretada como “no saludable”, se concentra en el consumo de alimentos de alta densidad energética y de costo menor al ofrecido por los expendios de comidas autorizados en el recinto universitario y que a la vez, requieren de menos “tiempo” para ser consumidos. A pesar de que algunos estudiantes están concientes del hecho de que su alimentación no es la adecuada y que esto perjudica su estado de salud y calidad de vida, estos últimos optan por mantenerla, interpretado su justificación a la actividad académica que realizan. Es más, esta idea base es interpretada por algunos entrevistados, como una posible condicionante a un mal rendimiento en las aulas.

“Claro, porque lo que decía la comida chatarra te mantiene cansado, con sueño, se nota el cambio si uno no consume o come otra tipo de cosas, el rendimiento baja, la concentración se pierde. Cuando uno lleva una rutina de alimentación, el cuerpo sabe cuanto pueden aguantar las reservas durante el día” (Entrevista 8). “Si de todas maneras,

porque si tienes una mala alimentación te puede afectar en el colesterol en todas las enfermedades que vienen después cuando uno es más viejito. Aparte que disminuye el riesgo de obesidad y aparte que teniendo una alimentación más sana hay más claridad en las ideas, lo enlazo con eso” (Entrevista 5).

Los horarios de comidas también son codificados como importantes en el ámbito de las respuestas entregadas por los estudiantes. Se interpreta que una alimentación inadecuada se relaciona a la falta de algún horario de alimentación, especialmente el desayuno y el almuerzo.

“Si, por supuesto, porque me pasa que si tomo desayuno si influye en mi rendimiento, concentración, motivación, lo noto porque trabajo con niños y cuando no como ando como ya me molestan, ando más irritable, así que yo espero la colación de ellos y me dicen tía y me dan una galleta, me reparo. Si no me dan les pido”. (Entrevista 4).

El plantel universitario también es sindicado como condicionante a una alimentación saludable para los estudiantes entrevistados. Estos últimos refieren que los horarios establecidos para la jornada académica, el alto costo de los alimentos en el plantel junto con la falta de información dificultan el seguimiento de una alimentación y estilos de vida más saludables.

“De hecho acá las cafeterías que hay son súper caras, las cosas que valen \$100 afuera acá valen \$200, son súper caras...” (Entrevista 7). *“...ojala establecer un horario de alimentación para que toda la universidad hiciera colación eso sería súper importante y creo yo no ser la única que le sucede esto, es como a todos”.* (Entrevista 5).

Aunque sean una minoría, algunos estudiantes perciben que una adecuada alimentación depende de su voluntad y deseos de consumir alimentos suficientes en calidad y cantidad, identificando que pueden presentar una alimentación saludable mientras estén en su etapa de formación profesional.

“No, pero yo creo que uno es el responsable principalmente, por aquí si te dan beneficios y uno no los sabe aprovechar. Si uno distribuye mejor el tiempo claramente se puede hacer almuerzo, porque yo voy tan cargada a practica y hay almuerzo y no lo llevo, por lo tanto yo me atribuyo toda la responsabilidad, pero creo que a veces si no se es raro”. (Entrevista 4). *“Depende de la persona, porque para muchas personas no toman*

importancia la alimentación en la vida universitaria. La carga puede que sea muy pesada pero si tomas tus 20 minutos para almorzar es cosa de hacerse el tiempo”. (Entrevista 11).

DISCUSIÓN

Los estudios realizados en este grupo etario presentan como resultados que estos últimos presentarían una inadecuada alimentación y nutrición, en donde se destaca la mala calidad de la alimentación que reciben, con un reducido consumo de frutas, verduras y lácteos y una alta ingesta de alimentos de alta densidad energética, en especial, carbohidratos de absorción rápida (18-19).

Estas investigaciones cuantifican la inadecuada alimentación que presentan los estudiantes, sin embargo, también es necesario profundizar desde un punto de vista del alumno, el por qué estos últimos no se alimentan en forma “adecuada”.

En los resultados obtenidos en esta investigación, la falta de disponibilidad de tiempo por la carga académica que presentan los estudiantes, sería uno de los principales factores identificados por los estudiantes para no desarrollar una alimentación más saludable. Algunas investigaciones identifican la “presión académica” percibida por los estudiantes universitarios por sus horarios de estudios u otras actividades propias de su formación profesional como un factor desencadenante de estrés y de modificaciones en la dieta, que incluye modificaciones de calidad y cantidad de alimentos y de horarios de alimentación (21-22).

La falta de una dieta equilibrada que es identificada por los estudiantes entrevistados, lo que es coherente con los resultados obtenidos con estudiantes universitarios de Chile e Iberoamérica. En los resultados de numerosas investigaciones, se identifican inadecuados hábitos alimentarios en el que se destaca un aumento en el consumo de alimentos de alta densidad energética, especialmente carbohidratos de absorción rápida y “comida chatarra”; la omisión de algunos horarios de comidas; inapropiada selección de alimentos por la escasa oferta disponible en el recinto educacional y los altos costos de estos últimos; bajo consumo de algunos nutrientes críticos como calcio y hierro y desproporción en el aporte de macronutrientes. Gran parte de la alimentación consumida durante la jornada académica es ingerida en el recinto educacional y los pares académicos influenciarían negativamente en la selección y consumo de

algunos alimentos (23-32).

CONCLUSIONES

El diseño cualitativo permite profundizar en los conceptos o la percepción que una persona presenta de un hecho o una determinado fenómeno en estudios en el medio en que este último ocurre (33).

En el estudio realizado, los estudiantes analizaron su concepción de la alimentación que realizan durante su etapa de formación profesional, concluyendo que la falta en la disponibilidad de tiempo es uno de los mayores factores que dificultarían el realizar una alimentación más saludable y equilibrada al grupo etario al que pertenecen. En esta concepción de la falta de tiempo, se destaca el seguimiento de inadecuados hábitos alimentarios, como la falta de mantención de horarios de comidas, el consumo de alimentos de alta densidad energética o el aumento en la velocidad de ingesta de algunos alimentos.

Aunque los estudiantes perciben la importancia de realizar una alimentación equilibrada y adecuada, no se presentaría una motivación lo suficientemente significativa para modificar sus actuales hábitos alimentarios en pro de mantener un estilo de vida más saludable.

Agradecimientos: Al nutricionista Marilyn Olivares, por la ayuda prestada en esta investigación.

Financiamiento: Proyecto DIN 04/2009. Dirección de Investigación. Universidad Católica de la Santísima Concepción.

REFERENCIAS

1. Sanz J. Aportaciones de la sociología al estudio de la nutrición humana: una perspectiva científica emergente en España. *Revista de Nutrición Hospitalaria*. 2008; 23(6): 531-535.
2. Izquierdo A, Armenteros M, Lances L, et al. Alimentación Saludable. *Revista Cubana de Enfermería*. 2004; 20(1): 1-11.
3. Cervera P, Clapés J, Rigolfer R. Alimentación y Dietoterapia. 2004. Editorial Mc Graw Hill-Interamericana. 4a Ed. España. Pág. 119.
4. Aguilar P. Por un marco teórico conceptual para los estudios de antropología de la alimentación. *Anales de Antropología*. 2001; 35 (1): 11-29.
5. Brown J. Nutrición en las diferentes etapas de la vida. 2008. Editorial Mc Graw Hill-Educación. 1a Ed. México. Pág. 408.
6. Thompson J, Manore M, Varghan L. Nutrición. Editorial Pearson. Addison Wesley. 1a Ed. 2008. España. Pág.

79.

7. Summerfield L. Nutrición, ejercicio y comportamiento. Un enfoque integrado para para el control de peso. Editorial Thomson. 1a Ed. 2002. España. Pág. 49.
8. Casanova E, Kaufer M, Pérez A. et al. *Nutriología médica*. 2001. Editorial Médica Panamericana. 2a Ed. México. Pág. 106.
9. Vásquez C, De Cos A, López C. Alimentación y Nutrición. Manual teórico-Práctico. 2005. Ediciones Díaz de Santos. Segunda edición. España. Pág. 311.
10. Usdiecker S, Castillo C, Salas I. Cambios en los hábitos de alimentación durante la infancia: una visión antropológica. *Revista Chilena de Pediatría*. 2000; 71(1): 5-11.
11. Barja S. Alimentación en el colegio. *Revista Chilena de Pediatría*. 2005; 76(1): 84-85.
12. Vargas D, Ledesma J, Gulies A. Alimentos comunes, medidas caseras y porciones. Guía visual y contenido nutricional de los alimentos. 2008. Editorial Mc Graw Hill-Interamericana. Primera edición. México. Pág. 1
13. Rivero M, Riba M, Vila LI. Nuevo manual de dietética y nutrición. AMV Ediciones; Mundi-Prensa. 1a Ed. 2003. España. Pág. 13.
14. Cuervo M, Ruiz A. Alimentación hospitalaria. 2. Dietas hospitalarias. 2003. Ediciones Díaz de Santos, S.A. Primera edición. España. Pág. 2.
15. Castillo C, Romo M. Las golosinas en la alimentación infantil. *Revista Chilena de Pediatría*. 2006; 77(2):189-193.
16. Arnaiz M. De modernidades y alimentación: comer hoy en España. *Revista Horizontes Antropológicos*. 2010; 16(33): 177-196.
17. Montero A, Úbeda N, García A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Revista Nutrición Hospitalaria*. 2006; 21(4):466-473.
18. Ferrer P. Rendimiento académico, conocimientos y calidad de nutrición de estudiantes de universidades estatales y privadas. *Revista Peruana de Obstetricia y Enfermería* 2006; 2(1):37-39.
19. Rivera M. Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. *Revista Cubana de Salud Pública* 2006; 32(3).
20. Arroyo M, Rocandio M, Ansotegui L. et al. Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. *Revista de Nutrición Hospitalaria*. 2006; 21(6): 673-679.
21. Vargas M, Becerra F, Prieto E. Evaluación antropométrica de estudiantes universitarios en Bogotá, Colombia. *Revista de salud Pública* 2008; 10(3):433-443.
22. Angel L, Martinez L, Vásquez R. et al. Hábitos y actitudes alimentarias en estudiantes de la Universidad Nacional de Colombia. *Revista Acta Médica Colombiana* 1999; 24(5): 202-208.

23. Vásquez M, Witriw A, Reyes C. Estudio preliminar sobre la ingesta alimentaria en estudiantes universitarios de las carreras de medicina y arquitectura de la Universidad de Buenos Aires. *Revista Diaeta* 2010; 28(131):14-17.
24. Salanova M, Martínez M, Bresó E. et al. Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Revista Anales de Psicología* 2005; 21(1): 170-180.
25. Vargas M, Becerra F, Prieto E. Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios: Bogotá, Colombia. *Revista de Salud Pública (Bogotá)* 2010; 12(1):116-125.
26. Alvez H. Food behavior in student residence halls: a setting for health promotion. *Revista de Saúde Pública*. 2007; 41(2): 197-204.
27. Guerra M, Párraga A, Ponce I, Cañada R. Un estudio en universitarios de Sevilla. *Revista de Enfermería*. 2004; 27(2): 137-138.
28. La Morena P, Ontano A. Hábitos alimentarios y condición socioeconómica de los estudiantes universitarios. *Revista de Enfermería del Hospital Italiano* 2002; 6(17): 5-10.
29. Bayona I, Navas F, Fernández F. et al. Hábitos dietéticos en estudiantes de fisioterapia. 2007; 22(5): 573-577.
30. MacMillan N. Valoración de hábitos de alimentación, actividad física y condición nutricional en estudiantes de la Pontificia Universidad Católica del Valparaíso. *Revista Chilena de Nutrición* 2007; 34(4): 330-336.
31. Troncoso P, Amaya J. Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición* 2009; 36(4):1090-1097.
32. Revenga J, Rivas F, Prieto F. Evaluación del grado de conocimiento en alimentación de una población universitaria. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria* 2005; 25(4): 150-153.
33. Pineda E, Alvarado E. Metodología de la Investigación. Organización Panamericana de la Salud. Tercera Edición. Washington, D.C. 2008. Pág. 102.