

Hábitos Alimentarios en Estudiantes de la Licenciatura en Enfermería e Ingeniería de una Universidad Pública

Adriana Martínez Díaz

Licenciada en Nutrición, Maestra en Ciencias. Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Querétaro, Querétaro, México

Daniela Ugalde Fonseca

Estudiante de Enfermería en Servicio Social. Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Querétaro, Querétaro, México

Ruth Magdalena Gallegos Torres

Licenciada en Enfermería, Doctora en Ciencias de la Salud, Maestra en Ciencias de Enfermería y Maestría en Inteligencia Emocional. Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Querétaro, Querétaro, México

Sarket Gizeh Juárez Nilo

Licenciada en Enfermería, Maestra en Enfermería. Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Querétaro, Querétaro, México

[Doi:10.19044/esj.2024.v20n9p22](https://doi.org/10.19044/esj.2024.v20n9p22)

Submitted: 07 November 2024

Accepted: 21 March 2024

Published: 31 March 2024

Copyright 2024 Author(s)

Under Creative Commons CC-BY 4.0

OPEN ACCESS

Cite As:

Díaz A.M., Fonseca D.U., Gallegos Torres R.M. & Juárez Nilo S.G. (2024). *Hábitos Alimentarios en Estudiantes de la Licenciatura en Enfermería e Ingeniería de una Universidad Pública*. European Scientific Journal, ESJ, 20 (9), 22.

<https://doi.org/10.19044/esj.2024.v20n9p22>

Resumen

Introducción. Las prácticas de alimentación están influenciadas por diferentes factores: sociodemográficos, como edad, sexo, nivel socioeconómico, escolaridad, entre otros. Se le denomina hábitos alimentarios al conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de los alimentos. En el presente estudio se evaluaron la facultad de enfermería e ingeniería ya que una es del área de la salud y otra no, se buscaba encontrar diferencias. **Objetivo.** Comparar los hábitos alimentarios en estudiantes de la Licenciatura de Enfermería e Ingeniería Civil de una Universidad Pública en el año 2022 en la ciudad de Querétaro. **Metodología.** Estudio cuantitativo, transversal y descriptivo-comparativo. Se aplicó la herramienta de recolección de datos

“Cuestionario auto-completado de hábitos alimentarios para adolescentes” que consta de 27 preguntas de las cuales se compone por 4 secciones. Alfa de Cronbach en consistencia interna de 0,7 a 0,9. Se abordaron estudiantes mayores de 18 y menores de 21 años, ambos géneros. Para el análisis se utilizaron estadísticos descriptivos mediante promedios y frecuencias. Resultados. De un total de 254 estudiantes que participaron en el estudio el 44.4% (113) pertenecen a la Licenciatura en Enfermería, 55.5% (141) pertenecen a la Licenciatura en Ingeniería Civil. Los hábitos alimentarios de la población universitaria estudiada fueron parcialmente inadecuados, de los cuales, los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería mostraron un 74% y de la Licenciatura en Ingeniería 77%, donde esta diferencia no se encontró estadísticamente significativa ($\chi^2=1.246, gl=2, p=0.536$). Conclusión. El resultado más importante fue que no hubo diferencia entre los hábitos alimentarios de las diferentes licenciaturas involucradas.

Palabras clave: Hábitos alimentarios, conducta alimentaria, población universitaria

Dietary Habits in Students of the Bachelor's Degrees in Nursing and Engineering at a Public University

Adriana Martínez Díaz

Licenciada en Nutrición, Maestra en Ciencias. Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Querétaro, Querétaro, México

Daniela Ugalde Fonseca

Estudiante de Enfermería en Servicio Social. Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Querétaro, Querétaro, México

Ruth Magdalena Gallegos Torres

Licenciada en Enfermería, Doctora en Ciencias de la Salud, Maestra en Ciencias de Enfermería y Maestría en Inteligencia Emocional. Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Querétaro, Querétaro, México

Sarket Gizel Juárez Nilo

Licenciada en Enfermería, Maestra en Enfermería. Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Querétaro, Querétaro, México

Abstract

Introduction. Feeding practices are influenced by different factors: sociodemographic, such as age, sex, socioeconomic level, and education, among others. Eating habits are the behaviors acquired by an individual, because of the repetition of acts related to the selection, preparation, and

consumption of food. In the present study, the nursing and engineering faculty were evaluated because one is from the health area and the other is not, we were expecting to find differences. Aim: Compare the eating habits of students of the Faculty of Nursing and Civil Engineering of a Public University in 2022 in the city of Querétaro. Methodology. Quantitative, cross-sectional, and descriptive-comparative study. The data collection tool "Self-completed eating habits questionnaire for adolescents" was applied, which consists of 27 questions which are made up of 4 sections. Cronbach's alpha in internal consistency from 0.7 to 0.9. Students over 18 and under 21 years of age, both genders, were approached. For the analysis, descriptive statistics were used through averages and frequencies. Results. Of a total of 254 students who participated in the study, 44.4% (113) have a Bachelor's Degree in Nursing, and 55.5% (141) have a Bachelor's Degree in Civil Engineering. The eating habits of the university population studied were partially inadequate, of which the students of Bachelor of Nursing showed 74% and the Bachelor of Engineering 77%, where this difference was not found statistically significant ($X^2=1.246, df=2, p=0.536$). Conclusion. The most important result was that there was no difference between the eating habits of the different degrees involved.

Keywords: Eating habits, eating behavior, university population

Introducción

Tener buenos hábitos alimentarios ayuda a prevenir enfermedades crónico degenerativas como lo es diabetes mellitus, hipertensión arterial, cardiopatías, cáncer y accidentes cerebrovasculares. Los hábitos alimentarios tienen un papel muy importante en la calidad de vida que llevan todas las personas, en este caso los jóvenes universitarios, sin embargo se pueden ver afectados debido a factores sociodemográficos, socioeconómicos, falta de conocimiento sobre la alimentación, entre otros (Navalón-Mira & Fabregat-Cabrera, 2022).

Los hábitos alimentarios se pueden definir como el conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada (Barriguete Meléndez et al., 2017).

Las prácticas de alimentación están influenciadas por diferentes factores, entre ellos los sociodemográficos, como edad, sexo, nivel socioeconómico, escolaridad, etnicidad, composición del hogar, entre otros (Rodríguez-Ramírez et al., 2020). En cuanto al nivel de escolaridad, el ingresar a la universidad afecta los estilos de vida del adolescente, debido a

una menor intervención de la familia sobre las decisiones de cómo alimentarse, mayor exposición a los medios de comunicación, el incremento de las responsabilidades, la influencia de los compañeros y la búsqueda de la aceptación social (Jiménez Diez & Ojeda López, 2017).

Los hábitos alimentarios en universitarios se asocian con la falta de tiempo debido a los horarios de estudio, determinantes socioeconómicos, pertenecer a estratos bajos, preferencias alimentarias, falta de conocimiento sobre alimentación y poca oferta de alimentos saludables en el entorno. Los adolescentes son un grupo etario que generalmente se considera sano, sin embargo, muchas enfermedades de la vida adulta tienen su origen en esta etapa, entre ellas, las relacionadas a la alimentación inadecuada y actividad física insuficiente (Flores Vázquez & Macedo Ojeda, 2016).

Por su parte Botello Márquez et al., 2018, en la ciudad de Santiago de Querétaro tuvieron como objetivo determinar la alimentación y estilos de vida percibidos en estudiantes universitarios del área de la salud, de tres licenciaturas de una institución pública, por lo que se encuestó a 158 estudiantes utilizando el cuestionario de hábitos alimentarios (Alfa de Cronbach de 0.82). El estudio fue transversal, descriptivo. Los estudiantes tenían edad promedio de 20.3 años \pm 2.4. Se encontró que múltiples autores evidencian el cambio en los estilos de vida de los estudiantes al ingreso y durante de la carrera universitaria, así como factores que pueden afectar o beneficiar dichos patrones, para establecer medidas de mantenimiento o corrección de la alimentación, con la finalidad de tener estudiantes sanos que cuenten con conductas saludables que favorezcan una adultez sana (Botello Márquez et al., 2018).

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) en México 2020, es necesario obtener información periódica y confiable del estado de salud y nutrición de la población en México, así como documentar el desempeño del Sistema Nacional de Salud El Sistema Nacional de Encuestas de Salud (SNES), engloba más de 20 Encuestas Nacionales entre las que se encuentran: las ENSA de 1986, 1994 y 2000, las encuestas nacionales de nutrición (ENN) de 1988 y 1999; y las ENSANUT de 2006, 2012, 2016 y 2018-19, se mostró que de acuerdo al grupo de edad estudiado en adultos mayores de 20 años a nivel nacional, entre los grupos de alimentos recomendables para su consumo cotidiano, los más consumidos, después del agua simple (88.7%) fueron el grupo de carnes no procesadas (65%), seguido de los grupos de verduras y frutas (50.7 y 50.3%, respectivamente). El grupo consumido en menor proporción fue el de nueces y semillas (4.9%). Respecto a los grupos no recomendables, los más consumidos fueron: bebidas endulzadas (86.7%), seguido del grupo de cereales dulces y el grupo de botanas, dulces y postres (35.9 y 29.8%, respectivamente). Los grupos con

menor porcentaje de consumidores son las carnes procesadas (13.8%) y comida rápida y antojitos mexicanos (18.3%)(Gaona-Pineda et al., 2023).

En un estudio realizado en población mexicana por (Rodríguez-Ramírez et al., 2020), se buscó estimar el consumo de alimentos recomendables y no recomendables para el consumo cotidiano, por características sociodemográficas en la población mexicana, por lo que, se encuestó a 14,319 participantes utilizando un cuestionario semicuantitativo de frecuencia de consumo de alimentos (de 7 días), de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016. Se analizó información dietética de población preescolar (1-4 años de edad), escolar (5-11 años), adolescente (12- 19 años) y adulta (≥ 20 años). En este estudio se encontró que un porcentaje importante de la población no consume frutas, verduras, ni agua sola diariamente(Rodríguez-Ramírez et al., 2020).

Como lo menciona (Flores Vázquez & Macedo Ojeda, 2016), los hábitos alimentarios en universitarios se asocian con la falta de tiempo debido a los horarios de estudio, determinantes socioeconómicos, preferencias alimentarias, falta de conocimiento sobre alimentación.

De acuerdo a la información buscada previamente se pudo observar que los hábitos de los estudiantes universitarios tienen diferentes factores de riesgo y características. Sin embargo en la UAQ no existe evidencia de estudios previos que diferencien los hábitos alimentarios entre distintas carreras, por lo tanto el objetivo de esta investigación es comparar los hábitos alimentarios en estudiantes de la Licenciatura de Enfermería e Ingeniería Civil de una Universidad Pública en el año 2022 en la ciudad de Querétaro. Se decidió comparar estas dos carreras debido a que una de ellas pertenece al área de la salud y la otra no, por lo tanto, esperabamos encontrar diferencias importantes entre ambas poblaciones.

Por otro lado, es importante tener un referente de los hábitos alimentarios de nuestra población universitaria para tener un referente inicial y en futuras investigaciones incluir a otras facultades. Así mismo, poder diseñar programas de educación alimentaria que ayuden a que los estudiantes universitarios reflexionen acerca de la mejora de sus hábitos y los beneficios.

Metodología

Esta investigación fue transversal y comparativa. Se trabajó con estudiantes universitarios inscritos en una universidad pública de la ciudad de Querétaro, México, la cual cuenta con distintas Licenciaturas de las cuales se consideró la Licenciatura en Enfermería y la Licenciatura en Ingeniería Civil, conformados por un total de 1066 estudiantes. La población se obtuvo por conveniencia para poder realizar el estudio en el cual se abordó un total de 254 universitarios, 113 pertenecientes a la Licenciatura en Enfermería y 141 a la Licenciatura en Ingeniería Civil.

Se tomaron en cuenta a universitarios menores de 21 años, de las licenciaturas de enfermería e ingeniería civil que se encontraran inscritos dentro de la universidad pública.

Se excluyó a universitarios que se encontraban de movilidad, universitarias embarazadas y universitarias de distintas licenciaturas.

Para la recolección de los datos se utilizó el Cuestionario Autocompletado de Hábitos Alimentarios para Adolescentes (Flores Vázquez & Macedo Ojeda, 2016). El cuestionario está diseñado para ser auto administrado; Consta de cuatro secciones, aunque solo las tres primeras se utilizan para evaluar los hábitos alimentarios. La primera consta de 4 ítems (6 preguntas) referentes a la frecuencia y cantidad de consumo de alimentos recomendados; la segunda contiene 7 ítems (9 preguntas) sobre el consumo de alimentos no recomendados y la tercera con 3 ítems (12 preguntas) se refiere a la frecuencia, compañía y lugar de los tiempos de comida. La sección cuatro es sobre la actividad física, que no forma parte de los hábitos alimentarios, por lo tanto no fue tomada para esta investigación. El cuestionario se evaluó de acuerdo a la puntuación asignada por los autores.

Los datos sociodemográficos (edad, sexo, estado civil, lugar de procedencia, residencia y religión) se preguntaron como parte del cuestionario en la primera sección.

Los datos se procesaron mediante estadística descriptiva, en donde las variables cualitativas se describen mediante distribución de frecuencias absolutas y relativas expresadas en porcentaje y frecuencias (% , (fr/n)). El análisis de variables cuantitativas se realizó con medidas de tendencia central como el promedio (media) y de dispersión como la desviación estándar (DE), (Media +/- DE).

Para evaluar la asociación entre las variables cualitativas entre hábitos alimenticios y variables demográficas se aplicó el estadístico de prueba chi cuadrada. Las pruebas estadísticas se encontraron a un nivel de significancia del 5% ($p < 0.05$).

Los datos se obtuvieron con formulario de google de forma presencial, las respuestas se migraron al programa de Excel, donde se realizó la configuración adecuada para su procesamiento en el programa IBM SPSS Statistics V.28.

Resultados

De un total de 254 estudiantes que participaron en el estudio el 44.4% (113) pertenecen a la Licenciatura en Enfermería, 55.5% (141) pertenecen a la Licenciatura en Ingeniería Civil. La edad de los participantes que participaron de la Licenciatura en Enfermería y los de Licenciatura en Ingeniería Civil tienen similares características, siendo de 20 años en un rango de 18 a 21 años.

De acuerdo a esta información, los hombres predominan en el área de Ingeniería (52%), mientras que las mujeres predominan más en el área de la salud en este caso enfermería (85%).

Con respecto al estado civil de acuerdo a la Licenciatura en Enfermería el 96% era soltero, mientras que en la Licenciatura en Ingeniería Civil 99% se encontraban en la misma condición. De acuerdo al lugar de procedencia, de la Licenciatura en Enfermería, 80% pertenecen al Estado de Querétaro, mientras que en la Licenciatura en Ingeniería Civil 70% pertenecen al Estado de Querétaro. En el lugar de residencia se encontró que los estudiantes de ambas licenciaturas residen con un 100% en el estado de Querétaro. En la tabla 1 se describen las variables demográficas cualitativas correspondientes a cada Licenciatura.

Tabla 1. Variables demográficas de los participantes

Variable	Opciones	Licenciatura en Enfermería	Licenciatura en Ingeniería Civil
Sexo	Mujer	85% (96/113)	48% (67/141)
	Hombre	15% (17/113)	52% (74/141)
Estado Civil	Casado	3% (4/113)	0% (0/141)
	Soltero	96% (108/113)	99% (140/141)
	Unión libre	1% (1/113)	1% (1/141)
Lugar de procedencia	Querétaro	80% (90/113)	70% (99/141)
	Estado de México	8% (10/113)	10% (14/141)
	Guanajuato	4% (4/113)	12% (17/141)
	Otro	8% (9/113)	8% (11/141)
Lugar de residencia	Querétaro	100% (113/113)	100% (141/141)
¿Con quién vive?	Familia	85% (96/113)	65% (91/141)
	Pareja	4% (5/113)	1% (1/141)
	Solo	5% (6/113)	7% (10/141)
	Otro	5% (6/113)	27% (39/141)
Religión que profesa	Católica	67% (76/113)	60% (84/141)
	Testigo de Jehová	0% (0/113)	1% (2/141)
	Otra	4% (4/113)	6% (8/141)
	Ninguna	29% (33/113)	33% (47/141)

Los hábitos alimentarios de la población universitaria estudiada fueron parcialmente inadecuados, de los cuales, los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería mostraron un 74% y de la Licenciatura en Ingeniería 77%, donde

esta diferencia no se encontró estadísticamente significativa ($X^2=1.246, gl=2, p=0.536$). Tabla 2

Tabla 2. Hábitos alimentarios por los estudiantes, por licenciatura

Variable	Opciones	Licenciatura en Enfermería	Licenciatura en Ingeniería Civil
Hábitos alimentarios	Inadecuado	22% (25/113)	21% (29/141)
	Parcialmente inadecuados	74% (83/113)	77% (109/141)
	Adecuados	4% (5/113)	2% (3/141)

($X^2=1.246, gl=2, p=0.536$)

Se observa que en la Licenciatura de Enfermería tiene menor proporción en hábitos alimentarios parcialmente inadecuados respecto a la Licenciatura en Ingeniería Civil en mujeres, donde la diferencia observada no es estadísticamente significativa. Tabla 3

Tabla 3. Diferencia de Hábitos Alimentarios de las Licenciaturas en Enfermería e Ingeniería Civil en mujeres

Variable	Opciones	Licenciatura en Enfermería	Licenciatura en Ingeniería Civil	Total
Hábitos alimentarios	Inadecuado	26% (25/96)	18% (12/67)	23% (37/163)
	Parcialmente inadecuados	70% (67/96)	78% (52/67)	73% (119/163)
	Adecuados	4% (4/96)	4% (3/67)	4% (7/163)
	Total	96 100%	67 100%	163 100%

($X^2=1.489, gl=2, p=0.475$)

En la Licenciatura en Ingeniería Civil se observa que ningún hombre tiene hábitos alimentarios adecuados, teniendo mayor proporción en hábitos inadecuados con respecto a la Licenciatura en Enfermería en hombres, donde la diferencia observada es estadísticamente significativa ($X^2=8.762, gl=2, p=0.013$). Tabla 4

Tabla 4. Diferencia de Hábitos Alimentarios de las Licenciaturas en Enfermería e Ingeniería Civil en hombres

Variable	Opciones	Licenciatura en Enfermería	Licenciatura en Ingeniería Civil	Total
Hábitos alimentarios	Inadecuado	0% (0/17)	23% (17/74)	19% (17/91)
	Parcialmente inadecuados	94% (16/17)	77% (57/74)	80% (73/91)
	Adecuados	6% (1/17)	0% (0/74)	1% (1/91)
	Total	17 100%	74 100%	91 100%

($X^2=8.762, gl=2, p=0.013$)

Discusión

Se compararon los hábitos alimentarios entre la Licenciatura en Enfermería e Ingeniería debido a que una de ellas pertenece al área de la salud y la otra no. Y se esperaba que la formación en materia de nutrición influyera en los hábitos de los estudiantes de enfermería. En el presente estudio realizado no se encontraron diferencias estadísticamente significativas, esto pudo deberse a que en general los estudiantes universitarios no toman en cuenta la importancia del cuidado de su alimentación, independientemente de la carrera que estén estudiando. Como se muestra en un estudio realizado por Chales-Aoun & Escobar, 2019 en la Universidad de Centro-Sur Chileno quien abordó a 331 universitarios, teniendo un rango de edad de 20 a 24 años, se midieron los estilos de vida, la detección de necesidades en el ámbito de la salud y el desarrollo de estrategias para su intervención desde las instituciones educativas, particularmente de las conductas de salud en jóvenes pertenecientes a educación superior, utilizando el cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios, encontraron que la clasificación de las conductas de alimentación de los jóvenes universitarios es alarmante ya que casi el 97% de los participantes se ubicaron en prácticas no saludables. Así mismo, los resultados obtenidos en el presente estudio muestran que en la Licenciatura en Enfermería se obtuvo un 74% de hábitos alimentarios parcialmente inadecuados y de la Licenciatura en Ingeniería un 77%.

Tampoco se encontraron diferencias entre sexos obteniendo un 73% de hábitos parcialmente inadecuados para mujeres y un 80% para hombres. Como se menciona en el estudio realizado en la Zona Urbana de Guadalajara, México por (Macedo Ojeda et al., 2008), que buscó describir los hábitos alimentarios en adolescentes de una Secundaria Mixta de Guadalajara, Jalisco. En donde encuestó a 632 estudiantes utilizando un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos y se encontró que no existen en general, diferencias significativas entre sexos, a excepción de los hábitos de consumo de agua y de dulces/chocolates (mayor prevalencia de consumo no recomendable en mujeres). La mayoría no realiza tres tiempos de comida mínimo al día. Y concluyó que es necesario desarrollar estrategias educativas y de intervención, además de guías alimentarias claras, con el objetivo de modificar los patrones inadecuados de consumo (Macedo Ojeda et al., 2008).

Por otro lado, habría sido interesante comparar el lugar de procedencia con los hábitos alimentarios. Ya que los estudiantes foráneos presentarían más complicaciones para poder llevar una alimentación adecuada. Como en un estudio realizado en la ciudad de Guayaquil por (Lapo et al., (2019), que buscó distinguir las tipologías de los jóvenes universitarios con base a su nivel de satisfacción con la alimentación según los aspectos sociodemográficos, los hábitos y cultura alimentaria. Se encuestó a 500 estudiantes universitarios, utilizando un cuestionario estructurado. El instrumento de recogida de

información fue tipo escala de Likert, se consultaron los hábitos de consumo de alimentos dentro y fuera de la universidad, entre otros. El estudio contempla un diseño no experimental transversal correlacional, con un enfoque cuantitativo. Los estudiantes tenían rango de 17 a 30 años. Se encontró que la disponibilidad de los estudiantes para la preparación de su comida incide de forma directa proporcional a su satisfacción con los alimentos. Esto genera que la mayoría de los jóvenes desarrollen un adecuado hábito alimentario, dependiendo de su tiempo para la planificación de sus alimentos y la cocción de este (Lapo et al., 2020).

Conclusión

Este estudio reveló que los estudiantes universitarios abordados de las Licenciaturas en Enfermería e Ingeniería Civil de la Universidad Autónoma de Querétaro presentan hábitos alimentarios parcialmente inadecuados. Al comparar entre facultades no se encontraron diferencias estadísticamente significativas. Tampoco se encontraron diferencias al comparar entre sexos.

Los jóvenes de entre 17 y 20 años no muestran preocupación por tener buenos hábitos alimentarios y es importante prestar atención a esto ya que serán los futuros adultos con grandes riesgos de parecer enfermedades crónicas degenerativas.

Es de gran relevancia tomar en consideración los resultados obtenidos, puesto que los datos son alarmantes debido a que son clasificados como parcialmente inadecuados en su mayoría, es por eso que se recomienda considerar la difusión de la información obtenida a las facultades involucradas, así como a la población en general de la universidad abordada para que puedan reflexionar y se acerquen a obtener alguna asesoría para mejorar los hábitos alimentarios.

Por tanto, en estudios posteriores se recomienda evaluar más facultades y comparar la residencia y actividad laboral o académica con sus hábitos alimentarios. También se sugiere implementar algún programa de educación alimentaria con su respectivo seguimiento, monitoreo y evaluación para poder lograr un impacto real en la población estudiada.

Conflicto de intereses: Los autores no declararon ningún conflicto de intereses.

Disponibilidad de datos: Todos los datos están incluidos en el contenido del artículo.

Declaración de financiación: Los autores no obtuvieron financiación para esta investigación.

Declaración para los participantes humanos: Este estudio ha sido aprobado por el Comité de bioética de la Facultad de Enfermería de Universidad Autónoma de Querétaro y cumplió con la Declaración de Helsinki y Código de Nüremberg, se apegó a lo dispuesto en el reglamento de la Ley General de Salud.

Referencias:

1. Barriguete Meléndez, J. A., Vega León, S., Radilla Vázquez, C. C., Barquera Cervera, S., Hernández Nava, L. G., Rojo-Moreno, L., Vázquez Chavez, A. E., & Ernesto Murillo, J. M. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán Eating habits, physical activity and lifestyles among adolescents in Mexico City and the State of Michoacán. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 23(1).
2. Botello Márquez, M., Villanueva Lugo, N. E., Ruiz Vargas, N. V., & Gallegos Torres, R. M. (2018). Alimentación y estilos de vida saludables percibidos en estudiantes universitarios del área de la salud, de tres licenciaturas . *LUX MÉDICA*, 39, 55–62. <https://doi.org/https://doi.org/10.33064/39lm20181334>
3. Chales-Aoun, A. G., & Escobar, J. M. M. (2019). Physical activity and eating behaviors among chilean university students. *Ciencia y Enfermería*, 25. <https://doi.org/10.4067/s0717-95532019000100212>
4. Flores Vázquez, A. S., & Macedo Ojeda, G. (2016). VALIDACIÓN DE UN CUESTIONARIO AUTOCOMPLETADO DE HABITOS ALIMENTARIOS PARA ADOLESCENTES EN JALISCO, MEXICO . *Revista de Nutrición Comunitaria*, 22(1135–3074), 26–31. <https://doi.org/10.14642/RENC.2016.22.2.5138>
5. Gaona-Pineda, E. B., Rodríguez-Ramírez, S., Medina-Zacarías, M. C., Valenzuela-Bravo, D. G., Martínez-Tapia, B., & Arango-Angarita, A. (2023). Consumidores de grupos de alimentos en población mexicana. *Ensanut Continua 2020-2022. Salud Publica de Mexico*, 65, S248–S258. <https://doi.org/10.21149/14785>
6. Jiménez Diez, O., & Ojeda López, R. N. (2017). Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, 4(8).
7. Lapo, M., Campoverde, R., Garzón, D., Xu, P., & Benitez, B. (2020). Evaluación de los hábitos alimentarios de los jóvenes universitarios de la ciudad de Guayaquil. *Empresarial*, 13(2). <https://doi.org/10.23878/empr.v13i2.161>
8. Macedo Ojeda, G., Bernal Orozco, P., López Uriarte, C., Hunot, C., Vizmanos, B., & Rovillé Sausse, F. (2008). HÁBITOS

ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES DE LA ZONA URGANA DE GUADALAJARA, MÉXICO. *Antropo*, 16, 29–41. www.didac.ehu.es/antropo

9. Navalón-Mira, A., & Fabregat-Cabrera, M. E. (2022). Sociodemografía de los hábitos alimentarios. Una investigación en jóvenes universitarios en Alicante. *Index de Enfermería*, 31(3). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962022000300004&lng=es&nrm=iso&tlng=en
10. Rodríguez-Ramírez, S., Gaona-Pineda, E. B., Martínez-Tapia, B., Arango-Angarita, A., Kim-Herrera, E. Y., Valdez-Sánchez, A., Concepción Medina-Zacarías, M., Ramírez-Silva, I., & Shamah-Levy, T. (2020). Consumo de grupos de alimentos y su asociación con características sociodemográficas en población mexicana. *Ensanut 2018-19. Salud Publica de Mexico*, 62(6), 693–703. <https://doi.org/10.21149/11529>