



RESEARCH ARTICLE

HÁBITOS ALIMENTICIOS QUE PRACTICAN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE INGRESO Y FINAL DE CARRERA EATING HABITS PRACTICED BY COLLEGE ENTRANCE AND FINAL STUDENTS

1,*Willian Moyano Calero and 2Alejandra Moyano López

¹Profesor Carrera de Enfermería, Universidad Técnica de Ambato, Universidad Técnica de, Ambato Ecuador
²Enfermera hospital General Ambato, Ambato Ecuador

ARTICLE INFO

Article History:

Received 08th May, 2023
Received in revised form
20th June, 2023
Accepted 16th July, 2023
Published online 30th August, 2023

Key Words:

Hábitos Alimenticios,
Estilos De vida, Nutrición.

ABSTRACT

Introducción: El hábito alimenticio, es el conjunto de comportamientos repetidos que adopta un individuo a lo largo de su vida en torno a la ingesta de su comida. **Objetivo:** Comparar los hábitos alimenticios que practican los estudiantes universitarios de ingreso y final de Carrera. **Metodología:** Enfoque cuantitativo, diseño observacional, de corte transversal y alcance comparativo, como Instrumento de recolección de información se utilizó el cuestionario “estilos de vida de jóvenes universitarios CEVJU-R”, el cual, recopila información de ocho dimensiones, de las cuales se eligió la dimensión de alimentación, con un alfa de Cronbach de 0,92. **Resultados:** Delos 7 ítems categóricos: Consume comidas rápidas, fritas o dulces; consume gaseosas o bebidas artificiales; desayuna, almuerzo o merienda siempre en horas habituales; ha dejado de comer, aunque haya tenido hambre y come en exceso, aunque no tenga hambre arrojaron un p valor < 0,05. Los resultados de los ítems de motivación y recursos son similares en los dos grupos. **Conclusiones:** Se confirma la hipótesis alterna del investigador en 5 de los 7 ítems, es decir, los hábitos alimenticios que practican los estudiantes de ingreso como los de final de carrera son diferentes en esos ítems. Los resultados de los ítems de motivación y recursos son similares en los dos grupos. De forma general los hábitos alimenticios de los dos grupos son saludables.

INTRODUCTION

Los hábitos alimenticios, se define como el conjunto de comportamientos alimenticios repetidos que adopta un individuo a lo largo de su vida (1); para complementar esta definición, Aguilera et al, (2) manifiesta que los hábitos son conductas o patrones adoptados por los individuos y que finalmente afecta a las condiciones de salud. Por otro lado, la adolescencia, es una etapa en la vida de los seres humanos, en la cual se producen cambios en sus características: físicas, psicológicas y fisiológicas entre la niñez y la edad adulta (3). Efectivamente, estos comportamientos alimenticios van adoptando las personas desde el momento de su nacimiento, dependiendo del medio ambiente donde se desarrollan, y es en la adolescencia en donde más cambios se produce. Para la Organización Mundial para la Salud (OMS), la adolescencia tardía comprende edades entre 18 y más de 21 años, precisamente, este es el intervalo de edades que transitan los jóvenes universitarios, por lo general la vida estudiantil universitaria inicia a los 18 años y terminan su carrera a los 24 años (4). Entre los factores que determinan la adopción de nuevos hábitos alimenticios entre los estudiantes universitarios

podemos mencionar: falta de tiempo por nuevas responsabilidades adquiridas en la universidad, exceso de tareas académicas, influencia de amigos (5), por lo tanto, la Universidad, se vuelve el segundo hogar para sus estudiantes, puesto que, pasan muchas horas interactuando entre compañeros y profesores, no solo en el ámbito académico, sino, también en lo personal y social, los cuales pueden influir en la modificación y adopción de nuevos hábitos de alimentación(6), pudiéndose considerar como no saludables, a aquellos comportamientos que adoptan los estudiantes de forma desequilibrada, en consumo de productos naturales y productos procesados (7). Varios estudios se han realizado en torno a este tema, así por ejemplo, en una investigación efectuada en Portugal por Bárbara y Ferreira, (8) encontraron un cambio de hábitos alimenticios en los estudiantes que ingresaron a la universidad. En otra investigación realizada en Nigeria con estudiantes de la universidad de Landmark, sobre hábito alimentario y salud Arisukwa (9), encontró que los estudiantes no se alimentaban de forma saludable. En el mismo sentido, Salgado y Álvarez (10), en otra investigación sobre hábitos de salud y calidad de vida de estudiantes universitarios mexicanos, encontraron que: el 51% tenían una buena alimentación, el 45% dijeron consumir comida rápida y el 14% de estudiantes declararon no comer en horas habituales. También en México en otro estudio cuantitativo realizado con 883 estudiantes universitarios de la carrera de

*Corresponding author: Willian Moyano Calero,
Profesor Carrera de Enfermería, Universidad Técnica de Ambato,
Universidad Técnica de Ambato, Ambato Ecuador.

enfermería, titulado “Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería”, reportó que un 55,5% de los estudiantes realizaban prácticas poco saludables, 43,8% saludables y 1% realizaban prácticas muy saludables (11). En Chile se realizó otra investigación con 331 estudiantes universitarios, en el que, para recabar información, utilizaron el mismo cuestionario aplicado en esta investigación “Estilos de vida en jóvenes Universitarios CEVJU-R”, encontraron que el 97% de los estudiantes realizaban prácticas no saludables de alimentación, y en la evaluación de cada ítem del cuestionario, el 98% declaró no vomitar o tomar laxantes después de comer en exceso (12). Continuando con las investigaciones en América, en otro estudio con una muestra de 51 estudiantes de la Universidad de Cali, sobre estilos de vida en estudiantes del área de salud, Zambrano y Rivera (13), quienes también utilizaron el cuestionario CEVJU-R, determinó la dimensión de alimentación como saludable, en cuanto tiene que ver con los ítem individuales; encontró que: el 98% consumían con frecuencia comidas rápidas o dulces, el 96% consumían bebidas artificiales, el 74% omitían alguna comida principal y el 31% de los estudiantes vomitaban o tomaban laxantes después de haber comido en exceso, el 33% de los estudiantes investigados dijeron que el principal motivo para no alimentarse adecuadamente era que no le gustaba restringirse en lo que come, el 25% dijo no pensar en las consecuencias negativas de una mala alimentación, el 23% no cuentan con dinero para comprar alimentos saludables, el 21% tiene conocimientos para elegir alimentación saludable y el 19% disponen de alimentos saludables en la Universidad.

Finalmente en Ecuador también se realizó un estudio sobre hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad de Manabí, en las conclusiones reportaron que sus estudiantes practicaban hábitos alimenticios inadecuados, ya que, consumían alimentos con alto contenido calórico y poco nutritivo (14). Por todas las razones expuestas es importante identificarlos hábitos de alimentación que practican los estudiantes universitarios de ingreso y final de estudios, con la finalidad de concientizar en ellos a mantener los hábitos alimenticios saludables, con los cuales ingresan a la Universidad y evitar complicaciones posteriores en su salud. Con el antecedente que los estudiantes de ingreso deberían mantener sus hábitos alimenticios aun no alterados, si se da por hecho, que provienen de familias en las cuales practicaban hábitos alimenticios normales; es decir, cantidad y frecuencia de comidas; en cambio, los estudiantes de final de carrera deberían presentar sus hábitos alimenticios diferentes, debido al tiempo que han pasado alternando sus actividades universitarias con la forma de alimentarse. El objetivo de esta investigación es comparar los hábitos alimenticios que practican los estudiantes universitarios de ingreso con estudiantes de fin de Carrera; para lo cual se plantea la Hipótesis alterna: Los estudiantes de reciente ingreso practican hábitos alimenticios diferentes a los hábitos que practican los estudiantes de fin de carrera.

METODOLOGÍA

Según Hernández et al, (15) enfoque es la ruta o perspectiva; alcance, es la profundidad de conocimientos que se da al estudio; diseño, es un plan o estrategia que se lleva a cabo para obtener la información; transversal, información recolectada en un momento determinado.

Por lo tanto, la presente investigación es de enfoque cuantitativo, alcance comparativo y diseño no experimental transversal.

Población: La población de esta investigación constituye 145 estudiantes de ingreso y 98 de final de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato-Ecuador, durante el período académico abril – septiembre de 2023. La selección de la muestra se estableció en dos etapas, en la primera, se aplicó el cuestionario de forma censal y en la segunda se determinó el tamaño de la muestra para cada grupo, siendo 106 para ingreso y 79 para fin de carrera, con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 0,5%; mediante la opción seleccionar casos al azar del programa estadístico SPSS.

Recolección de información: Como instrumento para recolectar información se utilizó el cuestionario denominado “Estilos de vida en jóvenes Universitarios CEVJU-R”, es preciso mencionar que, el cuestionario está conformado por 8 dimensiones: actividad física, tiempo de ocio, alimentación, consumo de cigarrillo y drogas, sueño, relaciones interpersonales, afrontamiento y estado emocional; Además, para cada dimensión incluye motivaciones y recursos (16). De las cuales; para este estudio se seleccionó la dimensión de alimentación, conformado por 7 ítem tipo Likert que recoge información sobre la frecuencia con que los estudiantes universitarios realizan actividades relacionadas con el hábito alimenticio durante la última semana. Además, información demográfica, 2 preguntas de motivación y 2 de recursos. Dicha dimensión tiene un alfa de Cronbach de 0,92, conformado por 4 categorías de respuesta ordinal; 1 = Todos los días, 2 = La mayoría de los días, 3 = Algunos días y 4 = Ningún día.

Análisis de datos: La información de las variables cualitativas demográficas se describió mediante la creación de tablas de frecuencia y para las variables numéricas mediante estadística descriptiva en el programa estadístico SPSS. Versión 26. Mientras que los 7 ítems ordinales de la dimensión alimentación se comparó con la variable ingreso/final de carrera por medio de tablas cruzadas, además se contrastó las hipótesis por medio de pruebas Chi cuadrado. Los 4 ítems politómicos se compararon cruzando la información mediante tablas con la variable ingreso/final de carrera. Para el análisis de los hábitos alimenticios de acuerdo con sus niveles: saludable y no saludable, se creó una nueva variable llamada dimensión de hábitos alimenticios, sumando los 7 ítems de esa dimensión, luego se categorizó, tomando en cuenta la mediana de esta variable, en: saludable si los valores eran inferiores a la mediana y no saludable si eran superiores a esa medida.

Aspectos éticos: Para la recolección de información se tomó en cuenta estrictos principios de la Declaración de Helsinki, como el consentimiento informado de los participantes, en el cual se dio a conocer los aspectos éticos de la investigación en seres humanos, resaltando el derecho de participación o abandono en cualquier momento del estudio; además de garantizar la absoluta confidencialidad de la información proporcionada y la utilización de esta únicamente con fines académicos (17).

RESULTADOS

Características demográficas: los estudiantes de ingreso presentaron edades entre 17 a 24 años, media de 18,4 y desviación estándar de 1,2; por otro lado, los estudiantes de fin

de carrera presentaron edades entre 21 y 29 años, con una media de 22,7 y desviación estándar de 1,8. Los hombres presentaron una media de estatura de 170 cm y las mujeres 155. Los hombres de final de carrera presentaron una media de 166 cm y las mujeres 156 cm. Finalmente, en lo que se refiere al peso: los estudiantes de ingreso, en los hombres se identificó una media de 63 y las mujeres 54 Kilos; mientras que, en estudiantes de final de carrera: los hombres presentaron una media de 67 y las mujeres 61 Kilos. En la tabla 1 se expone la frecuencia y porcentaje de las variables nominales de la muestra.

Tabla 1. Variables nominales

Categorías	Ingreso	%	Final	%
Femenino	88	83,0%	68	86,1%
Masculino	18	17,0%	11	13,9%
Con pareja	3	2,8%	11	13,9%
Sin pareja	103	97,2%	68	86,1%
Trabaja	68	64,2%	51	64,6%
No trabaja	38	35,8%	28	35,4%
Foraneo	35	33,0%	19	24,1%
No foraneo	71	67,0%	60	75,9%

Dimensión alimentación del cuestionario CEVJU-R: Comparación de frecuencia y porcentaje entre estudiantes de ingreso/final de carrera concada ítem categóricoplanteados en el cuestionario (tabla 2)

Tabla 2. Frecuencia y porcentaje

	Todos los días	La mayoría de días	Algunos días	Ningún día
Consumo comidas rápidas, fritas o dulces				
Ingreso	1	17	85	3
	10%	47,20%	62,50%	100%
Final	9	19	51	0
	90%	52,80%	37,50%	0,00%
Consumo gaseosas o bebidas artificiales				
Ingreso	2	14	67	24
	25%	44,80%	57,30%	77,40%
Final	6	16	50	7
	75%	52,20%	42,70%	22,60%
Desayuna, almuerza o merienda siempre en horas habituales				
Ingreso	24	40	40	2
	82,80%	70,20%	46,50%	15,40%
Final	5	17	46	11
	17,20%	29,80%	53,50%	84,60%
Omite alguna de las comidas principales				
Ingreso	7	21	61	17
	50%	48,80%	59,80%	65,40%
Final	7	22	41	9
	50%	51,20%	40,20%	43,60%
Ha dejado de comer, aunque haya tenido hambre				
Ingreso	2	14	61	29
	22,20%	53,80%	55,50%	72,5%
Final	7	12	49	11
	77,80%	46,20%	44,50%	22,50%
Come en exceso, aunque no tenga hambre				
Ingreso	6	9	26	65
	75%	52,90%	39,40%	69,10%
Final	2	8	40	29
	25%	47,10%	60,60%	30,90%
Vomita o toma laxantes después de comer en exceso				
Ingreso	0	5	11	90
	0%	62,50%	45,80%	60,00%
Final	3	3	13	60
	100%	37,50%	54,20%	40,00%

Contraste de hipótesis: Luego de comprobar los supuestos de cumplimiento para determinar la asociación entre las variables: ingreso/final de carrera vs cada uno de los 7 ítems categóricos, se eligió la prueba chi cuadrado adecuada; los siguientes ítems: Consume comidas rápidas, fritas o dulces; consume gaseosas o bebidas artificiales; desayuna, almuerza o merienda siempre en horas habituales; ha dejado de comer, aunque haya

tenido hambre y come en exceso, aunque no tenga hambrearrojaron un p valor < 0,05 (Tabla 3)

Ítems de motivación y recursos: Comparación entre frecuencias y porcentajes de ingreso/final de carrera con los ítems politómicos (Tabla 4).

Hábitos de alimentación saludable y no saludable: De forma general, de los 106 estudiantes de ingreso, 54 (50,9%) practican hábitos saludables y 52 (49,1%) practican hábitos no saludables. Por otra parte, de los 79 estudiantes de final de carrera: 48 (60,8%) practica hábitos saludables y 31 (39,2%) hábitos no saludables (Gráfico 1)

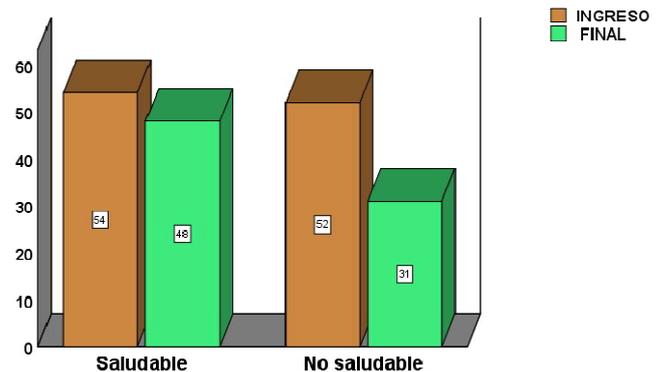


Gráfico 1. Hábitos alimenticios

DISCUSIÓN

Algunas características de los estudiantes de ingreso son diferentes en algunos aspectos, si tomamos en cuenta que son jóvenes que ingresan en la vida estudiantil superior, todavía mantienen características de adolescentes, por ejemplo, hay un escaso porcentaje de jóvenes casados, de igual manera pocos de ellos trabajan, en cambio, los estudiantes de final de carrera, se puede apreciar un porcentaje más alto que tiene pareja, como también un porcentaje más alto que trabaja. También es importante mencionar que existe un 33% de estudiantes foráneos de ingreso y 24% de final de carrera, que puede ser un factor determinante en la adopción de nuevos hábitos alimenticios, ya que por lo general viven solos y no tienen ningún control en sus actividades. En los resultados de los ítems, se encontró diferencias estadísticas en lo que concierne a los hábitos alimenticios, así, por ejemplo: los estudiantes de final de carrera consumen todos los días más comidas rápidas, gaseosas y bebidas artificiales; resultados muy similares a los reportados por Torres et al, (18) en su estudio comparativo de hábitos alimenticios entre estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Perú, en donde los estudiantes de sexto año consumen más comida rápida y gaseosas que los estudiantes de primer año. Resultados similares reporta Bárbara y Ferreira,(8) en su estudio realizado en Portugal sobre cambios en los hábitos alimenticios de estudiantes antes y después de ingresar a la universidad, cuyos estudiantes después de ingresar a la universidad ingieren comidas rápidas con más frecuencia. Mientras que, los estudiantes de ingreso, todos los días, almuerzan o meriendan en horas habituales, también comen en exceso, aunque no tengan hambre. Es así como, los hábitos alimenticios de los estudiantes de ingreso experimentan una notable evolución a medida que avanzan en su carrera académica, especialmente por sobrecarga en sus tareas universitarias; así lo confirma el estudio de Hilger et

Tabla 3. Pruebas Chi cuadrado

Items	Pruebas Chi cuadrado	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Consume comidas rápidas, fritas o dulces	Razón de verosimilitud	16,268	3	0,001
Consume gaseosas o bebidas artificiales	Razón de verosimilitud	10,785	3	0,013
Desayuna, almuerzo o merienda siempre en horas habituales	Chi-cuadrado de Pearson	24,970	3	0,000
Omite alguna de las comidas principales	Chi-cuadrado de Pearson	2,519	3	0,471
Ha dejado de comer, aunque haya tenido hambre	Chi-cuadrado de Pearson	8,583 ^a	3	0,035
Come en exceso, aunque no tenga hambre	Razón de verosimilitud	15,335	3	0,002
Vomita o toma laxantes después de comer en exceso	Razón de verosimilitud	6,917	3	0,075

Tabla 4. Ítemspolitómicos

	Ingreso	%	Final	%	Total
Principal motivo para alimentarse adecuadamente es:					
Bajar de peso	3	2,8%	11	13,9%	14
Hacer parte del hábito alimenticio de la pareja o amigos	1	0,9%	2	2,5%	3
Hacer parte del hábito alimenticio de sus padres o hermanos	2	1,9%	2	2,5%	4
Mantener la salud	59	55,7%	46	58,2%	105
Mantener su figura	3	2,8%	1	1,3%	4
Mejorar su rendimiento (físico y mental)	33	31,1%	14	17,7%	47
Verse mejor	5	4,7%	3	3,8%	8
Total	106	100%	79	100,0%	185
Principal motivo para no alimentarse adecuadamente.					
Conservar o mejorar su figura	25	23,6%	16	20,3%	41
Las personas cercanas lo han criticado por sus hábitos alimenticios	8	7,5%	5	6,3%	13
No le gusta restringirse en lo que come	17	16,0%	16	20,3%	33
No piensa en las consecuencias negativas de una mala alimentación	44	41,5%	30	38,0%	74
No puede controlarse en lo que come	12	11,3%	12	15,2%	24
Total	106	100%	79	100,0%	185
Respecto a sus prácticas de alimentación, considera que:					
Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos	6	5,7%	5	6,3%	11
Está satisfecho con sus prácticas y no piensa que sea problemáticas	20	18,9%	9	11,4%	29
Podría cambiarlas en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo	14	13,2%	18	22,8%	32
Podría cambiarlas, pero no sabe si lo hará	45	42,5%	32	40,5%	77
Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta lograr lo que pretende	21	19,8%	15	19,0%	36
Total	106	100%	79	100,0%	185
Con cuáles de los siguientes recursos no cuenta					
Conocimiento para elegir alimentos saludables	13	12,3%	0	0,0%	13
Dinero para comprar alimentos saludables	23	21,7%	26	32,9%	49
Disponibilidad de alimentos saludables en la universidad	7	6,6%	9	11,4%	16
Disponibilidad de alimentos saludables en su casa	3	2,8%	2	2,5%	5
Espacios adecuados y suficientes para comer en la universidad	6	5,7%	2	2,5%	8
Tiempo suficiente para comer las tres comidas principales	54	50,9%	40	50,6%	94
Total	106	100%	79	100%	185

al,(19)sobre comportamiento alimentario de estudiantes desde el momento de la matriculación, realizado en Alemania, quien encontró cambios en la conducta alimentaria desde el momento de la matriculación. Finalmente, estos resultados también concuerdan con López et al, (20), en su estudio comparativo de hábitos alimenticios entre estudiantes preuniversitarios y universitarios en Madrid, quienes encontraron que los estudiantes universitarios consumen con mayor frecuencia estos productos. Así lo confirman las pruebas Chi cuadrado realizado con cada ítem de la dimensión alimentación de esta investigación. En cuanto a los ítems de motivación y recursos, la mayoría de los estudiantes de los dos grupos coinciden en que el principal motivo para alimentarse adecuadamente es mantener la salud, mientras que, como principal motivo para no alimentarse adecuadamente, infieren que no piensan en las consecuencias negativas de una mala alimentación. Respecto a sus prácticas de alimentación, consideran que podrían cambiarlas, pero no saben si lo harán. En lo que se refiere a los recursos con los que no cuentan para alimentarse adecuadamente, los estudiantes de los dos grupos expresan que no disponen de tiempo suficiente para comer las tres comidas principales, pero también dicen no tener dinero para comprar alimentos saludables, resultados también similares a los reportados en Alemania, donde reportan como principal barrera para una buena alimentación la falta de tiempo por estudios y los altos precios de los alimentos saludables (19).

A pesar de encontrar diferencias estadísticas en 5 de los ítem de la dimensión hábitos alimenticios; de forma general, los resultados de este estudio demuestran que los estudiantes de ingreso y final de carrera practican hábitos saludables, resultados que concuerdan con los encontrados por (13) y (12), quienes observaron hábitos saludables en su muestra de estudiantes, a pesar que consumían con mucha frecuencia comidas rápidas, fritos, dulces y bebidas artificiales.

CONCLUSIONES

Se mantiene la figura femenina como predominante en la profesión de Enfermería, existiendo poca incursión masculina en esta área. En los ítems: Consume comidas rápidas, fritas o dulces; consume gaseosas o bebidas artificiales; desayuna, almuerzo o merienda siempre en horas habituales; ha dejado de comer, aunque haya tenido hambre y come en exceso, aunque no tenga hambre arrojaron un p valor < 0,05, es decir, en estos ítems los estudiantes de ingreso y final de carrera practican hábitos alimenticios diferentes. En lo que se refiere a los ítems de motivación y recursos, los dos grupos presentan resultados similares. De forma general, la muestra de estudiantes de ingreso y final de carrera practican hábitos alimenticios saludables en un 57,4%.

REFERENCIAS

1. Sánchez-Ojeda MA, De Luna-Bertos E. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutr Hosp* [Internet]. 2015;31(5):1910-9. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000500003
2. Aguilera-Rojas S, Jiménez-Peña O, Ruiz-García L. Estilos de vida en adolescentes de la Provincia Sabana Centro departamento de Cundinamarca, Colombia (2017). *Acta Odontológica Colomb* [Internet]. 2022;12(1):10-28. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1353769>
3. Fustamante Y, Quispe G. Conocimientos, actitudes y prácticas sobre una alimentación saludable en adolescentes de dos Instituciones Educativas Públicas, Lima Este-2018. *Rev Científica Ciencias la Salud* [Internet]. 2019;12(1):24-30. Disponible en: https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1203/1525
4. Allen, B., & Waterman H. Etapas de la adolescencia. 2019 [Internet]. 2019;1(26):1-6. Disponible en: <http://www.iniciativat.com/noticias/5-familia/128-etapas-de-la-adolescencia.html>
5. Jiménez Diez O, Noemí R, López O. Estudiantes universitarios y el estilo de vida University Students and Lifestyle. *Rev Iberoam Prod Académica y Gestión Educ* [Internet]. 2017; IV(2007-8412):1-15. Disponible en: <https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/723/1009>
6. Cárdenas-Quintana H, Ramos-Padilla P, Lama-Segura E, Moreno-Pajuelo A. Nutri-Habi: Nutritional status and eating habits of incoming students at the National Agrarian University La Molina. Peru. *Rev Esp Nutr Comunitaria* [Internet]. 2019;25(4):165-71. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7322658>
7. Solera y Gamero. Hábitos saludables en universitarios de ciencias de la salud y en otras ramas de conocimiento un estudio comparativo. 2019;23(4):271-82. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v23n4/2174-5145-renhyd-23-04-271.pdf>
8. Bárbara & Ferreira. Changes in eating habits among displaced and non-displaced university students. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020;17(15):1-9. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/15/5369>
9. Arisukwa O, Olaosebikan D, Asaley A AF. 2019_Feeding Habit and the Health of Undergraduate Students_Evidence from es_TRADUCIDO.pdf [Internet]. 2019. p. 498-511. Disponible en: <http://eprints.lmu.edu.ng/2301/>
10. Salgado Espinosa ML, Álvarez Bermúdez J. Autoeficacia: Relación con los hábitos de salud y la calidad de vida en universitarios del noreste de México. *Rev Española Comun En Salud* [Internet]. 2020;11(1):53-64. Disponible en: <https://e-revistas.uc3m.es/index.php/RECS/article/view/5166/3897>
11. Morales Matiana, Gómes v, García C, Chaparro L CS. Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México Healthy Lifestyles in Nursing Students in the State of Mexico. 2018;16:14-24. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/biblio-987990>
12. Chales-Aoun AG, Escobar JMM. Physical activity and eating behaviors among chilean university students. *Cienc y Enferm* [Internet]. 2019;25(16):1-10. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/cienf/v25/0717-9553-cienf-25-16.pdf>
13. Zambrano Rosa; Rivera V.; Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud. *Arch Venez Farmacol y Ter* [Internet]. 2020;39(4):440-5. Disponible en: http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/20713
14. Zambrano Santos RO, Domínguez Ramírez JL, Macías Alvia AM. Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería. *Rev Vive* [Internet]. 2019;2(5):92-8. Disponible en: <https://revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/29>
15. Hernández-Sampieri R, Mendoza CP. Metodología de la Investigación. Las rutas Cuantitativa Cualitativa y Mixta. Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. 2018. 1-753 p.
16. Salazar, Torres; Isabe C, Lemasoto LF, Arevalos Varela MT, Cardona Tamayo J a., Alarcon Duarte C. Evaluación de las conductas de salud en jóvenes universitarios. *Rev Salud Publica* [Internet]. 2010;12(4):599-611. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/422/42217796007.pdf>
17. Arispe C, Yangali J, Guerrero M, Lozada O, Acuña L AC. La Investigación Científica, una aproximación para los estudios de posgrado [Internet]. 1ra ed. Ecuador UI del, editor. Guayaquil - Ecuador; 2020. 131 p. Disponible en: <https://docer.com.ar/doc/1ee1551>
18. Torres-Mallma C, Trujillo-Valencia C, Urquiza-Díaz AL, Salazar-Rojas R, Taype-Rondán A. Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú. *Rev Chil Nutr* [Internet]. 2016;43(2):146-54. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v43n2/art06.pdf>
19. Hilger J; Loerbros A; Diehl K; Eating behaviour of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behaviour since the time of matriculation. *Appetite* [Internet]. 2017;109(2017):100-7. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666316307462?via%3Dihub>
20. López MTI, Teresa ECS, Crespo AS. Estudio comparativo de hábitos entre estudiantes universitarios y preuniversitarios de la zona noroeste de Madrid. *Nutr Hosp* [Internet]. 2015;31(2):966-74. Disponible en: <http://www.aulamedica.es/nh/pdf/7703.pdf>
