

Comportamiento de los hábitos

alimenticios en los estudiantes de una institución educativa de Barranquilla-Colombia

Behavior of food habits in students of an educational institution of Barranquilla-Colombia

 Lastre-Amell Gloria¹,  Diana Rodríguez Villa²,  Indiana- Luz Rojas-Torres³,  Carmen Carrero González⁴,  Jorge Rodríguez López⁵,  Mariela Suarez Villa⁶,  Maloris Navarro-Agamez⁷, Miriam de la Rosa León⁸, Cortez Barraza Marcos⁹, Gonzales Barón María Fernanda¹⁰, Gutiérrez Ramírez Camila¹¹.

¹Enfermera. Mg en Salud Pública. Universidad Simón Bolívar, Facultad de Ciencias de la Salud, Barranquilla, Colombia.

²Enfermera. Mg en Salud Pública Mg en Salud Pública. Universidad Simón Bolívar, Facultad de Ciencias de la Salud, Barranquilla.

³Enfermera. Mg en Administración de Empresas e Innovación. Universidad Simón Bolívar, Facultad de Ciencias de la Salud, Barranquilla, Colombia.

⁴Nutricionista. Especialista Nutrición Clínica. Ph.D. en Ciencias de la Salud. Profesora Universidad Simón Bolívar, Facultad de Ciencias de la Salud, Barranquilla (Colombia). carmen.carrero@unisimonbolivar.edu.co

⁵Enfermero. Mg en Salud Pública. Universidad Simón Bolívar, Facultad de Ciencias de la Salud, Barranquilla, Colombia.

⁶Enfermera. Mg en Educación. Universidad Simón Bolívar, Facultad de Ciencias de la Salud, Barranquilla, Colombia.

⁷Enfermera, Universidad Simón Bolívar, Facultad de Ciencias de la Salud, Barranquilla, Colombia.

⁸Estudiante De VII Semestre de Enfermería, Universidad Simón Bolívar, Facultad De Ciencias De La Salud, Barranquilla-Colombia. Correo electrónico: leon608@gmail.com

⁹Estudiante De VII Semestre de Enfermería, Universidad Simón Bolívar, Facultad De Ciencias De La Salud, Barranquilla-Colombia. Correo electrónico: marcoscortez2907@hotmail.com

¹⁰Estudiante De VII Semestre de Enfermería, Universidad Simón Bolívar, Facultad De Ciencias De La Salud, Barranquilla-Colombia. Correo electrónico: gonzalesmaria9315@gmail.com

¹¹Estudiante De VII Semestre de Enfermería, Universidad Simón Bolívar, Facultad De Ciencias De La Salud, Barranquilla-Colombia. Correo electrónico: camila_gutierrez@hotmail.com

Autor de correspondencia: Gloria Lastre-Amell, Universidad Simón Bolívar, Dirección: Calle 58 #55-132, Barranquilla, Atlántico,

Email: glastre@unisimonbolivar.edu.co

Received: 02/26/2021 Accepted: 05/15/2022 Published: 06/25/2022 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.7135561>

Resumen

348

Introducción: Los hábitos alimenticios impactan notablemente en la salud del ser humano, de ahí la importancia de conocerlos con el fin de identificar factores de riesgos que pueden desencadenar enfermedades relacionadas con una nutrición inadecuada. Objetivo: identificar el comportamiento de los hábitos alimenticios en estudiantes de una institución educativa de Barranquilla-Colombia. **Métodos:** estudio cuantitativo, descriptivo y de corte transversal. La muestra correspondió a 426 estudiantes de una institución educativa con un promedio de edad de 14-16 años. El consumo de alimentos se determinó mediante un cuestionario estructurado y autoadministrado en el que se analizaron los hábitos alimentarios. **Resultados:** el 55% de los participantes fueron de sexo femenino, y masculino 45%. La mayoría pertenece a los estratos socioeconómicos 1 y 2. En relación a los hábitos alimenticios, los resultados del estudio mostraron que son inadecuados principalmente en relación a la frecuencia en su consumo y agregados insanos. Los estudiantes respondieron que siempre ingieren desayuno, nunca han llevado lonchera a la escuela, consumen comida salada y alta en grasa por lo menos una vez por día. El consumo de frutas y verduras lo realizan con poca frecuencia. **Conclusión:** Los hábitos alimenticios adecuados representan en edades tempranas un buen comienzo para el desarrollo de la persona y su devenir en cuanto a su salud. En la población estudiada, existe un inadecuado comportamiento de hábitos alimentarios por el acceso a los mismos debido a sus costos, así como evidencia de necesidad de educación hacia alternativas más saludables.

Palabras clave: Nutrición; Salud; Hábitos alimentarios; Estudiantes

Abstract

Introduction: Eating habits have a significant impact on human health, hence the importance of knowing them in order to identify risk factors that can trigger diseases related to inadequate nutrition. Objective: to identify the behavior of eating habits in students of an educational institution in Barranquilla-Colombia. **Methods:** quantitative, descriptive and cross-sectional study. The sample corresponded to 426 students from an educational institution with an average age of 14-16 years. Food consumption is determined through a structured and self-administered questionnaire in which eating habits were analyzed. **Results:** 55% of the participants were female, and 45% male. Most belong to socioeconomic strata 1 and 2. In relation to eating habits, the results of the study are inadequate, mainly in relation to the frequency of their consumption and unhealthy aggregates. The students responded that they always eat breakfast, have never brought a lunch box to school, eat salty and high-fat food at least once a day. The consumption of fruits and vegetables is done infrequently. **Conclusion:** Adequate eating habits represent at an early age a good beginning for the development of the person and their future in terms of their health. In the population studied, there is an inappropriate behavior of eating habits due to access to them due to their costs as well as evidence of the need for education towards healthier alternatives.

Keywords: Nutrition; Health; Eating habits; Students

Introducción

Los hábitos alimentarios se tratan de expresiones periódicas de comportamiento individuales y combinadas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consumen los alimentos, y que se acogen directa e indirectamente como parte de prácticas socio-culturales las cuales se han ido cambiando por diversos factores que trastornan la dinámica e interacción familiar; uno de ellos atañe a la situación económica que afecta los esquemas de consumo tanto de niños, adolescentes y adultos¹.

Los hábitos alimenticios insanos que se inician desde la niñez y repercuten hasta la adolescencia generan grandes problemas en la salud como es el caso de la obesidad, que en la mayoría de las veces inicia desde la edad infantil y se tiende a desarrollar en la adolescencia, perpetuándose en la edad adulta y se constituyen en un factor de riesgo para el desarrollo de alteraciones clínicas metabólicas que van a influir en la esperanza de vida del individuo².

Algunas consecuencias de la selectividad alimentaria son: pérdida de velocidad de ganancia de peso, la talla no alcanza su potencial máximo, carencia de vitaminas y sales minerales, falta de adaptación a claro u oscuro, alteraciones de memoria, de aprendizaje, el niño va a tener un potencial de aprendizaje más reducido. La buena alimentación durante la infancia y la adolescencia es necesaria para lograr un estado de salud y un desarrollo óptimos. A la vez va a ser útil para prevenir enfermedades de alta incidencia en edades posteriores³.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) plantea que llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Las personas cada día consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, tienen un déficit de ingesta de frutas, verduras y fibra dietética⁴.

Según la OMS, entre los 10 y 19 años, durante la adolescencia, se produce un rápido crecimiento, la ganancia de masa corporal corresponde al 50% del peso adulto, al 20 % de la talla definitiva y a más del 50 % de la masa ósea. Es por ello por lo que la nutrición adecuada es fundamental durante esta etapa para lograr las metas de crecimiento acordes con el potencial genético de cada individuo, y para evitar efectos en el deterioro de la salud, a corto y a largo plazo, derivados de una alimentación insuficiente o desbalanceada⁵.

Actualmente la población en Colombia presenta problemas por déficit y exceso de peso en grupos etarios, es así como una adecuada nutrición en la edad escolar conlleva a que el niño se despliegue de su potencial de crecimiento y salud. En esta etapa los niños suelen presentar demasiados problemas?, es por ello por lo que se hace necesario que estos jóvenes tengan el previo conocimiento los principios de nutrición saludable al igual que el fortalecimiento de hábitos sanos; dentro de la población escolar el exceso de peso se incrementó de 18,8% en 2010 a 24,4%, en 2015 en referencia a la Costa Atlántica de cada 100 niños de 5 a 12 años presentan exceso de peso⁶ corregir la redacción improve the wording.

Por tal motivo, se planteó el siguiente como objetivo identificar los principales comportamientos de los hábitos alimenticios en estudiantes de noveno grado de básica secundaria de una institución educativa Distrital de Barranquilla-Colombia.

Materiales y métodos

La presente investigación correspondió a un estudio cuantitativo, descriptivo y de corte transversal. El universo fue de 708 adolescentes, el tipo de muestreo fue no probabilístico conformado por 426 estudiantes de noveno grado de básica secundaria de una institución educativa Distrital de Barranquilla-Colombia. Dentro de los criterios de inclusión tenidos en cuenta fue el estar matriculado en la institución educativa en la cual se realizó el estudio y que las edades de los participantes estuvieran en los rangos de 14-16 años de edad. No se contemplaron criterios de exclusión.

Para la recolección de información se utilizó una encuesta de tipo amplia dirigida a los estudiantes. Se utilizó el método progresivo de la OMS para la vigilancia de los factores de riesgo de las enfermedades crónicas (STEPS)⁷. El instrumento utilizado en la investigación fue denominado cuestionario de hábitos alimentarios en la institución educativa Distrital de Barranquilla Periodo 2020. Antes de diligenciar al instrumento, se solicitó autorización de la institución educativa, firma de consentimiento informado a padres de familia y el asentimiento de los estudiantes

Posteriormente se procedió a la recolección de datos donde los participantes respondieron voluntariamente, en un formato de autor reporte, datos sociodemográficos sobre edad, sexo, estrato socioeconómico y tipo afiliación al Sistema General de Seguridad Social en salud. (SGSSS). Cada estudiante tardó aproximadamente 10 a 15 minutos respondiendo la encuesta las cuales fueron entregadas al terminar la jornada académica para no interrumpir las horas de clases.

Por medio de un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos previamente validado ¿cómo se validó? how was it validated?, se preguntó a los participantes por la frecuencia de su consumo en cuanto a su desayuno e ingesta de productos para adelgazar, para subir de peso, y frecuencia de consumo de lácteos, verduras, frutas, grasas, gaseosas y comidas rápidas. Para efectuar la presentación y análisis de la información obtenida se utilizó la base de datos mecánica Excel versión 2016, presentándolo mediante tablas con información de frecuencia y porcentajes, las cuales darán a conocer cuantitativamente los resultados del proyecto de investigación.

Para llevar a cabo esta investigación se tuvo en cuenta las particularidades éticas que certificaron el rigor ético, científico y metodológico de la investigación, teniendo en cuenta los criterios señalados en la Resolución 008430 de 1993⁸; además, se aplicó el consentimiento informado como disposición ética para el respeto de la autonomía de los participantes, se logró la autorización de la institución, y el aval del Comité científico y de Ética de la Universidad Simón Bolívar de Barranquilla, para la ejecución del estudio.

Resultados

En cuanto a las características sociodemográficas se evidenció que la mayoría de la población de estudiantes de la institución educativa Distrital de Barranquilla fue de género femenino, por otro lado, la población tiene una edad de 15 años, el estrato socioeconómico? Socioeconomic? de la mayoría de los estudiantes fue 2, 3 y 1 ¿cómo se determinó? how was it determined?, evidenciando que la alimentación puede tener una relación con el estrato económico. En cuanto al régimen de afiliación la mayor proporción de los encuestados pertenecen al régimen contributivo (ver tabla 1).

Tabla 1: variables socios demográficos del comportamiento hábitos alimentarios en los estudiantes de la Institución Educativa Distrital de Barranquilla.

Tabla 1: variables socios demográficos del comportamiento hábitos alimentarios en los estudiantes de la Institución Educativa Distrital de Barranquilla

Criterios	Frecuencia.	Porcentaje.
Femenino	45	55%
Masculino	87	45%
Total	82	100%
Edad		
Criterios	Frecuencia.	Porcentaje.
14	35	43%
15	40	49%
16	7	8%
Total	82	100%
Estrato socioeconómico		
Criterios	Frecuencia.	Porcentaje.
1	20	24%
2	27	49%
3	23	28%
4	10	12%
5	2	3%
Total	82	100%
Régimen de afiliación en salud		
Criterios	Frecuencia.	Porcentaje.
Contributivo	62	76%
Subsidiado	20	24%
Total	82	100%

Fuente. Ficha socio familiar 2020

Con referente a los hábitos alimenticios del estudiante se logró evidenciar, como mayor porcentaje que estos algunas veces tomaron desayuno en los últimos 30 días, se resalta que la minoría respondieron no toma su desayuno porque no tienen tiempo, porque era muy temprano y solo el 1% porque no había comida en su casa. Por otra parte, los estudiantes realizan actividades que influyen en su peso, como ingerir productos para adelgazar, el consumir menos comida con el fin de bajar de peso y el 17% consume más alimentos para aumentar de peso (ver tabla 2).

Tabla 2: Hábitos alimenticios en los estudiantes de una institución educativa Distrital de la ciudad de Barranquilla-Colombia.

Criterios	Frecuencia	Porcentaje.
Durante los últimos 30 días ¿qué tan frecuente tomaste desayuno?		
Nunca	11	13%
Rara vez	29	35%
Alguna vez	30	37%
Siempre	12	15%
Total	82	100%
¿Qué tan frecuente tomaste desayuno?		
Criterios	Frecuencia	Porcentaje.
Siempre desayuno	59	72%
No tengo tiempo	16	20%
Muy temprano	6	7%
No hay comida en la casa	1	1%
Total	82	100%
¿Has ingerido productos para adelgazar?		
Criterios	Frecuencia	Porcentaje.
Si	2	3%
No	80	97%
Total	82	100%
¿Has ingerido menos comida para bajar de peso?		
Criterios	Frecuencia	Porcentaje.
Si	18	22%
No	64	78%
Total	82	100%
¿Ha ingerido más comida para ganar peso?		
Criterios	Frecuencia	Porcentaje.
Si	14	17%
No	68	83%
Total	82	100%

Fuente. Encuesta de hábitos alimenticios 2020

En cuanto al consumo de alimentos de los estudiantes se les preguntó la frecuencia de consumo de diferentes alimentos, los alimentos saludables como; los lácteos por día, la mayoría de los estudiantes los consumen menos de una vez por día, otro lo consume una vez por día. En el consumo de frutas por día, la mayoría consumió menos de una vez. En relación al consumo de verduras, la mayoría de los estudiantes respondieron consumirla menos de una vez por día (Ver tabla 3).

Tabla 3. Frecuencia del consumo de alimentos de los estudiantes de una institución educativa Distrital de Barranquilla- Colombia.

Criterios	Frecuencia	Porcentaje.
¿Cuántas veces por día consume leche o producto lácteo?		
No he tomado	0	0%
Menos por una vez por día	32	39%
Una vez por día	28	34%
Dos o más veces por días	22	27%
Total	82	100%
¿Cuántas veces al día consume frutas?		
Criterios	Frecuencia	Porcentaje.
No he tomado	13	16%
Menos por una vez por día	37	45%
Una vez por día	15	18%
Dos o más veces por días	17	21%
Total	82	100%
¿Consume verduras habitualmente?		
Criterios	Frecuencia	Porcentaje.
No he tomado	7	9%
Menos por una vez por día	19	23%
Una vez por día	33	40%
Dos o más veces por días	23	28%
Total	82	100%

Fuente. Encuesta de hábitos alimenticios 2020

En cuanto a los alimentos pocos saludables, los estudiantes manifestaron consumir comida salada una vez por día. En el consumo de alimentos altos en grasa, los estudiantes por día lo consumen menos de una vez por día, seguido de una vez por día. En el consumo diario de gaseosa la mayoría de los estudiantes lo consumen menos de una vez por día, otros lo consumen una vez por día. Por último, el consumo de comidas rápidas prevaleció en los estudiantes lo consumen 2 días a la semana (Ver tabla 4).

Tabla 4. Frecuencia del consumo de alimentos poco saludables de los estudiantes de una institución educativa Distrital de Barranquilla- Colombia.

Criterios	Frecuencia	Porcentaje.
¿Cuántas veces por día consume leche o producto lácteo?		
No he tomado	20	24%
Menos por una vez por día	26	32%
Una vez por día	27	33%
Dos o más veces por días	9	11%
total	82	100%
¿Cuántas veces por día has consumido comida alta en grasa?		
Criterios	Frecuencia	Porcentaje.
No he tomado	15	18%
Menos por una vez por día	42	51%
Una vez por día	17	21%
Dos o más veces por días	8	10%
total	82	100%
¿Cuántas veces por día usualmente ha consumido comida salada?		
Criterios	Frecuencia	Porcentaje.
No he tomado	20	24%
Menos por una vez por día	26	32%
Una vez por día	27	33%
Dos o más veces por días	9	11%
Total	82	100%
¿Cuántas veces por día has consumido comida alta en grasa?		
Criterios	Frecuencia	Porcentaje.
No he tomado	15	18%
Menos por una vez por día	42	51%
Una vez por día	17	21%
Dos o más veces por días	8	10%
Total	82	100%

Fuente. Encuesta de hábitos alimenticios 2020

Discusión

Los estilos de vida y hábitos alimentarios inadecuados en las edades tempranas de la vida pueden conllevar a un deterioro y compromiso en la salud en la edad adulta⁹. Estas conductas insanas pueden verse influenciadas por diversos factores, dentro de los cuales predominan principalmente los gustos propios de la edad, el entorno, influencias interpersonales, acceso a alimentos y economía familiar^{10, 11}.

Estudios recientes afirman que una de las causas de mayor fuerza en la población con inadecuados hábitos alimenticios está influenciada por la poca disponibilidad, acceso, estabilidad y utilización de alimentos^{12,13}. Es importante señalar que en los resultados sociodemográficos del presente estudio, se encontró que los estudiantes pertenecen en su mayoría a los estratos 1 y 2, con deficientes ingresos para satisfacer sus necesidades básicas, permite inferir el causal de comportamiento alimenticio en los adolescentes escolarizados corregir la redacción improve the wording.

Con relación al comportamiento de los hábitos alimenticios relacionados con la ingesta del desayuno, los estudiantes respondieron en un 37 % y el 35% que rara vez y algunas veces consumen su desayuno, encontrado diferencias con un estudio donde el 19% de la población estudiantil refleja desayunar la mayoría del tiempo afirmando la importancia que tiene el primer alimento del día como lo es el desayuno, además del tener un buen comportamiento alimenticio¹⁴. En este aspecto, es importante recalcar el acompañamiento familiar y patrones conductuales para el establecimiento de hábitos de desayuno¹⁵. Además, el 20% de los estudiantes afirman no desayunar por no tener tiempo, también porque es muy temprano un 7%; estos datos tienen relación con un estudio realizado en una población adolescente, evaluó las prácticas alimentarias encontrando que el 4,1% consume solo entre 1 y 2 comidas, esto también se puede relacionar con el estrato socioeconómico que trabajan los padres solo el 21,6%, evidenciándose que la falta de alimentación se debe también a la falta de recursos en sus hogares¹⁶.

Por otra parte, el consumo de alimentos saludables de los estudiantes, se mostró que dentro del consumo diario de frutas el 45% de la población estudiantil manifestaron que lo hacen menos de una vez por día, el 39% consumía lácteos menos de una vez por día y las verduras un 45%, las consumían menos de una vez por día; coincidiendo con otros estudios similares que reportan consumo de verduras por debajo de las recomendaciones de la OMS deficiente frecuencia en el consumo de estos alimentos¹⁷⁻¹⁹.

Con respecto al consumo de alimentos poco saludables de los estudiantes, se encontraron cifras altas en cuanto al consumo de alimentos ricos en grasas. La literatura ha evidenciado la relación existente entre una ingesta alta de alimentos grasos y diversas afecciones en la salud como hipercolesterolemia, diabetes, obesidad, entre otros^{20, 21, 22}. Recientemente la OMS recomendó una ingesta de grasas trans debe limitarse a menos del uno por ciento de la ingesta energética total, lo que se traduce en menos de 2,2 gramos al día con una dieta de 2000 calorías²³.

Conclusion

Al identificar los comportamientos alimentarios de los adolescentes escolarizados encuestados, se evidenció que estos no se ajustan a las recomendaciones actuales para su edad. Raras veces o alguna vez desayunan, ya sea porque no tiene tiempo debido a las exigencias en el cumplimiento y rigurosidad en el inicio de los horarios de clases u otras veces por no tener la costumbre de llevar loncheras por ser expuestos a burlas, considerándose este comportamiento, exclusivo de las edades infantiles. Esto no se evaluó o no se reporta en este artículo. This was not tested or reported in this paper. En relación a la frecuencia en el consumo de alimentos como los lácteos, verduras, frutas, proteínas, su ingesta corresponde a menos de una vez por día, lo cual se asocia tanto a factores socioeconómicos como necesidad de educación tanto en los adolescentes como a sus familias frente a otras alternativas más accesibles y con valor nutricional para los requerimientos propios de estas edades. Esta necesidad cobra aun mayor fuerza en sus respuestas en

torno al alto consumo de grasas y comidas “chatarra” expresaron que, si ingieren comida alta en grasa, consumen gaseosas, comidas rápidas en alta frecuencia.

Fuente de financiación: Universidad Simón Bolívar, fue el ente financiero, con el pago de las horas de los investigadores en el estudio.

Conflicto de intereses: se declara no tener conflictos de intereses

Expresiones de gratitud – Agradecimientos: A las estudiantes por participar en la recolección del estudio, a la institución de enseñanza secundaria pública de la ciudad de Barranquilla.

Referencias

1. Castillo V., Escalona J., Rodríguez C. Hábitos alimentarios en la población escolar chilena: Análisis comparativo por tipo de establecimiento educacional. *Rev. Chil. Nutr.* 2016 marzo; 43(1):06-11. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182016000100001>
2. Mundial de Organización Salud (OMS), Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas. Disponible en: <http://www.fao.org/3/ac911s/ac911s00.pdf>
3. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010, Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/Base%20de%20datos%20ENSIN%20-%20Protocolo%20Ensin%202010.pdf>
4. Barragán L., Alarcón A. Estilos de vida saludables en personal docente, administrativo y de apoyo de la escuela de enfermería de la Universidad de Guayaquil 2015. Repositorio uniguayaquil. 2015. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8196/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION%20C3%93N%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20SALUDABLES.pdf>
5. Cigarroa I., Sarqui C., Zapata Lamana R., Efectos del sedentarismo y obesidad en el desarrollo psicomotor en niños y niñas: Una revisión de la actualidad latinoamericana. *Rev Univ. Salud.* 2016; 18(1):156-169. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Igor_Cigarroa/publication/309601231_Efectos_del_sedentarismo_y_obesidad_en_el_desarrollo_psicomotor_en_ninos_y_ninas_Una_revision_de_la_actualidad_latinoamericana/links/5840544f08ae61f75dce10b.pdf
6. Ministerio de Salud y Protección Social. Colombia (ENSIN) 2015.2015. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Barranquilla-recibio-resultados-de-Encuesta-Nacional-de-Situacion-Nutricional-de-Colombia-ENSIN-2015.aspx>
7. Instrumento STEPS, El método STEPwise de la OMS para la vigilancia de los factores de riesgo de las enfermedades crónicas Organización Mundial de la Salud Avenue Appia, 1211 Geneva 27, Switzerland. Disponible en: www.who.int/chp/steps
8. Ministerio de Salud. Resolución número 008430 de 1993. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>
9. Roberth Olmedo R, Domínguez J, Macías A. Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería. *Rev. de Salud VIVE.* 2019; 2(5): 92-98. Disponible en: <http://revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/29/116>
10. Campo L, Herazo Y, García F, Suarez M, Méndez O, Vázquez F. Estilos de vida Saludables de niños, niñas y adolescentes. *Rev. Científica Salud Uninorte.* 2017; 33(3):419-428. Disponible en: <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/viewArticle/8767/214421442428>
11. Duarte C. Factores relacionados con las prácticas alimentarias de

estudiantes de tres universidades de Bogotá. *Revista de Salud Pública* 2015; 17(6). DOI: <http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v17n6.38368>

12. Aulestia-Guerrero E, Capa-Mora U E. Una mirada hacia la inseguridad alimentaria sudamericana. *Ciênc. saúde coletiva*. 2020. 25(7). DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.27622018>
13. Sánchez Bizama J, Oda-Montecinos C, Cova Solar F, Hemmelmann Fuentes K, Betancourt Peters I, Beyle Sandoval C. Estilos de ingesta de estudiantes universitarios chilenos: ¿qué hay de nuevo? *Nutr Hosp* 2020;37(4):807-813. DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02656>
14. Morales R., Lastre G., Vásquez A. Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular. *Repositorio Universidad Simón Bolívar* .2018; 2018 37(2)12-16 Disponible en:http://www.revistaa-vft.com/images/revistas/2018/avft_2_2018/11_estilos_de_vida_relacionados.pdf
15. Ceriani-Infantozzi F, De León- Giordano C. Características que se asocian con la omisión del desayuno en adolescentes montevideanos que concurren a colegios privados. *Rev. Enfermería: cuidados humanizados*. 2017; 6(2): 4-19. DOI: <http://dx.doi.org/10.22235/ech.v6i2.1461>.
16. Tuero, C. C., Zagalaz, J. C., Sánchez, M. L. Z., & de Mesa, C. G. Conocimientos e intereses sobre hábitos alimentarios saludables y práctica de actividad física. Un estudio con población adolescente. *Aula abierta*.2018. 47(2), 211-220. Disponible en: [10.17811/rifie.47.2.2018.211-220](https://doi.org/10.17811/rifie.47.2.2018.211-220)
17. Ávila M., Gutiérrez G., Martínez L., Ruíz J., Guerra J., Comportamiento e hábitos alimentares en alumnos do ensino básico. *Horiz. Sanitario*. 2018; 17(3): 217-225. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.19136/hs.a17n3.2113>.
18. Muñiz-Mendoza P, Cabrera-Pivaral C, Orozco-Valerio M, Báez-Báez L, Méndez-Magaña A. Hábitos e ingesta alimentaria de frutas y verduras en estudiantes de educación superior. *Rev. Chil. Nutr.* 2018; 45(3): 258-262. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182018000400258>
19. Vera V, Crovetto M, Valladares M, Oñate G, Fernández M, Espinoza V, Mena F, Durán S. Consumo de frutas, verduras y legumbres en universitarios chilenos. *Rev. Chil. Nutr.* 2019; 46(4): 436-442. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000400436>.
20. Pampillo T., Arteché N., Méndez M., Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. *Rev. Ciencias Médicas*. 2019; 23(1): 99-107. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000100099&lng=es.
21. OMS. Obesidad Infantil: preguntas frecuentes. 2017. Disponible en:<https://www.who.int/end-childhood-obesity/faq/es/>
22. Tamames S. Implicaciones sociales y sanitarias de la obesidad mórbida. *Rev. An RANM*. 2019; 136 (02): 108 a 112. DOI: [10.32440/ar.2019.136.02.rev03](https://doi.org/10.32440/ar.2019.136.02.rev03)
23. Médicos y pacientes. 2020. Disponible en: <http://www.medicosypacientes.com/articulo/la-oms-avisa-de-que-el-consumo-de-grasas-trans-provoca-unas-500000-muertes-al-ano-en-todo>