

## Artículo Original / Original Article

### Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública

### Knowledge about healthy food among Peruvian public university students

#### RESUMEN

Una alimentación saludable es determinante para el buen estado de salud de las personas en cualquier etapa de su ciclo vital. Esta alimentación debe contener los nutrientes esenciales, además de ser variada, adecuada e inocua. El propósito de este artículo fue evaluar los conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. Estudio transversal en 136 estudiantes seleccionados por un muestreo aleatorio con afijación proporcional de las escuelas profesionales de Enfermería, Obstetricia, Contabilidad, Derecho, Ingeniería Agrónoma, Ingeniería de Industrias Alimentarias e Ingeniería Civil a los que se aplicó un cuestionario estructurado. En los resultados se observa que el mayor porcentaje (41,2%) tiene nivel medio de conocimientos sobre alimentación saludable y el (38.2%) nivel bajo. Según escuelas profesionales, la escuela de enfermería (66,7%) y obstetricia (26,7%) presentan un mayor nivel de conocimiento sobre alimentación saludable, seguido de los alumnos de Industrias alimentarias (14,3%), Ingeniería civil (13,5%), Derecho (12,5%), Contabilidad y finanzas (9,1%) y Agronomía (5,3%). La prueba de Chi cuadrado demuestra que el nivel de conocimiento tiene relación con su especialidad ( $p < 0,001$ ). Se concluye que los estudiantes del área de salud como enfermería y obstetricia tienen mayores conocimientos sobre alimentación saludable.

**Palabras clave:** Alimentación saludable; Conocimientos; Dieta saludable; Hábitos alimenticios insalubres; Patrones alimentarios.

#### ABSTRACT

Healthy eating is important for good health at all life stages. A healthy diet must contain essential nutrients, be varied, adequate and safe. The purpose of this article was to evaluate knowledge about healthy eating among students of a public university in Peru. A cross-sectional study was conducted among 136 students selected via random sampling with proportional affixation of the professional schools of Nursing, Obstetrics, Accounting, Law, Agrochemical Engineering, Food Industry Engineering and Civil Engineering to which a structured questionnaire was

Silvia Reyes Narvaez\*, María Oyola Canto<sup>1</sup>.

1. Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Barranca, Lima, Perú.

\*Dirigir correspondencia a: Silvia Reyes.  
Universidad Nacional de Barranca. Jr. Arequipa N° 10.  
Barranca-Perú.  
Teléfono: 961941969.  
E-mail: reynaelizabet26@hotmail.com

Este trabajo fue recibido el 09 de enero de 2019.  
Aceptado con modificaciones: 10 de mayo de 2019.  
Aceptado para ser publicado: 06 de agosto de 2019.

applied. The results showed that 41.2% had a medium level of knowledge about healthy eating and 38.2% had a low level. According to professional schools, the nursing school (66.7%) and obstetrics (26.7%) had a higher level of knowledge about healthy eating, followed by students from Food Industries (14.3%), Civil Engineering (13.5%), Law (12.5%), Accounting and Finance (9.1%) and Agronomy (5.3%). The Chi-square test showed that the level of knowledge related to specialty ( $p < 0.001$ ). We conclude that students in the health area such as nursing and obstetrics have greater knowledge about healthy eating.

**Key words:** Food patterns; Healthy eating; Healthy diet; Knowledge; Unhealthy eating habits.

## INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una "mala alimentación" es un problema de salud pública a nivel mundial. La OMS considera que las causas de las enfermedades no transmisibles (ENT) es la alimentación no saludable y la inactividad física<sup>1</sup>. La alimentación saludable nos protege de múltiples enfermedades, en especial de las ENT como la diabetes, hipertensión, obesidad y sobrepeso; de allí la importancia que los buenos hábitos alimentarios se inicien en los primeros años de vida y continúen en la vida adulta para mantener la salud y calidad de vida<sup>2</sup>. Según la pirámide alimenticia, incluye estilos de vida saludable, el consumo de más frutas y verduras, grasa no mayor del 30%, azúcar menos del 10%, sal no mayor de 5 gramos<sup>3</sup>.

El consumo de una alimentación sana cada día es menor debido a la falta de conocimientos y preferencias sobre los alimentos, por este motivo es difícil mantener un estado nutricional normal. La alimentación saludable es fundamental para mantener la salud y protección a numerosas enfermedades, ésta debe ser completa y variada, además de contener los nutrientes necesarios de acuerdo a la edad, sexo, condición física y la situación de salud<sup>4</sup>.

La alimentación de los jóvenes se caracteriza por el consumo de una alimentación rápida y de bajo contenido nutricional, además de omitir algunas de las comidas como el desayuno, el almuerzo o la cena<sup>4</sup>. La adecuada alimentación de los estudiantes garantiza una buena salud por eso es importante considerar el tipo, la cantidad, calidad y horario de consumo de alimentos<sup>5</sup>.

La vida universitaria es una etapa que se caracteriza por grandes cambios en su estilo de vida. La OMS sostiene que el estilo de vida se basa en la interrelación de sus condiciones y patrones de conducta de las personas, entre ellos la alimentación<sup>6</sup>. Los jóvenes son un grupo de riesgo que se caracteriza por un estilo de vida poco saludable cargado de estrés y falta de tiempo, lo que conduce al consumo de una dieta rápida y poco nutritiva<sup>7</sup>. El consumo de una dieta saludable en los estudiantes no depende de los conocimientos que ellos tengan, se cree que los hábitos alimentarios dependen de los conocimientos sobre alimentación y salud, que a mayor conocimiento mejor alimentación<sup>8</sup>. Sin embargo, de acuerdo a un estudio realizado en estudiantes de medicina en una universidad chilena, concluye que existe una elevada prevalencia de factores de riesgo nutricional, sobrepeso, inactividad y tabaquismo a pesar de los conocimientos que ellos tengan sobre salud<sup>9</sup>.

La baja ingesta de frutas y verduras favorece al desarrollo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad. En el Perú, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), el 2017 la prevalencia de sobrepeso en personas mayores de 15 años fue 36,9% y obesidad el 21,0%<sup>10</sup>. Diversos estudios confirman que la obesidad e hipertrigliceridemia son los principales factores de riesgo del síndrome metabólico en estudiantes universitarios, por tal motivo la promoción de la salud es fundamental para mejorar

los conocimientos y modificar los hábitos alimentarios<sup>11</sup>. En una universidad privada se encontró que el 53,4% tiene un nivel regular de conocimientos sobre alimentación saludable, estos porcentajes varían con el sexo y la edad. La mayoría tienen entre 16 y 18 años y sólo tienen los conocimientos que se les brindó en el hogar, respecto al sexo el mayor conocimiento en mujeres (48,4%) probablemente se debe a que tienen mayor información sobre los alimentos que compran y consumen<sup>12</sup>.

En el presente estudio se plantea como objetivo general evaluar el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública y en el objetivo específico evaluar el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública según escuelas profesionales.

## MATERIALES Y MÉTODOS

Estudio de corte transversal en una muestra aleatoria con afijación proporcional, conformada por 136 estudiantes que asisten regularmente a una universidad pública de Lima durante el segundo semestre del año 2017. Se seleccionaron los estudiantes de las escuelas profesionales de Enfermería, Obstetricia, Contabilidad, Derecho, Ingeniería Agrónoma, Ingeniería de Industrias Alimentarias e Ingeniería Civil. Para la evaluación de conocimientos se elaboró un cuestionario estructurado basado en la revisión bibliográfica y la pirámide nutricional de la OMS<sup>3</sup>. Consta de dos partes: la primera referida a datos generales del estudiante y la segunda corresponde a preguntas de conocimientos sobre alimentación saludable (Figura 1). Ese instrumento fue elaborado y validado por los investigadores, para evaluar la confiabilidad se calculó con el coeficiente de Kuder Richardson obteniendo un valor del 80,7% puntaje aceptable para su aplicación.

Se consideró como conocimientos a la información que tienen los estudiantes sobre alimentación saludable. La evaluación fue de 16 preguntas con un valor de 2 puntos a la respuesta correcta, clasificando el nivel de conocimientos en: <17 "bajo", 17-25 "medio" y de >25 "alto".

La recolección de datos fue realizada por los investigadores, quienes aplicaron el cuestionario auto administrado en forma presencial a los estudiantes en las horas libres en un tiempo promedio de 10 minutos. El análisis estadístico de la información se procesó en el programa SPSS versión 22 y para evaluar la dependencia entre conocimientos y especialidad se aplicó la prueba de Chi cuadrado.

En las consideraciones éticas se respetó la norma establecida en la Declaración de Helsinki, además los alumnos dieron su autorización para participar en la investigación firmando el consentimiento informado, documento que fue revisado y aprobado por el Comité de Ética de Investigación de la universidad. A los estudiantes se les brindó la información sobre el estudio y se aseguró el anonimato y la confidencialidad.

**TEST DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

**PRESENTACIÓN**

La educación alimentaria y nutricional tiene un valor indiscutible en la prevención y promoción de la salud, contribuyendo a una alimentación saludable. El presente test tiene como finalidad evaluar los conocimientos de los estudiantes universitarios por lo que necesitamos que responda con la verdad para cumplir con los objetivos propuestos.

**INSTRUCCIONES:**

Lea detenidamente cada una de las preguntas y marque con un aspa (X) lo que Ud. considere correcto.

**I. DATOS PERSONALES**

Código de participante

Escuela profesional.....

Edad..... Sexo: (M) (F)

**II. CONTENIDO**

1. ¿Cuántas veces debe comer al día?

- a. Dos veces
- b. Tres
- c. Cinco
- d. Cuando tenga hambre.

2. ¿Cuántos vasos de agua debe beber al día una persona?

- a. 3 vasos
- b. 6 vasos
- c. 8 vasos

3. ¿Qué comida consideras la más importante dentro de tu alimentación?

- a. Desayuno
- b. Almuerzo
- c. Cena
- d. Ay b

4. ¿Un plato saludable es la que contiene:

- a. Proteínas, carbohidratos y verduras más del 50%
- b. Frutas y verduras
- c. 50% vegetales, 25% proteínas y 25% carbohidratos.
- d. Agua, verduras y frutas

5. ¿Cuál es la función del grupo de leche, yogurt y quesos?

- a. Estructura ósea, transmisión del impulso nervioso y construcción muscular.
- b. Aportar vitaminas, aminoácidos y minerales.
- c. Formar músculos
- d. Favorecer el funcionamiento intestinal

6. ¿Cuál es la función de las carnes?

- a. Aportan vitaminas, aminoácidos y minerales.
- b. Plástica y estructural porque forman parte de los órganos y tejidos de organismos.
- c. Favorecer el funcionamiento intestinal
- d. No la conozco

7. ¿Cuál es la función de las frutas?

- a. Formar músculo
- b. Favorecer el funcionamiento intestinal
- c. Función antioxidante, limpiar los radicales libres.
- d. No las conozco

- a. Formar músculo
- b. Favorecer el funcionamiento intestinal
- c. Función antioxidante, limpiar los radicales libres.
- d. No las conozco

8. ¿Cuál es la función de los vegetales?

- a. Actúa como coenzima
- b. Favorece el crecimiento
- c. Aportan vitaminas, aminoácidos y minerales.
- d. No las conozco

9. ¿La pirámide nutricional contiene?

- a. Proteínas, grasas, frutas, verduras y carbohidratos
- b. Minerales, frutas y verduras
- c. Proteínas, aminoácidos y frutas
- d. Todas las anteriores.

10. ¿La vitamina C (naranja, limón) favorece a la absorción de hierro?

- a. SI ( )
- b) NO ( )

11. ¿Qué grasa no debes consumir en exceso?

- a. Grasa insaturada
- b. Grasa saturada
- c. Grasas totales
- d. No conoce

12. ¿Porque es importante el consumo de fibra?

- a. Previene enfermedades
- b. Es de bajo costo
- c. Facilita el tránsito intestinal
- d. Evita subir de peso.

13. ¿Cuántas porciones de frutas y verduras debes consumir diariamente?

- a. Uno al día
- b. Más de uno
- c. Cinco
- d. No conozco

14. ¿Cuál es el lugar ideal para consumir tus alimentos?

- a. Casa
- b. Ambulante
- c. Kiosco
- d. Restaurante

15. ¿La información referida a temas de alimentación la debe obtener de?

- a. Amigos/as
- b. Nutricionista
- c. Enfermeras
- d. Universidad
- e. Medios de comunicación (revistas, publicidad, TV.)

16. ¿Son alimentos que debes consumir con frecuencia?

Alimento	Si	no
Leche, yogurt y/o queso		
Frutas frescas		
Ensaladas de verduras		
Pescado		
Gaseosas/frugos/néctar		
Hamburguesa/panchos/sándwich		
Pizzas		
Golosinas (chizitos, caramelos)		

Figura 1: Test de conocimientos.

## RESULTADOS

Con respecto a la edad del total de estudiantes el 46,3% tiene una edad comprendida entre los 20 y 24 años, el 44,9% entre los 15 y 19 años, el 8,1% entre 25 y 29 años y solo el 0,7% tiene 30 o más de 30 años. De acuerdo al género se establece una mayor participación del sexo masculino (56,6%) con respecto al femenino (43,4%).

Según nivel de conocimiento sobre alimentación saludable se observa que la gran mayoría (41,2%) de los 136 estudiantes tiene un nivel de conocimientos medio, 38,2% un nivel de conocimiento bajo y el 20,6% tiene un conocimiento alto.

En conocimientos sobre alimentación saludable según especialidad se observa que el 66,7% de los estudiantes de la escuela de enfermería presenta un alto nivel de conocimiento. Un 53,3% de los estudiantes de obstetricia, un 62,5% de los estudiantes de derecho y un 48,6% de alumnos de

ingeniería civil presentan un nivel de conocimiento medio. Un 63,2% de los estudiantes de ingeniería agrónoma, un 54,5% de alumnos de contabilidad y finanzas y un 50,0% de estudiantes de ingeniería en industrias alimentarias presentan un nivel bajo de conocimiento (Chi cuadrado,  $p < 0,001$ ) (Tabla 1 y 2).

## DISCUSIÓN

Actualmente la alimentación saludable tiene gran relevancia para la salud de la población, en especial para los jóvenes universitarios. Grupo etario de características especiales y de acuerdo al Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) para el año 2017, existirán 8 millones 441 mil jóvenes de 15 a 29 años, entre ellos 4 millones 275 mil son varones y 4 millones 165 mil son mujeres<sup>13</sup>.

“Los conocimientos en nutrición son vitales para obtener y conservar la salud”<sup>14</sup>. Sin embargo, diversos estudios han

**Tabla 1.** Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad.

Nivel de Conocimiento	Frecuencia	%
Bajo	52	38.2
Medio	56	41.2
Alto	28	20.6
Total	136	100.0

**Tabla 2.** Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable según escuela profesional en estudiantes de una universidad pública.

Escuela profesional	Nivel de Conocimiento						Total	
	Bajo		Medio		Alto		nº	%
	nº	%	nº	%	nº	%		
Ingeniería en Industrias Alimentarias	14	50.0	10	35.7	4	14.3	28	100
Ingeniería Agrónoma	12	63.2	6	31.6	1	5.3	19	100
Ingeniería Civil	14	37.8	18	48.6	5	13.5	37	100
Enfermería	1	5.6	5	27.8	12	66.7	18	100
Contabilidad y Finanzas	6	54.5	4	36.4	1	9.1	11	100
Obstetricia	3	20.0	8	53.3	4	26.7	15	100
Derecho	2	25.0	5	62.5	1.0	12.5	8	100
Total	52		56		28	1	36	

$\chi^2 = 38.364$  P\_valor = .000

reportado la prevalencia de inadecuados hábitos alimentarios y bajo nivel de conocimiento sobre alimentación y nutrición, datos que coinciden con los resultados encontrados donde se observa que el mayor porcentaje de estudiantes tienen nivel medio de conocimientos (41,2%) y bajo (38,2%). Similar resultado encontró Rodríguez<sup>15</sup>, quien observó deficientes conocimientos sobre hábitos alimentarios saludables en universitarios colombianos, pero a diferencia del sexo, las mujeres tienen mayor conocimiento que los varones sobre alimentación saludable y la ingesta de verduras.

A diferencia de Sánchez<sup>16</sup>, observó que los conocimientos sobre alimentación antes de una intervención son de nivel medio y alto en estudiantes, sugiriendo que la educación nutricional puede mejorar la salud y calidad de alimentación de los universitarios. Tener conocimientos sobre alimentación y nutrición, no determina los hábitos y actitudes hacia los alimentos. Así Jauregui<sup>17</sup>, demostró que el patrón alimentario de los estudiantes es de riesgo y de características actuales; pues a la hora de decidir el consumo de alimentos la moda y presión social tienen gran influencia. En su mayoría los jóvenes universitarios de 18 a 25 años tienen conocimientos básicos sobre alimentación sin embargo no lo practican<sup>18</sup>.

Por escuelas profesionales, los resultados indican que los estudiantes de Enfermería y Obstetricia tienen un mayor nivel de conocimientos sobre alimentación saludable a diferencia de los alumnos de industrias alimentarias, Ingeniería civil, Derecho, Contabilidad y finanzas y Agronomía. Según López y col.<sup>14</sup>, los profesionales de la salud deben tener un mayor conocimiento sobre alimentación y nutrición para que puedan orientar a la población en general, por lo que deben incluir cursos de nutriología en su formación profesional.

Estos resultados son similares al estudio sobre alimentación y estilos de vida en estudiantes universitarios de 3 escuelas profesionales, se encontró que los alumnos de enfermería el 54% tienen una alimentación saludable y el 58% tiene conocimientos y control de su alimentación<sup>19</sup>. Sobre el consumo de alimentos en estudiantes universitarios del área de salud se demostró que la mayoría tienen conocimientos de nivel medio en alimentación y nutrición, resultados que se justifican por la naturaleza de las carreras universitarias<sup>16</sup>. Pero difieren de Morales y col.<sup>20</sup> quienes encontraron que los estudiantes de enfermería de una universidad mexicana tienen conductas de riesgo nutricional, los resultados indican que el 55,49% de estudiantes califican como poco saludable su alimentación, dato que la universidad debe tener en consideración no solo en su formación profesional, sino un rol importante en la adquisición de estilos de vida saludable, en especial sobre la alimentación. López<sup>14</sup>, también encontró que los estudiantes relacionados al área de salud tienen escasos conocimientos sobre nutrición ya que no alcanzaron el 80% del puntaje considerado adecuado en conocimientos. Sobre el contenido de nutrientes en los alimentos, los alumnos de medicina y enfermería obtuvieron un puntaje de 56,6% y 58,1% y los de nutriología el 75,9%.

El bajo conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de ingenierías, es similar a los reportes de

patrones de consumo de alimentos deseables en estudiantes de una universidad mexicana cuyos resultados son preocupantes. En el estudio se evaluó la calidad de dieta a través del consumo de alimentos saludables observando que el 82,3% de estudiantes de Ingeniería y Arquitectura tienen alimentación poco saludable al igual que Ciencias agropecuarias en 87,4%<sup>21</sup>. Los estudiantes de Ingeniería mecánica de Curitiba, consideran que la nutrición es importante para lograr un estilo de vida adecuado, sin embargo, el 85,7% de estudiantes les gusta las frutas y verduras, pero no lo incluyen en su dieta diaria. Asimismo, sustituyen el almuerzo por un refrigerio a pesar de tener conocimiento que no es un alimento saludable<sup>22</sup>. Los estudiantes de ingenierías tienen una conducta alimentaria inadecuada, pero esto no repercute en su estado nutricional; así lo demostró Cares<sup>23</sup> en el estudio con 50 estudiantes universitarios que tienen un consumo elevado de azúcares y horarios inadecuados de alimentación.

En general los estudiantes universitarios de cualquier carrera profesional tienen inadecuada alimentación, caracterizada por el bajo consumo de frutas, verduras y fibra<sup>24</sup>. Su dieta habitual es el consumo de carbohidratos y grasas saturadas, por lo que es necesario mayor conocimiento y reflexión como futuros profesionales y deben estar bien informados<sup>25</sup>. La educación en nutrición puede neutralizar los efectos negativos de la alimentación a nivel mundial, pero es necesario analizar su complejidad, pues es evidente el fracaso de planes y políticas de alimentación<sup>26</sup>.

## CONCLUSIONES

La mayoría de estudiantes universitarios tiene un nivel medio de conocimientos sobre alimentación saludable. No obstante, se observa diferencias significativas en los estudiantes de las distintas escuelas profesionales, tal es así que los estudiantes del área de ciencias de la salud como enfermería y obstetricia tienen mayor conocimiento que los estudiantes del área de ingenierías. Por lo que se recomienda implementar programas de promoción de la salud que incluya no solo conocimientos sino la práctica de comportamientos alimentarios saludables que permitan evitar patologías relacionadas a la dieta y alimentación.

## BIBLIOGRAFÍA

1. World Health Organization. WHO. *Healthy food*. Geneva. 2015.
2. World Health Organization. WHO. *Healthy food*. 2018. [Accessed November 29, 2018]. Available in: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
3. World Health Organization. WHO. *Food pyramid*. 2018. [Accessed June 12, 2018]. Available in: <https://piramidealimenticia.info/oms/>
4. Samar Y. *How to achieve a healthy life*. An. venez. Nutr. 2014; 27(1): 129-142.
5. Pi R, Vidal P, Brassesco B, Viola L and Aballay L. *Nutritional status in university students: its relationship with the number of daily food intakes and the consumption of macronutrients*. Nutr Hosp 2015; 31(4): 1748-1756.

6. World Health Organization. WHO. Nutrition. Geneva: WHO. 2015.
7. Navarro S, González E, Montero M, et al. Estilo de vida y seguimiento de la ingesta dietética en estudiantes del Campus de la Universidad de Granada en Melilla. *Nutr Hosp* 2015; 31(6): 2651-2659.
8. Kuzmar I, Consuegra J, Cortés E, Rizo M, Almanza C, Keisy A, et al. Habits and nutritional status related to different university careers. *Arch Venez Farmacol Ter.* 2018; 37(3): 275-282.
9. Mc Coll C, Amador C, Aros B, Lastra C, Pizarro S. Prevalence of risk factors for chronic noncommunicable diseases in medical students of the University of Valparaíso. *Rev. Chil. Pediatr.* 2002; 73 (5): 478-482. <http://dx.doi.org/10.4067/S0370-4106200200050000510>. National Institute of Statistics and Informatics. INEI. Peru: non-communicable and communicable diseases, 2017. Lima-Perú. 2018.
10. National Institute of Statistics and Informatics. INEI. Peru: non-communicable and communicable diseases, 2017. Lima-Perú. 2018.
11. Méndez L, Vargas J, Mendoza K, Puig A. Prevalence and risk factors for the development of metabolic syndrome and prevalence in university students. *Rev Cubana Invest Bioméd* 2018; 37(1): 1-10.
12. Aguirre Z, Ccoto S. Level of knowledge about healthy eating and degree of acceptability of menus, by resident students of the Food Service of a private university of Lima. *Rev Cienc Salud* 2017; 10(2): 59-65.
13. National Institute of Statistics and Informatics. INEI. Lima-Peru. 2017.
14. López P, Rejón J, Escobar D, Roblero S, Dávila M, Mandujano. Nutritional knowledge in university students of the public sector of the State of Chiapas, Mexico. *Inv Ed Med* 2017; 6(24): 228-233
15. Rodríguez H, Restrepo L, Deossa G. Knowledge and practices on nutrition, health and exercise in university students of Medellín-Colombia. *Perspect Nut Hum.* 2015; 17(1): 36-54.
16. Sánchez V, Aguilar A, González F, Esquiús L, Vaqué C. Evolution in knowledge about food: an educational intervention in university students. *Rev Chil Nutr* 2017; 44(1): 19-27.
17. Jauregui I. Knowledge, attitudes and behaviors: eating habits in a group of nutrition students. *JONNPR.* 2016; 1(7): 268-274.
18. Navarro A, Vera O, Munguía P, Ávila R, Lascano M, Ochoa C, Hernández P. Food habits in a population of university students (18-25 years old) from the city of Puebla. *Rev Esp. Nutr Comunitaria.* 2017. 23 (2): 31-37.
19. Botello M, Villanueva N, Ruiz N, Gallegos R, Food and healthylifestyles perceived in university students in the health area of threebachelor's degrees. *Lux Médica* 2018; 39 (4): 55-62.
20. Morales M, Gómez V, García R, Chaparro L, Carreño S. Healthy lifestyle in nursing students of the State of Mexico. *Rev Colomb Enferm* 2018; 13(16): 14-24.
21. Muñoz J, Córdova J, and Del Valle D. The index of healthy eating of new students to a university in Mexico. *Nutr Hosp* 2015; 31(4): 1582-1588.
22. Levandoski G, Trombetta P. Perception of the lifestyle of mechanical engineering students in the city of Curitiba, Brazil. *Mem Inst Investig Cienc* 2017; 15(1): 33-41.
23. González M, Castañeda D, De León A, Rivas F. Study on eating habits in a student population of the Faculty of Engineering of the Autonomous University of San Luis Potosí. *J. negat. no posit. Results* 2018; 3(2): 86-158.
24. De Piero A, Bassett N, Rossi A, Sammán N. Tendency in food consumption of university students. *Nutr Hosp* 2015; 31 (4): 1824-1831.
25. Troncoso C, Doepking C, Zúñiga C. Healthy eating in the training of career students in the pedagogical area. *Rev Chil Nutr* 2013; 40(1): 43-47.
26. López E, Martínez A, Aguilera V, Salazar J, Navarro M, Reyes Z, et al. Study and investigation of the alimentary behavior: Roots, development and challenges. *Rev Mex de Trastor Aliment* 2018; 9(1): 107-118.