



Prácticas de consumo alimentario en las entrecomidas en mujeres estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia, Colombia.

L.M. Arboleda-Montoya¹; L. Salazar-Olivares²;
S. Cifuentes-Ramírez³

Resumen

Introducción: la alimentación como acto cotidiano es particular en cada grupo poblacional y se expresa en unos momentos específicos destinados al consumo de los alimentos. En el departamento de Antioquia se han configurado históricamente tres comidas principales (desayuno, almuerzo y comida) y cuatro entrecomidas (tragos, media-mañana, algo y merienda); estas últimas son prácticas menos prevalentes que las comidas principales. **Objetivo:** describir las prácticas y consumos alimentarios en las entrecomidas en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia a través de los tipos de alimentos y preparaciones, los horarios, el lugar y la compañía en la que los consumen. **Materiales y métodos:** estudio descriptivo transversal, muestreo aleatorio de proporciones. Se utilizó un cuestionario virtual elaborado en *Google Forms*, el cual fue diligenciado por 209 mujeres estudiantes del programa de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia. **Resultados:** las entrecomidas más consumidas son la media-mañana y el algo, en las cuales se consume principalmente frutas y bebidas lácteas; el lugar de consumo es en la universidad en compañía de sus pares. **Conclusiones:** las mujeres jóvenes, estudiantes de Nutrición y Dietética conservan la costumbre de consumir la media-mañana y el algo, aunque se ha cambiado el tipo de alimentos consumidos a esta hora del día, lo cual está influenciado por los conocimientos adquiridos en el programa que estudian.

1. Nutricionista Dietista, PhD Ciencias Sociales, docente Universidad de Antioquia, coordinadora Grupo de Investigación Socioantropología de la Alimentación, marina.arboleda@udea.edu.co
2. Nutricionista Dietista, Universidad de Antioquia.
3. Cocinero y gastrónomo profesional, estudiante del pregrado de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia




Introducción

La alimentación es un acto sociocultural y biológico que hace parte de la cotidianidad de los sujetos y se manifiesta de manera particular en los diversos grupos poblacionales a través de una serie de prácticas instauradas en el proceso alimentario. Estas prácticas son definidas por De Certeau como: “el conjunto más o menos coherente, más o menos fluido, de elementos cotidianos concretos (un menú gastronómico) o ideológicos (religiosos, políticos), a la vez dados por una tradición (la de una familia, la de un grupo social) y puestos al día mediante comportamientos que se traducen en una visibilidad social” (1, p.7-8). Esto incluye los horarios, lugares, personas con quienes se comparte o el tiempo destinado al consumo de alimentos (2).

En Colombia, por ejemplo, aunque sus regiones y poblaciones son diversas, se han establecido, en términos generales, tres momentos principales para consumir los alimentos: desayuno, almuerzo y comida, así como tres entrecomidas: media-mañana, algo y merienda (3, 4). En el departamento de Antioquia se presenta otra comida a primera hora del día, los “tragos”, en la cual es habitual beber chocolate o café negro. Dicha costumbre aún es relevante en la mitad de los hogares de Medellín, especialmente en los estratos más bajos; en los hogares pertenecientes a estratos más altos optan por bebidas como agua o jugo de naranja (4, 5). La merienda, por su parte, es la comida del día que menos consume la población antioqueña, lo cual obedece a diferentes factores como los discursos dados por el área de la salud. Quienes tienen aún este hábito son personas que realizan diversas actividades hasta altas horas de la noche (4, 5).

Por otra parte, en la alimentación consumida por los diferentes grupos y poblaciones se instauran unos valores y simbolismos definidos en unas gramáticas culinarias (6) que implican las maneras de preparar los alimentos, los lugares de consumo, los horarios y hasta las personas para acompañar cada momento de consumo alimentario del día. Según Montanari: “los comportamientos alimenticios son fruto no sólo de valoraciones económicas, nutricionales o saludables perseguidas racionalmente, sino



de elecciones (u obligaciones) ligadas al imaginario y a los símbolos de los que somos portadores y, de algún modo, prisioneros” (6, p. 46).

Lo anterior se ha visto un poco trastocado en la actualidad debido a factores como la escasa disponibilidad de tiempo libre, lo que hace que los horarios de las comidas se modifiquen, ya sea porque se integran o porque se distribuyen durante todo el día. Así, ya no se consumen platos estructurados y definidos para cada momento de comida del día, sino que se da un picoteo en el que se consume cualquier alimento en cualquier momento. Esto trae como resultado unas prácticas de alimentación simplificadas y desritualizadas, dietas monótonas con un alto aporte de calorías y bajo porcentaje de nutrientes y fibra (5, 7). De igual manera, se identifica un alto consumo de nutrientes críticos para la salud pública como grasas saturadas, grasas trans, sodio y azúcares añadidos, entre otros (8).

Otra característica identificada en estas nuevas maneras de comer es la disponibilidad, de manera creciente, de alimentos casi listos para el consumo como comidas rápidas, alimentos procesados y productos comestibles ultraprocesados (9), lo que conlleva a unos consumos homogéneos y al abandono de prácticas tradicionales en los diferentes territorios.

Lo anterior ha derivado en una epidemia de sobrepeso, obesidad y múltiples enfermedades crónicas. La OMS (10) expone que el problema que más agrava la salud a nivel mundial actualmente es la obesidad, situación que resulta evidente en Colombia con el aumento de la obesidad y el sobrepeso en toda la población, incluidos niños y jóvenes (3).

Además de los aspectos alimentarios, como el consumo frecuente de comidas rápidas, la falta de tiempo para cocinar en casa o las elecciones de las bebidas consumidas (11), el creciente número de casos de obesidad y sobrepeso responde a otros factores como el sedentarismo, el cual acarrea un aumento en la prevalencia de enfermedades cardiovasculares y crónicas.

Las actividades académicas influyen en las maneras de comer y en el sobrepeso de estudiantes de secundaria y universidad, pues están establecidas en horarios inapropiados que obligan a los jóvenes a cambiar



sus estilos de vida y sus hábitos de alimentación, descanso y sueño (11). Los estudiantes tienden a adaptar y relegar su alimentación, adoptando prácticas alimentarias desestructuradas en las que no hay alimentos, horarios ni preparaciones establecidas para cada momento de comida (12).

Un aspecto muy importante a tener en cuenta son los conocimientos en materia de alimentación, pues constituyen otro factor que influye en las maneras de comer de los estudiantes universitarios, sobre todo de los matriculados en carreras afines a la salud. Las personas matriculadas en programas universitarios de Nutrición y Dietética conocen la importancia de los horarios y la adecuada alimentación para mantener un estado de salud y nutrición óptimos. Esto ha sido identificado en diversos estudios; uno de estos, realizado en Bogotá, evidenció que solo el 10% de los estudiantes de Nutrición y Dietética consumía diariamente productos de paquete y gaseosas y un 5% comidas rápidas (13).

Aunque dichos estudiantes tienen un conocimiento biomédico en materia de alimentación, también reciben la influencia permanente tanto de las prácticas alimentarias tradicionales de sus familias como de los medios de comunicación masiva, los cuales remiten publicidad de alimentos, en especial de productos procesados y ultraprocesados y de alimentos homogeneizados a nivel mundial. Las anteriores influencias se imbrican en la conciencia los jóvenes, lo cual da como resultado la adopción de unas prácticas alimentarias particulares que se pueden identificar en las elecciones de alimentos, el lugar y horario de consumo y los comensalismos, entre otros aspectos.

Este estudio da cuenta de los alimentos consumidos en las entrecomidas (tragos, media-mañana, algo y merienda) por mujeres estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia en Colombia, así como de los horarios, lugares y personas con quienes comparten dichos momentos de comida. La investigación pretende responder a las siguientes preguntas: ¿cuáles son los alimentos y preparaciones más consumidas en las entrecomidas por las estudiantes de Nutrición y Dietética?, ¿en qué lugar consumen dichos momentos de comida?, ¿con quién? y ¿en qué horario?



Materiales y métodos

El presente es un estudio descriptivo transversal centrado en la comprensión de las prácticas relacionadas con la alimentación, en especial las prácticas de consumo en las entrecomidas en mujeres universitarias matriculadas al programa de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia en el segundo semestre académico del año 2016. El muestreo fue aleatorio y la muestra contó con 209 estudiantes, se excluyeron aquellas que estaban en período de gestación, deportistas, vegetarianas o presentan enfermedades crónicas.

Se utilizó como técnica de recolección de información un cuestionario elaborado en *Google Forms* a través del cual se identificaron las características y las prácticas alimentarias del grupo de universitarias. La participación de las estudiantes fue voluntaria y, para constatarlo, se ubicó al principio de la encuesta un consentimiento informado en el que se informaba el objetivo del estudio, el tiempo promedio de duración de la encuesta, el número de preguntas y el manejo que se le daría a la información recopilada. El estudio contó con el aval del Comité de Bioética de la Facultad de Odontología de la Universidad de Antioquia, el 1 de agosto de 2016.

Las variables tenidas en cuenta y analizadas en el estudio fueron:

- Edad
- Semestre cursado
- Lugar de procedencia
- Estrato socioeconómico de la vivienda
- Alimentos y preparaciones consumidas en las cuatro entrecomidas del día (tragos, media-mañana, algo y merienda)
- Horarios de consumo
- Lugares de consumo
- Comensalismos (personas con quienes comparten los momentos de comida)



Los alimentos y preparaciones definidas por las estudiantes se pos-clasificaron en los siguientes grupos de alimentos:

- Frutas
- Jugos
- Bebidas lácteas
- Bebidas tradicionales (chocolate, café con leche, café, agua de panela)
- Snacks, empaquetados
- Cereales, tortas, galletas

Para el procesamiento de la información se realizaron análisis descriptivos univariados que dieron cuenta de los alimentos más consumidos en cada una de las entrecomidas, el lugar donde los consumen, el horario y las personas con quienes los consumen.

Resultados

Caracterización de las participantes

En este estudio participaron 209 mujeres estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia, con una edad promedio de 21,4 años. El 79,9% de las participantes proceden de Antioquia, el 2,4% de Cauca, y un 1,9% de Valle del Cauca, Caldas, Chocó y Cundinamarca cada uno. El 12% restante proceden de otros doce departamentos en proporciones cercanas o menores al 1%. El 61,2% de las encuestadas pertenecen al nivel socioeconómico medio, el 37,3% bajo y, finalmente, un 1,4% al alto.

En la Tabla 1 se muestra la participación de estudiantes por cada semestre, en la cual se identifica que la mayor proporción de participantes fueron estudiantes del séptimo semestre (32,5%), seguido del sexto (12,9%), segundo (12,9%), octavo (12,4%) y cuarto (10,5%), Los restantes participan con proporciones menores al 8%.

Tabla 1. Número de estudiantes participantes por semestre

Semestre	Número	Porcentaje
Primero	11	5,3%
Segundo	27	12,9%
Tercero	16	7,6%
Cuarto	22	10,5%
Quinto	11	5,3%
Sexto	27	12,9%
Séptimo	68	32,5%
Octavo	26	12,4%
Noveno	1	0,5%
TOTAL	209	100%

Prácticas de consumo

En la Figura 1 se identifica el porcentaje de estudiantes que consumen cada entrecomida del día, siendo los tragos y la merienda las menos consumidas (35,6% y 33,0% respectivamente), mientras que la media-mañana y el algo tienen mayor participación (78,4% y 88,7% respectivamente).

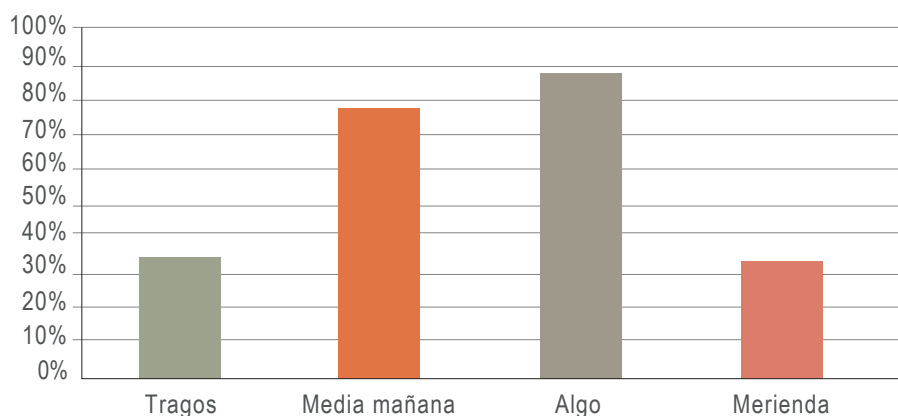


Figura 1. Proporción del consumo de alimentos en las entrecomidas



Tragos (primera comida del día en Antioquia)

El 36,4% de las participantes acostumbran comer esta entrecomida que corresponde al primer momento de comida del día. La mayoría, un 31,6%, prefieren consumir bebidas tradicionales como café con leche, tinto, agua de panela o chocolate. Un 17,1% de las estudiantes consumen frutas, mientras que un 14,5% prefiere tomar agua. En menor medida fueron mencionados otros alimentos como bebidas lácteas, jugo de naranja, batidos, galletas o cereales procesados de caja.

Con respecto a la franja horaria de consumo, la más común es entre las 4:00 y 5:59 am con un 56,3% de preferencia, seguida de la franja de 6:00 am a 7:59 am con un 38,0% y por último entre las 8:00 y 10:00 am con un 5,6%. Como es de esperar, la mayoría (94,6%) suele consumir los tragos en su hogar, pero hay estudiantes que lo consumen ya estando en la universidad o en camino a ella. Por tales razones, como se muestra en la Figura 2, una gran parte de las estudiantes (80,3%) consumen esta entrecomida sin compañía, mientras que otras participantes la consumen con sus familiares o no responden a esta pregunta.

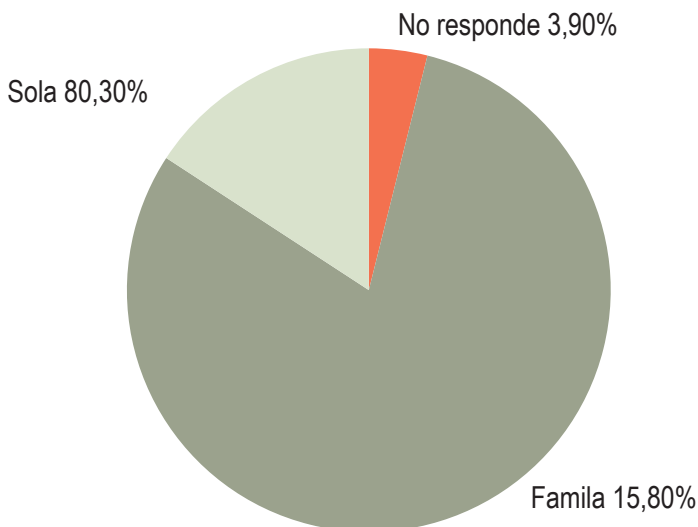


Figura 2. Acompañantes durante el consumo de los tragos (comensalismo)

Media-mañana

Del total de las estudiantes encuestadas, el 20,1% no acostumbra a consumir la media-mañana, lo cual evidencia que la mayoría de las participantes consume algún alimento o preparación en el tiempo comprendido entre el desayuno y el almuerzo. De las 167 estudiantes que acostumbran el consumo de la media-mañana, el 69,5% prefería frutas como manzana, banano, mango, piña y papaya, entre otras. Un 42,0% consume algún lácteo como el kumis, la leche o, el de mayor preferencia, el yogur; este último también es consumido como acompañante de alimentos como frutas picadas y cereales. La fruta también es acompañante de otro tipo de cereales como galletas dulces o saladas.

Los horarios en los que las estudiantes prefieren consumir su media-mañana fueron divididos en cuatro rangos: entre las 8:00 y 8:59 am, preferido por el 12,0% de las estudiantes; entre las 9:00 y 9:59 am, seleccionado por el 33,0%; entre las 10:00 y 10:59 am, preferido por el 32,3% y entre las 11:00 y 12:30 pm por el 22,2%.

La mayoría de las estudiantes (85,6%) respondieron que el lugar donde consumen la media-mañana es la universidad, seguido del hogar (9,0%). Los lugares menos mencionados fueron el trabajo, el gimnasio y algún medio de transporte.

En la Figura 3 se puede observar con quiénes prefieren compartir su media-mañana las estudiantes. Se evidencia que son los amigos quienes suelen acompañar este momento de comida.

Algo

Es la tercera entrecomida del día, se consume después del almuerzo y antes de la cena. De las estudiantes participantes, un 88,5% acostumbra ingerir esta comida. Entre los alimentos y preparaciones que más se ingieren a esta hora del día están, en primer lugar, las bebidas lácteas, consumidas solas o con algún otro alimento, cada una preferida por un 30,8%; en este grupo se encuentran el yogur, el kumis, la leche y la ave-

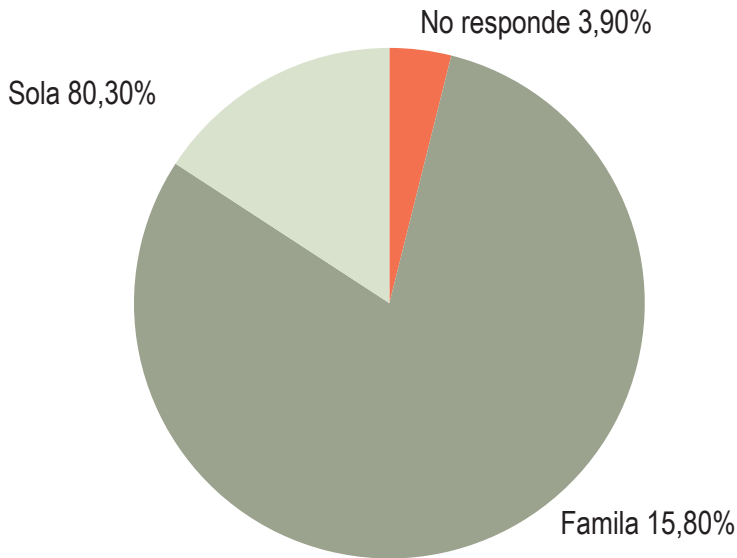


Figura 3. Acompañantes durante el consumo de la media-mañana (comensalismo)

na, acompañados de cereales, tortas, galletas, productos de panadería y granola, entre otros. Les siguen las frutas, con un 29,2%, también solas o acompañadas, y las que más se acostumbran son piña, manzana, naranja, fresa y banano, las cuales se acompañan en ocasiones con galletas o helado. En tercer lugar, con un 11,8%, están las bebidas tradicionales como café con leche, chocolate o café negro (tinto), consumidas solas o acompañadas con galletas o productos de panadería, principalmente. Con un 10,8% están los snacks, además de otros productos consumidos en más bajas proporciones como las galletas, sándwiches y jugos.

El horario preferido para consumir dicho momento de comida es entre las 4:00 y 4:59pm con el 49,7%; entre las 3:00 y 3:59pm con el 24,3% y entre las 5:00 y 6:30pm el 20,0%. Cabe señalar que el 60,5% de las estudiantes consume dicha comida del día en la universidad, el 33,5% en el hogar, y en el trabajo y en otros lugares, el 2,7%. La mayoría consume dichos alimentos en compañía principalmente de amigos, otras prefieren consumirlos solas y las demás con familiares (ver Figura 4).

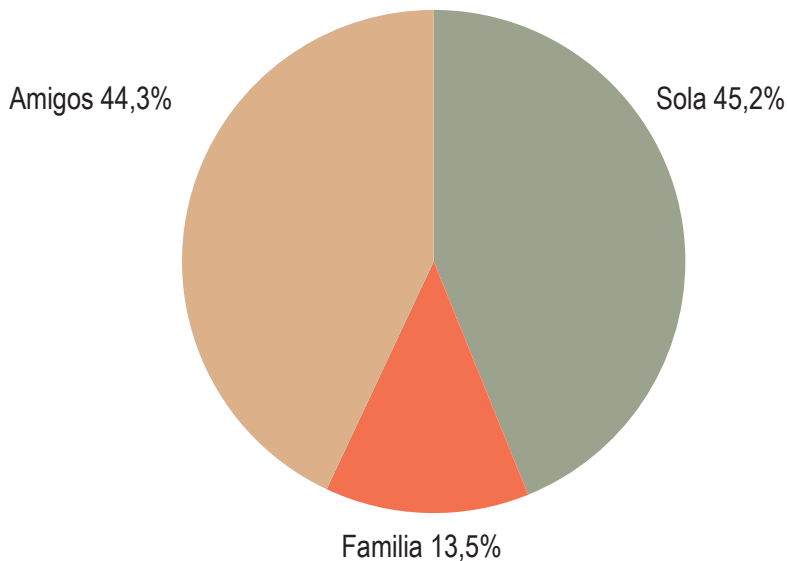


Figura 4. Acompañantes durante el consumo del algo (comensalismo)

Merienda

Es el último momento de comida del día. Un 22,0% de las participantes la consumen y los alimentos que la componen son las bebidas tradicionales con un 39,1%, las bebidas lácteas con un 26,1% y en un menor porcentaje productos panificables, frutas, arepa, cereal, té, agua o jugo. Al ser la última comida del día, el horario predominante para su consumo es entre las 10:00 y 11:59 pm con un 55,8%, y entre las 8:00 y 9:59pm con un 44,2%.

Respecto al lugar de consumo de la merienda, todas las estudiantes la consumen en su hogar, la mayoría lo hacen sin compañía, otras lo hacen con sus familiares y una menor proporción con amigos (ver Figura 5).

Discusión

Las entrecomidas más consumidas por las estudiantes son la media-mañana y el algo, momentos en los que consumen principalmente frutas y bebi-

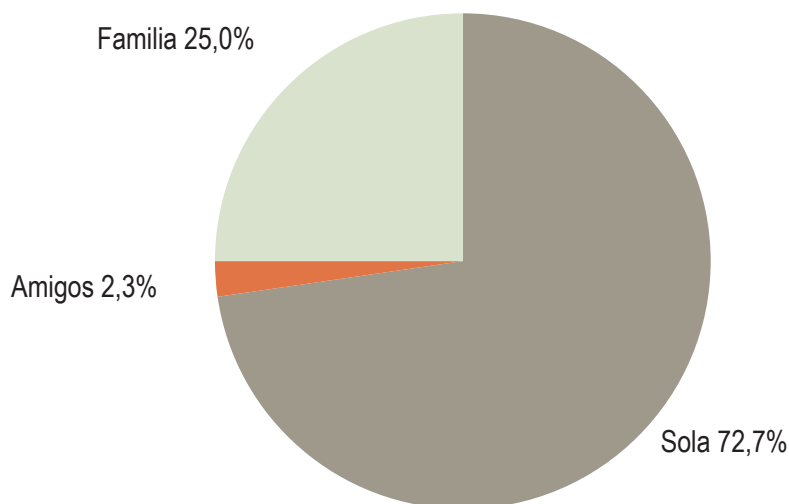



Figura 5. Acompañantes durante el consumo de la merienda (comensalismo)

das lácteas. Estos resultados son similares a los presentados en el Perfil Alimentario y Nutricional de Antioquia 2019 (4), en el cual se identificó que en la media-mañana se consumen frutas como mandarina, banano, naranja o manzana, además de productos fritos tradicionales como empanadas, pastel de pollo y buñuelo, entre otros. Estos alimentos fritos, sin embargo, no fueron identificados en el consumo de las estudiantes, quienes en su lugar prefieren los lácteos y derivados lácteos acompañados de cereales y granolas, lo cual indica que sus elecciones alimentarias están orientadas hacia aquellos que contienen más cantidad de nutrientes y, sobre todo, menos grasas.

En la tercera entrecomida, el algo, se encontró que las universitarias prefieren alimentos considerados nutricionalmente adecuados y que no necesitan una preparación previa como lácteos, especialmente el yogur, cereales de caja y frutas frescas, a diferencia del estudio mencionado anteriormente (4), en el que se encontró que a esta hora del día se prefieren las coladas, el café y las galletas. Esto hace pensar que la población



del departamento en general prefiere una alimentación más tradicional, caliente y casera que la consumida por las estudiantes, como también lo sugieren Gómez y Velásquez (14) en el estudio de salud y cultura alimentaria en México.

Los alimentos base de las dietas de los universitarios en general son procesados, industrializados y pobres nutricionalmente, tendencia que va en aumento debido a la influencia de la urbanización y la globalización sobre los hábitos alimentarios. Esto pudo verse en un estudio realizado en dos momentos en Argentina (15), en el que un primer grupo de estudiantes fue evaluado entre los años 1998 y 1999 y el otro entre 2012 y 2013. Los resultados de este segundo grupo identificaron un aumento en el consumo de alimentos y bebidas azucaradas, empaquetados, procesados y un consumo menor de productos y bebidas lácteas, frutas y vegetales en general. Resultados similares se hallaron en Bogotá (13), donde se evidenció que los estudiantes no consumen todos los diferentes momentos de comida ni los grupos de alimentos con las frecuencias recomendadas, además de la ya mencionada preferencia por productos industrializados, lo cual se nota especialmente en la alta frecuencia del consumo de comidas rápidas y gaseosas.

Lo anterior difiere de las preferencias encontradas en este estudio, ya que las estudiantes participantes prefieren consumir alimentos con alto valor nutricional como las frutas y los lácteos, los cuales contienen vitaminas y minerales, especialmente vitaminas A y C y calcio, igual que fibra y proteínas. De igual manera, es de resaltar que el consumo de snacks, comidas rápidas, embutidos y enlatados es muy bajo en este grupo. Esto indica que, por ser estudiantes de Nutrición y Dietética y poseer conocimientos en estas temáticas, tienen prácticas alimentarias más saludables y preferencias por alimentos más sanos. Resultados similares se hallaron en un estudio realizado en Chile (16) con estudiantes de la misma área, quienes preferían los lácteos y el pescado y tenían un bajo consumo de alimentos industrializados. Sin embargo, en dicho estudio no se encontraron diferencias significativas al comparar su consumo de frutas y verduras con estudiantes de otras áreas, por lo cual se cree que los conocimientos



adquiridos sí son condicionantes de los hábitos alimentarios, pero no definen un patrón determinado puesto que los hábitos se definen también por condicionantes sociales, culturales y económicas (2).


Hay autores que indican que los hábitos de consumo de alimentos de los jóvenes universitarios han cambiado paulatinamente, pues existe una creciente tendencia por el cuidado de la salud, lo cual les hace dejar de lado el consumo de bebidas gaseosas y comidas rápidas para consumir en su lugar opciones consideradas saludables, como yogures y batidos de fruta (17).

En este estudio se encontró que, en las entrecomidas consumidas en la universidad, la media-mañana y el algo principalmente, las estudiantes lo hacen en compañía de sus pares, situación que también se evidenció en el estudio de Pi et al. (18), quienes destacan que la universidad es el lugar predilecto para consumir los alimentos, en especial las entrecomidas. Esto se debe a que las estudiantes pasan gran parte del día allí, razón por la cual los alimentos son consumidos en compañía de sus amigas y amigos, factor que influye en las preferencias y la selección de los alimentos; en otro estudio (16) se encontró que las entrecomidas son consumidas en una mayor proporción (90%) en la universidad.

Conclusiones

En las sociedades actuales los alimentos consumidos en las entrecomidas son, por lo general, alimentos procesados o comidas rápidas, pues suelen ingerirse por fuera del hogar. No obstante, las elecciones de las estudiantes de Nutrición y Dietética son diferentes, éstas aprovechan dichos momentos de comida para consumir alimentos de los grupos de frutas y bebidas lácteas, especialmente para la media-mañana y el algo, y bebidas y alimentos tradicionales en los tragos y la merienda. Dicho consumo les brinda un aporte nutricional benéfico, pues aportan calorías en proporciones adecuadas, proteínas, calcio, vitaminas (especialmente A y C) y fibra.

Aunque la alimentación de los universitarios se caracteriza por ser desestructurada, con escaso aporte nutricional y con un alto consumo de pro-



ductos ultraprocesados, se identificó que en las estudiantes de Nutrición y Dietética esto es diferente, pues el consumo en las entrecomidas es nutritivo debido, en parte, al conocimiento que poseen sobre la alimentación saludable.

Declaración de conflicto de intereses


Los investigadores refieren no presentar conflicto de intereses.

Referencias

1. De Certeau, M. Giard, L. Mayol, P. La invención de lo cotidiano 2. Habitar, cocinar. México: Gallimard; 2006.
2. Contreras J, Gracia M. Alimentación y Cultura: perspectivas antropológicas. Barcelona: Ariel; 2005.
3. Ministerio de Salud y Protección Social, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y Universidad Nacional de Colombia. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional ENSIN 2015. Bogotá; 2015.
4. Gobernación de Antioquia, Gerencia de Seguridad Alimentaria y Nutricional de Antioquia MANA, Universidad de Antioquia. Perfil Alimentario y Nutricional de Antioquia 2019. Medellín; 2019.
5. Arboleda-Montoya L M, Alcaraz Villa PA. Preferencias alimentarias en los hogares de la ciudad de Medellín, Colombia. Saúde soc. [Internet]. 2016 Sep; 25(3): 750-759. [consultado 10 de junio de 2020]. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902016000300750&lng=en. <https://doi.org/10.1590/s0104-12902016149242>
6. Montanari M. La comida como cultura. España: Trea; 2004.
7. Díaz C. Los debates actuales en la sociología de la alimentación. RIS [Internet]. 2005; (40): 48-78 [consultado 10 de junio de 2020]. Disponible en: <http://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/article/viewFile/189/240>
8. Martínez Espinosa R, Guamán Balcázar MDC, Gonza Quito I, Castillo M, Oliveira M. Análisis de los niveles de nutrientes críticos (azúcar, grasa y sal) declarados en alimentos procesados expendidos en Loja, Ecuador. Segurança Aliment e Nutr. 2016 Dec 21; 23:1008.



9. Vivas Esteve E. El negocio de la comida: ¿quién controla nuestra alimentación? (3ra edición). España: Icaria; 2017.
10. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso [Internet]. [consultado 26 de octubre 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
11. Pascual SA. Frecuencia de consumo de alimentos en estudiantes universitarios. [Internet]. [Trabajo de grado]. León: Universidad de León; 2017. [consultado 22-08-2020] Disponible en: https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/7951/PASCUAL%20GALVAN_SARA_JULIO_2017.pdf?sequence=1
12. Becerra F, Pinzón G, Vargas M. Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a la carrera de Medicina. Bogotá 2010-2011. Rev Fac Med. [Internet] 2012; 60. [consultado 10 de junio de 2020]. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/35472>
13. Becerra F, Vargas M. Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a nutrición y dietética en la Universidad Nacional De Colombia. Rev Salud Pública [Internet]. 2015; 17 (5): 762-765 [consultado 10 de junio de 2020]. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/43570>
14. Gómez Y, Velázquez EB. Salud y cultura alimentaria en México. Rev Digital Universitaria [Internet]. 2019; 20 (1) [consultado 5 de noviembre de 2020]. Disponible en: <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/99430>
15. De Piero A, Bassett N, Rossi A, Sammán N. Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. Nutr. Hosp. [Internet]. 2015 abr; 31(4): 1824-1831. [consultado 10 de junio de 2020] Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000400049&lng=es.%20%20http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.4.8361
16. Durán S, Bazaez G, Figueroa K, Berlanga MR, Encina C, Rodríguez MP. Comparación en calidad de vida y estado nutricional entre alumnos de nutrición y dietética y de otras carreras universitarias de la Universidad Santo Tomás de Chile. Nutr. Hosp. [Internet]. 2012 Jun; 27 (3): 739-746. [consultado 5 de junio de 2020] Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112012000300009&lng=es. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2012.27.3.5746>
17. Mirabá GL. Hábitos de consumo alimenticios de los jóvenes universitarios de la ciudad de Guayaquil. [Internet]. [Trabajo de grado]. Ecuador: Universidad Politécnica Salesiana; 2016. [consultado: 30-07-2020] Disponible en: <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/12630>

- 
18. Pi RA, Vidal PD, Romina Brassesco BR, Viola L, Aballay LR. Estado nutricional en estudiantes universitarios: su relación con el número de ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2015 Abr; 31(4): 1748-1756. [consultado 10 de junio de 2020] Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000400040&lng=es. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.4.8399>