

PERSPECTIVAS EN NUTRICIÓN HUMANA
ISSN 0124-4108

Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia
Vol. 16, N° 2, julio-diciembre de 2014, p. 135-144

Artículo recibido: 5 de mayo de 2014

Aprobado: 22 de octubre de 2014

Claudia Troncoso Pantoja¹

Resumen

Introducción: la Organización Mundial de la Salud proyectó para el año 2015 que 3.000 millones de adultos en el mundo presentarán malnutrición por exceso. Esta situación debe ser considerada, especialmente en el fortalecimiento de los programas de salud existentes destinados a usuarios con estas patologías. **Objetivo:** interpretar la percepción de estudiantes universitarios con malnutrición por exceso, de los factores que condicionan su alimentación. **Materiales y métodos:** utilizando un diseño cualitativo del tipo fenomenológico, se realizan entrevistas semiestructuradas a 16 alumnos pertenecientes a la Universidad Católica de la Santísima Concepción durante el año 2010, que cumplieron con los requisitos de ingreso al estudio y firmaron el consentimiento informado. **Resultados:** entre las condicionantes que se perciben como influyentes en la alimentación de los estudiantes entrevistados se encuentran la limitada disponibilidad de tiempo durante la vida universitaria; el grupo familiar; los amigos; el alto costo y una reducida oferta de alimentos saludables dentro del establecimiento educacional; situaciones de estrés académico y el lugar de residencia. **Conclusiones:** a excepción de la familia, las condicionantes de la alimentación identificadas por los entrevistados son interpretadas como desfavorables para mantener una alimentación saludable y un control adecuado del peso corporal.

Palabras clave: conducta alimentaria, hábitos alimentarios, malnutrición, hipernutrición, estudiantes, investigación cualitativa.

1 Departamento de Ciencias Clínicas y Preclínicas, Carrera de Nutrición y Dietética, Facultad de Medicina, Universidad Católica de la Santísima Concepción, Chile.
ctracosop@ucsc.cl

Como citar este artículo: Troncoso C. Percepción de condicionantes del comportamiento alimentario en estudiantes universitarios con malnutrición por exceso. *Perspect Nutr Humana*. 2014;16: 135-144.

DOI: 10.17533/udea.penh.v16n2a02

Perception of determining factors in the dietary behavior of higher education students with overnutrition

Abstract

Introduction: According to the World Health Organization the number of adults presenting overnutrition will reach 3.000 million by the year 2015. This situation must be considered, especially strengthening the existing health programs that aim at people with these pathologies. **Objective:** The main goal is to interpret the perception of the factors that condition the diet of higher education students with overnutrition. **Materials and methods:** Through a phenomenological-type study, using a qualitative design, semi-structured interviews were conducted to 16 students that fulfilled the requirements to participate in the study and granted their consent. All of them were at Universidad Católica de la Santísima Concepción during the year 2010. **Results:** Among the determining factors that have a strong influence on the diet of the interviewed students, it was found the limited period of time that students have between classes; their family; their friends; the elevated price, and the reduced supply of healthy food on campus; academic stress, and their place of residence. **Conclusions:** With the sole exception of the family, the conditioning factors identified by the interviewed people were considered as unfavorable to maintain a balanced diet and an appropriate control over body weight.

Keywords: feeding behaviour, food habits, malnutrition, overnutrition, students.

INTRODUCCIÓN

Datos estadísticos entregados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) refieren que en el año 2005, aproximadamente 1.600 millones de jóvenes (mayores de 15 años) y adultos presentaban sobrepeso y 400 millones de adultos eran obesos. A lo anterior, en ese mismo año se presentaban, a nivel global, al menos 20 millones de menores de 5 años con sobrepeso. La misma institución de salud proyectó para el 2015 un total de 2.300 millones de adultos con sobrepeso y más de 700 millones con obesidad (1).

Se identifica el consumo de alimentos con hidratos de carbono de absorción rápida, alto índice glicémico y grasas saturadas como uno de los factores condicionantes en la aparición de la obesidad y el sobrepeso (2). Estas últimas patologías, consi-

deradas originalmente propias de países de altos ingresos económicos, con el transcurso del tiempo han incrementado su prevalencia, especialmente en zonas urbanas de países de ingresos medios y bajos, concentrándose especialmente en niños y en adultos jóvenes de países más prósperos (1,3).

Un importante número de adultos jóvenes está formándose profesionalmente en establecimientos de educación superior como son las universidades, lugares e instancias propicias para fortalecer o instaurar hábitos de vida sanos por medio de políticas públicas, en las que se considera el comportamiento alimentario (4-5). Sin embargo, esto último no siempre es lo más adecuado, en algunos casos se caracteriza por un incremento en el fraccionamiento de los horarios de comidas o del aumento del número de colaciones o snacks (6), que favorece la presencia de malnutrición por

exceso en los estudiantes. Dicha malnutrición está condicionada a factores ambientales y genéticos y la forma de alimentarse puede ser influenciada por el aspecto físico de los alimentos, la religión, la sociedad, la situación económica, entre otros aspectos (7).

Frente a la importancia de mantener una adecuada calidad de vida por medio de una alimentación sana en adultos jóvenes estudiantes universitarios, en especial aquellos que mantienen como diagnóstico nutricional una malnutrición por exceso, se realiza esta investigación con el objetivo de interpretar la percepción de los estudiantes universitarios con malnutrición por exceso, sobre los factores que condicionan su alimentación.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación fue realizada en estudiantes universitarios de diversas carreras de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, sede San Andrés, de la región del Biobío, Chile, durante el año 2010.

Como diseño metodológico se utilizó el paradigma cualitativo de tipo fenomenológico, que permitió y facilitó trascender y profundizar en el fenómeno de estudio en el medio en que este ocurre (8).

Para la obtención de la información se realizaron entrevistas semiestructuradas, desarrolladas en condiciones estándar: lugar, tipo de preguntas realizadas, tiempo destinado a las entrevistas y forma de grabación. Las preguntas que componían la entrevista respondían a los objetivos del estudio: interpretación de sus conductas alimentarias, la percepción de la influencia de la alimentación en su actual estado nutricional y los factores que condicionan su alimentación. La recolección de la información fue realizada por estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Casa de Estudios, capacitados para esta actividad.

Los participantes debían ser estudiantes regulares de pregrado de algunas de las carreras impartidas en el Campus San Andrés de la Universidad, con al menos un año de permanencia en el establecimiento educativo, mayores de 18 y menores de 30 años y con diagnóstico nutricional de sobrepeso u obesidad.

Los participantes eran notificados de los objetivos del estudio, la forma de obtención de la información (grabación de audio que luego sería traspasada a formato escrito) y la confiabilidad de sus antecedentes personales.

El tamaño muestral no se fija a priori en este diseño de investigación. Para el estudio se utilizó el *punto de saturación teórico*, es decir, las respuestas entregadas por los entrevistados no incorporan una mayor información que sea significativa para los objetivos del estudio (9). Esta saturación se consiguió con un total de 16 entrevistas.

Para analizar los resultados se utilizó el *análisis de discurso*, metodología que permite indagar en temas que no están presentes de manera explícita en el discurso que se está estudiando (10). En cada una de las entrevistas se identificó y profundizó en los respectivos códigos de base, llegando a conclusiones acordes a las respuestas entregadas por los entrevistados. Esta actividad fue realizada por el investigador principal.

CONSIDERACIONES ÉTICAS

El estudio consideró para los aspectos éticos la firma del consentimiento informado, en donde se comunicó al entrevistado sobre los objetivos de la investigación, la metodología de la recolección de la información y se garantizó la privacidad de la persona que participó en forma voluntaria, omitiendo el nombre y los antecedentes personales al momento de la entrevista y en el desarrollo del informe de la investigación.

RESULTADOS

Interpretación de sus conductas alimentarias

Con base en las respuestas suministradas por los estudiantes con malnutrición por exceso, se interpreta que las conductas alimentarias que estos presentan son percibidas como inadecuadas, en calidad y cantidad, además de ser considerado este comportamiento alimentario como un factor trascendental en la génesis de su actual estado nutricional.

Entre las condicionantes mencionadas por gran parte de los entrevistados y que desfavorecerían una adecuada alimentación, se encuentra la calidad de los alimentos consumidos. Esta situación sería originada por diversos factores en los que se identifican, especialmente, la falta de disponibilidad horaria de estos estudiantes derivada de la actividad académica, que facilitaría la ingesta de “comida rápida” o de alta densidad energética. A lo anterior, la condición económica precaria de los estudiantes favorecería la adquisición de alimentos de mayor densidad energética, pero a la vez de menor costo económico.

... En cambio acá si quiero comer algo, tengo que ir a la casa a cocinar y eso implica pérdida de tiempo, entonces al final tengo que saber comer acá y la alimentación es ahí no más, en general comida chatarra, sopaipillas¹ y aparte que influye harto la parte económica también (Entrevista 9).

Acá en la universidad la forma que uno tiene de alimentarse es inadecuada por llamarlo de algún modo, ya que por disponibilidad de tiempo, por el tipo de trabajo que uno realiza, sobre todo en la carrera de enfermería, que vamos harto a prácticas, no tenemos horarios establecidos para comer, entonces en los momentos en que nos desocupamos se come lo primero que se encuentra, ya sea dulce o algo de papas fritas, entonces no hay una alimentación balanceada... (Entrevista 13).

¹ Sopaipillas: masa frita elaborada con harina de trigo, zapallo y materia grasa, de consumo muy popular en el centro y sur del país.

... En este minuto yo creo que mala porque, igual estoy todo el día en la universidad, entonces cuando hay mucha gente en el casino, vamos al Mall a comer y comemos completos casi todas las semanas, así que yo creo que mala (Entrevista 15).

Uno de los entrevistados refiere que el hecho de ser estudiante, es una condición que favorece el consumo de alimentos de alta densidad energética y direcciona una alimentación no saludable para su grupo etario, como si esta última idea fuese una configuración social.

Porque como soy estudiante, más que nada como pura chatarra y abajo en los casinos y en las picadas, que se puede decir que hay acá cerca de la U, entonces es una alimentación no adecuada para un joven (Entrevista 14).

Conductas alimentarias y estado nutricional

Para gran parte de los entrevistados existe una relación directa entre la forma como se alimentan y la malnutrición por exceso. La mayoría de los estudiantes considera necesario modificar su actual alimentación en calidad y cantidad, incorporando además la actividad física como parte de la terapia para disminuir su peso corporal.

Sí, o sea, obviamente está directamente asociado a eso. O sea igual hay componentes, por ejemplo el hacer deporte, otras cosas, enfermedades asociadas pero principalmente la alimentación (Entrevista 12).

Uno de los estudiantes percibe la importancia que presenta la alimentación en su futuro profesional y en su actual apariencia física.

Sí, de hecho lo estoy haciendo, porque es una cosa de quererse uno mismo, de presentación personal, de que uno tiene que buscar pega y competir con un montón de gente y el aspecto personal que uno tenga influye demasiado, o algo más personal, quizás uno se quiere comprar ropa y ya no te la puedes comprar en sección juvenil, tienes que pasar

a sección vieja, porque ya no hay un bluyín bonito o cosas así, entonces yo dije ya, pare de sufrir y empecemos a controlar la alimentación (Entrevista 13).

Sin embargo, algunos de los entrevistados, a pesar de reconocer la importancia de modificar su actual estilo de vida para reducir su peso corporal, identifican conflictos en el logro de este objetivo. Uno de los estudiantes relata que al proponérselo ha disminuido su peso corporal. No obstante, considera que no presenta una profunda determinación al pretender bajar de peso.

Cuando me he cuidado he bajado de peso, harto. Así que yo creo que sí, yo creo que igual falta fuerza de voluntad, que igual es difícil, es difícil para las personas que tienen sobrepeso (Entrevista 6).

Para otro de los entrevistados, sus conductas alimentarias no variarían si presentara un estado nutricional diferente al actual. Menciona que su peso corporal no es algo que le preocupe, a pesar de la carrera que está estudiando (ligada al área de la salud) y por tanto no está dispuesto a modificar sus conductas alimentarias.

...Hay otras que yo no las he dejado, pero creo que porque no las he querido dejar, tal vez si yo me propusiera sí lo haría, es que en ese aspecto es uno la que lo maneja, si uno quiere puede, pero... por el momento no es algo que me preocupe, no quiero (Entrevista 3).

Otro de los estudiantes, de una carrera también ligada al área de salud, menciona que la alimentación no es prioritaria actualmente y proyecta modificar sus conductas alimentarias al finalizar su etapa de formación profesional o en época estival, esto último relacionado con la realización de actividad física como complemento de la alimentación.

Sí, pero en este momento, no sé... pero quizás después cuando termine todos mis estudios me dedicaría. O en el verano cuando tuviera tiempo, en este verano yo quise hacer aeróbica pero no pillé

ninguna local que hiciera, entonces donde yo estaba hacían clases de aeróbica y fui a preguntar y justo este verano no hicieron (Entrevista 7).

Condicionantes en la alimentación

Los estudiantes entrevistados identifican diversos factores como condicionantes de su alimentación. Uno de los motivos, identificado por gran parte del grupo estudiado, se refiere a la limitación de tiempo, originada por las actividades académicas que desarrollan y que posteriormente influirían en la alimentación que realizan, percibiéndose como inadecuada para el grupo etario al que pertenecen y por el estado nutricional que presentan.

Yo creo que el tiempo influye bastante, porque de repente no sé, no tienes mucho tiempo para comer, no sé, una comida adecuada, y te compras un paquete de galletas, una sopaipilla, no sé, lo que sea para hacerla corta y llegar a tiempo a tu clase, una cosa así (Entrevista 14).

Los horarios de pronto también, que de pronto tenga que pasar todo el día en la U, podrían haber horarios en la mañana no más y después en la tarde como, no sé... Puede ser eso también, tenerme todo el día en la U, puede que influya un poco en mi alimentación (Entrevista 16).

Otro de los condicionantes mencionados por algunos de los entrevistados sería el lugar de residencia. El vivir en un domicilio distinto al de origen es interpretado como un factor que complicaría presentar una alimentación saludable.

Igual se me dificulta, quizás porque no es mi casa entonces yo no manejo lo que se compra, como se cocina en la casa, entonces tampoco puedo llegar y decir yo quiero almorzar esto y esto porque me dijeron que tenía que comer esto todos los días, entonces tampoco puedo llegar y decir eso, entonces se me dificulta un poco esa situación. Pero de que fuera posible yo creo que sí, se podría hacer pero se me dificulta un poco más que nada por eso porque no es mi casa (Entrevista 8).

Comportamiento alimentario en universitarios

La disponibilidad de alimentos en el establecimiento educativo también es señalada por algunos estudiantes como un factor condicionante en su alimentación. La mayoría de los entrevistados manifiesta que en la universidad los expendios de comidas no ofrecen alternativas para cumplir con una alimentación más saludable, además que los productos ofrecidos presentan un costo alto, por tanto se tiende a seleccionar alimentos de un mayor aporte energético, menos saludables y menor costo económico.

Yo creo que venden muy pocos productos que son saludables, es difícil. Por ejemplo, en el casino solamente venden frutas o verduras, o sea fruta en general, pero acá, por ejemplo, acá no venden en la Facultad de Medicina y siendo Facultad de Medicina deberían vender y no, no hay (Entrevista 12).

Considero que la Universidad en la parte de alimentación no es un aporte, todo lo contrario, creo que no, aparte hay varios quiosquitos que venden golosinas, entonces uno de repente tiene mucha hambre, lo otro que encuentro horrible, que en el casino una fruta cuesta doscientos pesos, una manzana doscientos pesos, o sea, el kilo cuesta doscientos pesos en el supermercado, o sea horrible (Entrevista 9).

A lo anterior, la percepción de la dificultad en la selección de alimentos se complementa con la situación económica de los estudiantes, identificada como un impedimento para tender a una alimentación más saludable.

... Pero yo como acá, no tengo plata suficiente, no como un almuerzo y como lo que hay (Entrevista 10).

El núcleo familiar es identificado como positivo frente al desarrollo de conductas alimentarias más sanas por gran parte de los entrevistados, durante su época universitaria. La madre es mencionada por algunos estudiantes como un pilar en el reforzamiento de una alimentación acorde a su grupo etario y su estado nutricional.

La influencia de mi familia, yo creo que positiva, porque si bien mis padres son todos gorditos (...), si bien mis padres han inculcado una alimentación sana, tratar de que más o menos se regule. En ese sentido son buena influencia... (Entrevista 9).

Las amistades y situaciones de estrés vividas en el establecimiento educativo también condicionarían la alimentación de los estudiantes, con una connotación contraria a la que entregaría su grupo familiar, por lo que se favorecería el consumo de alimentos de alta densidad energética.

Yo creo que con mis amigos para mal porque, todos vamos a lo mismo, pura chatarra no más, nadie se preocupa de que vayamos a un casino a comer una ensalada o algo así (Entrevista 14).

Se presenta, en la mayoría de los entrevistados, la interpretación de la vida universitaria como limitante al desarrollo de una alimentación saludable. Esto se debe a la facilidad para consumir y adquirir alimentos de alta densidad energética en el establecimiento educativo y en las cercanías de este.

Yo veo en la vida universitaria, a veces se va a una alimentación rápida, por ejemplo, a las comidas chatarra no con los nutrientes o lo necesario que debieran llevar los alimentos (Entrevista 11).

No sé, de pronto que los locales de comida, así como más accesibles, son como de comida chatarra, así como más fácil y más rápido y de pronto no hay opciones como para comer algo un poco mejor (Entrevista 16).

DISCUSIÓN

Estudios realizados en sujetos con malnutrición por exceso pertenecientes a diversos grupos etarios, identifican transversalmente un inadecuado patrón alimentario, en el que predomina un incremento en el consumo de alimentos de alta densidad energética o la disminución, por ejemplo, del consumo de frutas y verduras (11-16).

Como parte del tratamiento del sobrepeso y la obesidad, se han utilizado diversas actividades que incluyen modificaciones orientadas más a la cantidad que a la calidad de los nutrientes consumidos y al mejoramiento del comportamiento alimentario, con resultados variables, logrando por lo general una reducción del peso corporal que es difícil de mantener (17-20). El tratamiento del exceso de peso podría ser más efectivo si se involucran las estructuras sociales del usuario, principalmente la familia y los grupos de apoyo que han demostrado efectos positivos en el manejo de niños y adolescentes (21-25).

La malnutrición por exceso que presenta como estado nutricional el grupo investigado y que es identificada por estos últimos como negativa para su calidad de vida es, además, percibida como resultante de una alimentación inadecuada, en la que se presentan malos hábitos alimentarios, destacándose un consumo de alimentos de alta densidad energética, especialmente en el consumo de grasas de origen animal. Esta situación no difiere con los resultados de investigaciones realizadas en estudiantes de educación superior (26-28).

La percepción de la calidad alimentaria de los participantes en el estudio no es positiva, lo que coincide con estudios realizados en este grupo etario, en los que se identifica un limitado consumo de alimentos, como frutas y verduras, y una notoria preferencia por comidas rápidas (29-30).

En cuanto a la situación del estado nutricional que presentan estos estudiantes, sería “justificada” por la falta de disponibilidad de tiempo que la vida académica condiciona, lo que favorece la selección de alimentos de un menor costo, fácil adquisición y alta densidad energética.

A lo anterior, el lugar de residencia también sería identificado como un factor condicionante en la alimentación del grupo estudiado, codificando que el

vivir en hogar junto a los padres o grupo familiar actúa como un determinante positivo en el desarrollo de una alimentación saludable, permitiendo un mejor control en el estado nutricional. Las amistades que complementan la vida académica de la mayoría de los entrevistados también se identifican como influyentes en la alimentación, agregándole a esta situación una connotación negativa.

CONCLUSIONES

La malnutrición por exceso, entendida como la presencia de sobrepeso u obesidad, se encuentra entre las patologías crónicas que generan una gran inquietud en el mundo científico y en la población en general.

La interpretación de las entrevistas realizadas a estudiantes universitarios que presentan sobrepeso u obesidad, permite concluir que entre las condicionantes que se perciben como influyentes en la alimentación de estos se encuentran la limitada disponibilidad de tiempo durante la vida universitaria, el grupo familiar, los amigos, el alto costo y una reducida oferta de alimentos saludables dentro del establecimiento educacional, situaciones de estrés académico y el lugar de residencia.

La familia es percibida positivamente en la adopción de conductas de alimentación saludables, fortaleciendo esta opinión los estudiantes que residen en pensiones u otros lugares de hospedaje estudiantil. El hecho de no estar en su hogar, es interpretado como limitante para mantener una alimentación sana. Otras condicionantes como la situación económica, disponibilidad de tiempo o amistades en la universidad son identificadas en forma negativa en el desarrollo de una alimentación saludable y en el estado nutricional que presentan.

Un hallazgo en esta investigación fue el desinterés que algunos estudiantes, de carreras del área

Comportamiento alimentario en universitarios

médica, presentan a su actual estado nutricional y a posibles modificaciones en su alimentación. Si los estudiantes que están en formación y que serán posteriormente los encargados de educar en estilos de vida saludables dimensionan en forma limitada la importancia del estado nutricional y la calidad de la alimentación que presentan, se abre un interrogante a la efectividad de los programas y acciones desarrolladas en personas con obesidad o sobrepeso, agregando un componente más que explicaría lo dificultoso que es la modificación de las conductas alimentarias y la mantención del peso corporal en estos usuarios.

Las limitaciones del estudio fueron el lenguaje coloquial utilizado por los estudiantes en su discurso y el uso exacerbado de modismos propios de nuestra zona, que pueden ser no entendidos en forma global. A lo anterior se suma la tempo-

ralidad en la recolección de la información (realizada en el año 2010), lo cual no desmerece los resultados de la investigación, debido a que las condiciones de casinos y sitios de expendios de comidas, además del perfil de los estudiantes, se mantienen a la fecha.

CONFLICTO DE INTERÉS

Se declara libremente que para esta investigación no existe conflicto de interés.

AGRADECIMIENTOS

A Pamela Gajardo y Daniela Osorio, por el esfuerzo y dedicación en el desarrollo de este desafío. Les agradezco infinitamente su cariño y valoro su dedicación.

Referencias

1. OMS. Obesidad y sobrepeso: nota descriptiva. Ginebra; 2014. [citado abril de 2014]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
2. OMS. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. Ginebra; 2003. Serie de Informes Técnicos, N° 916.
3. Meda R, De Santos F, Lara B. Evaluación de la percepción de la calidad de vida y el estilo de vida en estudiantes desde el contexto de las universidades promotoras de la salud. *Rev Educ Des.* 2008;8:5-16.
4. Vio F, Salina J. Promoción de salud y calidad de vida en Chile: una política con nuevos desafíos. *Rev Chil Nutr.* 2006;33:252-9.
5. Montero A, Úbeda N, García A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutr Hosp.* 2006;21:466-73.
6. Pineda E, De Alvarado E. Metodología de la investigación. Washington: OPS; 2008. p. 102.
7. Matía P, Lecumberri E, Calle A. Nutrición y síndrome metabólico. *Rev Esp Salud Pública.* 2007;81:489-505.
8. Quirantes AJ, López M, Hernández H, Pérez A. Estilo de vida, desarrollo científico-técnico y obesidad. *Rev Cubana Salud Pública.* 2009 [citado abril de 2014];35(3), Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662009000300014&Ing=es
9. Osses S, Sánchez I, Ibáñez F. Investigación cualitativa en educación. Hacia la generación de teoría a través del proceso analítico. *Estud Pedagog.* 2006;32:119-33.

10. Schiffrin D. Definiciones de discurso. *Rev Invest Edu.* 2011;13:1-33. [citado abril de 2014]. Disponible en: <https://www.uv.mx/cpue/num13/practica/completos/Schiffrin-Definiciones%20de%20discurso.pdf>.
11. Lera L, Olivares S, Leyton B Bustos N. Patrones alimentarios y su relación con sobrepeso y obesidad en niñas chilenas de nivel socioeconómico medio alto. *ALAN.* 2006;56:165-70.
12. Del Real S, Fajardo Z, Liseti M Páez MC, Sánchez A. Patrón de consumo de alimentos en niños de una comunidad urbana de Valencia, Venezuela. *ALAN.* 2005;55:279-86.
13. Loaiza S, Atalah E. Factores de riesgo de obesidad en escolares de primer año básico de Punta Arenas. *Rev Chil Pediatr.* 2006;77:20-6.
14. Olivares S, Bustos N, Moreno X, Lera L, Cortez S. Actitudes y prácticas sobre alimentación y actividad física en niños obesos y sus madres en Santiago, Chile. *Rev Chil Nutr.* 2006;33:170-9.
15. Valdés V, Carvajal P. Efecto del consumo de bebidas azucaradas en la obesidad infantil en la región de Valparaíso. *Rev Chil Nutr.* 2009;36:1028.
16. Rodríguez E, Perea JM, Bermejo LM, Marín-Arias L, Marín-Arias M, Ortega RM. Hábitos alimentarios y su relación con los conocimientos, respecto al concepto de dieta equilibrada, de un colectivo de mujeres jóvenes con sobrepeso/obesidad. *Nutr Hosp.* 2007;22:654-60.
17. MacMillan N. Valoración de hábitos de alimentación, actividad física y condición nutricional en estudiantes de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. *Rev Chil Nutr.* 2007;34:330-6.
18. Thomas D, Elliott E, Baur L. Dietas de bajo índice glucémico o baja carga glucémica para el sobrepeso y la obesidad: revisión Cochrane traducida. *La Biblioteca Cochrane Plus.* 2008; [citado abril de 2014];2. Disponible en <http://cochrane.bvsalud.org/cochrane/pdf.php?name=CD005105>
19. Bosch-Capblanch X, Abba K, Prictor M, Garner P. Contratos entre pacientes y profesionales de la salud para mejorar la adherencia al tratamiento y a las actividades de prevención y promoción de la salud por parte de los pacientes: revisión Cochrane traducida. *La Biblioteca Cochrane Plus.* 2008; [citado abril de 2014]; 4. Disponible en <http://www.updateoftware.com/BCP/BCPGetDocument.asp?DocumentID=CD004808>
20. Gracia M. Qué y cuánto comer: tomando medidas frente a las sociedades obesogénicas. *Salud Colect.* 2009;5:363-76.
21. Benjumea M, Estrada A, Álvarez M. Dualidad de malnutrición en el hogar antioqueño (Colombia): bajo peso en los menores de 19 años y exceso de peso en los adultos. *Rev Chil Nutr* 2006;33:32-42.
22. Moreno J, Galiana M. La comida en familia: algo más que comer juntos. *Acta Pediatr Esp.* 2006;64:544-58.
23. Domínguez P, Olivares S, Santos J. Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil. *ALAN.* 2008;58:249-55.
24. Amigo H, Bustos P, Erazo M. Factores determinantes del exceso de peso en escolares: un estudio multinivel. *Rev Med Chile.* 2007;135:1510-8.
25. Bonet B, Quintanar A, Sentchordi L. Terapia de grupo para el tratamiento de la obesidad infantil. *An Esp Pediatr.* 2007;67:51-6.
26. Rizo M, González N, Cortez E. Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de ciencias de la salud. *Nutr Hosp.* 2014;29:153-7.
27. Martínez C, Veiga P, López A, Cobo Sanz J, Carbajal Azcona A. Evaluación del estado nutricional de un grupo de estudiantes universitarios mediante parámetros dietéticos y de composición corporal. *Nutr Hosp.* 2005;20:197-203.
28. Durán S, Valdés P, Godoy A. Hábitos alimentarios y condición física de estudiantes de pedagogía en educación física. *Rev Chil Nutr.* 2014;41:251-9.

Comportamiento alimentario en universitarios

29. Mardones MA, Olivares S, Araneda J, Gómez N. Etapas del cambio relacionadas con el consumo de frutas y verduras, actividad física y control del peso en estudiantes universitarios chilenos. *ALAN*. 2009;59:304-9.
30. Rodríguez F, Palma X, Romo A. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. *Nutr Hosp*. 2013;28:447-55.