

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y SALUD COMUNITARIA**



ARTÍCULO CIENTÍFICO

**FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA DE LOS
ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD DE LA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE EN EL PERÍODO
SEPTIEMBRE 2013-FEBRERO 2014**

AUTORAS:

Gabriela Alejandra Anrango Cuchala
Silvia Azucena Flores Perugachi

DIRECTORA DE TESIS:

Dra. Rosa Quintanilla

IBARRA- ECUADOR

2014

**FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA DE LOS
ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD DE LA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE EN EL PERÍODO
SEPTIEMBRE 2013-FEBRERO 2014**

Autoras: Gabriela Alejandra Anrango Cuchala, Silvia Azucena Flores Perugachi

RESUMEN

Este trabajo se realizó con el objeto de conocer los factores que influyen en la seguridad alimentaria de los estudiantes de la Universidad Técnica del Norte de la Facultad Ciencias de la Salud de las carreras de Nutrición, Enfermería, Gastronomía y Terapia Física.

El estudio es de corte transversal, y descriptivo, para la cual se aplicó una encuesta a 280 estudiantes, por medio de la que se conoció las características sociodemográficas, hábitos alimentarios, consumo, acceso y disponibilidad de alimentos de los estudiantes.

El porcentaje de la población en estudio se encuentra en un rango de edad entre 21 a 25 años de edad (62,9%), género que predomina es el femenino (78,9%). La etnia que mayoritariamente se encuentra presente es la mestiza (88,9%). La procedencia de los estudiantes se distribuye entre las provincias de Imbabura, Carchi, Pichincha y sur Colombia. El lugar de residencia se encuentra en las ciudades de Ibarra, Otavalo, Antonio Ante, Cotacachi, Mira, Cayambe y Tabacundo.

La disponibilidad de dinero para la compra de alimentos es de 2,10 a 5 dólares (55.3%), y de 0,50 a 2 dólares un (30,4%) cantidades consideradas como insuficientes porque deberán distribuir para cubrir los costos de trabajos y pasajes y alimentación. Los alimentos de mayor consumo son: yogurt, mote, frutas, papas fritas, snack, almuerzos, alimentos ofertados en los bares de dentro y cerca de la UTN, expenden mayoritariamente este tipo de alimentos. Entre los factores que influyen negativamente en la seguridad alimentaria de los estudiantes se encuentran: la falta de desayuno (47,5 %), horarios de clases, poca disponibilidad económica (30,4%), los tiempos de comida, el 21,8 % de estudiantes tienen de 1 a 2 tiempos de comida al día; sumado a que el 54,3% manifiestan no tener buenos hábitos alimentarios lo cual aducen a varias razones: falta de tiempo, consumo excesivo de alimentos ricos en carbohidratos, horarios de alimentación no establecidos, situación que se encuentra presente por parte del género femenino.

Palabras clave: Seguridad Alimentaria, Hábitos Alimentarios, Acceso, Disponibilidad, Consumo.

ABSTRACT

This thesis work was carried out in order to access, very and understand the factors that influence food security in The North Technical University, school of health sciences, department of Nutrition, Nursing, Physical Therapy and Gastronomy.

In the course of this project, a sample comprising of 280 students was taken. This investigation was transversal and descriptive. This research was made, through socio-demographic characteristics which include: Food habits, consumption, and access and food availability for the students. Selections were made from 62, 9% of students within the ages of 21 – 25 years old.

THE RESULT: The female gender was prevalent with a record number of 78, 9%. Apparently, students originally come from Imbabura, Carchi, Pichincha provinces. The cities they frequently live are: Ibarra, Otavalo, Antonio Ante, Cotacachi, Mira, Cayambe and Tabacundo. Among the \$the ethnicities, the Mestizo's ethnic group is mostly present at an 88, 9% aggregate.

During this research, it was discovered that the amount of money available to an average student to spend on food is between \$ 2.10 - \$5 which is (55, 3%) and \$ 0, 50 cents to\$ 2 observation, the most consumed foods are Chips corn-meal, fruits, snacks, lunch parks. Most restaurants inside and outside the university sold these foods.

Among the factors that affects student's food security includes:

1. Lack of breakfast ----- 47,5%
2. Lecture schedule/ financial capacity ----- 30,4%

Furthermore, it was noticed that 21,8% of the students eats 1 or 2 square meals a day, added to 54,3% that lacks good eating habits for some reasons attributed to lack of time, excessive consumption of carbohydrates food, no feeding menu. This research showed that mostly female genders are in this category.

Keywords: Food Security, Food habits, access, availability, consumption.

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios se definen como algo que se hace regularmente, pero muchas veces sin percatarse de ello. Cuántas veces dejamos de comer alimentos sabrosos y nutritivos porque no tenemos el hábito de consumirlos, y cuántas veces comemos otros alimentos en la rutina diaria de las comidas, solo porque tenemos la costumbre de ingerirlos.

El estilo de vida de determinados grupos de población, especialmente de jóvenes, puede conducir a hábitos alimentarios y modelos dietéticos y de actividad física que se comporten como factores de riesgo en enfermedades crónicas. Los jóvenes se encuentran en una etapa de desarrollo en la cual se van adquiriendo hábitos que en la mayoría de los casos se mantienen en la edad

adulta, con el consiguiente riesgo o beneficio para la salud.

MATERIALES Y MÉTODO

El estudio realizado es de corte transversal y descriptivo, para el cual se tomó una muestra a 280 estudiantes de las cuatro carreras que conforman la Facultad Ciencias de la Salud. En el estudio las variables de estudio fueron:

Características Sociodemográficas, Acceso a los alimentos, Disponibilidad de alimentos y Consumo de alimentos.

Para el cumplimiento de las variables se realizó una encuesta de factores que influyen en la seguridad alimentaria, misma que consto de varias secciones con preguntas para cada variable, a más de una encuesta de frecuencia de consumo de alimentos.

PROCESAMIENTO DE DATOS

Para el procesamiento de la información se utilizaron los siguientes programas informáticos:

Microsoft Excel: Elaboración de una base de datos con la información obtenida de las 280 encuestas, y varias tablas de análisis univariado.

EpInfo: Desarrollo de tablas de análisis univariado, y bivariado.

Microsoft Word: Redacción del estudio y análisis de las tablas de resultados.

RESULTADOS

Es importante destacar que el 62,9% se encuentran en un grupo de edad de entre 21 a 25 años de edad, el porcentaje restante pertenece a una población mayor a 25 años y menor 21 años de edad, prevalece el género

femenino con el 78,9%, en cuanto a etnia prevalece la mestiza con el 88,9%, seguida de la indígena y blanca (estudiantes colombianos) con el 3,6% cada una. La mayoría de estudiantes son procedentes de Imbabura (66,1%), seguido por Pichincha 13,9%), Carchi (14,6%), y en menor porcentaje de Colombia (5,4%).

TABLA 10. TIEMPO QUE DISPONEN PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

TIEMPO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
15 minutos	45	16,1
30 minutos	70	25,0
45 minutos	31	11,1
1 hora	85	30,4
>1 hora	49	17,5
Total	280	100,0

FUENTE: Encuestas

Aplicadas

El 30 % de estudiantes refieren que disponen de 1 hora para la compra de alimentos, el 25% de 30 minutos, el 18% más de 1 hora, el 11% 45 minutos tiempos considerados como suficientes para poder elegir una alimentación saludable y correcta, por el horario de clases muy intenso el resto de estudiantes disponen de 15 minutos, tiempo no suficiente y adecuado para lograr una alimentación saludable y correcta.

TABLA 14. TIEMPOS DE COMIDA AL DÍA DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD, QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

# DE TIEMPOS DE COMIDA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	11	3,9
2	50	17,9
3	123	43,9
4	61	21,8
5	35	12,5
Total	280	100,0

FUENTE: Encuestas Aplicadas

El 78,2% de estudiantes disponen de 3 a 5 comidas al día, situación positiva para la nutrición, mientras que el 21,8% tienen de 1 a 2 tiempos de comida, lo que puede influir negativamente en su nutrición.

TABLA 11. DINERO QUE DISPONEN PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

DINERO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
0,50 – 1 dólar	19	6,8
1,10 - 2 dólares	66	23,6
2,10 - 3 dólares	83	29,6
3,10 - 4 dólares	39	13,9
4,10 - 5 dólares	33	11,8
>5 dólares	39	13,9
Sin información	1	0,4
Total	280	100,0

FUENTE: Encuestas Aplicadas

El 55,3% de estudiantes disponen de 2,10 a 5 dólares y el 13,9% disponen más de 5 dólares destinados a la compra de alimentos, situación que se considera como adecuada y un 30,4% disponen de 0,50 a 2 dólares, cantidad de dinero no adecuada para la compra de alimentos saludables y nutritivos, lo que conlleva a una inseguridad alimentaria.

TABLA 15. ALIMENTOS QUE OFERTAN LOS BARES A LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

ALIMENTOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Papas fritas	266	95,0
Snacks	265	94,6
Gaseosas	265	94,6
Yogurt	264	94,3
Galletas de dulce	258	92,1
Chocolates	255	91,1
Dulces	254	90,7
Galletas de sal	250	89,3
Almuerzo	248	88,6
Sanduche	244	87,1
Cosas finas	242	86,4
Comida rápida	241	86,1
Jugo valle	239	85,4
Nestee	224	80,0
Desayuno	221	78,9
Helados	213	76,1
Gelatina	205	73,2
Frutas	204	72,9
Pony malta	200	71,4

FUENTE: Encuestas Aplicadas

Un alto porcentaje de estudiantes manifiestan que los bares ofertan una gran variedad de alimentos en los que se incluyen desayunos y almuerzos como comidas principales.

TABLA 19. FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS SEMANAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

ALIMENTOS GRUPOS	6 – 7 Muy frecuente		4 – 5 Frecuente		1 - 3 Poco frecuente		TOTAL CONSUMO		NO CONSUME		GRAN TOTAL	
	N	%	n	%	N	%	n	%	n	%	n	%
Leche y Derivados	30	10,7	88	53,9	151	31,4	269	96,1	11	3,9	280	100,0
Huevos, Carne y Viseras	49	17,5	63	22,5	150	53,6	262	93,6	18	6,4	280	100,0
Embutidos	13	4,6	32	11,4	135	48,2	180	64,3	100	35,7	280	100,0
Pescados y Mariscos	0	0,0	1	0,4	82	29,3	83	29,6	197	70,4	280	100,0
Verduras y Hortalizas	9	3,2	24	8,6	66	23,6	99	35,4	181	64,6	280	100,0
Leguminosas	2	0,7	15	5,4	92	32,9	109	38,9	171	61,1	280	100,0
Frutas	48	17,1	94	33,6	130	46,4	272	97,1	8	2,9	280	100,0
Tubérculos y Raíces	228	81,4	25	8,9	16	5,7	269	96,1	11	3,9	280	100,0
Cereales Y derivados	171	61,1	56	20,0	46	16,4	273	97,5	7	2,5	280	100,0
Aceites y Grasas	73	27,5	60	21,4	77	26,1	210	75,0	70	25,0	280	100,0
Dulces	13	4,6	35	12,5	104	37,1	152	54,3	128	45,7	280	100,0
Bebidas	54	19,3	61	21,8	107	38,2	222	79,3	58	20,7	280	100,0

FUENTE: Encuestas Aplicadas

En el consumo muy frecuente de alimentos de los estudiantes se encuentran los de tubérculos y raíces (81,4%), cereales y derivados (61,1%), aceites y grasas (27,5%), en los alimentos de consumo frecuente está la leche y derivados (53,9%), y frutas (33,6%), en el consumo poco frecuente están, huevos, carne y viseras (53,6%), embutidos (48,2%), frutas (46,4%), bebidas (38,2%). y los alimentos que no se consumen son, pescados y mariscos (70,4%), verduras y hortalizas (64,6%), leguminosas (61,1%), y dulces (45,7%).

DISCUSIÓN

De acuerdo a los resultados de la presente investigación que se realizó en una muestra significativa de estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud, y de acuerdo a las variables presentadas se pudo establecer que en cuanto a características sociodemográficas importante destacar que el 62,9% se encuentran en un grupo de edad de entre 21 a 25 años de edad, es decir que son una población joven, el porcentaje restante pertenece a una población mayor a 25 años y menor 21 años de edad; se encontró también que el género femenino prevalece con el 78,9%, y que solo el 21,1 % de estudiantes son de género masculino; entre otras características que son importantes mencionar están: etnia en la cual prevalece la mestiza con el 88,9%, seguida de la indígena y blanca (estudiantes colombianos) con el 3,6% cada una. De acuerdo al lugar de procedencia se encontró que la mayoría son de Imbabura (66,1%), seguido por Pichincha 13,9%), Carchi (14,6%), y en menor porcentaje de Colombia (5,4%).

El acceso a los alimentos que tienen los estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud varía de acuerdo a tiempo, dinero disponible para la compra de alimentos, el 83,9% disponen de tiempos considerados como suficientes para elegir una alimentación saludable y correcta, en un estudio similar realizado en estudiantes de enfermería de la UTN, se encontró que el 80% manifestaron que el tiempo asignado para la hora de receso es insuficiente para alimentarse,, la cantidad de dinero para la compra de alimentos es suficiente y adecuada en un 69,2% ya que ellos disponen de 2,10 a 5 y más de 5 dólares, cantidades de dinero que cubren costos de alimentos saludables que ofrecen los bares y restaurantes que encuentran dentro y cercanos a la universidad, con el porcentaje restante sucede lo contrario.

El 20%% de estudiantes disponen de sus alimentos en los bares dentro de la universidad, situación que es positiva por el tiempo que disponen para la elección de los mismos; mientras tanto que en un estudio sobre hábitos alimentarios y bebidas de los estudiantes universitarios de la ciudad de Bogotá-Colombia, el 36,75% los estudiantes manifiestan consumir sus alimentos dentro de la universidad por cuestiones de tiempo. Es importante indicar que los bares que se encuentran dentro, cerca y lejanos a la universidad tienen a disposición de los estudiantes una variedad de alimentos entre los cuales se encuentran desayunos, almuerzos, yogures, mote, Snack, etc.

El consumo de alimentos diario de los estudiantes es variado pero cabe mencionar que un alto porcentaje consumen mayoritariamente alimentos ricos en carbohidratos como arroz (82,5%), papas (80,0%), seguido por el consumo de frutas (62,9 %), y carnes blancas (64,6%).De acuerdo al consumo semanal de alimentos se tiene que se presenta un consumo muy frecuente de tubérculos y raíces, cereales y derivados, aceites y grasas, consumo frecuente de leche y derivados, y frutas, consumo poco frecuente de huevos, carne y viseras, embutidos, frutas, bebidas, y los alimentos que no se consumen son, pescados y mariscos (70,4%), verduras y hortalizas (64,6%), leguminosas (61,1%), y dulces (45,7%). De acuerdo al estudio realizado a los estudiantes de enfermería de la UTN el 37.8% expresó que las papas fritas son los alimentos de su preferencia; seguido del 36.9% que consume chocos con tostado; 28.5% snack (chitos, chicles, chifles, etc.), 26.2%yogurt, y 23.8% jugos de fruta natural.

CONCLUSIONES

- El grupo de estudiantes que conformaron el estudio son diversos en cuanto a características sociodemográficas, un 55.3% de estudiantes disponen de una cantidad suficiente de dinero para alimentarse, sucede lo contrario con el 30,4%.
- De acuerdo al estudio realizado se puede identificar que los alimentos mayormente consumidos por los estudiantes son: yogurt, mote, frutas, papas fritas, snacks y almuerzos ya que en los bares (dentro y cerca de la UTN), expenden este tipo de alimentos.
- Los factores que influyen en la seguridad alimentaria de los estudiantes son: la falta de desayuno (47,5 %), horarios de clases de las diferentes carreras, y tiempo no suficiente (17,5%) y la disponibilidad económica que no les permita elegir alimentos nutritivos conllevando así a los malos hábitos alimentarios.
- Se observa también que los estudiantes universitarios presentan una dieta que se aleja de las recomendaciones actuales en cuanto al consumo de los diferentes grupos de alimentos sobre todo para los que no desayunan.

BIBLIOGRAFÍA Y LINGÜOGRAFÍA

- ✓ Calero.C. (2011). Seguridad Alimentaria en Ecuador Desde un Enfoque de acceso a los Alimentos. Ediciones Abya – Yala – 1ra Edición.
- ✓ Coral.P. & Itas.J. (2010). Estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes de la escuela de Enfermería de la Facultad Ciencias De la Salud. (Tesis de pregrado). Recuperado de: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/725/4/06%20ENF%20104%20TESIS.pdf>.
- ✓ Mutis. A, López. C y Mosquera. M. (2006). Hábitos de consumo de alimentos y bebidas de los estudiantes universitarios de la ciudad de Bogotá. (Tesis de Grado). Recuperado de: <http://intellectum.unisabana.edu.co:8080/jspui/bitstream/10818/7079/1/124614.pdf>
- ✓ Rodríguez. A. (2005-2006). Hábitos alimentarios poco saludables en estudiantes universitarios fronterizos. (3er congreso de Universidades promotoras de salud). Recuperado de: <http://www2.uacj.mx/universidadsaludable/memorias/documentos/PDF%20Presentaciones/Sabado%20Fisico/1.pdf>
- ✓ INCAP, OPS - Seguridad Alimentaria y Nutricional a nivel local- (Año 2007).
- ✓ Informe de Políticas-Seguridad Alimentaria (Junio 2006). Recuperado de: ftp://ftp.fao.org/es/ESA/policybriefs/pb_02_es.pdf
- ✓ Figueroa. D. (2004). Estado Nutricional como Factor y Resultado de la Seguridad Alimentaria y Nutricional y sus Representaciones en Brasil. (Año 2004). Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/rn/v18n1/23514.pdf>
- ✓ Programa especial para la Seguridad Alimentaria (PESA)-(2002), Seguridad Alimentaria y Nutricional. Recuperado de: http://www.mineduc.gob.gt/portal/contenido/menu_lateral/programas/seminario/docs13/SEGURIDAD%20ALIMENTARIA%20Y%20NUTRICIONAL%20ConceptosBasicos.pdf
- ✓ Fundación por la Socio democracia de las Américas (FUSDA) - Boletín # 3 editado por FUSDA - Seguridad Alimentaria (Julio-Septiembre 2008). Recuperado de: http://www.lamolina.edu.pe/postgrado/pnp2/Seguridad_Alimentaria.pdf
- ✓ FAO-AECI-FODEPAL- Notas_concepto_seguridad_alimentaria. (Año 2003). Recuperado de: http://www.ieham.org/html/docs/Notas_concepto_seguridad_alimentaria.pdf
- ✓ FAO - Estado de inseguridad alimentaria-(Año 2010).
- ✓ VÍA CAMPESINA - Que es la soberanía. (Año 2003). Recuperado de: <http://www.edualter.org/material/sobirania/que%20es%20la%20soberania.pdf>
- ✓ Altare, I.; Rivarola. M.f.; correche, m.s.; robes ridi, p. LOS HABITOS ALIMENTARIOS DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS Y SU RELACION CON LA AUTOPERCEPCION CORPORAL. (Octubre 2012). Recuperado de: <http://www.edualter.org/material/sobirania/que%20es%20la%20soberania.pdf>
- ✓ MERLO. C y PINCIROLI, Y. (Córdova Junio 2012). Los Hábitos Alimentarios de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería. Proyecto de Investigación - Universidad nacional de Córdova. Recuperado de: http://www.enfermeria.fcm.unc.edu.ar/biblioteca/tesis/merlo_cristian_ariel.pdf
- ✓ María del Carmen Díaz Mejía, Montserrat Riba, Ana María Rodríguez Gálvez, María Teresa Mora- Patrón alimentario de estudiantes universitarios. (2005). Recuperado de: <http://www.nutricioncomunitaria.org/BDProtegidos/n11100211143656076656.pdf>
- ✓ Ibáñez E., Thomas Y., Bicity A., Barrera J., Martínez J, Gerena R. (Publicado el 2 Noviembre 2010).

- Cambios de hábitos alimentarios de los estudiantes de odontología de la Fundación Universitaria San Martín de Bogotá, Colombia. Recuperado de http://www.unicolmayor.edu.co/invest_nova/NOVA/NOVA9_ART3_HABITOS.pdf
- ✓ Cervera P. Clapes J. Rigolfas R. (2004) - Alimentación y Dieta terapia - 4ta Edición.
 - ✓ Ramos Chamarro Lorena – Hábitos, comportamientos y actitudes de los adolescentes inmigrantes sobre nutrición-(Granada Año 2007). Recuperado de: <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/1556/1/16728191.pdf>
 - ✓ Melier Vargas Zarate, Fabiola Becerra Bulla, Edgar Prieto Suarez - Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios. Bogotá. Colombia. (Año 2010). Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/422/42219010011.pdf>
 - ✓ Claudia Troncoso P., Juan Pablo Amaya P. - Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios – (Año 2009). Recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182009000400005
 - ✓ C Vásquez, A.I. DECOS, C. LOPEZ NOMDEREUM - Alimentación y Nutrición-Manual Teórico Practico- 2da Edición – Año 2005.
 - ✓ Berdanier, Carolyn D, Dwyer, Johana, Feldman, Elaine. (2010). Nutrición y Alimentos B.
 - ✓ Teresa Shamah Levy, Salvador Villalpando Hernández, Juan Rivera Dommarco (Centro de Investigación en Nutrición y Salud Instituto Nacional de Salud Pública - México) -Manual de procedimientos para proyectos de nutrición. (Diciembre 2006). Recuperado de: http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/proy_nutricion.pdf
 - ✓ INCAP-Manual de instrumentos de evaluación dietética. (Guatemala Año 2006). Recuperado de: http://www.incap.int/index.php/es/publicaciones/doc_view/77-manual-de-instrumentos-de-evaluacion-dietetica
 - ✓ Dra. Elsa Gutiérrez - Adolescencia y juventud concepto y características
 - ✓ Monserrat Riba i Sicart - ESTUDIO DE HABITOS ALIMENTARIOS EN POBLACIÓN UNIVERSITARIA Y SUS CONDICIONANTES. (Año 2002). Tesis Doctoral. Recuperado de: <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/5632/mrs1de4.pdf?sequence=1>
 - ✓ Gómez Domínguez Josué Ivan, Salazar Hernández Nayeli - HABITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE CIENCIAS DE LA SALUD DE MINATITLAN. (Noviembre 2010). Recuperado de: http://www.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/revista_colombiana_enfermeria/volumen3/cambios_habitos_alimentarios_estudiantes_enfermeria_universidad_el_bosque.pdf
 - ✓ Zambrana Johana - Alimentación sana. Recuperado de: http://es.salut.conecta.it/pdf/injuve/llguianorexia_2.pdf
 - ✓ Olga Zarza Cortez - Alimentación en el adolescente – (Julio 2009). Recuperado de: http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_19/OLGA_ZARZA_CORTES01.pdf