

CARACTERIZACIÓN DEL ESTILO DE VIDA Y SU RELACIÓN CON EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

CHARACTERIZATION OF THE LIFESTYLE AND ITS RELATIONSHIP WITH THE BODY MASS INDEX IN STUDENTS OF THE BACHELOR OF NUTRITION

Pech Gómez Valeria Berenice¹, Barradas Castillo María del Rosario¹, Cruz Bojórquez Reyna María¹, Aranda González Irma Isela¹, Lendecky Grajales Ángel Cirilo².

1 Universidad Autónoma de Yucatán. México. 2 Centro de Investigaciones Regionales Dr. Hideyo Noguchi. México.

RESUMEN

Introducción: Durante la etapa universitaria como resultado del incremento en las actividades académicas los estudiantes experimentan cambios pocos saludables en sus hábitos de vida. **Objetivo:** Caracterizar el estilo de vida y su posible relación con el Índice de Masa Corporal (IMC) en estudiantes de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Autónoma de Yucatán.

Material y Método: Estudio comparativo relacional de tipo transversal, con una muestra a conveniencia de 110 estudiantes de ambos sexos, los datos fueron obtenidos a través de la encuesta PEPS-I de Nola Pender. La información fue recabada mediante Microsoft Forms y se realizó la prueba de independencia Chi-cuadrado con el paquete estadístico SPSS v.22.

Resultados: De los participantes 78 fueron mujeres (71.0%) y 32 hombres (29.0%), del total, en 51 estudiantes (46.4%) predominó el estilo de vida medio y 77 estudiantes (70.0%) se encontraron en normopeso según el IMC. Como resultado de la prueba estadística se confirmó la independencia entre las variables analizadas (valor $p=0.598$). **Conclusiones:** No existe relación estadísticamente significativa entre los niveles del estilo de vida y los rangos de IMC de los estudiantes.

Palabras Clave: Estilo de vida, Índice de Masa Corporal, Estudiantes.

ABSTRACT

Introduction: During the university stage, as a result of the increase in academic activities, students experience unhealthy changes in their lifestyle habits. **Objective:** To characterize the lifestyle and its possible relationship with the Body Mass Index (BMI) in students of the Bachelor's Degree in Nutrition at the Autonomous University of Yucatan. **Material and method:** Cross-sectional relational comparative study, with a convenience sample of 110 students of both sexes, the data were obtained through Nola Pender's PEPS-I survey. The information was collected through Microsoft Forms and the Chi-square test of independence was performed with the SPSS v.22 statistical package. **Results:** Of the participants, 78 were female (71.0%) and 32 were male (29.0%). Of the total, 51 students (46.4%) had a medium lifestyle and 77 students (70.0%) were normal weight according to the BMI. As a result of the statistical test, the independence between the variables analyzed was confirmed (p -value=0.598). **Conclusions:** There is no statistically significant relationship between lifestyle levels and BMI ranges of the students.

Key words: Life Style, Body Mass Index, Students.

Correspondencia: Pech Gómez Valeria Berenice a13004057@alumnos.uady.mx

Recibido: 08 de diciembre 2022, aceptado: 01 de abril 2022

©Autor2022



Citation: Pech Gómez V.B., Barradas Castillo M.R., Cruz Bojórquez R.M., Aranda González I.I. (2022) Caracterización del estilo de vida y su relación con el índice de masa corporal en estudiantes de la licenciatura en nutrición. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 21 (2), 30-38. <https://doi.org/10.29105/respyn21.2-4>

Introducción

El estilo de vida se define, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales”. Aunque practicar hábitos saludables no es sinónimo ni garantía de una vida más larga o sin enfermedades, el mejorar el estilo de vida de las personas a través de pequeños cambios es favorecedor para su salud.

Algunos estudios plantean que asistir a la universidad puede aumentar la prevalencia del sobrepeso u obesidad y confirman que el aumento de peso y un estilo de vida poco saludable, se asocian con un mayor riesgo de Enfermedades No Transmisibles (ENT) (Bernardo et al., 2017; Gómez et al., 2016; López et al., 2020).

En la etapa universitaria se adquieren o consolidan hábitos que van a permanecer en la vida adulta, por lo que es importante que se adopten hábitos saludables que favorezcan la salud (Martínez, 2017), con la finalidad de evitar o disminuir el riesgo de contraer una ENT en el futuro.

El estilo de vida de los estudiantes universitarios sufre modificaciones, debido a que las actividades académicas ocasionan que pasen mayor tiempo fuera de su casa. En este mismo sentido, es común que se generen cambios en la rutina en donde la falta de organización y planeación de la alimentación, dan paso al consumo de alimentos de rápida preparación y con alto aporte calórico (Angelucci et al., 2017; Ejeda et al., 2019; Mallqui et al., 2020; Moreira et al., 2018, Yaguachi et al., 2018).

Entre las prácticas reportadas por estudiantes de la Facultad de Contaduría y Administración de la Universidad Autónoma de Yucatán (UADY), están la ausencia del cuidado de su salud y el poco interés en los cambios en su cuerpo, además existe la práctica de comer comida chatarra y, por falta de tiempo, una alta prevalencia de sedentarismo (Jiménez et al., 2017).

Lo anterior es de gran relevancia, debido a que, a nivel nacional, los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2018)

demuestran el consumo deficiente de alimentos recomendables como verduras (24.9%), huevo (28.9%), frutas (35.2%), leguminosas (37.0%), lácteos (37.0%) y carnes (50.0%) en las personas entre 12 y 19 años, así como consumo excesivo de bebidas no lácteas endulzadas (85.7%), botanas, dulces y postres (53.7%) cereales dulces (35.2%), comida rápida y antojitos mexicanos (22.9%).

Diferentes estudios han confirmado que el tener un estilo de vida no saludable es un factor de riesgo para desarrollar ENT, siendo comportamientos que son más comunes en el periodo de transición de la adolescencia hacia adulto joven, además se ha concluido que la obesidad está llegando a niveles en los cuales se le considera una epidemia a escala mundial, la cual afecta a niños, adolescentes y adultos (Endo et al., 2021; Rangel et al., 2017; Solera et al., 2019); así mismo esto se puede observar en los resultados de las ENSANUT realizada en México, en población a partir de 20 años. De 2012 a 2018 se ha incrementado la prevalencia de exceso de peso (de 71.3% a 75.2%), dislipidemias (de 13.0% a 19.5%), hipertensión arterial (de 16.6% a 18.4%) y diabetes (de 9.2% a 10.3%), todas con mayor frecuencia en las mujeres que en los hombres (ENSANUT, 2018). El estilo de vida de las personas no depende sólo de los conocimientos sobre la salud y los componentes del estilo de vida saludable como la alimentación correcta, el descanso, el manejo del estrés y el ejercicio físico, sino que implica la influencia de una serie de factores como el nivel socioeconómico, la cultura, la religión, la influencia de los amigos y la familia, entre otros (Dorantes et al., 2020).

Por otra parte, algunos estudios han permitido identificar el riesgo que los estudiantes universitarios tienen al estar expuestos ante situaciones que se relacionan con un estilo de vida poco saludable, como el consumo de alcohol, tabaco, uso de drogas, prácticas sexuales de riesgo, sedentarismo, tiempo de sueño, trastornos psicológicos, tiempo de sueño y alimentación no saludable, hablando de excesos o de deficiencia en la parte nutricional (Dorantes et al., 2020; Endo et al., 2021).

El actual estudio ha permitido caracterizar el estilo de vida de los estudiantes de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Autónoma de Yucatán (UADY), lo cual es muy importante para proponer acciones y programas de intervención enfocados a

sensibilizar a los estudiantes para tomar acciones que favorezcan su salud. Por lo anterior, el objetivo del presente trabajo fue caracterizar el estilo de vida y su posible relación con el Índice de Masa Corporal (IMC) en estudiantes de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Autónoma de Yucatán, siendo la hipótesis de investigación la existencia de dicha relación.

Material y Método

Estudio comparativo relacional, de corte transversal (Hernández et al., 2014); se utilizó una muestra de conveniencia de 110 estudiantes.

Los criterios de inclusión para los participantes del estudio fueron los siguientes: a) que estuvieran inscritos en algún semestre de la Licenciatura en Nutrición de la UADY y b) que pertenecieran al ciclo escolar septiembre 2020 - febrero 2021. Por su parte, los criterios de exclusión fueron; a) que los estudiantes estuvieran cursando servicio social y prácticas profesionales, b) en el caso de las alumnas, que estuvieran embarazadas.

A los estudiantes que cumplían con los criterios de inclusión se les envió la invitación explicándoles el objetivo del estudio y se les anexó el consentimiento informado, los que aceptaron participar, firmaron el consentimiento y lo enviaron a la responsable de la investigación, quien a su vez les envió el link para que registraran su peso, estatura y respondieran la encuesta PEPS-I diseñada en Microsoft Forms. Para mantener la confidencialidad de la información y el anonimato se consideraron las recomendaciones establecidas en la Ley General de Salud en materia de Investigación en seres humanos para investigación con riesgo mínimo (Artículo 41 Bis) y en la Norma Oficial Mexicana NOM-012-SSA3-2012.

Para evaluar el estilo de vida se utilizó la encuesta de PEPS-I de Nola Pender (1996), con 48 reactivos tipo Likert con un solo patrón de respuesta con cuatro opciones y su puntaje correspondiente; nunca (1 punto), a veces (2 puntos), frecuentemente (3 puntos), rutinariamente (4 puntos).

La encuesta se encuentra dividida en seis subescalas: Nutrición, Ejercicio, Responsabilidad en Salud, Manejo del Estrés, Soporte Interpersonal y Autoactualización (Vijil et al., 2018).

La menor puntuación es de 48 y la mayor es de 192, donde a mayor puntuación se considera que tiene un mejor estilo de vida, estableciéndose la siguiente escala:

- Estilo de vida bajo (EVB) 48-107 puntos: Condición de vida poco saludable.
- Estilo de vida medio (EVM) 108-131 puntos: Condición de vida saludable.
- Estilo de vida alto (EVA) 132-192: Condición de vida muy saludable.

Para la toma de las mediciones antropométricas, no fue posible realizarlas de manera personal debido a la contingencia por COVID-19; por lo que se les proporcionó a los estudiantes un documento con el procedimiento y las técnicas para la toma de las medidas de peso y estatura, a fin de que ellos pudieran realizar dichas mediciones. El criterio de clasificación del IMC corresponde la establecido por la OMS, utilizando la siguiente fórmula $IMC = \frac{Peso (kg)}{(Talla(m^2))}$ y con los siguientes puntos de corte:

Tabla 1. Clasificación para determinar el IMC según la OMS.

	<16 Delgadez severa
Bajo Peso (<18.5)	16 – 16.9 Delgadez moderada
	17 – 18.9 Delgadez aceptable
Normal (18.5 – 24.9)	18.5 – 24.9 Normal
Sobrepeso (≥25)	25 – 29.9 Preobeso
Obeso (≥30)	30 – 34.9 Obeso tipo I
	35 – 39.9 Obeso tipo II
	≥40 Obeso tipo III

Fuente: Adaptada de Palafox, M. y Ledesma, J. (2012).

Concluida la encuesta se recuperó la base de datos. Posteriormente el procesamiento y análisis de la información se realizó mediante el programa estadístico IBM SPSS Statistics versión 22, con el fin de obtener los estadísticos descriptivos y la prueba Chi-cuadrada de independencia para establecer la relación entre las variables que permitieron comprobar o descartar la siguiente hipótesis: el estilo

de vida tiene relación con el IMC de los estudiantes universitarios de la licenciatura en nutrición de la UADY.

Resultados

La población estuvo conformada por 110 universitarios, con un rango de edad de 17 a 26 años; el promedio fue de 21 años con una desviación estándar de 2.049. La frecuencia de estudiantes por semestre mostró que hubo más participantes en séptimo, con un 34% y segundo con un 19.1%, tal como se muestra en la Tabla 2.

Tabla 2. Edad, sexo y semestres de los estudiantes

		<i>n</i>	%
Edad	17-18 años	8	7.3
	19-22 años	82	74.5
	23-26 años	20	18.1
Sexo	Mujeres	78	70.9
	Hombres	32	29.1
Semestre	Primer semestre	18	16.4
	Segundo semestre	21	19.1
	Tercer semestre	14	12.7
	Cuarto semestre	11	10
	Quinto semestre	8	7.3
	Séptimo semestre	38	34.5

Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados del cuestionario.

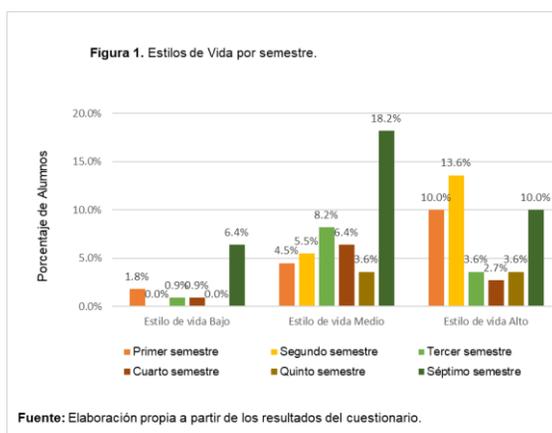
En la tabla 3, se puede observar el estilo de vida de los estudiantes de nutrición de acuerdo con el cuestionario PEPS-I, donde el 46.4% tuvieron un estilo de vida medio (EVM), 43.6% tuvieron un estilo de vida alto (EVA) y sólo 10.0% presentó estilo de vida bajo (EVB). En los tres niveles la frecuencia fue mayor en las mujeres que en los hombres.

Tabla 3. Clasificación del estilo de vida de los estudiantes de nutrición de acuerdo con el

Nivel de estilo de vida	PEPS-I por sexo		Total n (%)
	Sexo		
	Mujer n (%)	Hombre n (%)	
Bajo (EVB)	8 (7.3)	3 (2.7)	11 (10)
Medio (EVM)	41 (37.3)	10 (9.1)	51 (46.4)
Alto (EVA)	29 (26.4)	19 (17.2)	48 (43.6)
Total	78 (71.0)	32 (29.0)	110 (100)

Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados del cuestionario.

En la figura 1, se observa la distribución de los estudiantes de cada semestre según el nivel de estilo de vida, en general, se destaca que predomina el estilo de vida medio y alto; los del séptimo semestre representan la mayor proporción en el estilo de vida bajo (6.4%) y medio (18.2%). En contraste, los estudiantes que tuvieron mayor frecuencia de estilo de vida alto fueron los de segundo semestre (13.6%), cabe mencionar que los menores porcentajes de estudiantes clasificaron en un estilo de vida bajo.



Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados del cuestionario.

En la tabla 4, se muestra el estado de nutrición de los estudiantes indicando que el 70.0% se encuentran en condición normal, el 23.6% en sobrepeso y preobesidad y 2.7% en condiciones de bajo peso. En todos los casos la prevalencia fue mayor en las mujeres.

Tabla 4. Clasificación de los estudiantes de nutrición de acuerdo con el estado de nutrición por sexo.

Estado de Nutrición	Sexo		Total n (%)
	Mujer n (%)	Hombre n (%)	
Delgadez Moderada	1(0.9)	0	1(0.9)
Delgadez Aceptable	2(1.8)	0	2(1.8)
Normal	58(52.7)	19(17.3)	77(70)
Sobrepeso-Preobeso	14(12.7)	12(10.9)	26(26.3)
Obeso tipo I	3(2.7)	1 (0.9)	4 (3.6)
Total	78 (70.9)	32 (29.1)	110 (100)

Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados del cuestionario.

El estado de nutrición normal fue del 22.7% en los estudiantes de séptimo semestre, el 11.8% en el primero y segundo tercero, el 9.1% cuarto y el 5.5% en el quinto. Por su parte, la mayor distribución del sobrepeso-preobeso se presentó en el siguiente orden; 9.1% en los estudiantes de séptimo, 6.4% en los de segundo, 3.6% en los de primero y 2.7% en los de tercero, la prevalencia más baja fue en cuarto y quinto (0.9%) (Tabla 5).

Tabla 5. Estado de nutrición por semestre

Semestre	Índice de Masa Corporal					Total n (%)
	Normal n (%)	Sobrepeso-Preobeso n (%)	Delgadez Moderada n (%)	Obeso tipo 1 n (%)	Delgadez Aceptable n (%)	
Primero	13(11.8)	4(3.6)	1(0.9)	0	0	18(16.4)
Segundo	13(11.8)	7(6.4)	0	1(0.9)	0	21(19.1)
Tercero	10(9.1)	3(2.7)	0	0	1(0.9)	14(12.7)
Cuarto	10(9.1)	1(0.9)	0	0	0	11(10.0)
Quinto	6(5.5)	1(0.9)	0	1	0	8(7.3)
Séptimo	25(22.7)	10(9.1)	0	2(1.8)	1(0.9)	38(34.5)
Total	77(70.0)	26(23.6)	1(0.9)	4(3.6)	2(2.8)	110(100)

Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados del cuestionario.

Con respecto al IMC en la tabla 5 se observa que el 70% de los estudiantes se encontraron en una condición normal, se esperaría que el mayor porcentaje de ellos tuviera un estilo de vida alto. Sin

embargo, en la tabla 6 se puede ver que la mayor proporción de estudiantes con IMC en normalidad, el 32.7% tienen un estilo de vida medio. En contraste, por arriba del IMC normal como es el caso del sobrepeso-preobesidad, 12.7% presentaron estilo de vida alto, mientras que los que presentaron obesidad tipo I, la mayoría tiene un estilo de vida medio (2.8%). Por su parte, en los estudiantes con delgadez aceptable (1.8%) predomina los que tienen un estilo de vida medio y los que presentan delgadez moderada (0.9%) estilo de vida alto. Al analizar la relación del IMC con el estilo de vida, se puede observar que son independientes.

Tabla 6. Frecuencia y porcentaje de estudiantes según nivel de estilo de vida e IMC.

Nivel de estilo de vida	Índice de Masa Corporal					Total n (%)
	Delgadez Moderada n (%)	Delgadez Aceptable n (%)	Normal n (%)	Sobrepeso-Preobeso n (%)	Obesidad Tipo I n (%)	
Bajo (EVB)	0	0	9(8.2)	2(1.8)	0	11(10.0)
Medio (EVM)	0	2(1.8)	36(32.7)	10(9.1)	3(2.8)	51(46.4)
Alto (EVA)	1(0.9)	0	32(29.1)	14(12.7)	1(0.9)	48(43.6)
Total	1(0.9)	2(1.8)	77(77.0)	26(23.6)	4(3.7)	110(100)

Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados del cuestionario.

Chi2 p>0.05

En la tabla siguiente se presentan los promedios y desviaciones estándar de IMC y resultados del PEPS-I por semestre de los alumnos objeto de estudio. Como puede observarse, los promedios de IMC presentan valores entre 22.58 y 24.78. El promedio más alto se registra en el séptimo semestre (23.78) y el más bajo en el tercer semestre (22.58), con desviaciones estándar de 3.36 y 3.19 respectivamente. Estos últimos valores representan lo que en promedio difieren los valores del IMC en el semestre correspondiente. Por su parte, los promedios de los resultados del PEPS-I presentan valores entre 122.76 y 141.38 puntos. El promedio más alto se registra en el segundo semestre (141.38) y el más bajo en el séptimo semestre (122.76), con desviaciones estándar de 18.73 y 17.21 puntos, respectivamente. Estos últimos valores reflejan lo que en promedio difieren los puntajes asociados con los Resultados del PEPS-I, en el semestre respectivo.

Tabla 7. Estadística de IMC y PEPS-I por semestre.

Semestre		Índice de Masa Corporal	Resultados de PEPS-I
1	Media	23.02	133.89
	Desv. estándar	3.23	20.62
2	Media	23.47	141.38
	Desv. estándar	3.67	18.73
3	Media	22.58	125.57
	Desv. estándar	3.19	16.98
4	Media	22.59	128.36
	Desv. estándar	2.24	21.73
5	Media	24.71	131.63
	Desv. estándar	3.92	15.43
7	Media	23.78	122.76
	Desv. estándar	3.36	17.21
Total	Media	23.39	129.7
	Desv. estándar	3.31	19.31

Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados

Discusión

Los resultados muestran que el 90% de los estudiantes universitarios de la Licenciatura en Nutrición se ubicaron en un estilo de vida aceptable, de los cuales el 46.4% se ubicó en un nivel medio y el 43.6% en un nivel alto. Estos datos difieren a lo encontrado por Báez et al., (2019), donde el 7.1% cuenta con un estilo de vida saludable y el 92.9% presenta estilo de vida no saludable, por otro lado, Jiménez et al., (2017) sugiere que estas incidencias se encuentran condicionadas por factores como son el consumo de bebidas alcohólicas, tabaquismo y dietas poco equilibradas que incluyen comidas rápidas y/o chatarra entre otros.

Es evidente que en esta etapa universitaria se inician procesos de adaptación acorde a las necesidades particulares, como se demuestra en el estudio de Vilugrón, et al. (2021), donde señala que una vez que los estudiantes se incorporan a este nivel de estudios, su estilo de vida puede tener variaciones negativas; por la ausencia prolongada en el hogar y la diversificación de las actividades académicas.

Esa situación es propicia para que los hábitos que se suelen ir construyendo durante su estancia en la

universidad sean poco saludables, considerando que con frecuencia los estudiantes están sometidos a exigencias que les genera importantes niveles de estrés, alteraciones en la presión arterial, en el patrón de sueño y del descanso e incluso un deterioro del estado nutricional. , además de otros factores de riesgo como son la inactividad física (Angelucci et al., 2017; Báez et al., 2019; Suescún et al., 2017).

Al analizar los resultados del estado de nutrición, se encontró que el 70% de la población estudiada tuvo una condición normal, lo que sugiere que el mayor porcentaje de los estudiantes de la licenciatura en nutrición, corporizan el conocimiento adquirido durante sus estudios, destacando que la mayor prevalencia fue la de séptimo semestre. Si estos resultados se comparan con los de la ENSANUT 2020 (Shamah, et al., 2021), en donde el grupo etario de 20 a 29 años tuvo una prevalencia de normalidad de 36.96%. Estos resultados son similares a los reportados por Mallqui et al. (2020) donde señala que en los estudiantes que no son del área de la salud, el 29.1% los estudiantes universitarios se encuentran dentro de los parámetros normales.

Dicha situación permite visualizar que en los estudiantes de la licenciatura en nutrición el porcentaje de normalidad es mayor a razón 33.05 puntos porcentuales, respecto al reportado a nivel nacional en la ENSANUT 2020. Asimismo, se destaca que 30% de los estudiantes se encontró fuera de los parámetros de normalidad, posiblemente no están aplicando dichos conocimientos debido a situaciones adversas, por lo que sería importante profundizar en las causas con el fin de contribuir a que esta porción de estudiantes mejore su estado de nutrición.

Estos resultados, concuerdan con los estudios realizados por Ejeda et al. (2019) en estudiantes de la asignatura de Alimentación-Nutrición y Báez et al., (2019) en estudiantes de Enfermería, donde se observó que estos no aplican los conocimientos que están adquiriendo en la carrera, ya que el 23.8% y el 42.2%, respectivamente se encuentran fuera de los criterios normales del estado de nutrición.

Al analizar los resultados del IMC y el estilo de vida de los participantes del presente estudio, se pudo observar que no existe relación entre las variables ($p=0.598$), situación que también ha sido constatada

por varios autores como (López et al., 2017; Moreira et al., 2018 y Suescún et al., 2017) aunque se esperaba que al cursar la licenciatura en nutrición y desarrollar competencias relacionadas con la promoción de la salud y una buena alimentación podría ser suficiente para concientizar y realizar actividades de mejoramiento del estilo de vida (Cervantes, et al., 2020).

Desde la perspectiva de la ciencia de la salud, se esperaba que las variables estudiadas tuvieran relación, nos lleva a la necesidad de profundizar tanto en la metodología utilizada como en los posibles factores que están influyendo para que esas variables no tengan una relación estadística significativa.

Conclusiones

La caracterización del estilo de vida de los estudiantes permitió identificar que los mayores porcentajes se ubican en los estilos de vida medio y alto. Asimismo, a través del IMC el más alto porcentaje se ubica en un estado de nutrición normal. Respecto la distribución de los estudiantes por semestre se observa que en todos los casos tanto en el nivel de estilo de vida como el estado de nutrición la frecuencia siempre fue mayor en las mujeres. De acuerdo a los resultados de la prueba de independencia Chi-Cuadrado no existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el IMC de los estudiantes de la Licenciatura en Nutrición.

Agradecimiento

Agradecemos a las autoridades de la Facultad de Medicina y a los estudiantes de la Licenciatura de Nutrición por haber contestado de manera oportuna el cuestionario enviado.

Bibliografía

Angelucci, L., Cañoto, Y. y Hernández, M. (2017). Influencia del estilo de vida, el sexo la edad, el IMC sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*. 33(3), 531-546.
<http://dx.doi.org/10.12804/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4454>

Báez Palmeros, M., Enríquez Hernández, C., Castellanos Contreras, E., Fragoso Terán, M. y Salazar Mendoza, J. (2019). Estilos de vida en estudiantes de posgrado de una universidad pública. *Revista Científica Biológico Agropecuaria Tuxpan*. 7(1), 19-26.
<https://doi.org/10.47808/revistabioagro.v7i1.140>

Bernardo, G., Jomori, M., Fernandes, A. y Proença RP, da C. (2017). Food intake of university students. *Revista de Nutrición*. 30(6), 847-865.
<https://doi.org/10.1590/1678-98652017000600016>

Cervantes Rodríguez, M., Taxis-Irineo, A., Muñiz Camacho, L., Méndez-Iturbide, D. y Bezares-Sarmiento, VR. (2020) El estilo de vida saludable en los estudiantes de Nutriología: realidad y percepción. *Perspectivas en Nutrición Humana*. 22:61-69.
<https://doi.org/10.17533/udea.penh.v22n1a0510.17533/udea.penh.v22n1a05>

Dorantes, S. López, M. y Portilla, M. (2020). Estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Veracruzana, región Xalapa. *UVserva*. (10), 3282-341.
<https://doi.org/10.25009/uvserva.v0i10.2729>

Ejeda, J., Rodrigo, M. (2019) Valoración nutricional de estudiantes universitarias de Magisterio de la Universidad Complutense de Madrid. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*. 25(4), 157-164.
<https://doi.org/10.14642/RENC.2019.25.4.5299>

Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. (2018). *Presentación de resultados*.
https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/octos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf

Endo, N., Mayor, T., Correa, M. y Cruz, F. (2021) Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. *Enfermería Investiga, Investigación, Vinculación, Docencia y Gestión*. 6(4), 12-18.
<https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/1199/1052>

- Gómez, Z., Landeros, P., Romero, E. y Troyo, R. (2016). Estilos de vida y riesgos para la salud en una población universitaria. *Revista de Salud Pública y Nutrición*. 15(2), 15-21.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2016/spn162c.pdf>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (6ª ed.), *Metodología de la investigación*. (2014). McGraw Hill.
- Jiménez, O. y Ojeda, R. (2017). Estudiantes Universitarios y el Estilo de Vida. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*. 4(8).
<https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/723/1009>
- López, A. y Vacío M. (2020). La etapa universitaria y su relación con el sobrepeso y la obesidad. *Revista Digital Universitaria (RDU)*. 21(5), 1-9.
<http://doi.org/10.22201/cuaieed.16076079e.2020.21.5.7>
- López, P.P., Rejón, J.C. y Escobar, D. (2017). Conocimientos nutricionales en estudiantes universitarios del sector público del Estado de Chiapas, México. *Inv Ed Med*. 6(24):228-233.
<http://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v6n24/2007-5057-iem-6-24-00228.pdf>
- Mallqui More J.E., Leon Toledo L.E., Reyes Narváez S.E. (2020). Evaluación nutricional en estudiantes de una universidad pública. *Revista Salud Pública y Nutrición*. 19(4), 10-15.
<https://doi.org/10.29105/respyn19.4-2>
- Martínez Espinosa, A. (2017). La consolidación del ambiente obesogénico en México. *Estudios Sociales*. *Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*. 27(50), 1-32.
<https://doi.org/10.24836/es.v27i50.454>
- Moreira, D., Dueñas, M. y Alfonso, A. (2018). El estilo de vida y su relación con el Índice de Masa Corporal en estudiantes de 2do año de la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas. *Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma*. 15(50), 108-118.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6578677>
- Organización Mundial de Salud. (1998). *Glosario de Promoción de la Salud*.
http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf;jsessionid=C2A6F4474EB6D4A2D873EEA65F52AC23?sequence=1
- Palafox, M. y Ledesma, J. (2ª ed.). *Manual de fórmulas y tablas para la intervención nutricional*. (2012) México: McGraw-Hill.
- Rangel, L., Gamboa, E. y Murillo, A. (2017). Prevalencia de factores de riesgo comportamentales modificables asociados a enfermedades no transmisibles en estudiantes universitarios latinoamericanos: una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*. 34(5), 1185-1197.
<https://dx.doi.org/10.20960/nh.1057>
- Secretaría de Salud. *Decreto por el que se adiciona el artículo 41 Bis y se reforma el artículo 98 de la Ley General de Salud*.
http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5224260&fecha=14/12/2011
- Solera Sánchez, A. y Gamero Luna, A. (2019). Hábitos saludables en universitarios de ciencias de la salud y de otras ramas de conocimiento: un estudio comparativo. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*. 23(4), 271-282.
<https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v23n4/2174-5145-renhyd-23-04-271.pdf>
- Shamah-Levy, T., Romero-Martínez, M., Barrientos-Gutiérrez, T., Cuevas-Nasu, L., Bautista-Arredondo, S., Colchero, M., Gaona Pineda, E., Lazcano-Ponce, E., Martínez-Barnette, J., Alpuche-Arana, C. y Rivera-Dommarco J. (2021). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020*.
<https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2020/doctos/informes/ensanutCovid19ResultadosNacionales.pdf>
- Suescún, S., Sandoval, C., Hernández, F., Araque, I., Fagua, H., Bernal, F. y Corredor, S. (2017). Estilos de vida en estudiantes de una universidad

de Boyacá, Colombia. *Revista de la Facultad de Medicina*. 65(2), 227-231.

<https://doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.58640>

Norma Oficial Mexicana NOM-012-SSA3-2012. *Criterios para la ejecución de proyectos de investigación para la salud en seres humanos*. Diario Oficial de la Federación.

http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5284148&fecha=04/01/2013

Vijil, M., Valeriano, M. y Espinoza, B. (2018). Estilo de vida en estudiantes de medicina en internado rotatorio del hospital Mario Catarino Rivas. *Revista Científica de la Escuela Universitaria de las Ciencias de la Salud*. 5(2), 16-24.
<https://doi.org/10.5377/rceucs.v5i2.7632>

Vilugrón, F., Fernández, N., Ramírez, C. y Fuentes, C. (2021). Variaciones en el estado nutricional, presión arterial y en los patrones dietéticos de jóvenes posterior al ingreso a la educación superior. *Revista Chilena de Nutrición*. 48(2), 203-212.

<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182021000200203>.

Yaguachi, R., Reyes, M. y Poveda, C. (2018). Influencia de estilos de vida en el estado nutricional de estudiantes universitarios. *Perspectivas en Nutrición Humana*. 20(2), 145-56.

<https://doi.org/10.17533/udea.penh.v20n2a03>