

HÁBITOS SALUDABLES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LAS CIENCIAS DE LA SALUD

MARÍA M. QUINTANA^{1*}, ALEJANDRA M. MERCADO¹, ROBERTO D'ANGELO¹, FEDERICO FUSHIMI¹, GERMAN KLATENBACH¹, CLAUDIA BAFFO¹, GABRIELA CARRASCO¹, GUADALUPE MONTERO¹, PABLO TRONCOSO¹, BETINA GIGENA¹ Y SILVIA AVILA¹.

¹Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional del Comahue, Cipolletti, Rio Negro, Argentina.

Resumen

Indagar acerca del estilo de vida y alimentación saludable que el colectivo estudiantil universitario tiene, interpela *directa* e indirectamente no solo a la población objetivo, sino al conjunto de la comunidad académica y a través de ella a toda la sociedad. Y adquiere mayor relevancia en el caso de lxs estudiantes de ciencias de la salud, ya que dada la representación social que tienen las profesiones de este campo, desde el inicio de sus carreras participan de la institución de modelos de vida saludable y de autocuidado, sin importar si tienen conciencia o no de ello, ni si estuviese explícitamente contemplado en los objetivos curriculares o no.

Esta investigación explora algunos componentes de los estilos de vida de lxs estudiantes de ciencias de la salud que cursan el segundo año de la carrera de medicina y de otras unidades académicas de la UNCo. Lxs estudiantes de la carrera de medicina de la UNCO muestran interés por la calidad de los alimentos y tienen menor adherencia a hábitos tóxico con respecto a estudiantes de otras carreras de la misma universidad.

Palabras clave: hábitos saludables - determinantes sociales de la salud- universidades saludables

HEALTHY HABITS IN HEALTH SCIENCES UNIVERSITY STUDENTS

Abstract

Inquiring about the lifestyle and healthy eating that the university student group has, directly and indirectly questions not only the target population, but also the entire academic community and through it, the entire society. In this way, it acquires greater relevance in the case of health sciences students, since given the social representation that professions in this field have, from the beginning of their careers they participate in the institution of models of healthy life and self-care, without matter whether or not they are aware of it, or whether it was explicitly contemplated in the curricular objectives or not.

This research explores some components of the lifestyles of health sciences students who are in the second year of medicine and other academic units at UNCo, These UNCO medicine students show interest in the quality of food and have less adherence to toxic habits compared to students from other courses at the same university.

Key Words: *healthy habits - social determinants of health. Healthy universities*

* Dirección postal: Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional del Comahue. Toschi y Arrayanes(8300) Cipolletti, Rio Negro, Argentina.

Correo electrónico: mariamarthaquintana30@gmail.com

Puntos Clave:

- ❖ Existen evidencias que señalan que los jóvenes universitarios en general, no tienen buenos hábitos alimentarios, consumiendo dietas desequilibradas con alto contenido calórico. Sumado a la poca o falta de práctica del ejercicio físico, a lo que se añade el consumo elevado de alcohol, tabaco y marihuana entre los jóvenes universitarios.
- ❖ En este estudio los resultados relacionados con los hábitos alimentarios de los estudiantes de la carrera de medicina muestran ser mejores en sus patrones de autocuidado con respecto a los estudiantes de otras unidades académicas de la misma Universidad. Existe evidencia de que una mayor adherencia a la dieta mediterránea se asocia con un mejor rendimiento académico en los estudiantes universitarios.

INTRODUCCIÓN

Apelar al concepto central *estilo de vida*, para analizar el comportamiento del colectivo “estudiantes universitarios de ciencias de la salud”, nos sitúa en el campo de la salud institucional de las universidades, frente a un grupo vulnerable a las implicaciones positivas y negativas que la vida académica puede traer sobre su salud alterando el estilo de vida. Si bien desde la infancia se deben adquirir hábitos que permitan llevar un estilo de vida saludable, al llegar a la etapa universitaria pueden surgir hábitos de vida poco o nada saludables, que pueden traer consecuencias para la salud en períodos posteriores de la vida adulta.¹ Esto puede atribuirse a una carga horaria elevada dedicada a la lectura, asistencia a clases y a un entorno ambiental inadecuado.

A pesar de que han surgido muchos intentos de conceptualizar qué es estilo de vida, todavía no existe una definición consensuada.

Más aún, los términos *estilo de vida* en general y *estilo de vida saludable* actualmente se siguen aplicando como sinónimos por muchos autores, a pesar de los esfuerzos que la OMS ha hecho para diferenciarlos durante la década de los '80.

Una diversidad de disciplinas utilizan el término estilo de vida: Sociología Médica, Antropología Cultural, Epidemiología, etc; y existen innumerables definiciones y aplicaciones del mismo. La oficina regional de la OMS para Europa introdujo una definición que constituye la base de los estudios sobre estilos de vida saludable, y a pesar de ser criticada por “amplia, ambigua y poco operativa”, tiene el reconocimiento de los expertos por

introducir los principales factores que influyen en los estilos de vida:

“Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socio-culturales y características personales”

(WHO, 1986, p. 118).²

Los estilos de vida también pueden ser concebidos como un conjunto de conductas consistentes en el tiempo que determinan el proceso de salud-enfermedad en combinación con la vulnerabilidad biológica, la edad, el sexo, la reactividad psicofisiológica y las redes de apoyo. Este concepto abarca comportamientos complejos como la actividad física, el uso adecuado del tiempo libre, la alimentación saludable y el autocuidado médico, el no consumo de sustancias psicoactivas, y el sueño recuperador.³ Esos aspectos operativos son los que se tuvieron en cuenta en esta investigación.

La definición de lo que constituye una dieta saludable cambia continuamente para reflejar la evolución de la comprensión de las funciones que desempeñan los diferentes alimentos, nutrientes esenciales y otros componentes alimentarios en la salud y la enfermedad.⁴

Estudios realizados en Argentina con estudiantes universitarios, muestran prácticas alimentarias inadecuadas que, sumadas al sedentarismo, constituyen factores de riesgo que podrían contribuir al desarrollo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) en el futuro.^{3,4} Esas enfermedades -representadas principalmente por las cardiovasculares, respiratorias crónicas,

diabetes y cáncer-, se asocian a una serie de factores de riesgo comunes, principalmente: la alimentación inadecuada, la inactividad física, el consumo de tabaco y el consumo de alcohol. A nivel mundial se estima que 6 de cada 10 muertes y el 70% de los años de vida ajustados por discapacidad (AVAD) se deben a las ECNT⁶ (3^{ra} Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, 2015).

En otro estudio en estudiantes universitarios de la Argentina, el 80% realiza alguna actividad física (AF), pero el 64,6% manifiesta haber disminuido las actividades que realizaban, al comenzar la facultad y el 20% restante no realiza ninguna actividad física.⁵

En este sentido, la prevalencia de obesidad se ha incrementado en las últimas décadas, considerándose una epidemia global y es la ECNT más prevalente en el mundo. Nunca como hasta ahora se ha tenido la oportunidad de presenciar el desarrollo tan rápido y generalizado de una epidemia de enfermedad no infecciosa. Los adolescentes y jóvenes universitarios no escapan a esta tendencia.

Es sabido que los estudiantes de ciencias de la salud son los que más síntomas de estrés, ansiedad y depresión presentan frente a otras titulaciones. Dentro de ciencias de la salud, la titulación que presenta más porcentaje de síntomas físicos, ansiedad y estrés es enfermería; debido a la alta carga de trabajo, la falta de tiempo libre, numerosas horas de estudio y de clases, así como de prácticas externas en centros socio-sanitarios.⁶

Se ha propuesto estudiar los componentes de los estilos de vida asociados al autocuidado de la salud en los estudiantes de Ciencias de la Salud de los estudiantes de medicina en relación a los estudiantes de otras carreras.

METODOLOGÍA

Este estudio incluye las encuestas realizadas por 498 estudiantes universitarios pertenecientes a las carreras de Ciencias Médicas que cursaban la asignatura Taller de Integración A (n=357) y otras carreras universitarias (n=141).

El instrumento utilizado para la toma de datos fue una encuesta semiestructurada, diseñada *ad hoc* en estudios realizados en el marco de esta investigación.

Se dispuso de forma anónima, voluntaria, y autoadministrada. Este muestreo fue probabilístico polietápico. La encuesta de diseño propio incluyó: datos demográficos, autopercepción en cuanto al físico y peso, consumo de tabaco y alcohol, número de comidas diarias, cantidad de unidades de frutas y verduras diarias, cantidad de carne semanal, conteo de calorías consumidas, control del contenido nutricional, horas diarias destinadas al estudio, sueño, actividades físicas, cultural o recreativas.

El análisis de la información se realizó través de estadísticos descriptivos, pruebas paramétricas y no paramétricas y correlación lineal.

Se respetaron las consideraciones éticas para estudios con humanos.

Análisis estadístico

Los cálculos de potencia para determinar el tamaño de muestra requerido fueron basados en los datos disponibles de la bibliografía. Los resultados son expresados como media los porcentajes de las variables evaluadas. Los análisis estadísticos de esas variables categóricas se compararon mediante la prueba de Chi-cuadrado de Pearson, se consideran estadísticamente significativas las diferencias para un nivel de confianza del 5%.

RESULTADOS

Este estudio se llevó a cabo con las encuestas realizadas por 498 estudiantes universitarios pertenecientes a las carreras de Ciencias Médicas que cursaban la asignatura Taller de Integración A (n=357) y otras carreras universitarias (n=141) con un total de 498 estudiantes (Tabla 1).

Tabla 1. Cantidad de estudiantes por años de encuestas por carreras

Año encuesta	Facultad de Ciencias Médicas	Otra Facultad	Total general
2016	116	42	158
2017	99	44	143
2018	142	55	197
Total general	357	141	498

En cuanto a la **Percepción del peso por tipo de** (p-valor de 0.505)(*) indica que lxs estudiantes no tienen diferencias en la percepción del peso (Figura 1).

Se destacan que tanto el Consumo de tabaco (p-valor 0.0001494) (Figura 2) y el Consumo de alcohol (p-valor 4.647e-08) (Figura 3) por tipo de carrera arrojan diferencias significativas, se observa que lxs estudiantes

de Medicina tienen menos hábitos de consumo respecto a otrxs estudiantes.

Por otro lado se pueden observar como son los comportamientos frente a los hábitos de alimentación (Figuras 4 A, 4B, 4C), higiene del sueño (Figura 5) y rutinas de estudio (Figura 6).

Cantidad de comidas al día según tipo de conviviente.

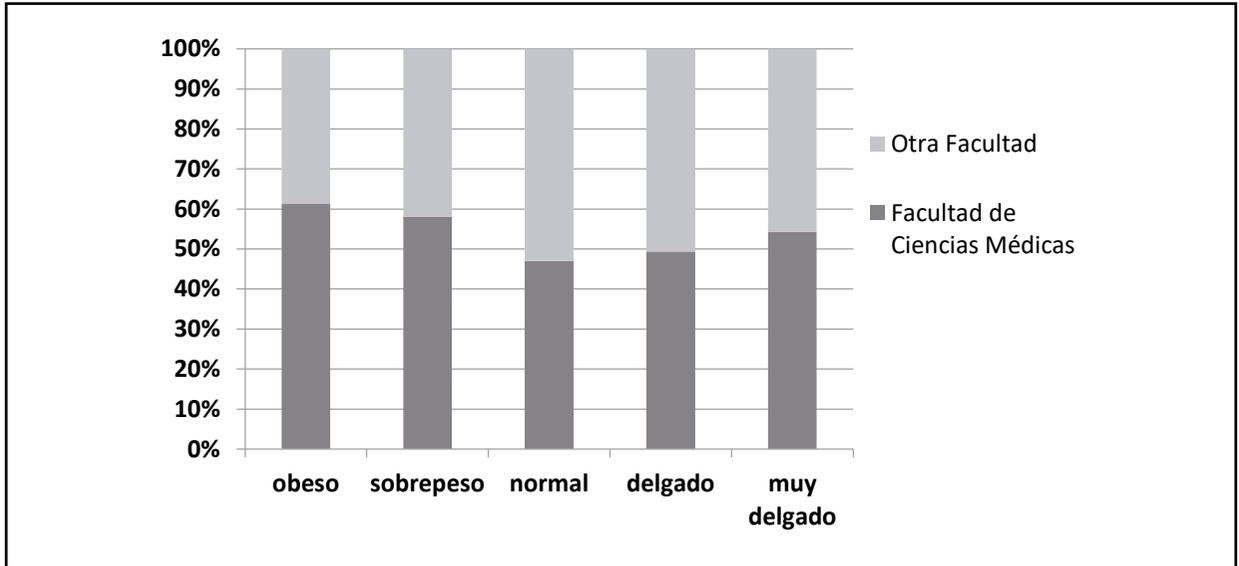


Figura 1. Percepción del peso según tipo de facultad. No existen diferencias significativas (p-valor 0.0505) por tipo de carrera.

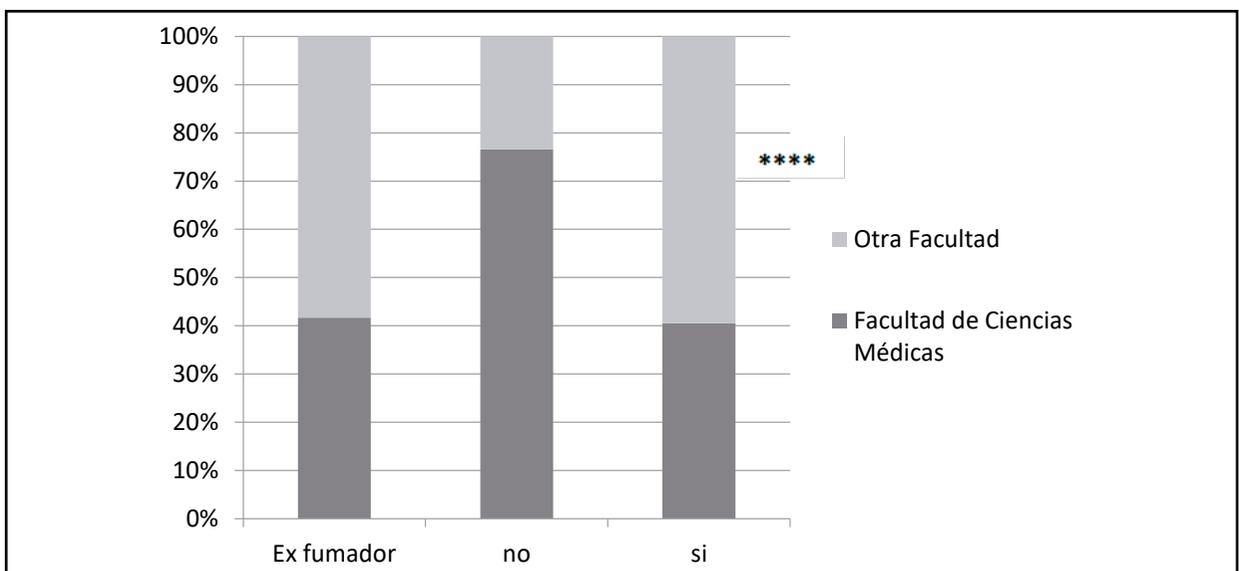


Figura 2. Consumo de tabaco según tipo de facultad. Existen diferencias significativas (p-valor 0.0001494) (****) por tipo de carrera.

Se observa que los estudiantes de otras facultades tienen el hábito de consumo de alimentos en compañía de convivientes respecto a los estudiantes de la Carrera de Medicina.

Los estudiantes de otras carreras consumen más comidas al día, debido a que están en compañía de sus convivientes.

Chequeo del contenido nutricional por tipo de carrera. Los estudiantes de Medicina examinan más el contenido nutricional de los alimentos que ingieren.

Además, Cantidad de comidas al día por tipo de carrera, (p-valor 0.04792) (Figura 5) y el Chequeo del contenido nutricional por tipo de carrera (p-valor 0.03357) indican que existe un interés por la

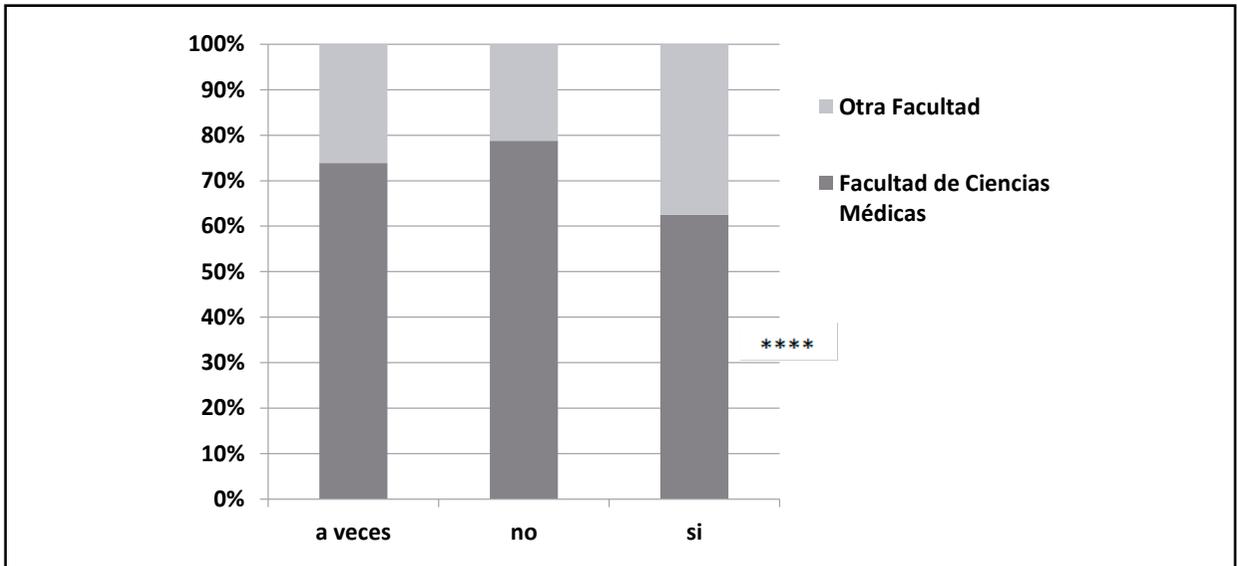


Figura 3. El consumo de alcohol arroja diferencias significativas entre las carreras (p-valor 4.647e-08) siendo mayor porcentaje de consumo en Otra Facultad respecto a la Facultad de Ciencias Médicas (****).

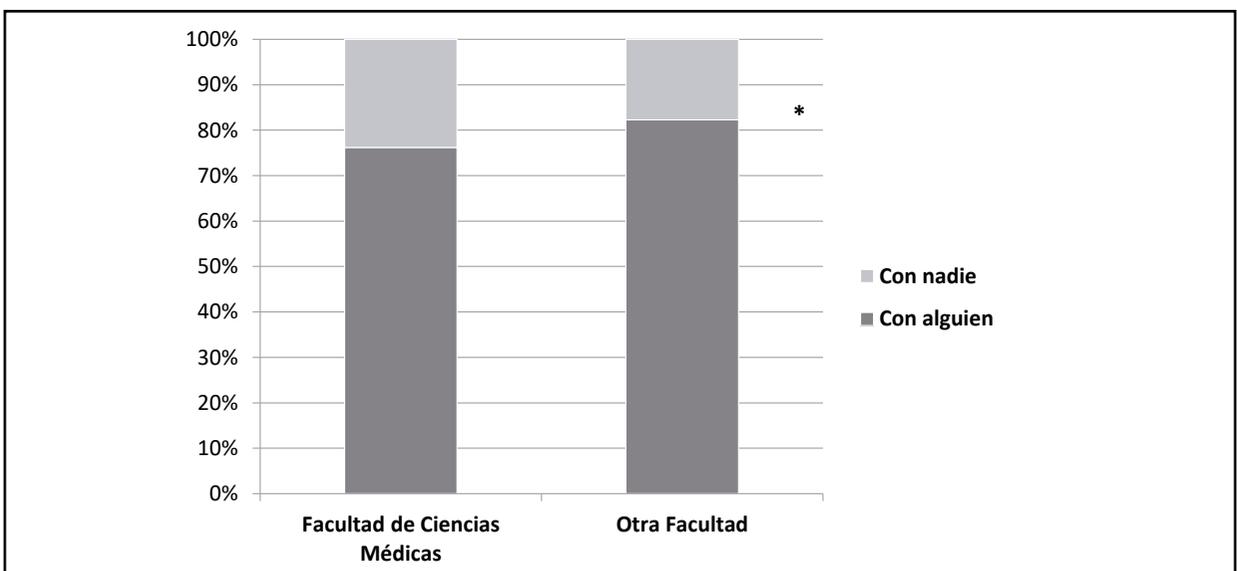


Figura 4A. Hábitos de alimentación según tipo de conviviente, existen diferencias significativas según tipo de carreras (p= 0,047).

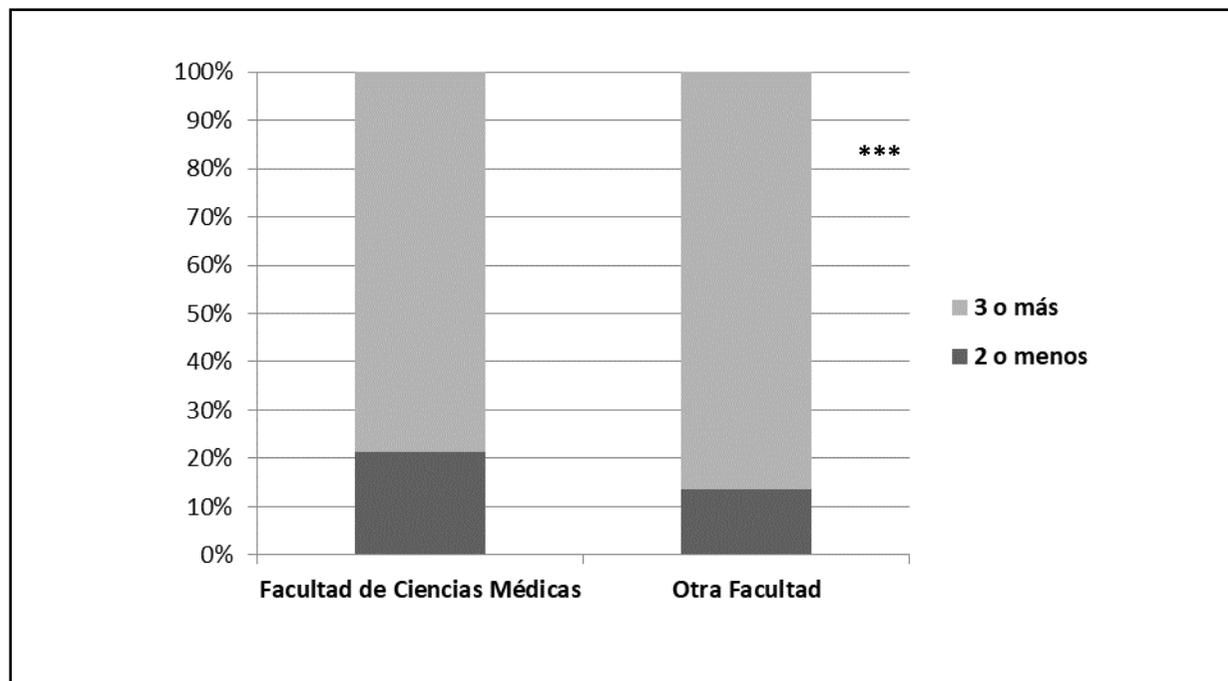


Figura 4B. Hábitos de alimentación en cantidad de comidas al día, existen diferencias significativas según tipo de carreras ($p = 0,0007$).

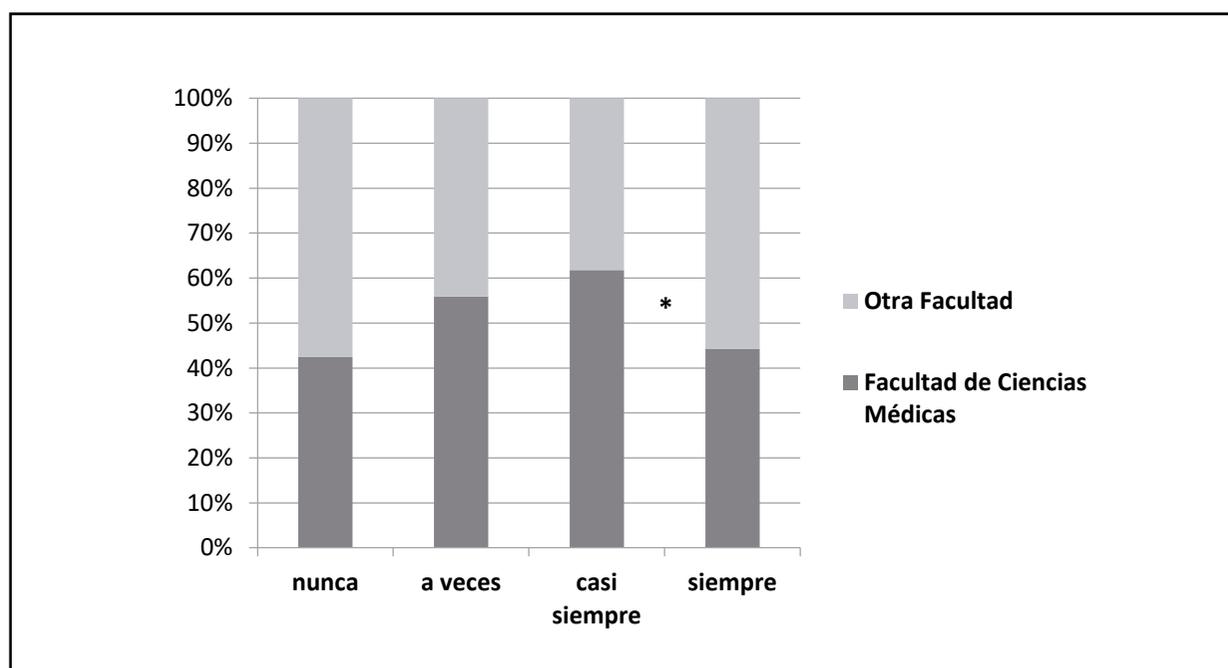


Figura 4C. Hábitos de alimentación respecto al chequeo del contenido nutricional de los alimentos por tipo de carrera. Existen diferencias significativas en los estudiantes ($p=0,033$).

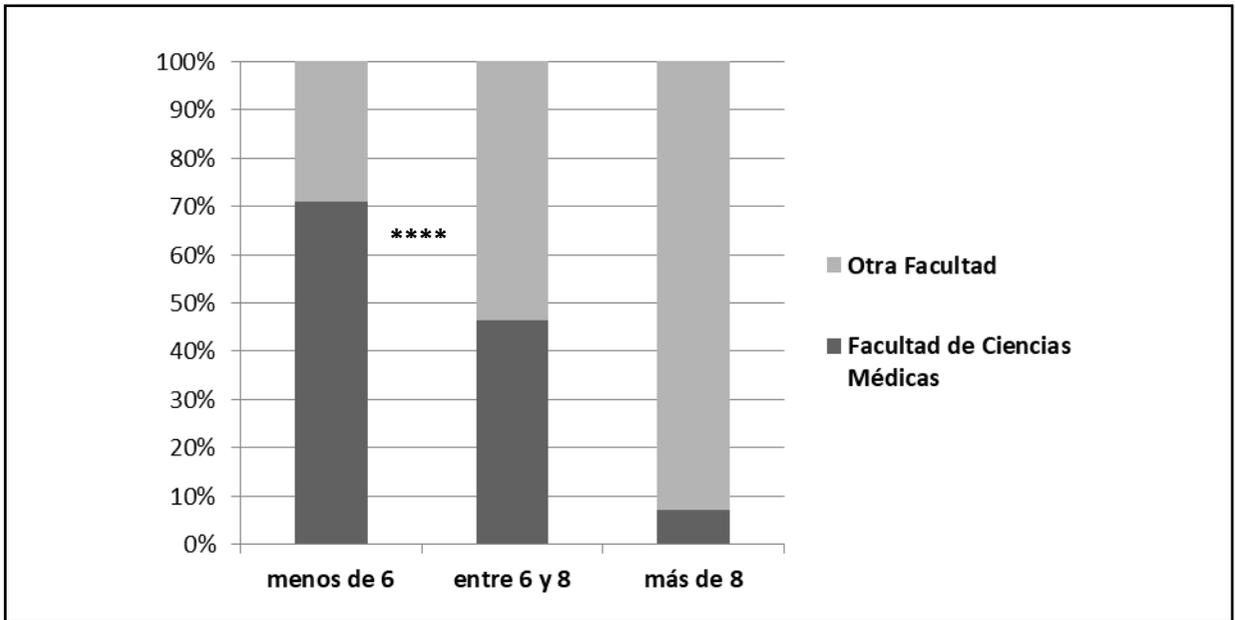


Figura 5. Hábitos de higiene del sueño por tipo de carrera. Existen diferencias significativas en lxs estudiantes de otras carreras los que más horas de sueño tienen ($p=2,62 \times 10^{-16}$).

alimentación no sólo en cantidad de alimentos ingeridos por día, sino también por el interés del contenido nutricional de los alimentos ingeridos.

Existe una diferencia significativa en los hábitos de higiene del sueño, lxs estudiantes de la carrera de Medicina respecto al de otras carreras (Figura 6).

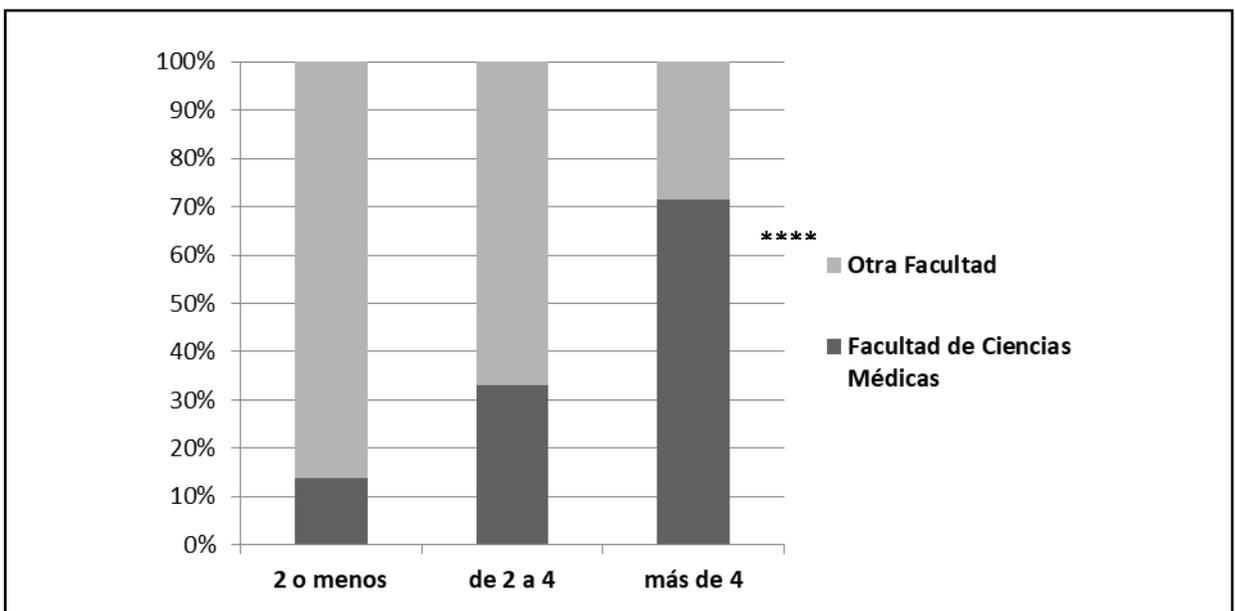


Figura 6. Hábitos de horas de estudio por tipo de carrera. Existen diferencias significativas en lxs estudiantes de la Facultad de Ciencias Médicas son los que más horas dedican al estudio diariamente respecto a estudiantes de otras carreras ($p=2,2 \times 10^{-16}$).

Existe una marcada diferencia significativa en los hábitos de horas de estudio de los estudiantes de la carrera de Medicina respecto al de otras carreras.

DISCUSIÓN

En Argentina, la medicina es una de las profesiones que ha sufrido más cambios significativos en las últimas décadas de la mano de cambios tecnológicos, demográficos y epidemiológicos, del impacto de diferentes políticas sociales y sanitarias y de una expansión de las expectativas sociales.⁷

Reiteramos que el estilo de vida se define como el conjunto de modelos y prácticas comportamentales cotidianos de una persona, que mantenidos en el tiempo pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza.⁸

Solera Sanchez y Gamero Lluna (2019) ya advierten que cuando se indaga en la literatura sobre los hábitos de vida de universitarios suele ponerse de manifiesto que la mayoría de universitarios/as no practican hábitos saludables durante los años que duran los estudios. Sin embargo, la carencia de investigaciones que comparen grados universitarios que tengan que ver con la calidad de vida y explican el presente estudio.⁹

La Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional del Comahue inicia sus actividades hace 24 años en la ciudad de Cipolletti en la Provincia de Río Negro, Argentina (1998). Ha tenido la oportunidad de inventarse a sí misma, valiéndose de la nutrida experiencia de la enseñanza de la medicina en Argentina y a la vez incorporar los cambios e innovaciones ocurridos en el devenir histórico de las escuelas y facultades públicas del mundo y principalmente de América Latina. En el Plan de Estudios de la Carrera de Medicina, la estrategia de Atención Primaria de la Salud, ocupa un lugar preferencial en los primeros años de estudio, ligada estrechamente a la Promoción de la Salud, respondiendo a las últimas recomendaciones de los organismos internacionales rectores como OMS, OPS, UNESCO. Es en la Atención Primaria donde la Promoción de la Salud tiene su gran espacio de acción, puesto que el autocuidado de salud debe formar parte de la vida cotidiana de todas las personas especialmente de los profesionales de la salud, pues ellos constituyen modelos de comportamiento para las comunidades donde trabajan y residen. Para que las personas asuman el autocuidado como una práctica cotidiana de su vida y potenciar su salud es necesario que "Los agentes de salud asuman el autocuida-

do como una vivencia cotidiana, pues al vivir saludablemente, la promoción del autocuidado será compartir sus propias vivencias. En la medida que el personal de salud viva con bienestar, se estará en condiciones de promocionar la salud de los demás".⁹ No obstante debería ser una necesidad periódica evaluar en qué medida el discurso se corresponde al quehacer cotidiano o de qué manera se asimilan y actualizan material y simbólicamente los cambios de paradigmas en salud, en el espacio físico, social y cultural institucional. La lectura que pueda hacerse sobre estilo de vida del grupo de estudiantes, puede servir a la vez para comprender cuál es el rol de la universidad e influenciarse recíprocamente de manera saludable.

Es sabido que llevar una alimentación saludable es una práctica relacionada con un aumento de la esperanza de vida, mejores parámetros metabólicos, mantenimiento de la salud cardiovascular y salud psicológica de los individuos.¹⁰

Se estima que, en la actualidad, el efecto que produce el vivir una vida sana, sin riesgos, es tan importante, que influye notablemente en una mejor esperanza de vida.¹³ Los individuos que adoptan un estilo de vida sano, alcanzan a aumentar su longevidad entre el 30 y el 40%, en relación a la longevidad actual.¹¹

En este estudio los resultados relacionados con los hábitos alimentarios de los estudiantes de la carrera de medicina muestran ser mejores en sus patrones de autocuidado con respecto a los estudiantes de otras unidades académicas de la misma Universidad. Existe evidencia de que una mayor adherencia a la dieta mediterránea se asocia con un mejor rendimiento académico en los estudiantes universitarios.¹²

Existe evidencia de un estudio con estudiantes de medicina señala que hábitos alimenticios y de actividad física. Se valoró su condición nutricional a través del cálculo del IMC. Los resultados revelaron que la mayoría de los estudiantes presentan un bajo consumo de frutas, verduras, lácteos y pescados y un excesivo consumo de azúcar y alimentos grasos. Más de 60% de sujetos son sedentarios y 26% presentan sobrepeso y obesidad. Los hábitos evaluados en esta población de jóvenes, proyectan alta incidencia de obesidad y enfermedades crónicas relacionadas en su vida adulta.¹

Se debe considerar que es habitual que en los comedores universitarios se comercialicen alimentos ultraprocesados, son lugares donde comen muchos estudiantes y pasan muchas horas. Por lo tanto, sería necesario aplicar

políticas relacionadas con la calidad de la comida que se ofrece en los comedores universitarios. Sin embargo, la seguridad alimentaria es un factor importante a considerar, especialmente en los países de bajos ingresos.¹²

Por otro lado existen cuestionarios validados como el FANTÁSTICO, que constituyen una herramienta útil de aproximación a los estilos de vida de adolescentes escolarizados desde un enfoque holístico; permiten que los adolescentes autoevalúen y puedan construir sus propias metas o rutas de salud de acuerdo con las diferentes dimensiones propuestas por el cuestionario; posibilita también que los miembros de los equipos de salud puedan redireccionar la tradicional manera impositiva de intervenir la salud y, al mismo tiempo, superar el enfoque de riesgo con que se mide el estilo de vida.^{13,14}

Entonces llevar una alimentación saludable no sólo permite que nuestro cuerpo cubra sus necesidades nutricionales, sino también previene el riesgo de padecer enfermedades vinculadas con la alimentación. Así mismo, resulta fundamental la práctica de actividad física, para disponer de buena salud y contribuir a nuestra calidad de vida.¹⁵

La literatura sobre nutrición y los informes autorizados reconocen cada vez más el concepto de alimentos ultraprocesados (AUP), como un descriptor de dietas poco saludables. Los AUP ahora son frecuentes en las dietas de todo el mundo.²⁰

En este aspecto, se deben aplicar políticas de largo plazo y campañas a medida, como la Ley de Etiquetado frontal de alimentos, también dirigidas a la población adulta joven con el fin de incrementar su conocimiento sobre la importancia de los hábitos alimentarios saludables. Se destaca el interés por conocer el contenido nutricional de lo que consumen en los estudiantes de la carrera de medicina.

Varios estudios señalan que los jóvenes universitarios en general, no tienen buenos hábitos alimentarios, consumiendo dietas desequilibradas con alto contenido calórico. Además la práctica del ejercicio físico es nula, aun sabiendo que una buena alimentación y la realización de ejercicio tienen efectos beneficiosos sobre la salud. A esto hay que añadirle el consumo elevado de alcohol, tabaco y marihuana entre los jóvenes universitarios.^{3,10}

Por otro lado consideramos que es crucial obtener una mejor comprensión de las influencias automáticas y ambientales que son responsables de que las personas¹⁷ (y en particular en estudiantes universitarios de las ciencias de la salud), no actúen de acuerdo con sus necesidades y con buenas intenciones para el cambio de dieta y

hábitos saludables.

La extensión en años de estudio de la carrera de medicina deja al descubierto cierto "cansancio" y la no continuación en su formación profesional de postgrado. Así mismo un informe institucional de la Carrera de Medicina demuestra que el 50% de los egresados actualmente está cursando una Residencia Médica, por otro lado el 41,7% no cursó ninguna residencia y un 8,3% la inició, pero luego la abandonó.

Los resultados de este estudio reflejan que el conocimiento académico que van incorporando los estudiantes puede estar mostrando su impacto en el interés por la calidad nutricional de sus alimentos y la baja adherencia comparativa a hábitos tóxicos frecuentes como el consumo de alcohol o tabaco. Así mismo, la elevada exigencia académica se refleja en el número de horas de estudio en desmedro de las horas destinadas al sueño. La alimentación se realiza en soledad y con menor número de raciones en comparación con los estudiantes de otras carreras.

Dado que este estudio se realizó en estudiantes de segundo año sería importante reconocer si la presión académica, progresivamente mayor, tiene impacto en estos aspectos como se ha reportado en otros grupos de estudio.

CONCLUSIÓN

Los estudiantes de la carrera de medicina de la UNCO muestran interés por la calidad de los alimentos y tienen menor adherencia a hábitos tóxicos con respecto a estudiantes de otras carreras de la misma universidad. Sin embargo, la cantidad de horas destinadas al estudio en desmedro de las horas de sueño, así como la alimentación en soledad y el bajo número de ingestas, señalan aspectos que deben ser atendidos desde la propia comunidad universitaria. Es probable que los contenidos de las asignaturas que cursan en ese espacio de tiempo tengan impacto en los aspectos que señalamos como positivos. Las actividades de prevención del consumo de alcohol y tabaco como modelos para la promoción de hábitos saludables son muy positivas y potentes a la hora de evaluar los conceptos de autocuidado que adquieran los futuros profesionales.

Sería importante hacer extensivo este estudio a estudiantes de cursos superiores para conocer la evolución de estos aspectos conforme se incrementa la presión académica y la inminencia del egreso.

Se necesita promover y afianzar los conceptos de cuidado de la salud en la formación de grado de las carreras de medicina.

Contribuciones de los autores: SA, AM, RD y MMQ concibieron la idea de investigación original y dirigieron el diseño del estudio. AM, RD y MMQ recopilaron los datos y MMQ y GC realizaron el análisis. Todos los autores participaron en la interpretación de los hallazgos. Cada autor aportó contenido intelectual importante durante la preparación y revisión del manuscrito. Todos los autores aceptan la responsabilidad por el trabajo en general.

Conflictos de intereses: Ninguno declarado.

Financiamiento: nombre y código de proyecto

Descargo de responsabilidad. Los autores son los únicos responsables de las opiniones expresadas en el manuscrito, que pueden no reflejar necesariamente la opinión o la política de la Revista Medicina (B. Aires).

BIBLIOGRAFIA

- MacMillan K N. Valoración de hábitos de alimentación, actividad física y condición nutricional en estudiantes de La Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. *Rev Chil Nutr* [Internet]. Dec [cited 2022 Apr 26];34(4):330–6. 2007. Available from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182007000400006&lng=en&nrm=iso&tlng=en
- Gómez C. Factores psicológicos predictores de estilos* de vida saludable. *Rev Salud Pública* [Internet].;20(2):155–62. 2018. Available from: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/50676>
- Wang F, Bíró É. Determinants of sleep quality in college students: A literature review. *EXPLORE*. 1;17(2):170–7.2021.
- Cadorin L, Bressan V, Palese A. Instruments evaluating the self-directed learning abilities among nursing students and nurses: A systematic review of psychometric properties. Vol. 17, *BMC Medical Education*. BioMed Central Ltd.; 2017.
- Vázquez MB, Colombo ME, Lema S, Watson DZ. Estudiantes universitarios: ¿Qué comen mientras estudian? *Diaeta*.;32(147):26–9. 2014.
- Rangel Caballero LG, Gamboa Delgado EM, Murillo López AL. Prevalencia de factores de riesgo comportamentales modificables asociados a enfermedades no transmisibles en estudiantes universitarios latinoamericanos: Una revisión sistemática. *Nutr Hosp*.;34(5):1185–97. 2017.
- Carolina Begué, Mariana Galante, Magalí Gaudio, Lucila Goldberg, Ana King, Victoria O'Donnell VS. Tercera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo para Enfermedades No Trasmisibles. 2013.
- Noseda J. en estudiantes de bioquímica, nutrición y biotecnología de la FBCB-UNL. XXI Encuentro Jóvenes Investig la Univ Nac del Litoral;3–6. 2017.
- Rodríguez RC, Rodríguez MC, Del Mar Gálvez Rodríguez M, Pérez CM, López CMR. Life habits and academic performance during the examination period in nursing students. *Rev Cubana Enferm*.;37(2):1–18. 2021.
- Laura A, Mario S. La salud a la fuerza; enfermedades sociales y policía sanitaria en la remodelación de las ciudades (1870 - 1910).* Autores: Laura Sacchetti - Mario Rovere.1–27. 2014.
- Sánchez-Ojeda MA, De Luna-Bertos E. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutr Hosp*. 31(5):1910–9. 2015.
- Uribe J TM. ElAutocuidadoYSuPapelEnLaPromocionDeLaSalud-5331981.pdf [Internet]. Vol. 17, *Investigación y educación en enfermería*. p. 109–18.1999. Available from: <file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-ElAutocuidadoYSuPapelEnLaPromocionDeLaSalud-5331981.pdf>
- Sánchez AS, Lluna AG. Healthy habits of health sciences students and others from different fields: A comparative study. *Rev Esp Nutr Humana y Diet*.;23(4). 2019.
- Lavie CJ, Laddu D, Arena R, Ortega FB, Alpert MA, Kushner RF. Healthy Weight and Obesity Prevention: JACC Health Promotion Series. *J Am Coll Cardiol*.;72(13):1506–31.2018.
- Guerrero L, León A. Lifestyle and Good Health. *Educere* [Internet];14(48):13–9. 2010. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
- Antonopoulou M, Mantzorou M, Serdari A, Bonotis K, Vasios G, Pavlidou E, et al. Evaluating Mediterranean diet adherence in university student populations: Does this dietary pattern affect students' academic performance

- and mental health? Vol. 35, International Journal of Health Planning and Management. John Wiley and Sons Ltd; p. 5–21. 2020.
17. Betancurth Loaiza D, Vélez Álvarez C. Validación de contenido y adaptación del cuestionario Fantastico por técnica Delphi. *Salud Uninorte*, 31(2):214–27. 2015.
 18. Ramírez-Vélez R, Agredo RA. Fiabilidad y validez del instrumento “Fantástico” para medir el estilo de vida en adultos colombianos. *Rev Salud Pública*;14(2):226–37.2012.
 19. Argentina EN para la P y C de E no TM de S de la N. *Prevención Y Control De Enfermedades No Transmisibles (ENT) Minist Salud la Nac Argenitina*;1–11. 2016.
 20. Cranston JM, Crockett AJ, Moss JR, Pegram RW, Stocks NP. Ultra-Processed Food and Health Outcomes: a narrative review. *Nutrients* [Internet].;12(Cvd):1–33. 2020. Available from: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/7/1955>
 21. De Ridder D, Evers C, Adriaanse M, Gillebaart M. Healthy diet: Health impact, prevalence, correlates, and interventions. 2017; Available from: <https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1316849>