

Análisis prospectivo de la composición corporal y el consumo de alimento en estudiantes que ingresan a la universidad y cambian de residencia

KARINA FRANCO PAREDES¹, ERÉNDIRA GABRIELA ZEPEDA PLAZOLA¹, FELIPE DE JESÚS DÍAZ RESÉNDIZ², ELIA HERMINIA VALDÉS MIRAMONTES¹ Y CLAUDIA MAGAÑA GONZÁLEZ¹

¹Centro de Investigaciones en Comportamiento Alimentario y Nutrición. Centro Universitario del Sur. Universidad de Guadalajara. México

²Centro Universitario del Sur. Universidad de Guadalajara. México

Resumen

El propósito de la presente investigación fue analizar prospectivamente la composición corporal y el consumo de alimento en estudiantes que ingresan a la universidad y cambian de residencia. La muestra estuvo conformada por 123 estudiantes, a quienes en dos momentos diferentes se les solicitó que contestaran una hoja de datos generales, un Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos y se registró además sus medidas antropométricas. Se encontró que, independientemente del lugar de procedencia, la composición corporal de los estudiantes se modificó entre la primera y la segunda medición. La práctica de deporte disminuyó en los varones foráneos y la dieta restrictiva aumentó en los estudiantes locales de ambos géneros. El consumo de alimentos de origen animal, cereales, grasas y aceites aumentó en las mujeres y el consumo de azúcares aumentó en

ambos géneros. Estos hallazgos evidencian que se modificó el consumo de alimentos y la composición corporal de los estudiantes.

Palabras clave: *composición corporal, consumo de alimento, estudiantes universitarios, cambio de residencia.*

Prospective analysis of body composition and food intake in students entering college and changing residence

Abstract

In this research, body-composition and food-intake were analyzed in 123 college students that recently moved from home. The participants completed a general information questionnaire and the Food Frequency Questionnaire. Anthropometric indexes were also registered. After six months the same questionnaires and the anthropometric indexes were applied again. Results showed that body composition was different between the first and the second assessments, independently of the place of residence. Specifically, sport practice decreased among foreign students, and restrictive dieting increased among resident students for both genders. Intake of food from animals, cereals, fat, and oil increased for women, as well as sugar intake for both genders. These findings evidenced a change in body composition and food intake among students.

Key words: *Body composition, food intake, university students, moving home.*

Agradecimientos: los autores agradecen el financiamiento PROMEP/103.5/11/714 otorgado a la Dra. Karina Franco Paredes para la realización de esta investigación. También agradecen a Sandra Yadira Isais Cabadas, Rosa Elena Ramírez Ruelas, Iván Alejandro Muñoz González y Julio César Romero Parra su apoyo para la evaluación de los participantes en esta investigación.

Dirigir toda correspondencia sobre este artículo a: Karina Franco Paredes, Centro de Investigaciones en Comportamiento Alimentario y Nutrición (CICAN), CUSur-Universidad de Guadalajara. Av. Enrique Arreola Silva 883, C.P. 49000, Ciudad Guzmán, Jalisco, México.

Correo electrónico: karina.franco@cusur.udg.mx

RMIP 2012, número monográfico, vol. 4. pp. 91-98.

ISSN-impresa: 2007-0926

www.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.com

Derechos reservados ©RMIP

INTRODUCCIÓN

Los jóvenes que ingresan a la universidad afrontan cambios en el estilo de vida que, a menudo, tienen repercusiones en su salud tanto física como psicológica (Pulido, Coronel, Vera, & Barousse, 2011). Se sabe que la exposición a sustancias adictivas como el alcohol, el tabaco y las drogas aumenta cuando ingresan a la universidad, además de que en esta etapa suelen iniciar su vida sexual (Hernández & Cruz, 2008; Pulido et al., 2003). Asimismo, algunos jóvenes presentan cambios afectivos como efecto de ingresar a la universidad, pues tienen que separarse del núcleo familiar y cambiar de residencia (Arnett, 2000; Beck, Taylor, & Robbins, 2003), lo que generalmente implica la inmersión en una sociedad urbanizada. Todos estos cambios resultan importantes en la vida de los jóvenes, sin embargo, diversos autores han señalado que la alimentación es uno de los más relevantes (Cano et al., 2007; Díaz, Riba, Rodríguez, & Mora, 2005; Duffey, Gordon-Larsen, Ayala, & Popkin, 2008; Durán, Castillo, & Vio, 2009; Lameiras, Calado, Rodríguez, & Fernández, 2002; Peña et al., 2009; Pulido et al., 2011; Tortosa, Seguí-Gómez, De la Fuente, Alonso, & Martínez-González, 2008).

Las investigaciones han mostrado que los jóvenes modifican su alimentación especialmente al ingresar a la universidad (Díaz et al., 2005; Lema et al., 2009; Pulido et al., 2011), ya que disponen de menos tiempo para comer, tienden a saltarse comidas, principalmente omiten el desayuno, y comienzan a ingerir alimentos con alta densidad energética, es decir, con elevado contenido en azúcares y grasa saturada. Lema y colegas (2009) identificaron prácticas alimentarias específicas que constituyen un factor de riesgo para la salud de los jóvenes universitarios, como un alto consumo de bebidas gaseosas o artificiales y de comida rápida. Por su parte, Illescas, Acosta, Rosas, Sobrino y Guzmán (2009) evaluaron las preferencias alimentarias de los estudiantes de la facultad de nutrición de la Univer-

sidad Veracruzana (México) y encontraron que los jóvenes modificaron su estilo de vida como resultado del cambio de residencia. Por ejemplo, la conducta alimentaria se modificó como consecuencia de su economía limitada, condiciones de vivienda y la influencia de los medios masivos de comunicación que favorecen la compra de alimentos poco nutritivos, con alto valor calórico y de bajo costo. Aunado a esto, los tiempos de permanencia en la universidad no permitían que regresaran a sus domicilios a consumir en tiempo y forma sus alimentos. Asimismo, Pulido y colegas (2011) evaluaron la salud física, hábitos de alimentación y ejercicio en estudiantes de distintas licenciaturas de la Universidad Intercontinental (México). Los resultados mostraron que la salud fue comparativamente más deficiente en las mujeres y de los últimos semestres de la licenciatura en comparación con las de recién ingreso. Además, los hábitos alimentarios más deficientes se observaron en los estudiantes de las licenciaturas en derecho, tecnologías y sistemas y arquitectura.

En un estudio transcultural, Díaz y colegas (2005) compararon los patrones de alimentación entre estudiantes universitarios de España y México. Encontraron frecuencias de consumo similares entre los participantes para las carnes, huevo, azúcar, dulces, refrescos y complementos vitamínicos; en tanto que la frecuencia de consumo de pescados, pan de trigo, frutas, verduras crudas y grasas vegetales fue mayor en los estudiantes de Barcelona, España; la frecuencia de consumo de maíz, frijoles y grasas fue mayor en los estudiantes de Querétaro, México. Asimismo, se encontró que el consumo de frutas y verduras fue deficiente de manera importante en ambas muestras.

El efecto del ingreso a la universidad sobre la composición corporal y el comportamiento alimentario de jóvenes también se ha evaluado. Huang y colegas (2003) informaron que el ingreso a la universidad ocasionó un aumento en el peso de los jóvenes, quienes iniciaron dietas

bajas en fibra y altas en grasas saturadas. Estas modificaciones dietéticas casi siempre se acompañaron de una disminución considerable en la actividad física y el ejercicio. Durán y colegas (2009) compararon el estado nutricional entre estudiantes de primer año *versus* estudiantes de tres o más años de permanencia en la universidad de Chile. Los resultados mostraron que las mujeres y varones de primer año presentaron mayor perímetro muscular braquial, menor circunferencia de cintura y pliegue bicipital en comparación con los estudiantes que llevaban más tiempo estudiando en el campus. Esto indica que los estudiantes de primer año presentaron un estado nutricional más adecuado que los estudiantes que tenían más tiempo en la universidad.

La disponibilidad de alimentos no es la misma cuando se cambia de lugar de residencia, situación que puede desencadenar problemas de salud relacionados con el peso corporal como son el sobrepeso y obesidad (Durán et al., 2009; Illescas et al., 2009; Pulido et al., 2011). Peña y colegas (2009) estimaron el efecto de la procedencia sobre el estado nutricional de estudiantes de una universidad ubicada en Mérida, México. Encontraron que los estudiantes locales presentaron mayor edad, así como un menor Índice de Masa Corporal (IMC), porcentaje de grasa y de masa grasa en comparación con los estudiantes foráneos. El porcentaje de masa magra y de agua fue similar en ambos grupos. Los varones presentaron mayor altura, peso, masa magra y agua que las mujeres, en tanto que en las mujeres fue mayor el porcentaje de grasa. Los estudiantes foráneos presentaron problemas de sobrepeso y obesidad en mayor medida que los estudiantes locales, principalmente los varones, convirtiéndose en un grupo de riesgo nutricional.

Lo expuesto hasta ahora indica que el ingreso a la universidad y el cambio de residencia son dos variables que influyen para que los jóvenes modifiquen sus hábitos alimentarios, lo que determina un estilo de vida poco saludable

y afecta su estado nutricional. Sin embargo, no se tiene conocimiento de que se hayan realizado estudios prospectivos en los que se analicen los cambios que se presentan conforme los jóvenes avanzan en sus estudios universitarios. Por tanto, el propósito de la presente investigación fue analizar prospectivamente la composición corporal y el consumo de alimento en estudiantes que ingresan a la universidad y cambian de residencia.

MÉTODO

Participantes

Se trabajó con una muestra de 123 estudiantes de primer ingreso (81 mujeres y 42 varones) de una universidad pública del Sur del Estado de Jalisco, México. La edad promedio de las mujeres fue de 18.9 años ($DE = 1.5$) y de los varones fue de 18.8 años ($DE = 1.5$). Al momento de la investigación los participantes vivían en una ciudad media con aproximadamente 100,000 habitantes, considerada la región económicamente más desarrollada en el Sur del Estado (Consejo Estatal de Población, 2010). El tamaño de la muestra fue determinado por conveniencia y el tipo de muestreo fue no probabilístico de tipo intencional.

Instrumentos

Hoja de datos generales, en la cual se solicitó información sobre los datos personales de los participantes (edad, género, procedencia), así como información relacionada con el ejercicio que practicaban y sobre la realización de dietas con la finalidad de bajar de peso.

Frecuencia de Consumo de Alimento. Es un instrumento que mide el consumo habitual de alimentos. Está compuesto por 85 reactivos con seis opciones de respuesta, que evalúan desde el consumo diario hasta el consumo nulo. Se incluyen cinco grupos de alimentos: de origen animal, cereales, leguminosas, aceites y grasas, y azúcares. La consistencia interna del instrumento para la muestra del presente estudio fue

Tabla 1. Distribución porcentual del Índice de Masa Corporal de los participantes.

Medición	Clasificación del índice de masa corporal	Mujeres		Varones	
		Locales	Foráneos	Locales	Foráneos
Primera	Bajo peso	4.5	13.6	5.6	12.5
	Normopeso	77.3	61.0	55.5	50.0
	Sobrepeso	9.1	18.6	27.8	29.2
	Obesidad	9.1	6.8	11.1	8.3
Segunda	Bajo peso	9.1	13.6	5.6	8.3
	Normopeso	68.2	57.5	62.1	58.3
	Sobrepeso	13.6	22.0	21.2	25
	Obesidad	9.1	6.8	11.1	4.2

$Alfa = .87$ y $.90$ para la primera y segunda evaluación, respectivamente.

Para la medición antropométrica se utilizó un tallímetro Tanita HR200, escala métrica que permite obtener la estatura o la longitud de un individuo, con una precisión de 1 mm., y una báscula InBody 230 con seis frecuencias de impedancia y tres de reactancia, la cual proporcionó el porcentaje de grasa y el IMC de los participantes.

Procedimiento

Los participantes fueron evaluados en dos momentos con una diferencia de seis meses. La primera evaluación se realizó cuando ingresaron a la universidad y la segunda cuando inició el siguiente semestre de sus estudios universitarios. Se invitó a los estudiantes a participar voluntariamente en un estudio longitudinal sobre el comportamiento alimentario de jóvenes. Quienes aceptaron participar contestaron la hoja de datos generales y el Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimento. Posteriormente, se solicitó a cada participante que acudiera a un cu-

bículo en donde un nutriólogo tomó la medida de la talla y del peso corporal. Para el registro de las medidas los participantes vestían ropa ligera y sin zapatos. Cabe señalar que durante toda la evaluación estuvo presente al menos uno de los investigadores para contestar cualquier pregunta de los participantes.

Análisis estadístico

El análisis de datos se llevó a cabo en el Statistical Package for Social Sciences (SPSS). El IMC fue analizado considerando la clasificación propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2003). Se realizó la prueba de suma de rangos de *Wilcoxon* para comparar las proporciones de la práctica de ejercicio físico y dieta restrictiva. Asimismo, se utilizó un Análisis Multivariado de Varianza (*MANOVA*) para analizar si existían diferencias en cuanto a la composición corporal y la frecuencia de consumo de alimento para cada género considerando la procedencia (local, foráneo) y el tiempo de la medición (primera y segunda).

RESULTADOS

Se encontró que 72.8% de las mujeres y 57.1% de los varones habían cambiado de lugar de residencia para cursar los estudios universitarios. Se realizó un *MANOVA* para determinar si existían diferencias en las variables IMC y porcentaje de grasa considerando la procedencia y el momento de la medición para cada género. Para el IMC de las mujeres no se encontraron efectos principales ni interacciones entre las variables procedencia y momento de la medición ($p > .05$); en el caso de los varones sólo el momento de la medición tuvo un efecto significativo ($F = 5.7, p < .05$). En la primera medición el IMC fue mayor que el obtenido en la segunda medición. Para el porcentaje de grasa, en las mujeres se observó un efecto principal del momento de la medición ($F = 3.9, p < .05$). En la primera medición el porcentaje de grasa fue menor que en la segunda. En los varones no se encontraron efectos principales ni interacciones entre las variables procedencia y momento de la medición ($p > .05$).

Se analizó la distribución del IMC de los participantes en las dos evaluaciones de acuerdo a las categorías propuestas por la OMS (2003; véase Tabla 1). Tanto en las mujeres locales como en las mujeres foráneas aumentó el porcentaje de personas con sobrepeso entre la primera y la segunda medición. En las mujeres locales también aumentó el porcentaje de personas con bajo peso. En los varones se encontró que el porcentaje de personas con sobrepeso u obesidad disminuyó entre la primera y la segunda evaluación.

Al evaluar la práctica deportiva se encontró que hubo una diferencia significativa (*Wilcoxon* = 2.4, $p < .01$) en el porcentaje de varones foráneos que practicaban algún deporte entre la primera y segunda medición (83.3 y 58.3%, respectivamente), en tanto que en el resto de los grupos no hubo diferencias significativas. Asimismo, se encontró un aumento significativo en el porcentaje de mujeres locales (*Wilcoxon* = 2.3, $p < .05$) y varones locales (*Wilcoxon* = 3.1, $p < .01$) que habían realizado alguna dieta para

bajar de peso entre la primera y la segunda medición (mujeres de 45.5 a 54.5% y varones de 38.9 a 44.4%), en tanto que en los estudiantes foráneos el porcentaje fue el mismo en ambas mediciones (mujeres = 39% y varones = 16.7%).

Se realizó un *MANOVA* para determinar si existían diferencias en la frecuencia de consumo de alimentos de origen animal, cereales, frutas y verduras, grasas y aceites, y azúcares considerando la procedencia y momento de la medición para cada género. En el caso de las mujeres sólo se observaron diferencias significativas en cuanto al consumo de alimentos de origen animal, cereales, grasas y aceites, y azúcares. Para el consumo de alimentos de origen animal, cereales y azúcares se encontró un efecto principal del momento de la medición ($F = 9.8, 4.5$ y 4.7 , respectivamente, $p < .05$). En la segunda medición el consumo de los tres grupos de alimentos fue mayor que en la primera. En el caso del consumo de grasas y aceites la interacción entre la procedencia y el momento de la medición fue significativa ($F = 4.7, p < .05$). En las mujeres foráneas el consumo de grasas y aceites fue mayor en la segunda medición que en la primera. En el caso de los varones sólo se observaron efectos significativos en el consumo de alimentos de origen animal y de azúcares. Para el consumo alimentos de origen animal la interacción entre la procedencia y el momento de la medición fue significativa ($F = 4.5, p < .05$). En los varones foráneos el consumo de alimentos de origen animal fue mayor en la segunda medición que en la primera. Para el consumo de azúcares se encontró un efecto principal del momento de la medición ($F = 8.3, p < .05$). En la segunda medición el consumo de azúcares fue mayor que en la primera.

DISCUSIÓN

El propósito de la presente investigación fue analizar prospectivamente la composición corporal y el consumo de alimento en estudiantes que ingresan a la universidad y cambian de resi-

dencia. Los resultados mostraron que los estudiantes presentaron modificaciones importantes tanto en su composición corporal como en la frecuencia de consumo de alimentos, tal como se ha documentado en algunas investigaciones (Díaz et al., 2005; Lema et al., 2009; Pulido et al., 2011). En general, los cambios pueden atribuirse al ingreso a la universidad y sólo para algunas variables el cambio de residencia tuvo un efecto significativo.

La composición corporal de las mujeres se modificó debido a que aumentó el porcentaje de grasa corporal entre la primera y la segunda medición, independientemente del lugar de procedencia. Este resultado fue congruente con el aumento en el porcentaje de mujeres con sobrepeso entre la primera y la segunda medición. Este hallazgo quizá pueda explicarse por el incremento en el consumo de alimentos de origen animal, azúcares y, sólo en el caso de las mujeres foráneas, por el incremento en el consumo de grasas. Esto es consistente con otras investigaciones en las que se ha documentado que los estudiantes universitarios consumen alimentos con alta densidad energética (Lema et al., 2009; Huang et al., 2003). Si bien, la procedencia no tuvo un efecto significativo en la mayoría de las variables, las mujeres foráneas presentaron más indicadores de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas (i.e. altos porcentajes de grasa y aumento en el consumo de azúcares y grasas) en comparación con las mujeres locales.

En las mujeres no se presentaron cambios en el IMC entre la primera y la segunda medición, no obstante el porcentaje de grasa aumentó. Esto debe considerarse una señal de alerta para su salud debido a que la cantidad de grasa puede convertirse en un factor de riesgo metabólico-cardiovascular (Cossio-Bolaños et al., 2011). Una de las fortalezas de la presente investigación fue haber considerado la medida del porcentaje de grasa, ya que en la mayoría de las investigaciones sólo se considera el IMC como indicador de la composición corporal.

En el caso de los varones también se modificó la composición corporal después de su ingreso a la universidad ya que el IMC disminuyó entre la primera y la segunda medición. Este resultado se confirmó al analizar la distribución de la clasificación del IMC debido a que el porcentaje de varones con sobrepeso u obesidad disminuyó entre la primera y la segunda medición. No obstante, en ambas mediciones los porcentajes se consideran importantes ya que más del 20% de los varones presentó problemas de sobrepeso, resultado que es congruente con otras investigaciones (Franco et al., 2010; Peña et al., 2009). Asimismo, se encontró que en los varones foráneos disminuyó la práctica deportiva en la segunda medición, este hecho quizá explique el cambio en el IMC, ya que probablemente al disminuir la práctica de deporte haya disminuido la masa muscular. Respecto al consumo de alimentos, se encontró que los varones aumentaron el consumo de azúcares entre la primera y segunda medición, independientemente del lugar de procedencia, en tanto que sólo los estudiantes foráneos aumentaron el consumo de alimentos de origen animal entre la primera y la segunda evaluación. Este resultado confirma que el ingreso a la universidad modifica el consumo de alimentos de los estudiantes (Lema et al., 2009; Huang et al., 2003).

Los resultados sobre el porcentaje de personas con diagnóstico de sobrepeso fueron similares a investigaciones previas en las que se encontró que los varones presentaron mayores porcentajes de sobrepeso que las mujeres (Franco et al., 2010; Moreno et al., 2004), aún cuando el porcentaje de varones con sobrepeso disminuyó entre la primera y la segunda medición y en las mujeres incrementó. En general, se observó que cantidades importantes de estudiantes presentaron problemas de sobrepeso, esto representa un área de oportunidad para que los profesionales de la salud lleven a cabo acciones preventivas debido a que una vez que los jóvenes concluyan con sus estudios universitarios y

comiencen la etapa adulta, aumentarán los niveles de estrés y disminuirá el tiempo libre para practicar ejercicio, condiciones que favorecerán el desarrollo de cuadros de obesidad, principalmente en quienes presenten sobrepeso (Pulido et al., 2011). Asimismo, resulta importante la cantidad de participantes con bajo peso, y en especial que en las mujeres locales aumentó el bajo peso entre la primera y la segunda medición, debido a que esto puede ser un indicador de problemas relacionados con la alimentación, como la anorexia nerviosa, en la que se presentan consumos deficitarios de alimentos (García-Camba, 2001). Ambas condiciones, bajo peso o sobrepeso, evidencian la existencia de riesgo nutricional en los jóvenes.

Una alimentación correcta es garantía de una buena salud, esta debe ser equilibrada en calidad y cantidad, incluyendo los distintos grupos de alimentos. La variedad en la dieta es de suma importancia y está dada por la selección e inclusión de todos los grupos de alimentos, con prioridad por los vegetales y las frutas por su contenido en carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales (Izquierdo, Armenteros, Lancés, & Martín, 2004; Pérez, & Marván, 2005). En el presente estudio se encontró que el consumo de alimento tanto de las mujeres como de los varones se modificó durante el primer semestre de su ingreso a la universidad, aumentando el consumo de productos con alto contenido energético, principalmente, y no el consumo de vegetales y frutas, tal como debería incluirse en una dieta correcta. Por tanto, es necesario implementar programas que contribuyan a orientar a los jóvenes para que se alimenten correctamente.

Se tiene conocimiento de que el cambio de residencia tiene un efecto importante en la composición corporal y en el comportamiento alimentario de las personas. No obstante, el lugar de procedencia sólo mostró efectos en algunas variables. Cabe señalar que los estudios se habían realizado en personas que llegaban a vi-

vir a grandes ciudades o incluso cambiaban su residencia a otro país (Peña et al., 2009) y en la presente investigación los jóvenes se mudaron a una ciudad pequeña (100,000 habitantes aproximadamente) y probablemente no represente un cambio sustancial en su estilo de vida o quizá el tiempo entre las mediciones no permitió identificar más cambios. Estas hipótesis deberán verificarse en investigaciones posteriores.

En el presente estudio se analizó de manera prospectiva que el ingreso a la universidad modificó el consumo de alimento, la práctica deportiva, la realización de dietas para bajar de peso y la composición corporal de los estudiantes universitarios. Por lo que representan un antecedente para que los encargados de la salud de los estudiantes lleven a cabo acciones pertinentes.

REFERENCIAS

- Arnett, J. J. (2000). Understanding student stress: A qualitative approach. *Irish Journal of Psychology, 22*, 176-187.
- Beck, R., Taylor, C., & Robbins, M. (2003). Missing home: Sociotropy and autonomy and their relationship to psychological distress and homesickness in college freshmen. *Anxiety, Stress and Coping, 16*, 155-162.
- Cano, A. A., Castaño, J. J., Corredor, D. A., García, A., González, M., Lloreda, O. L. et al. (2007). Factores de riesgo para trastornos de la alimentación en los alumnos de la Universidad de Manizales. *Med UNAB, 10*, 187-194.
- Consejo Estatal de Población. (2010). *Análisis sociodemográfico de Ciudad Guzmán*. Jalisco, México, D.F.: Consejo Estatal de Población.
- Cossio-Bolaños, M. A., De Arruda, M., Moyano, A., Gañán, E., Pino, L. M., & Lancho, J. L. (2011). Composición corporal de jóvenes universitarios en relación a la salud. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria, 31*, 15-21.
- Díaz, M. C., Riba, M., Rodríguez, A. M., & Mora, M. T. (2005). Patrón alimentario de estudiantes universitarios: comparación entre culturas. *Revista Española de Nutrición Comunitaria, 11*, 8-11.
- Duffey, K. J., Gordon-Larsen, P., Ayala, G. X., & Popkin B. M. (2008). Birthplace is associated with more adverse dietary profiles for US-Born than for foreign-born latin adults. *The Journal of Nutrition, 138*, 2428-2435.
- Durán, S., Castillo, M., & Vio, F. (2009). Diferencias en la calidad de vida de estudiantes universitarios de diferente año de ingreso del campus Antumapu. *Revista Chilena de Nutrición, 36*, 200-209.
- Franco, K., Martínez, A. G., Díaz, F. J., López-Espinoza, A.,

- Aguilera, C., & Valdés, E. (2010). Conductas de riesgo y sintomatología de trastorno del comportamiento alimentario en estudiantes universitarios del Sur de Jalisco, México. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 1, 100-108.
- García-Camba, E. (2001). Trastornos de la conducta alimentaria en el momento actual. En E. García-Camba (Ed.), *Avances en trastornos de la conducta alimentaria. Anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, obesidad* (pp. 3-29). Barcelona, España: Masson.
- Hernández, Z., & Cruz, A. (2008). Conductas sexuales riesgosas y adictivas en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 18, 227-236.
- Huang, T. T., Harris, K. J., Lee, R. E., Nazir, N., Born W., & Kaur, H. (2003). Assessing overweight, obesity, diet and physical activity in college students. *Journal of American College Health*, 52, 83-86.
- Illescas, I., Acosta M. C., Rosas, M., Sobrino, L. E. G., & Guzmán, L. (2009). La cultura alimentaria de los estudiantes de la facultad de nutrición campus Xalapa. *Revista Médica Universidad Veracruzana*, 9, 57-62.
- Izquierdo, A., Armenteros, M., Lancés, L., & Martín, I. (2004). Alimentación saludable. *Revista Cubana de Enfermería*, 20, 1-1.
- Lameiras, M., Calado, M., Rodríguez, Y., & Fernández, M. (2002). Hábitos alimentarios e imagen corporal en estudiantes universitarios sin trastornos alimentarios. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de Salud*, 3, 23-33.
- Lema, L. F., Salazar, I. C., Varela, M. T., Tamayo, J. A., Rubio, A., & Botero, A. (2009). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento Psicológico*, 5, 71-88.
- Moreno, E., Vázquez, L., Gutiérrez, G., Martínez, M. L., Quevedo, M., González, M. R. et al. (2004). Estudio piloto sobre prevalencia de obesidad en universitarios mexicanos y hábitos de salud relacionados. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 4, 623-638.
- Organización Mundial de la Salud. (2003). *Régimen alimentario, nutrición y actividad física*. 132a. Sesión del Comité Ejecutivo. Washington, D. C.: Autor.
- Peña, L., Cano, A., Burguete, A., Castro, L., León, M., & Castellanos, A. (2009). Efectos atribuibles a la procedencia de estudiantes universitarios sobre su estado nutricional: foráneos y locales. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 29, 40-45.
- Pérez, A. B. & Marván, L. (2005). *Manual normal de dietas normales y terapéuticas. Los alimentos en salud y enfermedad*. (5ª. ed). México, D.F.: Ediciones científicas la Prensa Médica Mexicana.
- Pulido, M. A., Coronel, M., Vera, F., & Barousse, T. (2011). Salud física, hábitos alimentarios y ejercicio en estudiantes de licenciatura de la Universidad Intercontinental. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 13, 65-82.
- Pulido, M. A., Tovilla, N., Lanzagorta, V., Espinosa, C., Mendivil, I., & Calvo García, G. (2003). Consumo de drogas y alcohol en estudiantes de dos universidades privadas de la ciudad de México: resultados de la Encuesta 2002. *Psicología Iberoamericana*, 11, 190-197.
- Tortosa, A., Seguí-Gómez M., De la Fuente, C., Alonso, A., & Martínez-González, M. A. (2008). Diferencias en estilos de vida y calidad de la información auto-referida según nivel de estudios: el proyecto SUN. *Revista Médica de la Universidad de Navarra*, 52, 15-19.

Recibido el 6 de octubre de 2011

Revisión final 7 de noviembre de 2011

Aceptado el 21 noviembre de 2011