



ISSN: 2448 - 6574

## **Efecto de las intervenciones educativas enfocadas en la modificación de hábitos alimenticios en estudiantes universitarios.**

Rubio Chin Estefanía  
rubiochinestefania@gmail.com

Zarate Depraect Nikell Esmeralda  
correo@gmail.com

Salazar Soto Dora Yaqueline  
dryaqueline@gmail.com

Wong Gutiérrez Anali

Universidad Autónoma de Sinaloa.

**Área temática:** Evaluación curricular y acreditación de programas.

### **Resumen**

La prevalencia mundial de sobrepeso es de 39% y de obesidad es del 13%, mientras que en México existe una prevalencia combinada de 72.5% en personas de 20 años o más. Uno de los factores a los que se atribuye esta condición son los malos hábitos de alimentación, mismos que repercuten en los universitarios provocando enfermedades tales como gastritis, colitis hasta enfermedades de mayor gravedad como dislipidemias, síndrome metabólico, hipertensión arterial y diabetes mellitus tipo II, además disminuye la atención de los estudiantes provocando paulatinamente bajo rendimiento y aprovechamiento escolar. Por otra parte, la intervención educativa se presenta como una estrategia, que promueva estilos de vida saludables y permitan prevenir el desarrollo de las consecuencias que trae consigo el sobrepeso y la obesidad. **Objetivo:** Identificar el efecto de las intervenciones educativas enfocadas la modificación hábitos alimenticios en estudiantes universitarios **Método:** Se realizó un análisis documental de 97 investigaciones publicadas en Conricyt, Pubmed, EBSCO, TESEO, LILACS y Google Académico, de las cuales se incluyeron 27. **Resultados:** 88.88% de las investigaciones observaron cambios positivos con relación a la modificación de hábitos de alimentación **Conclusión:** Las intervenciones educativas tienen un efecto positivo en los hábitos de alimentación influyendo en la pérdida de peso de los estudiantes universitarios con sobrepeso y obesidad.

**Palabras clave:** intervención educativa, obesidad, hábitos de alimentación, educación para la salud.



ISSN: 2448 - 6574

## **Planteamiento del problema**

Actualmente, los jóvenes son una población en riesgo para desarrollar enfermedades crónico-degenerativas, dentro de sus principales factores causales se encuentran el sobrepeso y la obesidad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) las define como una acumulación anormal o excesiva de grasa; en el 2016 dio a conocer las cifras mundiales su prevalencia: más de 1900 millones de adultos de 18 o más años, tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos. El 39% de los adultos de 18 o más años (un 39% de los hombres y un 40% de las mujeres) tenían sobrepeso y alrededor del 13% de la población adulta mundial (un 11% de los hombres y un 15% de las mujeres) eran obesos (OMS, 2018). Mientras que en México, de acuerdo a los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) existe una prevalencia combinada de 72.5%, lo cual significa que 7 de cada 10 personas de 20 años o más, tienen exceso de peso (Instituto Nacional de Salud Pública [INSP], 2016).

Uno de los principales factores que influyen en el desarrollo de sobrepeso y obesidad en los jóvenes son los hábitos de alimentación, entendiéndose estos como el conjunto de costumbres que condicionan la forma en que los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidos por la disponibilidad de éstos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos. La falta de buenos hábitos de alimentación repercute en los estudiantes provocando enfermedades tales como gastritis, colitis hasta enfermedades de mayor gravedad como dislipidemias, síndrome metabólico, hipertensión arterial y diabetes mellitus tipo II, además disminuye la atención de los estudiantes provocando paulatinamente bajo rendimiento y aprovechamiento escolar.

## **Justificación**

La presente revisión se considera conveniente puesto que permite conocer el efecto que han tenido hasta el momento los esfuerzos dirigidos a mejorar los hábitos de alimentación de los universitarios a través de intervenciones educativas. Además, a partir de que la mayoría de los estudios realizados se enfocan en poblaciones más jóvenes, los principales beneficiados son los estudiantes universitarios y los responsables de la implementación de intervenciones de este tipo. La información obtenida puede ser útil para conocer los aspectos a tomar en cuenta para lograr una intervención eficaz en esta población. La investigación pudo llevarse a cabo debido a que se contó con los recursos humanos, financieros y materiales necesarios.



ISSN: 2448 - 6574

### **Fundamentación teórica**

La población universitaria está sujeta a una serie de cambios en su estilo de vida, influenciada por factores psicológicos, sociales, culturales y económicos, los cuales tienen un efecto directo en los hábitos de alimentación volviéndolos vulnerables a sufrir las alteraciones anteriormente mencionadas en su estado nutricional y de salud. Además, la etapa universitaria está llena de ansiedades e inquietudes, que en conjunto con el estrés ocasionado por la dificultad de los estudios de una carrera universitaria, así como no poder comer en casa y un consumo alto de alimentos ricos en grasas saturadas y carbohidratos simples, al que se suma el sedentarismo, contribuyen a un incremento progresivo de peso que pueden conducir al sobrepeso u obesidad y sus complicaciones (Lorenzini et al., 2015; Moreno et al., 2009; Carrillo et al., 2017).

Aunado a esto, el estudiante universitario se encuentra en la etapa final del crecimiento y atraviesa por un período de transición y libertad en donde se hace responsable de sus actividades y actitudes, un ejemplo de esto es su alimentación, que paulatinamente deja de estar a cargo de su familia, por lo que representa uno de los momentos clave para el desarrollo y adquisición de hábitos de alimentación que influyan de manera positiva en su salud (Suverza, 2010; Cervera et al., 2013; Torres et al., 2016).

Por otra parte, desde hace ya varias décadas la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 1997) y el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (MSSSI, 2013) se han involucrado en el tema de la promoción de la salud, la cual consiste en proveer a las personas los medios necesarios para mejorar hábitos y estilos de vida saludables, de esta manera, su propósito principal es la acción social en favor de estos. La educación para la salud surge como un instrumento o elemento de la promoción del bienestar de la población que comprende las oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente y destinadas a mejorar la alfabetización sanitaria que incluye la mejora del conocimiento de la población y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a tener un mayor control sobre su propia salud. Es un proceso educativo que tiene como finalidad responsabilizar a las personas en la defensa de la salud propia y colectiva (Fermán et al., 2008).



ISSN: 2448 - 6574

Actualmente, los jóvenes pasan gran parte de su tiempo en la escuela, por lo que es una gran oportunidad para que las universidades puedan aportar una solución a este problema y una de las estrategias más utilizadas para dar promoción para la salud es la intervención educativa, la cual se considera un pilar importante para fomentar hábitos de vida saludables, prevenir las enfermedades y mejorar la calidad de vida. La intervención educativa, es el acto intencional para la realización de acciones que conducen al logro del desarrollo integral del estudiante. Consta de 3 fases: diseño, implementación y evaluación. La noción de intervención educativa permite pensar a lo educativo, como cargado de una diversidad de opciones y posibilidades, diferentes a los modos de abordar la tarea educativa, que van desde la composición de los contenidos académicos, cuyos temas responden a las demandas de los procesos de enseñanza-aprendizaje hasta la formación de hábitos y conocimientos, o promover la conciencia, por ejemplo, en sexualidad, medio ambiente, inclusión social y hábitos de estilo de vida saludable (Arteaga, 2010).

A la fecha, las intervenciones en ambiente escolar enfocadas a la mejora de los hábitos de alimentación, constituyen una de las estrategias más importantes para la promoción apropiada de hábitos de estilo saludable y pérdida de peso. Incluso, muchas han comprobado no solo su efectividad, sino además el deseo e interés que pueden llegar a despertar entre alumnos y profesorado para mejorar su alimentación y con ello su salud (Ratner et al., 2013; Elizondo et al., 2013).

En contraparte, existen diversos estudios que hablan sobre los altos índices de sobrepeso y obesidad, atribuibles en gran medida, a los malos hábitos de alimentación que presentan los estudiantes universitarios. Las implicaciones son graves, serían el riesgo de padecer enfermedades crónico-degenerativas como diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y síndrome metabólico puesto que el 80% de los jóvenes con obesidad permanecen obesos en la vida adulta (OMS, 2012; Elizondo et al., 2013; Becerra & Vargas, 2015; Lorenzini et al., 2015; Paredes et al., 2017; Uscanga et al., 2017).

Dicho lo anterior, las instituciones de educación superior como protagonista del desarrollo de un país y de una región, tiene un papel clave en el establecimiento de conocimientos, conductas y cultura, deben ser promotoras de la salud, debido a que tienen el potencial para influir



ISSN: 2448 - 6574

positivamente en la vida y condición de sus miembros. Por lo tanto, la promoción de la salud en el ámbito escolar constituye un valor agregado, al de por sí ya extraordinario valor que tiene la escuela (González et al., 2015; Garrido et al., 2015).

### **Objetivo**

Identificar el efecto de las intervenciones educativas enfocadas la modificación hábitos alimenticios en estudiantes universitarios.

### **Metodología**

Se realizó una revisión documentada para encontrar investigaciones que apoyan las variables de estudio, para lo cual se recurrió al uso de diversas bases de datos como: Conricyt, Pubmed, EBSCO, TESEO, LILACS, Google Académico. La información se buscó en lo idiomas inglés y español. Se eligieron diversas fuentes de información, a partir del análisis de 97 estudios, de los cuales se seleccionaron de 27 investigaciones sobre intervenciones, programas o proyectos educativos en salud y alimentación de tesis de grado o revistas científicas. Los criterios de inclusión fueron tener relación con las variables de estudio, responder a la pregunta y objetivo de investigación, tener metodología con rigor científico, publicación entre los años 2009 y 2018, mientras que los criterios de exclusión fueron no tener relación con las variables de estudio, no dar respuesta a la pregunta y objetivo de investigación, no presentar metodología con rigor científico, y encontrarse fuera del rango fecha establecido.

### **Resultados**

La presente revisión está conformada por 27 investigaciones, publicadas entre el año 2009 y 2018. Los estudios se llevaron a cabo en países como España, Italia, Colombia, Egipto, Chile, México y Estados Unidos, siendo este último el que presenta mayor porcentaje de estudios incluidos con 33.3% (Ha & Caine, 2009; Peterson et al., 2010; Poddar et al., 2010; Gow et al., 2010; McKinney, 2013; Kelly et al., 2013; Brown et al., 2014; West et al., 2016; Bernardo et al., 2017).

De la misma manera, se observó uniformidad en cuanto a la metodología empleada, las características del tipo de estudio más utilizado fue el cuasiexperimental, con pre y post evaluación de la intervención Para evaluar conocimiento y hábitos de alimentación el



ISSN: 2448 - 6574

instrumento más utilizado fue el cuestionario. Además de la evaluación antropométrica (peso, estatura, circunferencias) para valorar los cambios en la composición corporal. (Sintjago et al., 2017; Ahmed et al., 2016; Castillo et al., 2016; Ermetici et al., 2016; Tavakoli et al., 2016; Torres, 2016; West et al., 2016; Elizondo et al., 2015; Leiva et al., 2015; Sosa et al., 2015; Brown et al., 2014; Rico & Escobar, 2013; Alves et al., 2013; McKinney et al., 2013; Anetor et al., 2012; Poddar et al., 2010; Ha & Caine, 2010).

El 55.5% de las investigaciones obtuvieron resultados significativos con relación a la modificación de hábitos de alimentación (Ha & Caine, 2009; Peterson et al., 2010; Anetor et al., 2012; McKinney, 2013; Shahril et al., 2013; Rico & Escobar, 2013; Brown et al., 2014; González et al., 2014; Sosa et al., 2015; Elizondo et al., 2015; Ramírez, 2016; Torres, 2016; Ahmed et al., 2016; Castillo et al., 2016; Sabbağ, 2017; Bagherniya et al., 2018) mientras que el 33.33% además de observar cambios positivos en los hábitos de alimentación, también lograron reducir el índice de masa corporal, aumentar los conocimientos o aumentar los niveles de actividad física (Alves et al., 2013; González et al., 2014; Leiva et al., 2015; Tavakoli et al., 2016; Ermetici et al., 2016; Castillo et al., 2016; Sintjago et al., 2017; Mazloomi et al., 2017; Bernardo et al., 2017). Lo que significa que el 88.88% de las intervenciones educativas analizadas observaron cambios positivos en los hábitos de alimentación.

Del total de investigaciones analizadas, 25.9% realizaron intervenciones educativas combinadas con actividad física por lo que se puede concluir ~~la actividad física~~ que esta puede ser un factor importante para que una intervención educativa enfocada en la modificación del estado nutricional sea eficaz (Alves et al., 2013; González et al., 2015; Leiva et al., 2015; Torres, 2016, Ermetici et al., 2016; Castillo et al., 2016; Ramírez et al., 2017).

Con respecto al diseño de las intervenciones, en la gran mayoría de las experiencias analizadas persiste el enfoque tradicional, es decir, clases teóricas convertidas en talleres con didácticas variadas agregadas con el objetivo de que conozcan los alimentos, sus riesgos y beneficios, procesos de preparación y selección para brindarles las herramientas básicas que les permitan tomar mejores decisiones sobre su alimentación (Ha & Caine, 2009; Anetor et al., 2012; Shahril et al., 2013; Rico & Escobar, 2013; González et al., 2014; Leiva et al., 2015; Ramírez, 2016; Tavakoli et al., 2016; Ermetici et al., 2016; Sintjago et al., 2017; Sabbağ, 2017)



ISSN: 2448 - 6574

Se observó que solamente 25.9% de las intervenciones cuenta con referentes pedagógicos explícitos que permitan darle orientación y respaldo a la metodología empleada, siendo la teoría social cognitiva la que se utilizó en mayor medida (Gow et al., 2010; Poddar et al., 2010; Alves et al., 2013; Kelly et al., 2013; West et al., 2016; Bernardo et al., 2017; Mazloomi et al., 2017; Bagherniya et al., 2018). Lo anterior significa que en la mayoría de las intervenciones implementadas no hay fundamentos pedagógicos o teorías psicológicas que sustenten las acciones efectuadas con el fin de lograr los objetivos propuestos.

Lo anterior puede llevar a pensar que dichas intervenciones se han basado más en la experiencia del investigador más que en las necesidades reales de la población. Además, al no sustentar la elección de sus contenidos, dificulta el análisis de si su éxito o fracaso se debe a contenidos o a la forma de intervención. Incluso, Pember y Knowlden (2017) afirman que el éxito limitado de las intervenciones educativas en el contexto universitario puede ser resultado de la falta de evidencia y diseño basado en la teoría.

## **Conclusión**

A partir del análisis realizado se puede concluir que las intervenciones educativas tienen un efecto positivo sobre los hábitos de alimentación, influyendo a su vez, en la pérdida de peso de los estudiantes universitarios con sobrepeso y obesidad, puesto que la mayoría concluye que las intervenciones educativas orientadas a la prevención del sobrepeso y obesidad, así como a la modificación de hábitos de alimentación han sido eficaces. Finalmente, cabe recalcar que se pueden encontrar un gran número de intervenciones realizadas en escolares o niveles de educación inferiores comparadas con el reducido número de aquellas que integran a la población universitaria, por lo tanto, hacen falta investigaciones que integren este tipo de población debido a que como se ha venido mencionando son un grupo en riesgo de padecer sobrepeso y obesidad y con ello todas las complicaciones que trae consigo esta condición.

Se recomienda que este tipo de intervenciones integren la promoción y fomento del consumo de alimentos saludables así como la práctica de la actividad física. Además, sería apropiado analizar si los cambios realizados en los alumnos, relacionados a conducta y composición corporal perduran. Asimismo, tomar en cuenta las características sociales, culturales,



ISSN: 2448 - 6574

demográficas, económicas y condiciones para el aprendizaje de la población de estudio en una intervención educativa con propósitos de prevención en salud.

### Referencias bibliográficas

- Ahmed, B. (2016). *Evaluation of a Nutrition Educational Intervention Program of the Dietary Habits for Medical Students in a Private University in Egypt* (Tesis de maestría).
- Anetor, G., Ogundele, B., & Oyewole, O. (2012). Effect of Nutrition Education on the Eating Habits of Undergraduates in South-West, Nigeria. *Asian Journal of Epidemiology*, 5(2).
- Alves, J., Fernandes, D., Lopera, C., Rui, A., Drieli, V., & Nardo, J. (2013). Efectos de un programa multiprofesional de tratamiento de la obesidad sobre los factores de riesgo para síndrome metabólico en niños prepúberes, púberes y adolescentes: diferencias entre géneros. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 6(4).
- Arteaga, N. (2010). La intervención educativa. Un campo emergente en México. *Revista de Educación y Desarrollo*, 13(1).
- Bagherniya, M., Sharma, M., Mostafavi, F., Maracy, M., Safarian, M., & Allipour, R. (2018). School-Based Nutrition Education Intervention Using Social Cognitive Theory for Overweight and Obese Iranian Adolescent Girls: A Cluster Randomized Controlled Trial. *International Quarterly of Community Health Education*.
- Becerra, F., & Vargas, Z. Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a nutrición y dietética en la Universidad Nacional de Colombia. *Revista de Salud Pública*, 17(5).
- Bernardo, G., Jomori, M., Fernandes, A., Colussi, C., Condrasky, M., & da Costa Proença R. (2017). Nutrition and Culinary in the Kitchen Program: a randomized controlled intervention to promote cooking skills and healthy eating in university students—study protocol. *Nutrition Journal*, 6(1).
- Brown, O., O'Connor, L., & Savaiano, D. (2014). Mobile MyPlate: a pilot study using text messaging to provide nutrition education and promote better dietary choices in college students. *Journal of American College Health*, 62(5).
- Carrillo, S., Molina, F., Figueroa, G., López, H., & Moreno, F. (2017). Actividad física e IMC de los universitarios de Veracruz y Colima. *Revista Mexicana de Investigación en Cultura Física y Deporte*, 3(3).
- Castillo, I., Solano, S., & Sepúlveda, A. (2016). Programa de prevención de alteraciones alimentarias y obesidad en estudiantes universitarios mexicanos. *Psicología Conductual*, 24(1).
- Castillo, L., Martínez, A., Rodríguez, M., Cárdenas, A., Hernández, M., & Rodríguez, D. (2016). Intervención educativa en orientación alimentaria en jóvenes de 18 a 29 años en la
- Debates en Evaluación y Currículum/Congreso Internacional de Educación: Evaluación 2018 /Año 4, No. 4/ Septiembre de 2018 a Agosto de 2019.





ISSN: 2448 - 6574

Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Nuevo León. *Revista CES Salud Pública*, 7(2).

- Cervera, B., Serrano, U., Vico, G., Milla, T., García, M., (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 28(1).
- Elizondo, M., Gutiérrez, N., Moreno, S., Monsiváis, R., Martínez, U., & Nieblas, B., et al. (2013). Intervención para promover hábitos saludables y reducir obesidad en adolescentes de preparatoria. *Estudios Sociales*, 22(43).
- Ermetici, F., Zelaschi, R., Briganti, S., Dozio, E., Gaeta, M., & Ambrogi, F. (2016). Association between a school-based intervention and adiposity outcomes in adolescents: The Italian "EAT" project. *Obesity*, 24(3).
- Fermán, I. A., Guzmán, F. J., Gómez, C., Ochoa, D., & Perales, G. (2008). La investigación en Educación para la Salud. Retos y perspectivas. *Revista Médica de la Universidad Veracruzana*, 8(1), 45-55.
- Garrido, A., Vargas, Y., Garrido, A., & Amable, A. (2015). Rol de la universidad en la promoción y autocuidado de salud. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 19 (1).
- González, G., Camacho, R., & Barajas, G. (2015). The role of the university in the prevention of obesity. *Revista Cuidarte*, 6(1).
- González, E., Cañadas, G., Lastra, A., & de la Fuente, G. (2015). Efectividad de una intervención educativa sobre nutrición y actividad física en una población de adolescentes. Prevención de factores de riesgo endocrino-metabólicos y cardiovasculares. *Aquichan*, 14(4).
- Gow, R., Trace, S., & Mazzeo, S. (2010). Preventing weight gain in first year college students: an online intervention to prevent the "freshman fifteen". *Eating behaviors*, 11(1).
- Ha, E., & Caine, N. (2009). Effect of nutrition intervention using a general nutrition course for promoting fruit and vegetable consumption among college students. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 41(2).
- Instituto Nacional de Salud Pública (2016). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016 Informe Final de Resultados*. Recuperado de: [http://oment.uanl.mx/wp-content/uploads/2016/12/ensanut\\_mc\\_2016-310oct.pdf](http://oment.uanl.mx/wp-content/uploads/2016/12/ensanut_mc_2016-310oct.pdf)
- Kelly, N., Mazzeo, S., & Bean, M. (2013). Systematic review of dietary interventions with college students: directions for future research and practice. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 45(4).
- Leiva, A., Martínez, M., & Celis, C. (2015). Efecto de una intervención centrada en la reducción de factores de riesgo cardiovascular en estudiantes universitarios. *Revista Médica de Chile*, 143(8).
- Lorenzini, R., Betancur, A., Chel, G., Segura, C., & Castellanos, R. (2015). Estado nutricional en relación con el estilo de vida de estudiantes universitarios mexicanos. *Nutrición Hospitalaria*, 32(1).



ISSN: 2448 - 6574

- Mazloomly, S., Navabi, Z., Ahmadi, A., & Askarishahi, M. (2017). The effect of educational intervention on weight loss in adolescents with overweight and obesity: Application of the theory of planned behavior. *ARYA atherosclerosis*, 13(4).
- McKinney, C. (2013). *Assessment of dietary behaviors of college students participating in the health promotion program BUCS: live well*. East Tennessee State University (Tesis de maestría).
- Moreno, G., Moreno, J., & Marín, G. (2009). Hábitos y estilos de vida en estudiantes de segundo y noveno semestre de Medicina de la Universidad Tecnológica de Pereira. *Revista médica de Risaralda*, 15(1).
- MSSSI (2003). *Formación en promoción y educación para la salud*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo. (pp. 15-17).
- OMS (2012). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Childhood Overweight and Obesity*. Consultado [Feb de 2018] Recuperado de: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/>.
- OMS. (Febrero de 2018). Obesidad y sobrepeso. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>.
- Paredes, F., Plazola, Z., Reséndiz, D., Miramontes, V., & González, M. (2017). Análisis prospectivo de la composición corporal y el consumo de alimento en estudiantes que ingresan a la universidad y cambian de residencia. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 4(1).
- Pember, S., & Knowlden, A. (2017). Dietary change interventions for undergraduate populations: Systematic review and recommendations. *American Journal of Health Education*, 48(1).
- Peterson, S., Duncan, D., Null, D., Roth, S., & Gill, L. (2010). Positive changes in perceptions and selections of healthful foods by college students after a short-term point-of-selection intervention at a dining hall. *Journal of American College Health*, 58(5).
- Poddar, K., Hosig, K., Anderson, E., Nickols, S., & Duncan, S. (2010). Web-based nutrition education intervention improves self-efficacy and self-regulation related to increased dairy intake in college students. *Journal of the American Dietetic Association*, 110(11).
- Ramírez, R. (2017). *Valoración del estado nutricional y de actividad física en jóvenes universitarios: efecto de un programa educativo de promoción de la salud en una muestra de mujeres universitarias* (Tesis de maestría).
- Ratner, R., Durán, S., Balsamedas, S., & Atalah, E. (2013). Impacto de una intervención en alimentación y nutrición en escolares. *Revista Chilena de Pediatría*, 84(6).
- Rico, S., & Escobar, H. (2013). Intervención educativa dirigida a la prevención de malos hábitos alimenticios en estudiantes de odontología (Tesis de Licenciatura).
- Sabbağ, Ç. (2017). The evaluation of short-term nutrition education on the nutrition habits of university students. *Journal of Human Sciences*, 14(4).



ISSN: 2448 - 6574

- Shahril, M., Wan Dali, W., & Lua, P. (2013). A 10-Week Multimodal Nutrition Education Intervention Improves Dietary Intake among University Students: Cluster Randomised Controlled Trial. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2013.
- Sintjago, E., Espinoza, L., Sepúlveda, V., Rodríguez, N., Burgos, C., & Faúndez, D. (2017). Impacto de un programa de educación nutricional sobre variables antropométricas, dietéticas y de conocimiento nutricional en escolares y adolescentes en Santiago de Chile. *Pediatría*, 44(1).
- Sosa, C., Puch, K., & Rosado, A. (2015). Efecto de la educación sobre hábitos alimentarios en estudiantes de Licenciatura en Enfermería. *Revista Enfermería Instituto Mexicano Seguro Social*, 23(2).
- Suverza, F. (2010). La educación para la salud como estrategia para la promoción de estilos de vida saludable para los alumnos de la Universidad Iberoamericana. *México: Universidad Iberoamericana*.
- Tavakoli, H., Dini-Talatappeh, H., Rahmati-Najarkolaei, F., & Fesharaki, M. (2016). Efficacy of HBM-Based Dietary Education Intervention on Knowledge, Attitude, and Behavior in Medical Students. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(11).
- Torres, C. (2016). *Aplicación del programa educativo <<Aprendo y conservo mi salud>> para mejorar la práctica de estilos de vida saludable en los estudiantes de farmacia y bioquímica de la Universidad de San Pedro, Chimbote* (Tesis de maestría).
- Torres, M., Trujillo, V., Urquiza, D., Salazar, R., & Taype, R. (2016). Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú. *Revista Chilena de Nutrición*, 43(2).
- UNESCO (1997). *Educación para la salud*. In: educación IdIUpl, editor. Hamburgo.
- Uscanga, C., González, R., Trinidad, E., & Hernández, C. (2017). Obesidad y autorregulación de la actividad física y la alimentación en estudiantes universitarios: un estudio longitudinal. *Movimiento Humano y Salud*, 14(1).
- West, D., Monroe, C., Turner, G., Sundstrom, B., Larsen, C., Magradey, K. (2016). A technology-mediated behavioral weight gain prevention intervention for college students: controlled, quasi-experimental study. *Journal of Medical Internet Research*, 18(6).