

PAUTAS HACIA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Alba Aydee Álvarez Ramírez*

<https://orcid.org/0000-0002-3569-4626>
alba.alvarez00@usc.edu.co

Jéssica López Peláez*

<https://orcid.org/0000-0001-6529-9160>
jessica.lopez02@usc.edu.co

Luz Adriana Meneses Urrea*

<https://orcid.org/0000-0002-7327-2635>
luz.meneses00@usc.edu.co

Geraldine Jimena Triviño Vargas*

<https://orcid.org/0000-0001-9968-6636>
geris_888@hotmail.com

Alfredo Prado Díaz*

<https://orcid.org/0000-0002-2105-2921>
apradodiaz@yahoo.es

Nataly Gutiérrez Morales*

<https://orcid.org/0000-0002-8118-5961>
natagumo@gmail.com

Yaneth Mayor Sánchez*

<https://orcid.org/0000-0003-4095-6931>
yanethmayor@hotmail.com

*** Universidad Santiago de Cali
Cali, Colombia**

Cita este capítulo:

Álvarez-Ramírez AA, López-Peláez J, Meneses-Urrea LA, Triviño-Vargas GJ, Prado-Díaz A, Gutiérrez-Morales N. & Mayor-Sánchez Y. Pautas hacia un estilo de vida saludable. En: Álvarez-Ramírez AA, López-Peláez J. & Meneses-Urrea LA. (eds. científicas). Dislipidemias y estilos de vida en jóvenes. Cali, Colombia: Editorial Universidad Santiago de Cali; 2020. p. 141-161.

PAUTAS HACIA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Alba Aydee Álvarez Ramírez
Jéssica López Peláez
Luz Adriana Meneses Urrea
Geraldine Jimena Triviño Vargas
Alfredo Prado Díaz
Nataly Gutiérrez Morales
Yaneth Mayor Sánchez

6.1 INTRODUCCIÓN

La vida universitaria trae consigo diferentes cambios a nivel social, cultural, económico y psicológico; por lo tanto, mantener el equilibrio entre todas las dimensiones del ser humano engloba una serie de retos tanto para la comunidad en cuestión como para los entes reguladores, a esto le llamamos salud participativa y activa.

Recientes investigaciones demuestran que “los estudiantes universitarios son vulnerables a una mala nutrición, no consumen meriendas entre las comidas, no desayunan, ayunan por largas horas, prefieren la comida rápida y además no realizan ejercicios físicos. La población adulto joven es clave para la promoción y prevención de salud para las futuras generaciones, por lo que es trascendental identificar la situación actual nutricional y la frecuencia de actividad física en esta población” ⁽¹⁾.

La preocupación por estas alteraciones en el estilo de vida ha llevado a los entes responsables del bienestar biopsicosocial de la población, a generar estrategias en los diferentes campos de desarrollo humano, siendo una de las prioridades las instituciones educativas entre las que se encuentran las universidades.

Es así como, el lineamiento nacional direccionado por el Ministerio de Salud promueve los entornos saludables, los cuales se describen como: “Espacios urbanos o rurales en los que transcurre la vida cotidiana, donde las personas interactúan entre ellas y con el ambiente que las rodea, generando condiciones para el desarrollo humano sustentable y sostenible. En ellos se promueve la apropiación y la participación social, la construcción de políticas públicas, el mejoramiento de los ambientes y la educación para la salud, contribuyendo al bienestar y mejoramiento de la calidad de vida de los individuos y de la comunidad”⁽²⁾.

Según la Organización Panamericana de Salud (OPS), se deben generar estrategias de intervención enfocadas a disminuir los factores de riesgo que afectan el bienestar de los individuos y las comunidades, lo que implica que la persona debe autogestionar su salud, empleando herramientas de fácil acceso dentro de su entorno parcial o permanente⁽³⁾.

Por lo tanto, este capítulo parte de la definición de la promoción de la salud y la creación de entornos que favorezcan el desarrollo y adopción de estilos de vida saludables. Para lo cual esta población requiere de información práctica hacia estilos de vida de mejor nutrición, actividad física y manejo adecuado del estrés.

6.2. PROMOCIÓN DE LA SALUD

El concepto de promoción de la salud surge por primera vez en la Conferencia Internacional celebrada en Ottawa en 1986, en la cual se emite una carta con el objetivo de conseguir “Salud para todos en el año 2000”. Esta conferencia, fue una respuesta a las necesidades de la salud pública en el mundo^(4,5).

Se entiende como promoción de la salud, el proceso de construcción de condiciones y prácticas que orientan a potencializar las capacidades individuales y colectivas; su objetivo consiste en brindar

a la población los medios requeridos para mejorar la salud y ejercer un control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social donde el individuo debe ser capaz de identificar, satisfacer sus necesidades y cambiar o adaptarse al medioambiente^(4,5).

6.3. PLAN DECENAL

El Plan Decenal de Salud Pública –PDSP 2012-2021–, es un “ Pacto social y mandato ciudadano que define la actuación articulada entre actores y sectores públicos, privados y comunitarios para crear condiciones que garanticen el bienestar integral y la calidad de vida en Colombia”⁽⁶⁾. En él se plantean ocho dimensiones prioritarias y dos transversales, las cuales hacen referencia a aspectos o situaciones que se relacionan con el bienestar, desarrollo humano y calidad de vida, que por su importancia requieren ser intervenidas, preservadas o mejoradas para garantizar la salud de las personas⁽⁶⁾. Por su parte, el PDSP, en la dimensión “vida saludable y condiciones no transmisibles” estipula políticas e intervenciones transectoriales que se orientan al bienestar y goce del ser humano, promoviendo condiciones y estilos de vida saludables en los diferentes entornos en que se relaciona éste desde un enfoque diferencial⁽⁶⁾.

6.4. UNIVERSIDAD SALUDABLE

El concepto de universidad saludable se basa en los principios de “ciudades saludables” que priorizan iniciativas de promoción de la salud, dirigidas a la universidad como un espacio estratégico de información y desarrollo donde los estudiantes adquieren conocimientos, fortalecen unos hábitos, crean otros e interiorizan valores. Su estrategia se centra en construir ambientes físicos, psíquicos y sociales que influyen en mejorar la calidad de vida de la comunidad universitaria, más que concentrarse en modificar los estilos de vida individuales. De esta manera, promover la salud

implica entenderla en términos positivos y de bienestar, haciendo énfasis en la promoción de la salud ⁽⁷⁾.

Las universidades incorporan la promoción de la salud a su proyecto educativo y laboral de sus integrantes, con el fin de propiciar el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida. También busca formarlos para que actúen como modelos o promotores de conductas saludables a nivel de sus familias, y en la sociedad en general ⁽⁷⁾.

Las acciones de promoción de la salud en el ámbito de las instituciones de educación superior comprenden los siguientes componentes ⁽⁷⁾.

- Implementar normas y políticas que propicien ambientes favorables para la salud.
- Generar acciones desde el contexto académico que promuevan la educación en salud.
- Capacitar a la comunidad educativa como replicadores de dichas acciones.
- Fomentar acciones de investigación y evaluación en la promoción y prevención de salud.
- Crear grupos de líderes para el empoderamiento de la promoción de hábitos saludables en la comunidad universitaria y así mismo desarrollar acciones que involucren la familia y la comunidad en general.
- Establecer algunos determinantes sociales en salud, que contribuyan al cambio social, al bienestar y la calidad de vida de la comunidad universitaria y el ambiente externo.

Los estilos de vida de la población se relacionan con las conductas de cada individuo, por lo tanto, hace que cada persona sea el constructor de su salud. Los entornos universitarios se convierten en espacios ideales para afianzar o promover la toma de decisiones que llevan a desarrollar estilos de vida, saludables o nocivos, teniendo en cuenta factores protectores o de riesgo de los estudiantes. Estos estilos de vida de la comunidad universitaria requieren intervenciones con un enfoque multidisciplinario, en el que debe existir el compromiso institucional para fortalecer la promoción de la salud ⁽⁸⁾.

6.5. ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Los estilos de vida saludable son un concepto reciente debido a que en la década de los 80, con la Carta de Ottawa se incorporan en la promoción y prevención; en el año 2004, la Organización Mundial de Salud la declaró como una estrategia para mejorar los factores de riesgo como la alimentación poco saludable y el sedentarismo, causales de la morbilidad y mortalidad de las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) en el mundo ^(9,10).

Los estilos de vida se relacionan con pautas comportamentales, que se caracterizan por presentarse de forma recurrente y estructurada ante una situación específica lo que se traduce en un hábito, evidenciando una estrecha relación entre el hábito de vida y la salud ⁽¹¹⁾. El estilo de vida se puede definir como: “los tipos de hábitos, actitudes, conductas, tradiciones, actividades y decisiones de una persona o de un grupo de personas, frente a las diversas circunstancias en las que el ser humano se desarrolla en sociedad, o mediante su quehacer diario y que son susceptibles de ser modificados” ⁽¹²⁾. Los estilos de vida se afianzan a través de procesos de aprendizaje por asimilación o imitación de patrones familiares y sociales. Los modelos sociales difundidos a través de los medios de comunicación tienden a ser adoptados por la sociedad con el fin de imitarlos ⁽¹³⁾.

Debido a la importancia de fomentar estilos de vida saludable en la población joven, momento donde se puede crear hábitos que incidirán en etapas posteriores, la educación para la salud juega un papel preponderante para el desarrollo del cuidado de sí, de otros y del entorno. En este sentido, la educación para la salud deberá tener en cuenta tres aspectos fundamentales: la función educativa que incluye un trabajo participativo a partir de las necesidades de la comunidad, función social donde interviene el entorno familiar del individuo y la función preventiva en el que la promoción de la salud contribuye a realizar modificaciones de factores físicos, ambientales, sociales y cambios en estilo de vida ⁽¹⁴⁾.

Por lo anterior se abordarán estrategias prácticas para mejorar el estilo de vidas tales como: nutrición, actividad física y manejo del estrés.

6.6. PAUTAS PARA UNA NUTRICIÓN BALANCEADA

Los patrones alimentarios según la OMS se constituyen en un problema de salud pública en la población mundial; en este marco, los adultos jóvenes son un grupo vulnerable de esta problemática, debido a las modificaciones que ha tenido la alimentación tradicional en el desarrollo de las dinámicas actuales de vida, la cual ha sido reemplazada por el alto consumo de alimentos hipercalóricos, rico en grasas saturadas y altos contenidos de sal, que se convierten en factores predisponentes a la aparición temprana de enfermedades cardiometabólicas, como las dislipidemias, diabetes, síndrome metabólico, obesidad e hipertensión arterial, que conllevan a una muerte temprana ^(15,16,17).

A continuación se describen algunas recomendaciones sobre cómo disminuir el consumo de algunos alimentos en la dieta.

6.6.1. ¿Cómo disminuir el consumo de grasas?

La Fundación Colombiana del Corazón⁽¹⁸⁾ realiza las siguientes recomendaciones :

- Prefiera las preparaciones hervidas o al vapor
- Evite reutilizar aceites o margarinas
- Consuma carnes magras, bajas en grasas, el pollo sin piel
- Consuma preferiblemente alimentos preparados en el hogar
- Revise las etiquetas de los alimentos, observando que no contengan grasas saturadas, que el contenido de azúcar no exceda 25 g, y 5g de sal por cada 100g ⁽¹⁸⁾.
- Aumente el consumo de grasas insaturadas (pescado, aguacate, frutos secos, aceite de oliva)

6.6.2. ¿Cómo disminuir el consumo de sal en las comidas?

- Cocine con poca sal y evite el uso de condimentos como: cubos de gallina deshidratados, saborizantes artificiales entre otros.
- Deléitese con los sabores naturales de frutas y verduras
- Lave los alimentos que contengan mucho sodio para disminuir su concentración (Ejemplo atún en lata)
- Agregue a sus preparaciones de los alimentos sabores naturales como: orégano, laurel, pimienta, ajo, tomillo, albahaca, limón, entre otros
- Pruebe los alimentos antes de agregarle sal, puede adicionarle pimienta o jugo de limón
- Evite el consumo de salsas debido a que contienen alta cantidad de sodio
- Adicione a sus comidas papas, verduras, tomates, frijoles y naranjas, los cuales son ricos en potasio y ayudan a contrarrestar los efectos de la sal.

6.6.3. ¿Cómo disminuir el consumo de azúcar en las comidas?

- Limite el consumo de golosinas y productos de panadería.
- Evite el consumo de bebidas azucaradas como jugos industrializados y gaseosas.
- Procure no endulzar los jugos naturales
- Cambie el postre por una fruta

Disminuir el consumo de estos alimentos le ayudará a reducir el riesgo cardiovascular. Es importante empezar cada día, con una meta a nivel nutricional que incluya la diversidad de los alimentos, y la inclusión de preparaciones para el control de azúcares, grasas y sal. Los alimentos saludables se reflejarán en la piel, cabello, músculos, rendimiento cognitivo y funcionamiento cardiovascular⁽¹⁸⁾.

En este sentido la OMS y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) recomiendan el consumo de un plato saludable, el cual deberá incluir:

A. La mitad del plato verduras y frutas, de 3 a 5 porciones de las primeras y de 2 a 4 porciones/día de variedades de frutas, B. Un cuarto ($\frac{1}{4}$) del plato de 6 a 8 porciones de granos enteros y cereales (arroz integral, quinua, avena), C. Un cuarto ($\frac{1}{4}$) del plato de proteínas de 2 a 3 porciones diarias (carnes blancas, pescado), limitar la ingesta de carne roja y procesada, D. Consumo de aceites saludables como por ejemplo, oliva y aguacate, E. Beber agua de 8 a 10 vasos diarios y evitar ingesta de bebidas azucaradas (ver figura 36) ⁽¹⁹⁾.

Figura 36. Plato saludable



Fuente: Elaboración propia, 2020

6.6.4. Guía para una compra inteligente

La compra de los alimentos es momento donde elegimos lo que vamos a consumir. Por lo tanto, para poder tener un plato saludable, es importante tener en cuenta una guía que le permita tomar decisiones y hacer sus compras con mayor conciencia nutricional. Para lo cual se indican las siguientes recomendaciones:

- Planifique los alimentos que va a consumir en la semana, con fin de que la alimentación sea variada y cumpla con los requerimientos nutricionales (Ver figura 34)
- Disponga de tiempo para comprar con el fin de elegir las mejores opciones.
- La compra se debe iniciar por los alimentos frescos y no perecederos, para continuar con los congelados con el fin de conservar la cadena de frío.
- Seleccione los alimentos de temporada, eso le ayudará a ahorrar dinero.
- Las verduras y hortalizas de mayor calidad son tiernas, frescas y tienen un buen color.
- Verifique la calidad de los productos que va a consumir: la fecha de caducidad, la calidad del envase entre otro.

6.7. ETIQUETA NUTRICIONAL

Se refiere a la descripción del contenido de nutrientes en una porción de alimentos⁽²⁰⁾. El análisis de esta información le ayudará a obtener alimentos con mayor valor nutricional. Consta de las siguientes partes: 1. Información nutricional, 2. Energía y 3. Porcentaje del valor diario de los nutrientes; los cuales se describen en la figura 37.

Figura 37. Etiqueta Nutricional

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Tamaño de la porción ¼ taza(113g)	
Porciones por envase 8	
Cantidad por porción	
Calorías 100 mg	Calorías de las grasas 20
Porcentaje del valor dietario*	
Grasa total 2g	3%
Grasas Saturadas 1.5g	7%
Grasas <i>Trans</i> 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 460mg	19%
Total de Carbohidratos 4g	1%
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
Proteínas 16g	
Vitamina A 0% *	Vitamina c 0%
Calcio 8% *	Hierro 0%

*Los porcentajes de valores se basan en una dieta de 2000 calorías

Información Nutricional:
Esta sección muestra cuantas porciones hay en un paquete y el tamaño de la porción.

Energía:
Indica las calorías por porción

Valor Dietario de Nutrientes:
Indica el porcentaje de nutrientes en cada porción. Si el porcentaje es 5% o menos indica que tiene bajo contenido de nutrientes y si es 20% o más la cantidad de nutrientes es alta.

Es importante identificar los nutrientes que se requieren en porcentaje alto como: fibra, calcio, vitamina A, potasio, vitamina C y en menor porcentaje deberá consumirse grasas totales, colesterol y sodio.

Fuente: Elaboración propia, 2020

6.8. RECOMENDACIONES DE EJERCICIO FÍSICO

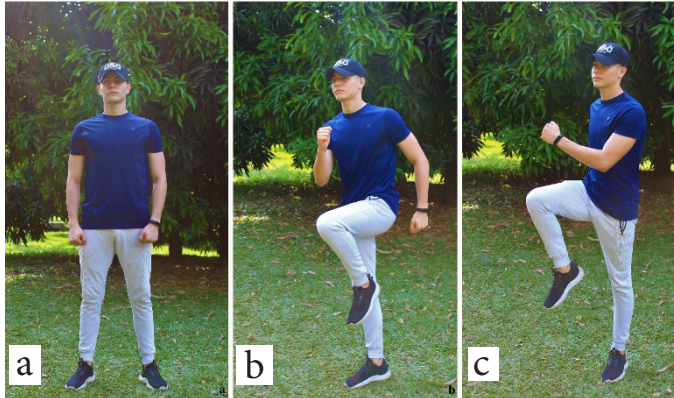
La actividad física es muy importante en la vida diaria porque es un factor de protección para la salud física, emocional y mental del individuo. Realizar esta actividad de manera regular contribuye a mantener un cuerpo sano y mejorar la calidad de vida en todas las etapas del ciclo vital. De acuerdo a la recomendación de OMS la práctica de ejercicio debe ser realizada durante 150 minutos a la semana ⁽²¹⁾.

Es importante tener en cuenta que antes de iniciar una rutina deberá tener las siguientes recomendaciones:

- Realizarse un chequeo médico antes de iniciar una rutina de ejercicio
- Tenga la actividad física como parte de su cotidianidad, por ejemplo: subir escaleras, caminar, involucrarse en las prácticas deportivas ofrecidas por la universidad
- Practique la actividad física con una frecuencia mínimo de cuatro veces por semana
- La intensidad del ejercicio debe ser gradual de menor a mayor, con el fin de disminuir el impacto en las articulaciones
- Realice estiramiento antes y después del ejercicio
- Use ropa cómoda y zapatos como tenis

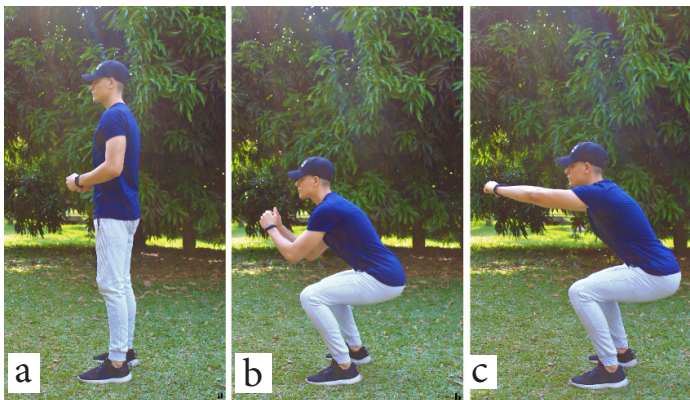
Se ha demostrado que el entrenamiento en intervalos de alta de alta intensidad (HIIT), es una rutina de ejercicios empleada que se debe recomendar en los diferentes grupos poblaciones (adultos jóvenes y mayores) para obtener beneficios en el sistema cardiorrespiratorio, cardiometabólico y osteomuscular ⁽²²⁾.

A continuación, se presenta una rutina sencilla que combina ejercicio anaeróbico-aeróbico (HIIT) (ver figura 36) ⁽²³⁾. Se recomienda realizarla de manera gradual, es decir iniciar con pocas repeticiones e ir incrementando. Cada ejercicio se deberá realizar durante 60 segundos hasta completar 30 minutos diariamente, durante cinco días a la semana ⁽²³⁾.

Figura 38. Rutina de HIIT**A) Rodillas altas**

Fuente: Elaboración propia, 2020

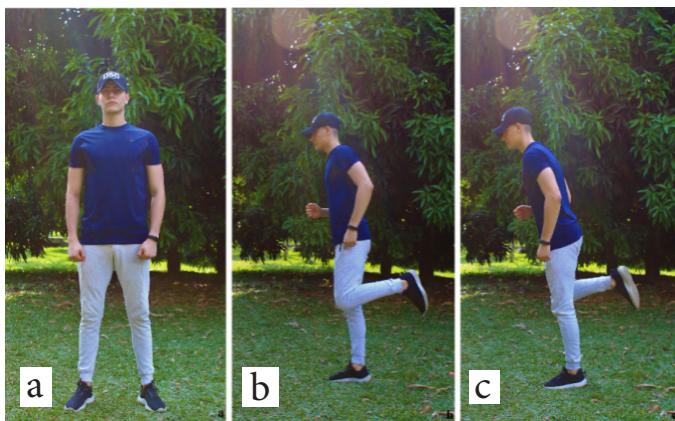
- Pies separados al ancho de los hombros, elevar la rodilla a la altura de la cintura con mirada al frente y expandiendo el pecho.
- Ascender las rodillas hasta el nivel de la cintura y descender lentamente sobre la planta de los pies.
- Repita hasta que la serie este completa

B) Sentadillas

Fuente: Elaboración propia, 2020

- Pies separados al ancho de los hombros.
- Doble las rodillas, descienda la cadera hacia atrás y suspenda el movimiento cuando la cadera se encuentre debajo las rodillas.
- Presione los talones contra el suelo para volver a la posición inicial. Repita hasta que la serie este completa.

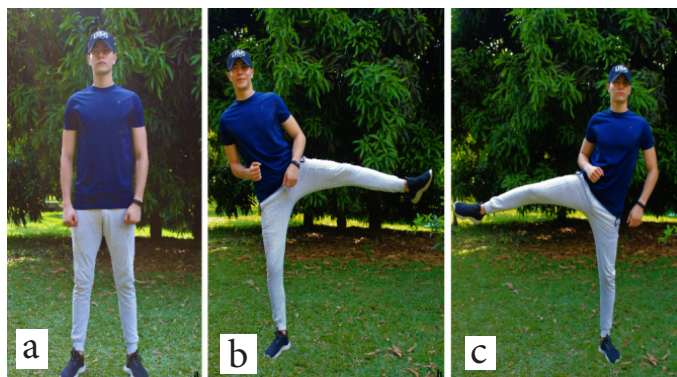
C) Patada al glúteo



Fuente: Elaboración propia, 2020

- Relájate con una pierna y aprieta los glúteos.
- Doble la rodilla, baje la pierna y repita.
- Cambie de pierna

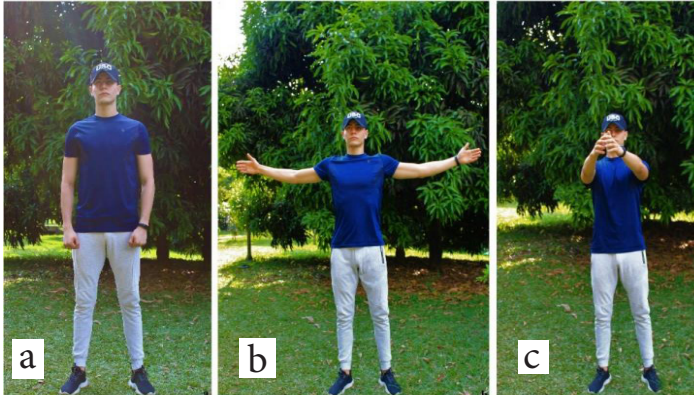
D) Elevación de la pierna lateral



Fuente: Elaboración propia, 2020

- De pie en una pierna y la otra pierna completamente levantada y extendida.
- Baje las piernas y repita.
- Cambie de pierna.

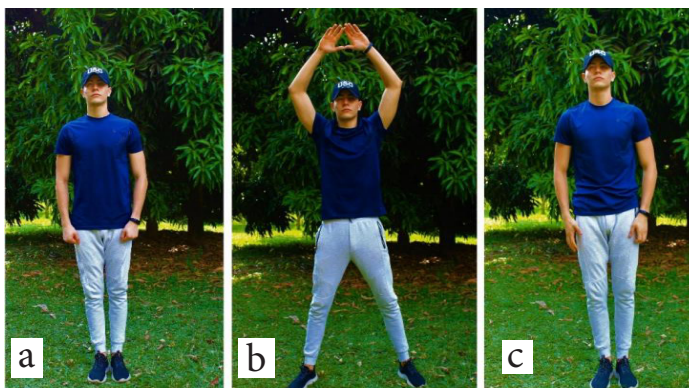
E). Expansiones del pecho



Fuente: Elaboración propia, 2020

- Pies separados al ancho de los hombros.
- Extender los brazos lateralmente
- Cerrar brazos hacia el frente y repita el ejercicio.

F) Saltos de tijera



Fuente: Elaboración propia, 2020

- a. Pies juntos, columna recta y las manos a los lados.
- b. Salte, separe los pies y levante ambas manos sobre su cabeza.
- c. Saltar otra vez y volver a la posición inicial. Repita hasta que la serie este completa

Finalmente, respecto a la salud mental, se dan pautas para el manejo del estrés que le permitirá desarrollar autocontrol frente a las situaciones de la vida diaria.

6.9. MANEJO DEL ESTRÉS

Para manejar el estrés la primera pauta a seguir, es reconocer la presencia del mismo, ya que se experimenta de manera diferente en cada persona. A continuación, se darán unas pautas para identificar el estrés^(24,25).

- Escriba cuáles son las señales del estrés (a nivel fisiológico, comportamental y cognitivo) que presenta.
- Analiza detenidamente las diferentes causas de estrés (la familia, el trabajo, el estudio, el dinero, etc.) y realiza una lista para que puedas detectar cuáles son las generadoras de estrés.
- Una vez tengas una lista de las causas, califica la situación o persona en orden de la que más te genera malestar a la que menos. Trata de determinar, en cada una de ellas, en cuales tienes el control o no.
- Por último, busca una solución para aquellas que puedes controlar.

Otros métodos a tener en cuenta para el manejo del estrés son:

- El deporte o la actividad física pueden ayudar con el manejo de las emociones y a mantener un peso adecuado.

- Ejercicios de respiración y relajación, ayudan a disminuir el ritmo cardíaco y la presión sanguínea.
- Un adecuado manejo del tiempo por medio del uso de cronogramas o agendas permitirá priorizar tus actividades.
- Descansar lo suficiente puede ayudar a tener más energía en el día y pensar con más claridad, pudiendo así manejar más fácilmente los problemas que se presentan. Es recomendable dormir entre seis y ocho horas.
- Desconéctate de las redes sociales y la tecnología para tener un sueño reparador.

Se espera que la práctica de las pautas saludables mencionadas en este capítulo se desarrolle dentro del marco de universidad saludable, con el fin de promover y preservar la salud tanto física como mental, ayudando a la formación del individuo no sólo desde lo académico sino también desde lo personal, que le permita la toma de decisiones frente a su autocuidado^(26,27).

6.10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rodríguez F, Palma X, Romo BÁ, Escobar BD, Aragón GB, Espinoza OL, et al. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. *Nutr Hosp.* 2013; 28(2):447–55.
2. Ministerio de Salud y Protección Social /OPS. Fortalecimiento de la Estrategia de Entornos Saludables y su implementación, en el marco del Plan Nacional de Desarrollo y compromisos nacionales e internacionales. 2012;(485):105.
3. OPS. Promoción de la Salud [Internet]. Organización Panamericana de la Salud. [citado el 8 de marzo de 2020]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>.

4. Muñoz M, Cabieses B. Universidades y promoción de la salud: ¿cómo alcanzar el punto de encuentro? *Rev Panam Salud Pública*. 2008; 24(2):139–46.
5. Goleman D, Boyatzis R, Mckee A. Fundamentos De Salud Publica 2. *Journal of Chemical Information and Modeling*. 2005; (53): 409-696
6. Ministerio de Salud y Protección Social. Plan Decenal de Salud Pública 2012 – 2021. Guía metodológica para integrar la Equidad en las Estrategias, Programas y Actividades de Salud. Versión 1. Madrid 2012.
7. Heraud SB. Healthy universities: betting on an integral student formation. *Rev Psicol*. 2013; 31(2):287–314.
8. Granados MC, Talero LH, Martínez NA. La Pontificia Universidad Javeriana como un escenario para la promoción de la salud. *Univ med*. 2009; 184–93.
9. Gómez C. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. *Nutr Clin y Diet Hosp*. 2004; 24(4):10–3.
10. Crovetto M, Del Vio RF. International and national background of the chilean health promotion policy: Lessons learned and future projections. *Rev Chil Nutr*. 2009; 36(1):32–45.
11. García G, Tapiero T, Ramos D. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 2012; 17 (2): 169 - 185.
12. Barrios C, Quintana M, Álvarez L. Estilos de Vida y su implicación en la salud de los estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud: Una revisión sistemática. *Revista Científica*. 2018; 2 (23).
13. Alarcón, L. Estilos de vida, bienestar psicológico y sentido de coherencia en los estudiantes de la universidad de San Buenaventura, Seccional de Medellín. 2007; 2 (7):285-304
14. Bedoya L, Álzate M, Bedoya D, Arango M, Ríos X, Silva C, et al. *Guía Estilos de vida saludables*, Medellín, 2018.
15. Fernández J, Arts J, Dimond E, Hirshberg S, Lofgren IE. Dietary factors are associated with coronary heart disease risk factors in college students. *Nutr Res*. 2013; 33(8):647–52.

16. Neslişah R, Emine AY. Energy and nutrient intake and food patterns among Turkish university students. *Nutr Res Pract.* 2011; 5(2):117–23.
17. Anyul M, Vera B, Hernández T. Guía alimentación saludable Ministerio de Salud y Protección Social Santiago de Cali. 2013.
18. Nelson, R.H. Hyperlipidemia as a risk factor for cardiovascular disease. *Primary Care: Clinics in Office Practice*, 2013; 40(1): 195-211.
19. Organización Mundial de Salud (OMS). Alimentación sana. (citado 31 de agosto de 2018). Disponible en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
20. Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA). Cómo usar la etiqueta de información nutricional-Manual de instrucciones para adultos mayores. Fda (US Food Drug). 2018; 4–24.
21. Eric T, Sinead S, Pui-Wan C, Stephen H W. Age-specific affective responses and self-efficacy to acute high-intensity interval training and continuous exercise in insufficiently active young and middle-aged men, *Journal of Exercise Science & Fitness*, 2018; 16 (3): 106-111.
22. Hooper L, Abdelhamid A, Bunn D, Brown T, Summerbell CD, Skeaff CM. Effects of total fat intake on body weight. *Cochrane Database Syst Rev.* 2015; 35(2), 147-154.
23. Nayebifar SH, Ghasemi E, Karimipour S. Effect of high-intensity interval training and omega-3 supplementation on liver enzymes and lipid profile of young men. *Sci Sport.* 2020; 35(1):1–9.
24. Barraza A. El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Av en Psicol Latinoam.* 2008; 26(2):270–89.
25. Dantzer R. The cortisol awakening response at its best. *Psychoneuroendocrinology*, enero del 2016; 412-413.
26. Collazos Endo N, Ramírez Correa CA. La universidad como promotora de salud. En: universidad saludable. Una estrategia interdisciplinaria para la construcción de un entorno saludable. Cali: editorial Universidad Santiago de Cali.2018.
27. Muñoz Cuartas L, Representaciones sociales de los estudiantes de la universidad Santiago de Cali, período 2015, acerca de

la universidad saludable. En: universidad saludable. Una estrategia interdisciplinaria para la construcción de un entorno saludable. Cali: editorial Universidad Santiago de Cali. 2018.