



Artículo de investigación científica y tecnológica

Alimentación y actividad física en estudiantes modalidad presencial de una universidad pública de Cartagena, Colombia

Nutrition and physical activity of students attending a public university in Cartagena, Colombia

Edna Gómez-Bustamante ¹, Jhoselys Palomino-Blanquicett ², Luis Alvis-Estrada ³

1. Universidad de Cartagena. Cartagena, Colombia. Correo: egomez@unicartagena.edu.co - <https://orcid.org/0000-0002-8951-7262>
2. Universidad de Cartagena. Cartagena, Colombia. Correo: jpalominob1@unicartagena.edu.co - <https://orcid.org/0000-0001-6421-9480>
3. Universidad de Cartagena. Cartagena, Colombia. Correo: lalvise@unicartagena.edu.co - <https://orcid.org/0000-0002-2977-7388>
- 4.

Para citar este artículo: Gómez-Bustamante E, Palomino-Blanquicett J, Alvis-Estrada L. Alimentación y actividad física en estudiantes modalidad presencial de una universidad pública de Cartagena, Colombia. Duazary. 2023; 20 (2): 95-104. <https://doi.org/10.21676/2389783X.5286>

Recibido en julio 25 de 2022

Aceptado en junio 07 de 2023

Publicado en línea en junio 30 de 2023

RESUMEN

Palabras

clave: conducta alimentaria; ejercicio físico; servicios de salud para estudiantes; estilo de vida saludable.

Introducción: la alimentación y la actividad física hacen parte de los hábitos y/o comportamientos que permiten alcanzar el bienestar y mejorar la salud. Estos hábitos están influenciados por factores personales, ambientales y sociales. **Objetivo:** identificar la alimentación y actividad física en estudiantes de modalidad presencial de una universidad pública de Cartagena, Colombia. **Método:** 1292 estudiantes fue seleccionados mediante muestreo probabilístico estratificado, se utilizó la virtual “Encuesta de factores de riesgo en salud relacionados con el estilo de vida” del Instituto Nacional de Salud de Colombia. **Resultados:** los resultados indican que en la población predominó el sexo femenino, afiliados al régimen subsidiado en estrato socioeconómico 1 y 2; inscritos a la enfermería, ingeniería, ciencias humanas y ciencias económicas, principalmente. En cuanto a la alimentación se encontró que la mayoría comió frutas enteras y verduras; pero, es alto el consumo de fritos, alimentos de paquetes/golosina, bebidas azucaradas y adición de sal a las comidas ya servidas. **Conclusiones:** los estudiantes tienen una alimentación poco saludable y realizan actividad física pocos días a la semana. Se requiere promover estrategias institucionales para fortalecer hábitos saludables creando espacios que potencien y maximicen la salud de la población estudiantil.

ABSTRACT

Keywords:

Feeding behavior; Exercise; Student health services; Healthy lifestyle.

Introduction: Food and physical activity are part of the habits and behaviors that allow to achieve well-being and improve health. These habits are influenced by personal, environmental and social factors. **Objective:** To identify the diet and physical activity in students of face-to-face modality of a public University of Cartagena. **Method:** the 1,292 students were selected by stratified probabilistic sampling, using the virtual "Survey of Health Risk Factors Related to Lifestyle" of the Colombian National Institute of Health. **Results:** The results indicate that the female sex predominated in the population, affiliated to the subsidized regime in socioeconomic stratum 1 and 2; enrolled in the nursing, engineering, human sciences and economic sciences mainly. As for food, it was found that the majority ate whole fruits and vegetables, but the consumption of fried foods, packaged/candy foods, sugary drinks, and the addition of salt to already served meals is high. **Conclusions:** The students have poor healthy diets and do physical activity a few days a week. It is necessary to promote institutional strategies to strengthen healthy habits by creating spaces that promote and maximize the health of the student population.

INTRODUCCIÓN

La alimentación y la actividad física hacen parte de los hábitos y/o comportamientos que permiten alcanzar el bienestar y mejorar la salud¹. Estos hábitos están influenciados por factores personales, ambientales y sociales. Aunque mantener un estilo de vida saludable no garantiza una vida más duradera, la práctica de esto sí incide en el fortalecimiento de una mejor calidad de vida². El Ministerio de Salud y Protección Social ha desarrollado la Estrategia 4*4 para prevenir y controlar las cuatro enfermedades crónicas más prevalentes en Colombia, las cuales afectan a personas de todas las edades. Esta estrategia reconoce la inactividad física, la alimentación no saludable, el consumo nocivo de alcohol y el consumo y exposición al humo de cigarrillo como los cuatro factores de riesgo comportamentales más importantes^{3,4}.

El inicio de los estudios universitarios es un proceso de transición conformado por numerosos cambios a nivel emocional, fisiológico, ambiental, educativo, alimentario y familiares que pueden generar conductas de riesgo que afecten el estilo de vida y la salud de los jóvenes, debido a las largas jornadas de clases, el estrés y las nuevas responsabilidades^{5,6}.

Investigaciones en instituciones de educación superior evidencian que muchos estudiantes no comprenden la importancia de una alimentación saludable para contrarrestar el agotamiento físico y mental que pueden generar los estudios universitarios. Al no organizarse adecuadamente, a menudo posponen o dejan de lado la ingesta de alimentos nutritivos antes de las clases, lo que puede provocar agotamiento, falta de concentración y disminución del rendimiento⁷. A nivel nacional y específicamente en la región Caribe, Herazo-Beltrán *et al*⁸, encontró en un estudio realizado en siete universidades que el 87,3% de los estudiantes tienen estilos de vida inadecuados o bajos. Entre ellos, el 89,1% no realiza actividad física y el 95% no consume frutas y verduras, pero sí tienen un alto consumo de productos azucarados.

En Chile, se identificó que 38,5% de los estudiantes entrevistados son sedentarios, datos similares encontrados en Colombia donde el 31,6% permanece entre cinco y ocho horas diarias en actividades académicas que no incluyen actividad física y que en

ocasiones distorsionan los horarios de alimentación^{9,10}.

Según la Encuesta Nacional de Situación Nutricional de Colombia (2015)¹¹, más de la mitad de los jóvenes y adultos colombianos tienen exceso de peso (56,5%). De ellos, el 37,8% tiene sobrepeso y el 18,7% obesidad. Lo que está relacionado con la inactividad física en un 48,9% de la población. Situación preocupante debido a que los malos hábitos aumentan el riesgo de morir por causa de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles, las cuales ocasionan 41 millones de muertes cada año, lo que representa el 71% de las muertes a nivel mundial, de estos 17,9 millones de muertes por año son por enfermedades cardiovasculares y 1,6 millones de muertes anuales son por diabetes¹².

Aunque, la universidad no se ha enfocado tradicionalmente en promover una cultura de salud entre los estudiantes, lo que puede aumentar la frecuencia de hábitos poco saludables¹³, en los últimos años las instituciones de educación superior han trabajado en el desarrollo de normas y políticas para promover la salud y el bienestar individual y colectivo a través de programas de bienestar universitario¹⁴, con la creación de estrategias para reducir los factores de riesgo a los que están expuestos los estudiantes en su vida diaria. Estos factores incluyen horarios discontinuos, pasar mucho tiempo frente a pantallas, sedentarismo, conductas alimentarias de riesgo, adicciones y violencia social, todas estas situaciones pueden aumentar riesgos para la salud¹⁵.

De acuerdo a lo anterior, este estudio es pertinente ya que conocer los estilos de vida de los estudiantes en el entorno universitario permite identificar las necesidades en relación a la creación de estrategias educativas que sean sostenibles y beneficiosas para los jóvenes universitarios. Por tanto, el objetivo del presente estudio fue identificar hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de modalidad presencial de una Universidad pública de Cartagena, 2021.

MÉTODO

Tipo de investigación

Se diseñó un estudio descriptivo.

Cartagena y un tamaño muestral estimado de 1292 estudiantes escogidos aleatoriamente en las 10 facultades académicas de la institución, con un margen de Error de 3%, una prevalencia esperada de 50% y un nivel de confianza del 95%.

Población y muestra

Una población compuesta por 11.440 estudiantes de modalidad presencial de una Universidad pública de

Se utilizó un muestreo aleatorio por conglomerados donde el conglomerado lo constituye el programa académico al cual pertenece el estudiante. (Tabla 1)

Tabla 1. Distribución de participantes por unidad académica.

Unidad Académica	N	Fracción de muestreo	Muestra
Facultad de Ciencias Económicas	2908	25,4%	328
Facultad de Ciencias Exactas y Naturales	762	6,7%	86
Facultad de Ciencias Farmacéuticas	433	3,8%	49
Facultad de Ciencias Humanas	712	6,2%	80
Facultad de Ciencias Sociales y Educación	1624	14,2%	183
Facultad de Derecho y Ciencias Políticas	1006	8,8%	114
Facultad de Enfermería	587	5,1%	66
Facultad de Ingeniería	2088	18,3%	236
Facultad de Medicina	853	7,5%	96
Facultad de Odontología	467	4,1%	53
Total	11.440	100,0%	1292

Instrumento

Los estudiantes diligenciaron la Encuesta de Factores de Riesgo en Salud Relacionados con el Estilo de vida¹⁶, diseñado por el Instituto Nacional de Salud de Colombia, avalado por el Ministerio de Salud y Protección Social, el cual fue adaptado según las encuestas nacionales (ENDS, ENSIN, ENS y Encuesta de Escolares), Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), con el fin de evaluar estilos de vida. La encuesta contempló variables sociodemográficas, alimentación y actividad física, con preguntas cerradas de selección múltiple para las variables sociodemográficas.

y verduras con los ítems: (1 vez al día, 2 veces al día, 3 veces al día, 4 veces al día y 5 días o más); para fritos, bebidas azucaradas, alimentos de paquete y adición de sal con los ítems: (todos los días, 2 o 3 veces a la semana y una vez a la semana).

En cuanto alimentación se evaluó el consumo en los últimos 7 días de frutas, verduras, fritos, bebidas azucaradas, alimentos de paquete y adición de sal a las comidas después de servidas y la frecuencia durante la semana de la siguiente manera para frutas

En actividad física se evaluó el tipo de actividad realizada en los últimos 7 días categorizado de la siguiente manera: uso de la bicicleta, caminata 10 minutos como medio de transporte, actividad física moderada, actividad física vigorosa y caminata como actividad física; y la frecuencia de estas durante la semana en tiempo que invierte (Menos de 30 minutos, 30 minutos a 1 hora, 1 hora a 1 hora y 30 minutos, 1 hora y 30 minutos a 2 horas, 2 horas a 2 horas y media, Más de 2 horas y media o No sabe).

Procedimiento

Para obtener la información se utilizó la técnica de recolección de datos de forma virtual, individual y voluntaria, para ello se suministró un consentimiento informado, con el fin de utilizar la información suministrada en la investigación.

Los datos recolectados se incluyeron en la base de datos Microsoft Excel 10.0, se analizaron con el paquete estadístico SPSS Versión 24 y la normalidad de las variables cuantitativas se estableció a través de la prueba Jarque-Bera para establecer medidas de tendencia central como media y mediana y las medidas de dispersión para las desviaciones estándar.

Declaración de aspectos éticos

Desde el punto de vista de la ética en investigación, este proyecto se fundamenta en varias normas utilizadas a nivel nacional e internacional. La primera es la Declaración de Helsinki que tiene como énfasis mostrar que la finalidad de los estudios investigativos en la medicina con la especie humana, es fortalecer los métodos para la prevención, diagnóstico e intervenciones terapéuticas, basado en la comprensión de la causas, desarrollo y consecuencias de las enfermedades.

La segunda es la Resolución N° 008430 de 1993 del Ministerio de Salud; donde se define la normatividad

ética, científica y administrativa para la investigación en salud, según el artículo 10 este estudio es clasificado como investigación sin riesgo debido a que no se intervino o modificó intencionadamente las características biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de la población participante con el instrumento utilizado. Por consiguiente, no modifica el estado de salud de las personas estudiadas y se acoge bajo los principios bioéticos de autonomía, no maleficencia y beneficencia. La investigación fue avalada por el comité de ética de la Universidad de Cartagena.

RESULTADOS

Los participantes de este estudio fueron 1292 estudiantes de modalidad presencial de una universidad de Cartagena, donde predomina el sexo femenino con un 67,4% y el 32,6% es masculino, el 48,4% son de régimen subsidiado, el 44,4% de régimen contributivo, el 3,7% régimen especial y 3,5 % no asegurado, 40,6% estrato socioeconómico 1, 38,2% es de estrato 2, 18,6% estrato 3 y el 2,5% de estrato 4 y 5. El 87,5% pertenecen al área urbana y el 12,5% a la rural. (Tabla 2).

Tabla 2. Características sociodemográficas de los participantes.

Características		Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Femenino	871	67,4
	Masculino	421	32,6
Tipo de Seguridad Social	Contributivo	574	44,4
	Subsidiado	625	48,4
	Especial	48	3,7
	No asegurado	45	3,5
Área de Residencia	Rural	160	12,4
	Urbano	1132	87,6
Estrato Socioeconómico	1	525	40,6
	2	494	38,2
	3	240	18,6
	4	26	2
	5	7	0,5

En cuanto a la alimentación se encontró que el 53,2% de los estudiantes comió frutas enteras en los últimos 7 días. El consumo de fritos en la última semana al momento de realizar la encuesta alcanza el 89% superando a todos los demás tipos de alimentos. El

consumo de alimentos de paquetes y bebidas azucaradas excede al consumo de frutas. (Figura 1).

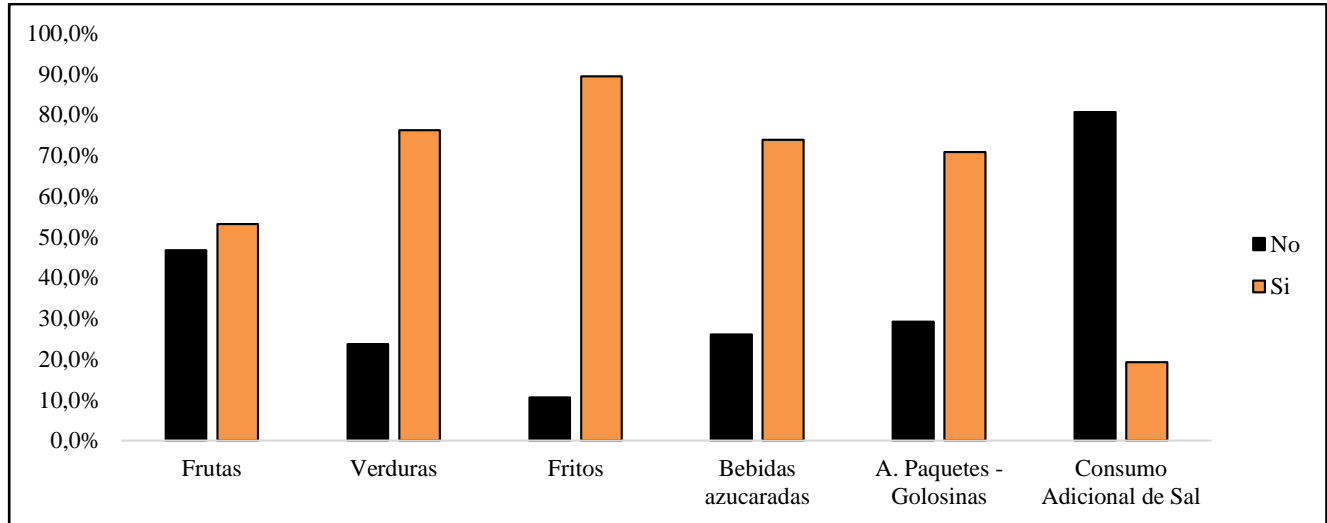


Figura 1. Alimentación de los estudiantes en los últimos 7 días.

El 56,6% de los estudiantes encuestados consume verdura una vez al día mientras que el 61% afirma consumir frutas una vez al día. Cerca de la tercera parte de los encuestados consumen frutas y verduras más de 2 veces al día, el 89,4% fritos, de estos el 66,2% dos o tres veces a la semana, 70,8% alimentos de paquetes o golosinas de los cuales el 51,5% lo hace de dos a tres veces por semana y 73,9 % tomó

bebidas azucaradas de los cuales el 52,8% lo hace de dos a tres veces a la semana y 19,3% adiciona sal al plato y estos 44,2% lo hace dos o tres veces a la semana y el 19,7% todos los días. (Figura 2).

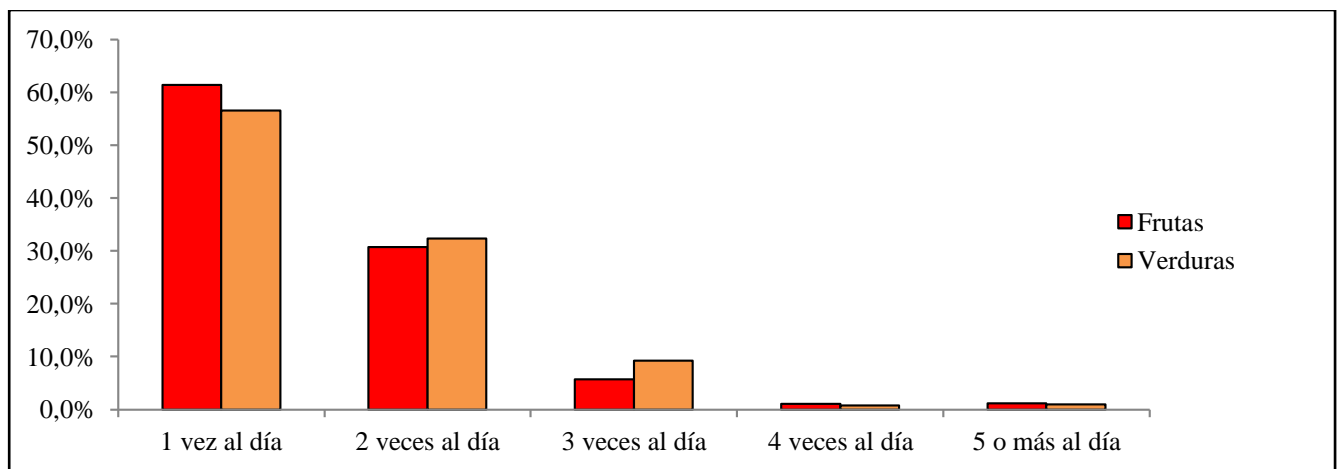


Figura 2. Frecuencia del consumo de frutas y verduras durante la semana.

En actividad física el 67,8% caminó 10 minutos, 52,3% realizó actividad física vigorosa de los cuales

22,8% lo hizo tres días a la semana y durante 31 a 50 min el 30,8% de los encuestados que realizan esta

actividad y el 20,6 más de 75 min. 55,4% practicó actividad física moderada de los cuales 21,9% lo hace tres días y el 41,9% realiza esta actividad de 30 minutos a una hora y 54,6% camina como ejercicio, 3 días a la semana el 21,3%. el 10,7% utilizó la

bicicleta como medio de transporte, el 30% de este grupo manifiesta que lo hace 2 días a la semana, el 62% lo hace menos de 1 hora. (Figura 3).

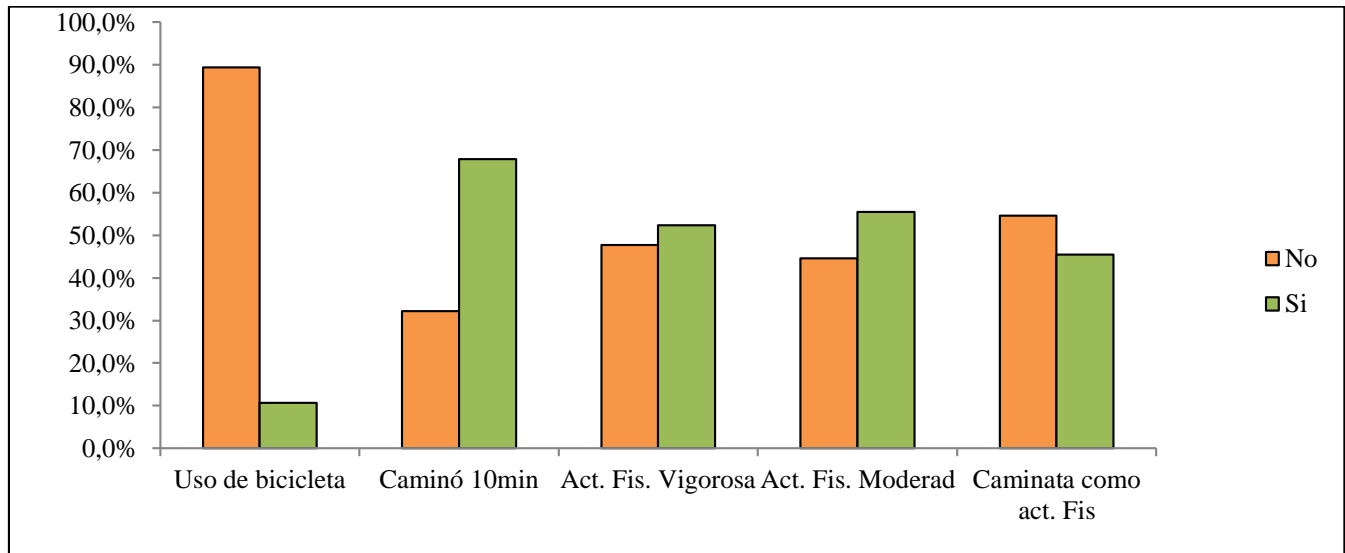


Figura 3. Tipos de actividad física realizada por los estudiantes en los últimos 7 días.

El manejo de bicicleta se da con mayor frecuencia entre uno y dos días a la semana, así como el caminar. El 58% de los estudiantes encuestados reporta realizar actividad física vigorosa de 3 a 5 días. Asimismo, el 53% de los encuestados afirma realizar

actividad física moderada entre los 3 a 5 días de la semana mientras que caminar como actividad física va a realizarse con mayor frecuencia entre 2 y 3 días a la semana. (Figura 4).

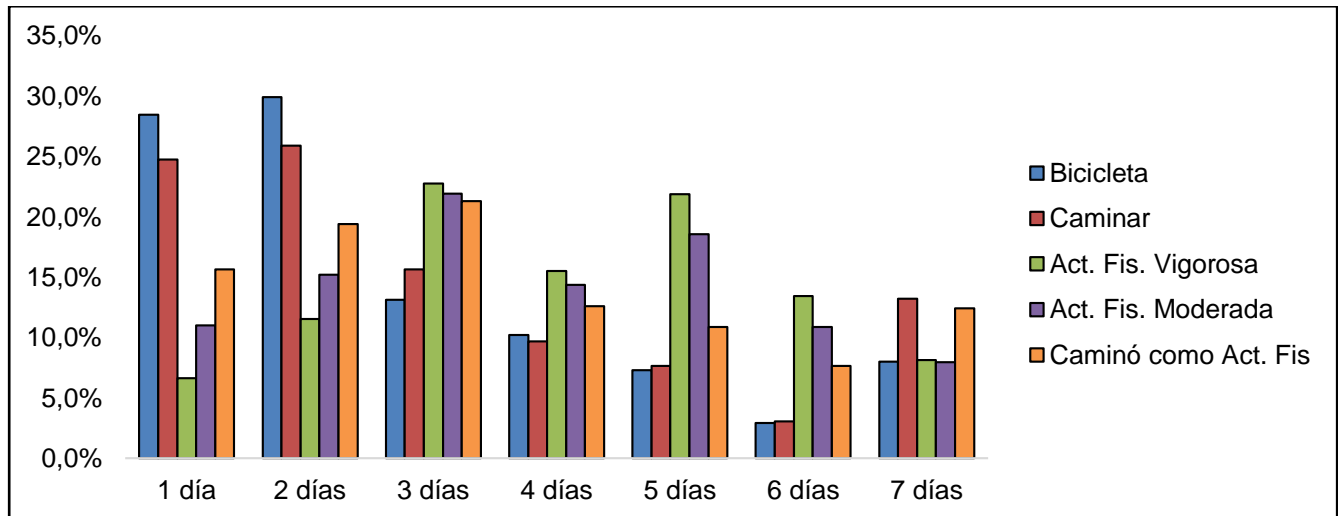


Figura 4. Frecuencia de actividad física realizada por los estudiantes en la última semana

DISCUSIÓN

En el presente estudio se identificó los hábitos alimenticios y la actividad física en estudiantes de modalidad presencial de una universidad pública de

Cartagena. Los cambios en la etapa universitaria es un tema muy estudiado porque constituye un periodo importante en la vida de los jóvenes por el desarrollo de nuevas habilidades y la adquisición de nuevos retos que están directamente relacionados con

factores de riesgos para el mantenimiento de la salud debido a las transformaciones en las actividades diarias¹⁷.

En cuanto a la alimentación más de la mitad de los estudiantes (53,6%) comió frutas enteras en los últimos 7 días y el 76,3% verduras; resultados semejantes a los reportados por Botello-Márquez *et al*¹⁸ en su estudio realizado en una universidad de México donde en promedio el 55% de los encuestados refiere mantener una alimentación saludable, sin embargo estos resultados difieren con los hallados por Duran *et al*¹⁹ quien reporta en su estudio realizado en una universidad Chilena que solo el 7% de los entrevistados consume frutas, 27% verduras y también menciona que es alta la ingesta de bebidas alcohólicas, comida rápida y dulces resultados semejantes con el presente estudio donde el 89,2% consume fritos, 71,5% alimentos de paquetes o golosinas y 74,1% toma bebidas azucaradas.

Lo que indica que la vida universitaria está estrechamente ligada con inadecuados hábitos alimenticios, también es importante tener en cuenta que a menor nivel socioeconómico mayor es la probabilidad de una nutrición no saludable, debido a que consumir frutas y verduras podría resultar más costoso y además en las instituciones educativas son más comunes la venta de alimentos fritos y procesados que de frutas u otros alimentos sanos⁸.

En Bolivia se encontró en un estudio que un 33,14% de los estudiantes participantes prepara e ingiere alimentos fritos y comida rápida por su fácil preparación, solo el 24,42% los prepara a la plancha o al vapor y el 3,78% horneados²⁰. Información semejante con la que reportó Ruiz *et al*²¹ en Universidad de Huánuco- Perú donde el 30,1% de los universitarios entrevistados consumen golosinas más de dos veces por semana y el 9,7% todos los días, el 22,1% consume bebidas energéticas más de dos veces por semana, el 84,9% consume pollo a la parrilla o brasa y el 74,9% salchipapas.

De lo anterior se puede inferir que los estudiantes debido a las condiciones socioeconómicas y al rol o responsabilidades que desempeñan suelen consumir los alimentos que tienen a su alcance o los que puedan preparar en el menor tiempo posible teniendo en cuenta que las actividades académicas demandan mucho tiempo, generan estrés e incluso gastos, por tanto, la alimentación pasa a un segundo plano, es

esta la necesidad que se debe subsanar con el diseño de políticas institucionales enfocadas en el acceso de los estudiantes a alimentos saludables y económicos¹⁷. También fue evaluado el consumo de sal y se encontró que el 19,3% adiciona sal a la comida que ya está en el plato lista para consumir y de estos el 44,2% lo hace dos o tres veces a la semana y el 19,7% todos los días, datos que concuerdan con las estadísticas nacionales, según el Ministerio de Salud el 16,7% de los colombianos agrega sal a los alimentos después de cocidos y servidos, práctica realizada con mayor frecuencia en personas jóvenes de 19 a 30 años. Cifra importante teniendo en cuenta que el exceso consumo de sal eleva las cifras tensionales y causa el 30% de los casos de hipertensión y está asociado con la aparición del cáncer gástrico, la insuficiencia renal y osteoporosis^{22,23}.

Por consiguiente, se coincide con lo argumentado por De Piero *et al*²⁴ en su estudio con relación a que la alimentación de los universitarios se constituye básicamente en productos procesados y con bajos micronutrientes, por tanto, se considera una nutrición desequilibrada por el exceso consumo de alimentos no saludables, como en Chile donde las conductas alimenticias son alarmantes, aproximadamente el 97% de los estudiantes universitarios encuestados realizan prácticas no saludables y el principal motivo es que no les gusta restringirse en lo que comen (40,3%)²⁵. Según la Organización Mundial de la Salud²⁶ la insuficiente ingesta de frutas y verduras es el causante de 2,7 millones de muertes en el mundo cada año y el desarrollo de cánceres gastrointestinales, cardiopatías isquémicas y accidentes vasculares cerebrales también son consecuencia de esto. Por tanto, se insiste en realizar acciones mundiales para disminuir el consumo de bebidas con azúcares añadidos y que se genere un aumento en el costo de la comida ultra procesada, de paquetes y bebidas no saludables, se evidencia que países como México, Hungría, Filipinas, Sudáfrica y Reino Unido han intentado desarrollar acciones encaminadas a esta lucha para disminuir principalmente la obesidad infantil²⁷. Un mal estado nutricional puede afectar negativamente el rendimiento académico de los jóvenes universitarios, por las consecuencias generadas a nivel psicosocial y en la calidad de vida²⁸.

En relación a la actividad física se halló que el 67,8% caminó 10 minutos, 52,3% realizó actividad física vigorosa de los cuales 22,8% lo hizo tres días a la

semana y durante 31 a 50 min el 30,8% de los encuestados que realizan esta actividad y el 20,6 más de 75 min. El 55,4% practicó actividad física moderada de los cuales 21,9% lo hace tres días y el 41,9% realiza esta actividad de 30 minutos a una hora y 54,6% camina como ejercicio, 3 días a la semana el 21,3%. Solo el 10,7% utilizó la bicicleta como medio de transporte, el 30% de este grupo manifiesta que lo hace 2 días a la semana, el 62% lo hace menos de 1 hora.

Estos resultados son bajos al compararlos con los de Diez y Lopez⁵, en un estudio realizado con universitarios mexicanos el cual encontró que el 57,2% de los encuestados realiza actividad física vigorosa por lo menos 3 días a la semana y también realiza caminata como actividad de recreación lo que refiere tener un manejo regular de la actividad física. Al igual que en Chile donde Chales *et al*²⁵ determinaron que el 75,3% los estudiantes caminan o andan en bicicleta como medio de transporte a cortas distancias y que el 52,9% hace algún tipo de actividad y/o práctica que genere esfuerzo físico al menos tres veces en la semana a lo largo de 30 minutos. Pero son muy similares a los hallados en Boyacá, donde solo el 22% de los universitarios realiza actividad física con esa frecuencia²⁹.

La actividad física es parte fundamental dentro de un estilo de vida sano, al evaluar esta dimensión, en este estudio se identificó que la frecuencia con la que se realiza es baja ya que debería ser rutinaria. De conformidad con la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de Salud los adolescentes en un 80% no realizan actividad física durante el tiempo adecuado y recomienda que los adultos deben acumular semanalmente entre 150 y 300 minutos de ejercicio físico aeróbico de manera moderada o entre 75 y 150 minutos de ejercicio físico aeróbico vigoroso como tiempo mínimo o realizar una conjunción equiparable de estas para así conseguir un resultado significativo en la salud, lo que puede lograrse si frecuentemente se realizan rutinas diarias que incluyan actividades deportivas y/o recreativas en el tiempo libre o de ocio, o tan solo hacer cambios como usar la bicicleta para transportarse, caminar al trabajo si es posible o ir hasta la parada del bus³⁰. Sin embargo, se evidencia en investigaciones que la falta de tiempo o la falta de desarrollo de este hábito puede ser una de las razones que los universitarios tienen frente a esta situación³¹.

Por esta razón se deben crear espacios y escenarios adecuados para el fomento de actividad física dentro de las instituciones para que en los momentos libres entre clases puedan realizar estas actividades⁸. Investigaciones actuales evidencian que los hábitos no saludables están altamente relacionados con el mal manejo del estrés lo que se relaciona con las conductas alimenticias y el sueño. Las personas que no realizan ninguna actividad física tienen mayor probabilidad de llegar al sobrepeso u obesidad y por consiguiente sentirse más cansados y sin ánimo³².

En conclusión, este estudio ha contribuido a identificar la problemática en relación a estilos de vida en los estudiantes de modalidad presencial de una Universidad pública de Cartagena evidenciando que no tienen hábitos alimenticios saludables porque a pesar de que un alto porcentaje manifiesta consumir frutas y verduras también es alto el número de estudiantes que frecuentemente ingieren alimentos de paquetes/ golosinas y bebidas azucaradas y un porcentaje importante adiciona sal a las comidas ya en el plato. De igual manera la actividad física es realizada pocos días a la semana. Por tanto, se requiere promover estrategias institucionales para fortalecer hábitos saludables creando espacios que potencien y maximicen la salud de la población estudiantil y trabajar en pro de la meta según el nuevo plan de acción mundial donde la Organización Panamericana de Salud interviene creando nuevas alternativas entre los distintos sectores con el objetivo de contribuir a la vida activa y disminuir en un 10% los índices de inactividad física en la población para el 2025 y en un 15% para el 2030, mejorando la infraestructura, la accesibilidad y seguridad de las vías para andar a pie y/o en bicicleta³¹.

AGRADECIMIENTOS

Esta investigación fue financiada por la Vicerrectoría de Investigaciones de la Universidad de Cartagena (Resolución N° 02061 de 2019).

DECLARACIÓN SOBRE CONFLICTOS DE INTERÉS

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES

Primer autor: trabajo de campo y redacción

Segundo autor: trabajo de campo y redacción

Tercer autor: diseño metodológico y análisis estadístico.

REFERENCIAS

1. Campo-Tertera L, Herazo-Beltrán Y, García-Puello F, Suarez-Villa M, Méndez O, et al. Estilos de vida saludable de niños y adolescentes. *Salud Uninorte*. 2017; 33(3): 419-428. <https://doi.org/10.14482/sun.33.3.10931>
2. Sánchez-Ojeda MA, De Luna-Bertos E. Estilos de vida saludable de la población universitaria. *Nutr Hosp*. 2015; 31(5): 1910-1919. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>
3. Prevención y control de las enfermedades no transmisibles, 64.^a Asamblea Mundial de la Salud A64/21: Consulta regional en respuesta a la invitación cursada por la OMS en la resolución 65/238. para proporcionar aportaciones a los preparativos y las deliberaciones de la reunión de alto nivel de la ONU) 2011 sobre ENT.
4. Colombia. Ministerio de salud y protección de la salud. Orientación y herramientas para la articulación del componente de alcohol en la estrategia 4*4. Bogotá; 2016.
5. Diez OJ, López RNO. Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*. 2017; 4(8).
6. Chau Pérez-Aranibar C, Tavera Palomino M. Estudio longitudinal de estilos de vida en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. *Psicol Salud*. 2020; 30(2): 253-63. <https://doi.org/10.25009/pys.v30i2.2659>
7. Corrales EA. Hábitos alimenticios de los estudiantes ingresantes a la Universidad Andina del Cusco 2018. *Yachay*. 2019; 7(01): 334-338. <https://doi.org/10.36881/yachay.v7i01.81>
8. Herazo-Beltrán Y, Nuñez-Bravo N, Sánchez-Guette L, Vásquez-Osorio F, Lozano-Ariza A, Torres-Herrera E, et al. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. *Retos*. 2020; 83: 547-551. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72871>
9. Valenzuela L, Maureira F, Hidalgo F. Hábitos de vida saludable de estudiantes de pedagogía de una universidad de Santiago de Chile. *Retos*. 2020; 83: 276-281.
10. Díaz-Muñoz, GA, Pérez, KA, Cala, PD, Mosquera, LM y Quiñones, MC. Diferencia de los niveles de actividad física, sedentarismo y hábitos alimentarios entre universitarios de diferentes programas de la salud de una universidad privada en Bogotá, Colombia. *Rev Esp Nutr Hum Diet*. 2020; 25(1): 8-17. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.1.1007>
11. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional: Bogotá DC; 2015.
12. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles; 2018.
13. Haas J, Baber M, Byrom N, Meade L, Nouri K. Cambios en el comportamiento de salud física de los estudiantes: una oportunidad para convertir el concepto de una Universidad Saludable en una realidad. *Persp Salud Publica*. 2018; 138(6): 316-324. <https://doi.org/10.1177/1757913918792580>
14. Organización Panamericana de la Salud. Universidades Promotoras de Salud; 2015.
15. Espinoza Lara ML, Vanegas López J. Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios. *Torreón Universitario*. 2018; 6(16): 14-22. <https://doi.org/10.5377/torreon.v6i16.6554>
16. Martínez VM. Manual de implementación y aplicación de la encuesta de los factores de riesgo relacionados con el estilo de vida desencadenantes de las Enfermedades No Transmisibles. Instituto Nacional de Salud: Washington; 2022.
17. Canova-Barrios C, Quintana-Honores M, Álvarez-Miño L. Estilos de Vida y su

- implicación en la salud de los estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud: Una revisión sistemática. *Científica*. 2018;23(2):98-126
18. Botello-Márquez M, Villanueva-Lugo NE, Ruiz-Vargas NV, Gallegos-Torres RM. Alimentación y estilos de vida saludables percibidos en estudiantes universitarios del área de la salud, de tres licenciaturas. *Lux Med*. 2018;13(39):52-62. <https://doi.org/10.33064/39lm20181334>
19. Durán S, Crovetto M, Espinoza V, Mena F, Oñate G, Fernández M, et al. Estilos de vida, índice de masa corporal y patrones de sueño en estudiantes universitarios. *Rev Med Chil*. 2017;145(11):1403-1411. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872017001101403>
20. Quispe AAF. Hábitos alimenticios en estudiantes de la Universidad San Francisco Xavier De Chuquisaca 2019. *Bio Scientia* 2020; 3(5): 46-61.
21. Ruiz-Aquino M, Acero Valdez H, Arce Allende L, Alania Contreras RD. Consumo de alimentos chatarras y actitudes alimentarias en universitarios. *Socialium*. 2018; 2(1): 51-62. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2018.2.1.734>
22. Colombia. Ministerio de Salud y Protección Social. Estrategia Nacional para la reducción del consumo de sal/sodio en Colombia 2012-2021; 2012.
23. Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud. Reducción de la sal; 2022.
24. De Piero A, Bassett N, Rossi A, Sammán N. Tendencias en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. *Nutr Hosp*. 2015; 31(4): 1824-1831. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.4.8361>
25. Chales-Aoun AG, Merino Escobar JM. Actividad física y alimentación en estudiantes universitarios chilenos. *Cienc Enferm*. 2019; 25: 16. <https://doi.org/10.4067/S0717-95532019000100212>
26. Organización Mundial de la Salud. Alimentación saludable; 2022.
27. Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de la Salud. La OMS insta a tomar acción a nivel mundial para reducir el consumo de las bebidas azucaradas y su impacto sobre la salud; 2019.
28. Charry-Mendez S, Cabrera-Díaz E. Perfil del estilo de vida en estudiantes de una universidad pública. *Rev Cienc Cuid*. 2021;18(2):82-95. <https://doi.org/10.22463/17949831.2872>
29. Suescún-Carrero SH, Sandoval-Cuellar C, Hernández-Piratova FH, Araque-Sepúlveda ID, Fagua-Pacavita LH, Bernal-Orduz F, et al. Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. *Rev Fac Med*. 2017; 65(2): 227-231. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.58640>
30. Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de la Salud. Actividad Física; 2022.
31. Tamayo Caballero C, Alcocer RH, Choque SL, Chuquimia NA, Condori SP, Gutierrez FI, et al. Factores y determinantes del consumo de comida chatarra en estudiantes de la facultad de medicina, enfermería, nutrición y tecnología médica, La Paz- Bolivia 2016. *Cuad Hosp Clin*. 2016;57(3): 31-40.
32. Laybourn S, Frenzel AC, Fenzl T. Teacher Procrastination, Emotions, and Stress: A Qualitative Study. *Front. Psychol*. 2019; 10 (2325): 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02325>