

Percepción de dieta y hábitos alimentarios en universitarios del noroeste de México

María de los Ángeles Fuentes-Vega ¹, Daniel González-Lomelí ², Daniela González-Valencia ³,
María Rubi-Vargas ⁴, Verónica López-Teros ⁵.

¹ Departamento de Trabajo Social, Universidad de Sonora; ² Departamento de Psicología y Cs. de la Comunicación, Universidad de Sonora; ³ Facultad de Medicina, Universidad Autónoma de Baja California; ⁴ Departamento de Enfermería, Universidad de Sonora; ⁵ Departamento de Ciencias Químico-Biológicas, Universidad de Sonora.

Resumen

Fundamentos: Considerando la relación existente entre alimentación y salud, la evaluación del estado nutricional resulta fundamental para detectar riesgos derivados de una mala nutrición y pautar una adecuada intervención nutricional. El objetivo fue predecir la percepción de dieta a partir de factores alimentarios en una muestra de estudiantes del noroeste de México.

Métodos: Se realizó un estudio de tipo Encuesta descriptiva (observacional, prospectivo, transversal y descriptivo) con 119 universitarios, elegidos por muestreo no probabilístico, de los cuales el 85,70% fueron mujeres. Se realizaron análisis factorial confirmatorio (AFC).

Resultados: Un primer AFC obtuvo un modelo de medición de hábitos alimentarios, conformado por los factores Tipo de alimentación, Control de alimentos, Situación emocional y Actividad física; en un segundo AFC se probó un modelo estructural de percepción de dieta y 3 de las dimensiones de hábitos alimentarios; este modelo multifactorial de Percepción de dieta explica 52,00% de la variabilidad de la percepción de dieta auto-reportada por estudiantes universitarios, a partir de las dimensiones tipos de alimentos, control de alimentos y actividad física.

Conclusiones: La dieta de los estudiantes universitarios es inadecuada y se recomienda promover aprendizajes sobre la alimentación y la actividad física que deben realizar para mejorar su salud.

Palabras clave: Hábitos Alimentarios; Dieta; Adulto Joven; Actividad Física; México.

Perception of diet and eating habits on university students of northwest Mexico

Summary

Background: Considering the relationship between food and health, the evaluation of nutritional status is essential to detect risks derived from poor nutrition and guide an adequate nutritional intervention. The objective was to predict the perception of diet from dietary factors in a sample of students from northwestern Mexico.

Methods: A descriptive survey type study (observational, prospective, cross-sectional and descriptive) was carried out with 119 university students, chosen by non-probabilistic sampling, 85,70% were women.

Results: A confirmatory factor analysis (CFA) yielded a model of dietary habits measurement, consisting of the factors Food Type, Food Control, Emotional Situation, and Physical Activity; a second CFA tested a structural model of diet perception and 3 of the dimensions of dietary habits; this multifactorial model of diet perception explains 52.00% of the variability of self-reported diet perception by university students, from the dimensions food type, food control and physical activity.

Conclusions: The diet of university students is inadequate and it is recommended to promote learning about nutrition and physical activity to improve their health.

Key words: Eating Habit; Diet; Young Adult; Physical Activity; Mexico.

Introducción

El estado nutricional de los individuos resulta de gran interés ya que es uno de los factores que mejor refleja el estilo de vida de los individuos, debido a que, entre otros, está directamente influenciado por los hábitos de consumo alimentario^{1,2}. Investigar la alimentación y la dieta de las personas no es una tarea sencilla, ya que influyen distintos factores como la cultura, las creencias religiosas, el contexto demográfico, la situación económica y/o las características biológicas y psicológicas repercuten en ello^{3,4}. Igualmente, factores como la cultura culinaria, la publicidad de ciertos alimentos, contribuyen en la formación de los distintos estilos de alimentación⁵. Es por ello que el tipo de alimentación, o el tipo de alimentos consumidos por un individuo, representa una característica del estilo de vida de las personas⁴.

Para las personas que se preocupan por tener un mayor conocimiento sobre una adecuada alimentación, el conocer su estado nutricional es un factor positivo, ya que permite reforzar su práctica alimentaria y promueve una mayor responsabilidad sobre sus hábitos de alimentación saludable². Así, cuando las personas poseen información sobre la importancia de tener unos hábitos alimentarios adecuados, también desarrollan su capacidad de decidir entre los tiempos de comidas y horarios, considerando factores sociales, culturales y económicos, además de sus preferencias alimentarias, contribuyendo así significativamente en un cambio de patrón en el consumo de alimentos^{2,6}.

Comprender y distinguir aquellos elementos que se relacionan con el estado nutricional permite entender las costumbres alimentarias que las personas manifiestan⁷, los factores como la disponibilidad o el acceso que se pueda tener de los alimentos,

así como la capacidad económica para adquirirlos.

Igualmente, resulta relevante contemplar la composición corporal de la persona ya que puede ser un factor a considerar, así como los factores psicológicos, sociales y culturales⁸.

Sobre prácticas alimentarias saludables, aunque se ha demostrado en diversos estudios que la población refiere estar informada y conocer conceptos básicos de una dieta saludable, se ha visto que estos conocimientos no se aplican en la vida real, y como consecuencia no contribuyen a llevar una dieta equilibrada^{2,9}. Es por ello que resulta de especial relevancia analizar la construcción de hábitos alimentarios saludables sobre todo en la población juvenil, porque es cuando se inicia la identificación de cambios en sus estilos de vida; además de tener en cuenta la fuerte influencia de factores que le rodean, como culturales, sociales, ambientales, etcétera, en los que estos cambios se darán⁹⁻¹¹.

Algunos autores subrayan que el ingreso a la universidad expone a los estudiantes a conductas que pueden estar asociadas con la adquisición o incremento de factores importantes de riesgo cardiovascular relacionados con una dieta inadecuada y la falta de actividad física¹¹. Hay que considerar que los jóvenes pueden desarrollar malos hábitos alimentarios debido a múltiples motivos¹¹⁻¹³. Los estudiantes universitarios, debido a su contexto escolar^{14,15} experimentan cambios que suelen mantener en la vida adulta⁹. Así, algunos autores han referido que el llevar una adecuada alimentación permite tener las bases para una mejor calidad de vida, para ello es relevante identificar la interpretación de los estudiantes universitarios referente a una alimentación saludable. Igualmente afirman que los estudiantes durante la etapa

universitaria poseen una percepción negativa sobre su alimentación, señalándola como inadecuada e identificando como factor principal la falta de tiempo por actividades académicas^{11,16,17}.

Existen una gran variedad de instrumentos que permiten medir los hábitos alimentarios³ en diferentes contextos y poblaciones, muchos de ellos requieren ser validados en poblaciones específicas. Sin embargo, en el contexto de la investigación es importante la construcción, validación y/o adaptación de instrumentos que permitan una adecuada medición de aquellas variables que se pretenden investigar^{19,20}.

Partiendo de lo anterior la presente investigación tiene por objetivo predecir la

percepción de dieta a partir de factores alimentarios en una muestra de estudiantes universitarios del noroeste de México, a través de análisis factorial confirmatorio (AFC) por modelos de ecuaciones estructurales (MEE).

Material y métodos

Modelo teórico a poner a prueba

Este trabajo intento describir si la percepción de dieta recibe efectos directos y positivos de las variables tipo de alimentación, control de alimentos y actividad física; y si la percepción de dieta recibe un efecto directo y negativo de la situación emocional de los individuos (Figura 1).

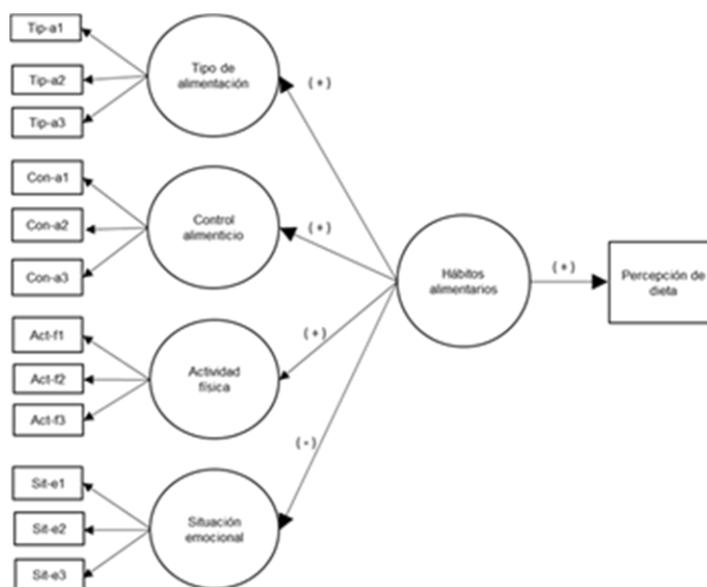


Figura 1. Modelo teórico de percepción de dieta y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios. Clave: Tip-a1 = tipo de alimentos 1. Tip-a2 = tipos de alimentos 2. Tip-a3 = tipos de alimentos 3. Con-a1 = control de alimentos 1. Con-a2 = control de alimentos 2. Con-a3 = control de alimentos 3. Act-f1 = actividad física 1. Act-f2 = actividad física 2. Act-f3 = actividad física 3. Sit-e1 = situación emocional 1. Sit-e2 = situación emocional 2. Sit-e3 = situación emocional 3.

Participantes

Se llevó a cabo un estudio tipo encuesta descriptiva (observacional, prospectivo,

transversal y descriptivo) con una muestra de 119 estudiantes de la licenciatura en psicología de una universidad pública del noroeste de México, durante el año 2018. Se

realizó un muestreo disposicional, no probabilístico.

Del total de estudiantes que participaron en esta investigación el 85,70% fueron mujeres. El 47,10% se encontraba cursando el tercer semestre, el 49,60% el quinto semestre y el 3,40% el séptimo semestre; La media de edad fue de 20,26 \pm 2,43 años con una edad mínima de 19 años y máxima de 30 años.

Instrumento

Se utilizó un cuestionario de hábitos alimentarios, previamente validado, que estaba constituido por 36 reactivos, en una escala de respuesta tipo Likert que iba desde 1 (nunca) hasta 5 (siempre) que medía los hábitos alimentarios que auto-reportados las personas¹⁸. Se agregó un ítem para medir la percepción de la dieta que tenían las personas, con cinco opciones de respuesta, desde 1 (mala) hasta 5 (excelente). El instrumento poseía un alfa de Cronbach de 0,87.

Procedimiento

Se solicitó la autorización al docente encargado de los grupos y posteriormente se les informó a los estudiantes del objetivo de la investigación y se solicitó su participación de manera voluntaria e informada, haciendo uso de una carta de consentimiento informado, de acuerdo al código ético del psicólogo²². Se les explicaron las instrucciones para responderlo y se procedió a su aplicación. El tiempo aproximado de respuesta fue de 25 minutos.

Análisis estadístico

Se realizaron análisis de frecuencias, medias y análisis de consistencia interna para calcular la confiabilidad (alfa de Cronbach) de las subescalas. Para probar los modelos se realizaron análisis factoriales confirmatorios

por modelos de ecuaciones estructurales en el paquete estadístico EQS23.

Resultados

Se logró construir un modelo de medición con 4 variables latentes de primer orden (Figura 2) que fueron nombradas a partir del significado de las preguntas del cuestionario: *tipo de alimentación* con seis reactivos (con pesos factoriales de 0,442 a 0,845), *control de alimentos* con seis reactivos (pesos factoriales de 0,412 a 0,854), *situación emocional* formado de tres reactivos (pesos factoriales de 0,760 a 0,822) y *actividad física* con tres reactivos (pesos factoriales de 0,541 a 0,994). Los pesos factoriales similares entre las variables y sus respectivos factores o variables latentes, significaron que el modelo de medición poseía validez de constructo convergente¹⁷. El alfa de Cronbach total fue de 0,83 para los 37 reactivos del cuestionario.

En el modelo se observó que el factor *tipo de alimentación* presentó una covarianza positiva y significativa ($p < 0,05$) con los factores *actividad física* (0,39) y *control de alimentos* (0,55); los factores *control de alimentos* y *actividad física* variaron positiva y significativamente (0,59, $p < 0,05$); se observaron covarianzas no significativas entre el factor *situación emocional* y los factores *tipo de alimentación*, *actividad física* y *control de alimentos*, como teóricamente se esperaba. Los valores de las covarianzas entre los factores, al ser menores que los pesos factoriales -entre variables observadas y el factor que las aglutina- significaron que el modelo de medición de hábitos alimentarios poseía validez de constructo divergente¹⁹.

El modelo de medición de hábitos alimentarios presentó una *Chi* cuadrado de 142 (130 gl; $p = 0,21$). Los indicadores de bondad de ajuste práctico presentan valores adecuados para el índice Bentler-Bonnet No Normada (IBANN = 0,98), para el Índice de

Ajuste Comparativo (IAC = 0,98) y para la Raíz Cuadrada del Cuadrado Medio del Error de Aproximación (RMSEA = 0,03, IC de 0,00 a 0,05). Lo cual significaba que el modelo presenta bondad de ajuste tanto estadística

como práctica y poseía el mismo poder de explicación que el modelo saturado (el cual tiene el máximo poder de explicación al integrar las relaciones directas e indirectas de todas las variables entre sí)¹⁹.

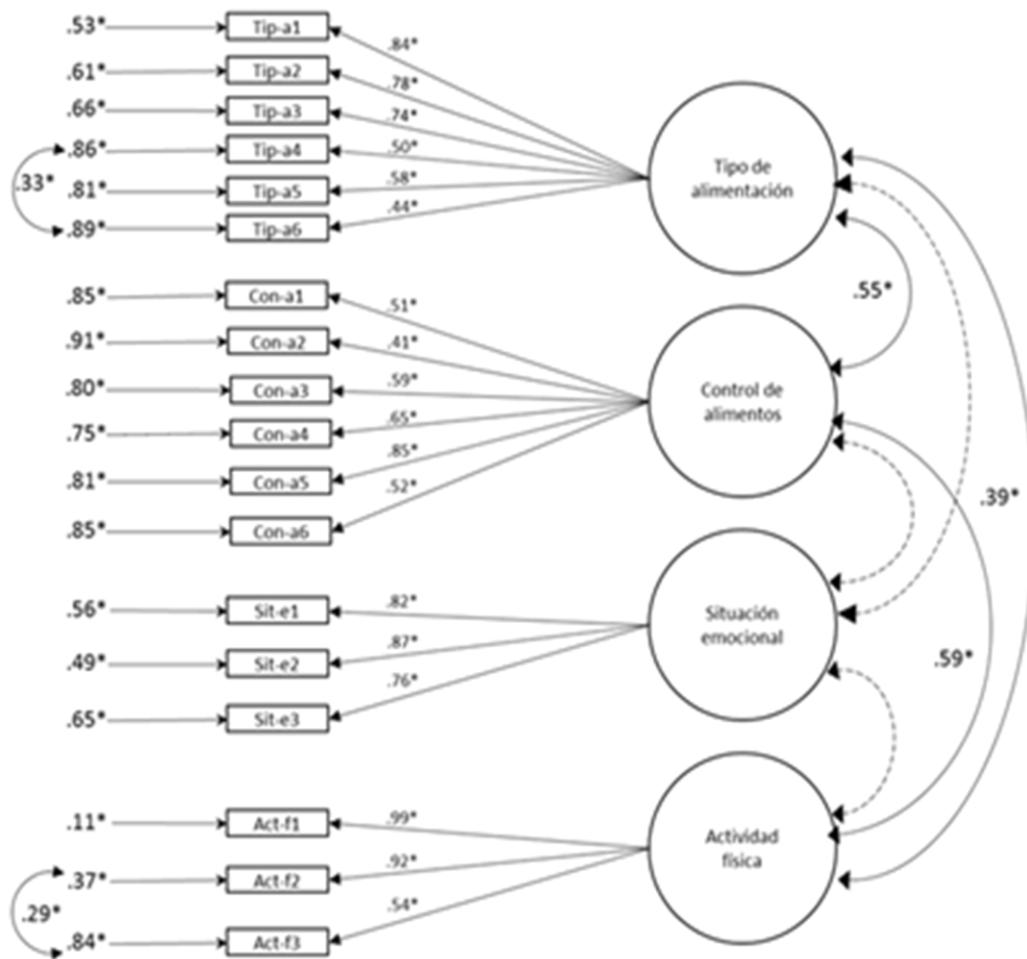


Figura 2. Modelo de medición de hábitos alimentarios en estudiantes universitarios. Los pesos factoriales son significativos a $p < 0,05$; $r^2 = 142$ (130 gl) $p = 0,21$; IBBANN= 0,98, CFI = 0,98; RMSEA = 0,02 (0,00; 0,05), N = 119. Clave: Tip-a1 = tipo de alimentos 1. Tip-a2 = tipos de alimentos 2. Tip-a3 = tipos de alimentos 3. Tip-a4 = tipo de alimentos 4. Tip-a5 = tipos de alimentos 5. Tip-a6 = tipos de alimentos 6. Con-a1 = control de alimentos 1. Cont-a2 = control de alimentos 2. Con-a3 = control de alimentos 3. Con-a4 = control de alimentos 4. Con-a5 = control de alimentos 5. Con-a6 = control de alimentos 6. Sit-e1 = situación emocional 1. Sit-e2 = situación emocional 2. Sit-e3 = situación emocional 3. Act-f1 = actividad física 1. Act-f2 = actividad física 2. Act-f3 = actividad física 3.

El análisis de consistencia interna a través de alfa de Cronbach posterior al análisis factorial confirmatorio con 18 reactivos en total (Tabla 1) presentó confiabilidad adecuada ($\alpha = 0,83$). Las cuatro subescalas también eran confiables, en la tabla 2 se observa los

resultados del análisis de consistencia interna de la subescala *tipos de alimentos* ($\alpha = 0,83$); en la tabla 3 se presenta el resultado de la subescala *control de alimentos* ($\alpha = 0,73$); la tabla 4 muestra el resultado para *situación emocional* ($\alpha = 0,86$) y; en la tabla 5 se

observa el resultado del análisis de *actividad física* ($\alpha = 0,90$).
consistencia interna para la subescala de

Tabla 1. Estadísticos descriptivos y Análisis de consistencia interna del Cuestionario de Hábitos Alimentarios posterior al AFC.

Escala/reactivo (N = 119)	Min.	Máx.	M	DE	A
Hábitos alimentarios	1	5	3,00		0,83
Cocino con poco aceite o digo que agreguen lo mínimo	1	5	3,37	1,22	
Como verduras	2	5	3,76	0,98	
Como fruta	1	5	3,54	1,08	
Como ensaladas	1	5	3,30	1,03	
Consumo alimentos ricos en fibra (cereales, legumbres...)	1	5	3,34	0,98	
Consumo alimentos frescos en vez de...	2	5	3,39	0,94	
Miro en las etiquetas de los alimentos cuántas calorías...	1	5	2,00	1,11	
Si pico, como alimentos bajos en calorías (fruta, agua...)	1	5	2,99	0,97	
Si tengo hambre tomo tentempiés de pocas calorías	1	5	2,48	0,94	
Las bebidas que tomo son bajas en calorías	1	5	2,81	1,18	
Como legumbres (lentejas, garbanzos, habas...)	1	5	2,95	0,93	
Tomo bebidas azucaradas (Coca-Cola, licuados...)	1	5	2,97	0,93	
Picoteo si estoy bajo de ánimo	1	5	3,06	1,07	
Picoteo si tengo ansiedad	1	5	3,25	1,17	
Cuando estoy aburrido me da hambre	1	5	3,04	1,24	
Realizo un programa de ejercicio	1	5	3,02	1,17	
Hago ejercicio regularmente	1	5	2,55	1,35	
Tengo tiempo cada día para hacer ejercicio	1	5	2,57	1,32	

Tabla 2. Estadísticos descriptivos y Análisis de consistencia interna de la subescala Tipo de alimentación.

Escala/reactivo (N = 115)	Min.	Máx.	M	DE	A
Tipo de alimentación	1	5	3,38		0,83
Como verduras	2	5	3,77	0,99	
Como fruta	1	5	3,56	1,08	
Como ensaladas	1	5	3,30	1,03	
Consumo alimentos ricos en fibra (cereales, legumbres...)	2	5	3,33	0,99	
Consumo alimentos frescos en vez de...	1	5	3,38	0,95	
Como legumbres (lentejas, garbanzos, habas...)	1	5	2,95	0,93	

Tabla 3. Estadísticos descriptivos y Análisis de consistencia interna de la subescala Control de alimentación.

Escala/reactivo (N = 117)	Min.	Máx.	M	DE	α
Control de alimentación	1	5	2,79		0,73
Cocino con poco aceite o digo que agreguen lo mínimo	1	5	3,40	1,21	
Miro en las etiquetas de los alimentos cuántas...	1	5	2,00	1,12	
Si pico, como alimentos bajos en calorías (fruta, agua...)	1	5	3,01	0,96	
Si tengo hambre tomo tentempiés de pocas calorías	1	5	2,48	0,93	
Las bebidas que tomo son bajas en calorías	1	5	2,81	1,18	
Tomo bebidas azucaradas (Coca-cola, licuados...)	1	5	3,04	1,07	

Tabla 4. Estadísticos descriptivos y Análisis de consistencia interna de la subescala Situación emocional.

Escala/reactivo	Min,	Máx,	M	DE	α
(N = 117)					
Situación emocional	1	5	3,11		0,86
Picoteo si estoy bajo de ánimo	1	5	3,25	1,17	
Picoteo si tengo ansiedad	1	5	3,06	1,23	
Cuando estoy aburrido me da hambre	1	5	3,02	1,17	

Tabla 5. Estadísticos descriptivos y Análisis de consistencia interna de la subescala Actividad física.

Escala/reactivo	Min,	Máx,	M	DE	α
(N = 117)					
Actividad física	1	5	2,65		0,90
Realizo un programa de ejercicio	1	5	2,56	1,36	
Hago ejercicio regularmente	1	5	2,59	1,32	
Tengo tiempo cada día para hacer ejercicio	1	5	2,79	1,36	

Se logró construir un modelo estructural de percepción de dieta y hábitos Alimentarios (Figura 3). El modelo quedó formado por tres de los cuatro factores analizados, quedando fuera del modelo estructural la dimensión situación emocional, por presentar una relación no significativa con el indicador de percepción de dieta.

La variable dependiente observada percepción de dieta recibe un efecto directo y positivo (peso estructural de 0,73) de la variable latente de segundo orden hábitos alimentarios, integrada por las variables latentes de primer orden, tipo de alimentación, control alimenticio y actividad física. El modelo multifactorial de percepción de dieta presentó una R² de 0,53, lo que significa que el modelo de relaciones de hábitos alimentarios explica 53% de la

variabilidad de la percepción de dieta en estudiantes universitarios, tal como fue medida con este estudio.

El modelo multifactorial de percepción de dieta y hábitos alimentarios presenta una Chi cuadrado igual a 141 (130 gl; $p = 0,22$) y valores para el IBANN de 0,98, el IAC fue de 0,98 y el RMSEA igual a 0,02 (IC de 0,00 a 0,05); lo que significa que el modelo multifactorial posee el mismo poder de explicación que el modelo saturado.

La percepción de dieta obtuvo una puntuación media de 2,34 (en escala de 1 a 5) lo cual indica una percepción de dieta inadecuada en los universitarios. En actividad física los estudiantes lograron una puntuación media de 2,65 (en escala de 1 a 5) percibiéndose como personas poco activas físicamente (Tabla 5).

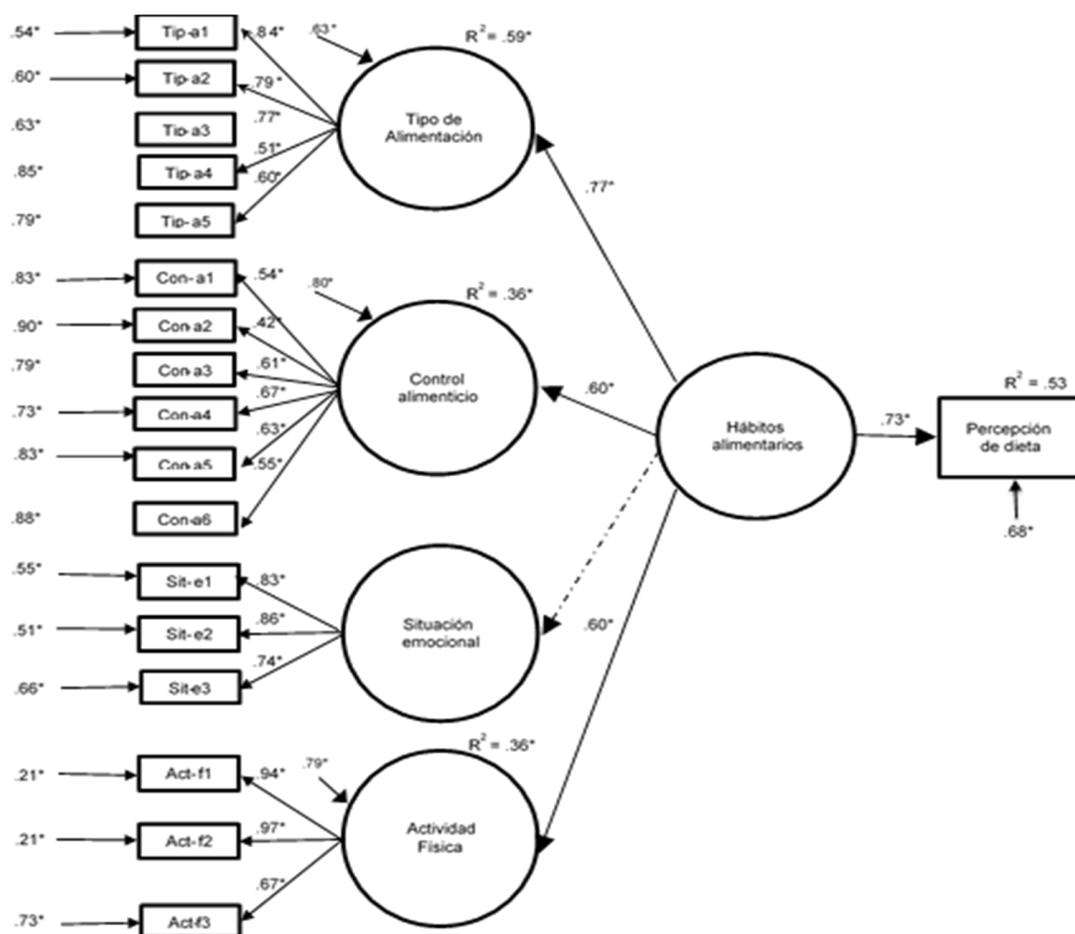


Figura 3. Modelo estructural de percepción de dieta y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios, $R^2 = (1 - \text{error de predicción al cuadrado})$, Los pesos factoriales son significativos a $p < 0,05$; $r^2 = 141$ (130 gl) $p = 0,22$; $IBBANN = 0,98$, $IAC = 0,98$, $RMSEA = 0,02$ (0,00; 0,05), $N = 119$. Clave: Tip-a1 = tipo de alimentos 1. Tip-a2 = tipos de alimentos 2. Tip-a3 = tipos de alimentos 3. Tip-a4 = tipo de alimentos 4. Tip-a5 = tipos de alimentos 5. Con-a1 = control de alimentos 1. Con-a2 = control de alimentos 2. Con-a3 = control de alimentos 3. Con-a4 = control de alimentos 4. Con-a5 = control de alimentos 5. Con-a6 = control de alimentos 6. Sit-e1= situación emocional 1. Sit-e2= situación emocional 2. Sit-e3= situación emocional 3. Act-f1 = actividad física 1. Act-f2 = actividad física 2. Act-f3 = actividad física 3.

Discusión

En esta investigación se logró predecir la percepción de la dieta a partir de factores alimentarios en una muestra de estudiantes universitarios del noroeste de México. La percepción de la dieta que poseen las personas involucradas en este estudio se puede comparar con otros estudios en estudiantes universitarios en donde se identifica que está población de estudio presenta una dieta inadecuada^{11,16,17}.

El modelo multifactorial de la percepción de la dieta y los hábitos alimentarios que fue probado en este estudio permitió conocer la percepción de la dieta de estudiantes universitarios, concordando así con lo que señala la literatura cuando refieren la importancia del hecho que los individuos conozcan su estado nutricional²; la percepción que los estudiantes universitarios poseen respecto a su dieta les permite tener un mayor conocimiento sobre la alimentación que deben de seguir para mejorar su salud, y es fundamental identificar aquellos factores

que se relacionan con dicha percepción, como refieren Troncoso-Pantoja y cols.^{11,16,17}.

La percepción de dieta que los estudiantes reportan como inadecuada, coincide con lo señalado por otros autores^{2,9} cuando describen que las personas, aun cuando están informadas respecto a una dieta sana, éstas prescinden de una dieta apropiada y equilibrada. La actividad física de los estudiantes referida como pocas veces realizada, está relacionada a diversos factores además de llevar a la consecución de ciertas enfermedades¹¹. Se evidencia que el cuestionario de Hábitos Alimentarios¹⁸ es confiable y válido en una población de estudiantes universitarios del noroeste de México; se confirma la importancia del uso de instrumentos cuantitativos que permitan el registro del comportamiento de hábitos alimentarios que poseen los universitarios²¹. Para la subescala de *situación emocional* se propone adaptar la redacción de dos reactivos al español mexicano y probarlos de nuevo: a) “Sólo pruebo la comida si estoy bajo de ánimo” en lugar de “Picoteo si estoy bajo de ánimo” y; b) “Como algo ligero si tengo ansiedad” por “Picoteo si tengo ansiedad”.

En conclusión, la presente investigación probó que la dieta de los estudiantes universitarios es inadecuada, por lo que se recomienda promover aprendizajes sobre la alimentación equilibrada y la actividad física que deben realizar para mejorar su salud. Así mismo poner a prueba un modelo teórico que integre otras variables que la misma literatura refiere, tales como la actividad física en donde diversos autores han encontrado relaciones directas y positivas entre los hábitos alimentarios y la actividad física^{14,15}. La morosidad es otra variable que en estudios como el de Sirois y cols. presentó una asociación de comportamientos de bienestar como los hábitos alimentarios²⁴, el

locus de control como presenta Lugli al señalar diferencias significativas entre las personas con normopeso y sobrepeso y obesidad, en donde estos dos últimos grupos se identifican por creer que sus actos relacionados con la alimentación determinan el peso que tienen²⁵, y los aspectos sociales como el imaginario social por ejemplo en donde se presenta la percepción que tienen estudiantes universitarios sobre una adecuada alimentación²⁶.

Limitaciones

Una de las restricciones del estudio es no haber trabajado con una muestra representativa de la población de estudiantes universitarios y de tamaño suficientemente grande¹⁹, por lo que se propone para el futuro aumentar el tamaño de la muestra (10 estudiantes por reactivo) y utilizar una muestra probabilística obtenida a través de un muestreo estratificado, por género y por carrera o licenciatura, con el fin de garantizar una mayor generalización de los resultados hacia la población de interés.

Agradecimientos

Al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) de México, por brindarme la oportunidad y el apoyo para realizar mis estudios de doctorado a través de la beca 639077.

Referencias

1. Montero A, Úbeda N, García A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutr. Hosp.* 2006;21:466-473.
2. Flores A, Macedo G. Validación de un cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes en Jalisco, México. *Rev. Esp. Nutr. Comunitaria* 2016;22:26-31.

3. Sánchez J, Martínez A, Nazar G, Mosso C, Del Muro L. Creencias alimentarias en estudiantes universitarios mexicanos: una aproximación cualitativa. *Rev. Chil. Nutr.* 2019;46:727-734.
4. Reyes S, Oyola M. Programa educativo nutricional en estudiantes universitarios. *RICS Revista Iberoamericana De Las Ciencias De La Salud* 2020;17:55-75.
5. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe. 2017. Recuperado de <http://www.fao.org/3/a-i7914s.pdf>.
6. Navarro A, Vera O, Munguía P, Sosa-Sánchez R, Lazcano M, Ochoa C, Hernández P. Hábitos alimentarios en una población de jóvenes universitarios (18-25 años) de la ciudad de Puebla. *Rev. Esp. Nutr. Comunitaria* 2017;23:31-37.
7. Rivera M. Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. *Rev. Cubana Salud Pública* 2006;32:1-8.
8. Díaz-Loving R, Baeza M, González I, Bond M. Universalidades e Idiosincrasia del Autoconcepto: Este-Oeste y Norte-Sur. *Acta de Investigación Psicol* 2019;9:91-104.
9. Sánchez-Ojeda M, De Luna-Bertos E. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutr. Hosp.* 2015;31:1910-1919.
10. García D, García G, Tapiero Y, Ramos D. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Revista Hacia la Promoción de la Salud* 2012;17:169-185.
11. Troncoso-Pantoja C. Percepción de la alimentación durante la formación universitaria, Chile. *Rev. Costarr. Salud Pública* 2011;20:83-89.
12. Da Silva G, Pereira M, Medeiros R, de Campos W. Sobrepeso y práctica de actividad física asociados con la conducta alimentaria de estudiantes universitarios brasileños. *Nutr. Hosp.* 2015;32:616-621.
13. Kuzmar I, Consuegra J, Cortés E, Rizo-Baeza M, Almanza C, Antonio K, et al. Hábitos y estado nutricional relacionados con las diferentes carreras universitarias. *Revista Latinoamericana de Hipertensión* 2018;37:275-282.
14. Antoniazzi L, Aballay L, Fernández, R, Fiol M. Análisis del estado nutricional en estudiantes de educación física, asociado a hábitos alimentarios y nivel de actividad física. *Revista De La Facultad De Ciencias Médicas De Córdoba* 2018;75:105-110.
15. Cuervo C, Cachón J, Zagalaz M, González M. Conocimientos e intereses sobre hábitos alimentarios saludables y práctica de actividad física. Un estudio con población adolescente. *Aula Abierta* 2018;47:211-220.
16. Troncoso-Pantoja C, Doepking C, Silva E. ¿Es importante la alimentación para los estudiantes universitarios? *Medwave* 2011;5:1-2.
17. Troncoso-Pantoja C, Amaya J. Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Rev. Chil. Nutr.* 2009;36:1090-1097.
18. Castro-Rodríguez M. Elaboración y validación de un cuestionario de hábitos alimentarios para pacientes con sobrepeso y obesidad. [Tesis Doctoral]. España (Co) Univ. Da Coruña, 2008.
19. Ruiz M, Pardo A, San Martín. Modelos de ecuaciones estructurales. *Papeles del Psicólogo* 2010;31(1):34-45.
20. Ondé D. Revisión del concepto de causalidad en el marco del análisis factorial confirmatorio. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación RIDEP* 2020;54(1):103-117.
21. Díaz C, Pino J, Oyarzo C, Aravena V, Torres J. Adaptación y validación del cuestionario para medir hábitos alimentarios en educación superior. *Rev. Chil. nutr.* 2019;46(4):477-484.
22. Sociedad Mexicana de Psicología. Código Ético del Psicólogo. México: Trillas, 2003.

23. Bentler P. EQS: Structural Equations Program Manual. Los Angeles: BMPD Statistical Software, Inc., 2006.
24. Sirois F, Melia-Gordon, M, Pychyl T. “I’ll look after my health, later”: an investigation of procrastination and health. *Personality and individual differences* 2002;35:1167-1184.
25. Lugli Z. Control de la conducta en personas con diferentes índices de masa corporal. *Pensamiento Psicológico* 2018;16(1):83-94.
26. Fuentes M, Romero V, Córdova L, González D, Maytorena M. El imaginario social de la práctica de la actividad física en estudiantes universitarias. *Documentos de Trabajo Social* 2018;61:351-379.

