

**EDUCACIÓN EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE: FACTORES CONDICIONANTES
EN UNA EXPERIENCIA DE DOCENCIA- INVESTIGACIÓN**

FORTINO, María A.; VARGAS, Matías R.; GAVILÁN, Liliana G; CELEGHÍN, Adelina G., ORTIGOZA, Liliana del V.; ÁVILA, Olga B.

Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas. Universidad Nacional del Litoral. Santa Fe, Santa Fe. Argentina. Ciudad Universitaria, CC 242, CPA S3000ZAA. T.E. +54(342) 4575211. Email: afortino@fbc.unl.edu.ar

Resumen

Entre las acciones destinadas a promover la salud integral de la comunidad universitaria, fomentar iniciativas en educación alimentaria es una premisa clave para las Universidades Saludables. El presente trabajo de docencia-investigación valora los factores condicionantes que operan en estrategias educativas en torno al conocimiento y cumplimiento de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA 2016) en estudiantes de la Facultad de Bioquímica-UNL, contextualizadas al ámbito en que desarrollan sus actividades académicas. Se encontró que los alumnos del ciclo básico de Bioquímica y Biotecnología poseen hábitos alimentarios y de actividad física menos saludables que los de Nutrición. Si bien la universidad ofrece espacios comunes para tal desempeño (comedor y predio de deportes), éstos resultan poco aprovechados, siendo la falta de tiempo el factor condicionante destacado que conduce a estilos de vida poco saludables en las tres carreras. Sin embargo, estrategias educativas que abordan la temática de alimentación y actividad física saludables logran despertar marcado interés en los estudiantes. Resulta de fundamental importancia sumar esfuerzos académicos para que los universitarios puedan apropiarse de los conocimientos básicos en estilos de vida saludables en la última etapa de su educación formal.

Palabras clave: educación alimentaria, universitarios, factores condicionantes.

Summary

Among the actions towards integral health promotion in university community, food education performance is a key premise for Healthy Universities. The present work with teaching and research profile assesses some conditioning factors operating in educational strategies around the knowledge and compliance with the Dietary Guidelines for the Argentine Population (GAPA 2016) applied for students of the Biochemistry Faculty-UNL, in the inner field context in which they develop his academic activities. It was found that students at the basic cycle of Biochemistry and Biotechnology have less tendency to develop healthy eating habits than those of Nutrition ones. Although the University offers common spaces for such performance (dining room and sports grounds), these are little usable, being the lack of time the outstanding conditioning factor that leads to unhealthy lifestyles in the three careers. However, educational strategies that address the subject of healthy eating and physical activity do manage to awaken great interest in students. There is a fundamental need to display academic efforts in order to university students would be able to appropriate

basic knowledge in this area, facilitating inherent roles in their discipline by the last stage of the formal education.

Keywords: food education, university, conditioning factors.

Introducción

En 1986 la Carta de Otawa para la Promoción de la Salud estableció como prioridad la creación de entornos que apoyen la promoción de la salud, marcando un hito que resultaría fundamental en el desarrollo de las llamadas Universidades Saludables (US). Las primeras experiencias de US se remontan a los años 90 y crecieron incesantemente en todo el mundo reconociendo a la universidad como ámbito para la conformación de entornos saludables, no sólo como lugar de trabajo, sino como institución que investiga y da cuenta del avance de la sociedad mientras forma los profesionales del futuro (MSSI, 2016).

El documento Manual de Universidades Saludables (MUS) del Ministerio de Salud de la Nación definió una US como “aquella que realiza acciones sostenidas y que ha logrado ciertas metas destinadas a promover la salud integral de la comunidad universitaria, actuando no solo sobre el entorno físico y social sino también sobre el propio proceso educativo y sobre la comunidad donde se inserta” (MSAL, 2012).

Una US incorpora estratégicamente la promoción de la salud en la política universitaria, no sólo en la política laboral y bienestar estudiantil, sino también en las funciones de docencia, investigación y extensión universitaria. Así, entre otras acciones, debería implementar diseños curriculares sobre salud pública que abarquen perspectivas de promoción de salud y entornos saludables sin importar la carrera de que se trate (MSSI, 2016).

En los últimos años, en nuestro país ha crecido el interés a nivel académico en profundizar el tema de la Educación en Alimentación Saludable, con la conciencia que tal abordaje debe ser multidisciplinario y que la educación juega un rol central en la prevención. Para esto, comprender la problemática que atraviesa la alimentación de los estudiantes constituye la línea de base para pensar propuestas educativas que contribuyan a mejorar la alimentación de este grupo poblacional. Numerosos autores han afirmado que después de su ingreso a la universidad, los estudiantes modifican sus hábitos alimentarios debido a la poca disponibilidad de tiempo, recursos económicos limitados y poca variedad en la oferta de alimentos, y desconocimiento

sobre las características de una alimentación adecuada (Becerra-Bulla et al, 2015; Ibáñez et al., 2008; Sánchez-Ojeda y Luna-Bertos, 2015; Troncoso y Amaya., 2009).

Las primeras Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) se publicaron en el año 2003, con el objetivo principal de “alentar el consumo de alimentos variados, combatir hábitos alimentarios perjudiciales y reforzar aquellos adecuados para mantener la salud”. Luego de más de diez años, las guías fueron revisadas para dar origen a las actuales diez recomendaciones y una nueva gráfica (GAPA, 2016), que tienen como objetivo promover la educación nutricional en términos comprensibles, claros y sencillos para la mayoría de la población. Datos de divulgación reciente en el periódico La Nación indicaron que los argentinos las conocen poco y las aplican aún menos (Czubaj, 2017).

Entre las acciones destinadas a promover la salud, conocer los hábitos alimentarios y fomentar iniciativas educativas para promover una mejora, juegan un rol preponderante para favorecer los estilos de vida saludables en los universitarios. Bajo esta consigna el presente trabajo pretende contribuir a los lineamientos planteados en MUS y la GAPA 2016, enmarcado en el proyecto de Curso de Acción para la Investigación y Desarrollo (CAI+D) 2016 “*Educación en Alimentación Saludable: una propuesta de articulación docencia - investigación en estudiantes universitarios*”, de la Universidad Nacional del Litoral.

El objetivo del presente trabajo fue valorar los factores condicionantes que operan en estrategias educativas para fomentar el conocimiento y cumplimiento de las GAPA en estudiantes de la Facultad de Bioquímica y Cs Biológicas (FBCB), contextualizadas al ámbito en que desarrollan sus actividades académicas y en relación a las propuestas de Universidades Saludables.

Metodología

Población: 532 alumnos del ciclo básico de las carreras de Bioquímica (B) y las Licenciaturas en Biotecnología (LB) y en Nutrición (LN) de la FBCB-UNL, con una edad de 21 ± 3 años, 78% mujeres y 22% varones.

Se utilizaron encuestas para caracterizar hábitos alimentarios y actividad física, así como también conocimiento de las GAPA 2016. Para profundizar el estudio de los factores condicionantes de sus hábitos se recurrió a técnicas de observación -no participativa y participativa- y encuentros con grupos focales.

Espacios institucionales: mediante observación estructurada no participativa se valoraron las instalaciones de la FBCB y otras próximas pertenecientes a la UNL. Se

utilizó un cuestionario elaborado en base a las propuestas del MUS, con la finalidad de identificar factores condicionantes, facilitadores y obstaculizadores en la adopción de estilos de vida saludables.

Estrategias educativas: en base al estudio diagnóstico previo se planificaron acciones educativas contextualizadas. Las mismas se adecuaron a las normas vigentes de los diferentes espacios curriculares y extracurriculares de la FBCB.

- Espacios curriculares: intervenciones en asignaturas de cursado obligatorio para las tres carreras y en cursos optativos para LN.

- Espacios extracurriculares: curso “Alimentarnos sanamente” para B y LB.

Análisis de datos: Los datos cuantitativos se expresaron como promedios \pm desviación estándar, frecuencias absolutas y relativas, porcentajes. El análisis cualitativo se realizó de acuerdo a las bases establecidas para estudios de investigación pedagógica (Osse, 2006).

Resultados

El análisis de los factores condicionantes en esta experiencia de docencia-investigación en Educación Alimentaria se realizó sobre tres ejes. El primero valoró aquellos inherentes a los estudiantes y que influyen en sus hábitos; el segundo indagó sobre condiciones vinculadas a la institución. Finalmente, el último reflexiona sobre los factores que influyeron en las experiencias áulicas.

1. **Factores individuales**: específicamente relacionados a hábitos de consumo de alimentos y desarrollo de actividad física (AF), tomando como base las recomendaciones de las GAPA.

Las GAPA recomiendan realizar 4 comidas principales diarias (desayuno, almuerzo, merienda y cena) y los resultados indicaron que el 31% cumplía este mensaje. Se determinó que, en orden decreciente de frecuencia, realizaban: colación de media mañana (98%), almuerzo (80%) y merienda (46%). En cuanto a los alimentos que los estudiantes eligían en la cantina de la FBCB a la hora del almuerzo, predominaron las comidas rápidas menos saludables (60%). Los factores que influyeron sobre esta selección fueron: menor costo, falta de tiempo y practicidad.

En relación a la actividad física (AF) el 80% manifestó realizar algún tipo, pero algo menos de la mitad (46%) cumplía con las recomendaciones de las GAPA (al menos 30 minutos diarios). El 8% utilizaba el predio de la UNL destinado a tal fin. Un factor obstaculizador común para la AF resultó la “falta de tiempo”, que condicionó la disminución de la cantidad o el abandono por razones de cursado o estudio. La baja

utilización del predio deportivo respondió a preferencias personales, priorización de relaciones grupales (pertenencia a equipos deportivos, realización con otros amigos) y coordinación de horarios.

En las tres carreras más del 80% respondieron positivamente a la declaración “me interesa leer y/o escuchar acerca de la relación entre alimentación y salud”, lo cual se consideró como un factor positivo para emprender acciones educativas.

El conocimiento de las GAPA como documento oficial que promueve la alimentación saludable fue del 26%. La gráfica (plato nutricional) fue reconocida por el 63%, mientras la pirámide nutricional (gráfica creada para la población estadounidense en los años 90) fue la más reconocida (90%). Al indagar sobre el origen de este conocimiento 65% seleccionó la escuela y 58% la universidad. Sin embargo, cuando se analizó el conocimiento de cada uno de los 10 mensajes principales de las GAPA se encontró que al menos 70% conoce su contenido. Particularmente el tiempo de AF aconsejado como saludable fue reconocido por el 98% (1% no lo conocía y 1% no contestó).

2. Factores relacionados al entorno que ofrece la universidad: se evaluaron aquellos factores específicamente relacionados con el ambiente que debe aportar la institución, con el compromiso de generar espacios donde las recomendaciones GAPA puedan vehiculizarse.

En el predio funciona una de las sedes del comedor universitario de UNL que ofrece almuerzos con calidad nutritiva supervisada y auditada por profesionales de la salud a un precio accesible, cumpliendo así con uno de los requisitos para una US. El comedor también ofrece una alternativa de menú sin TACC, siendo la UNL una de las primeras instituciones del ámbito público universitario en habilitar una cocina exclusiva para producción de alimentos libres de gluten. Los estudiantes reconocieron que disponer del comedor les resulta un factor facilitador para elegir almuerzos saludables, sin embargo manifestaron que les implica dedicar un tiempo que a menudo no disponen.

La FBCB cuenta en todos los pisos con dispenser de agua con libre acceso para toda la comunidad educativa, garantizando agua segura y gratuita en todo momento, otro de los requisitos para una US. Este factor facilitador es aprovechado por los estudiantes, ya que pudo constatarse mediante observación que, tanto en la cantina como en otras instalaciones, predominaban botellas traídas desde las casas con el fin de ser recargadas en el establecimiento.

La cantina de FBCB ofrece distintos alimentos entre los que se cuentan un menú diario estudiantil bajo distintas promociones comerciales y platos a la carta de barra de comidas rápidas (hamburguesa con papas fritas, sándwich con gaseosa, *torpedo* de jamón y queso con papas fritas, otros). En cuanto a la oferta de bebidas, la cantina ofrece bebidas no alcohólicas con y sin azúcar, gasificadas o no y agua mineral.

La UNL cumple con otro de los requisitos del MUS, ofreciendo a través del área de Bienestar, Salud y Calidad de Vida diversas actividades en el predio deportivo, entre las que se incluyen deportes en equipo, individuales, náuticos, actividades de gimnasio y natación.

3. Factores que influyeron en las estrategias educativas: en base a los conocimientos recabados en la etapa diagnóstica de la investigación, el planteo de las estrategias educativas en alimentación saludable se diseñó mediante el abordaje de la temática bajo dos modalidades:

a. Vinculación de contenidos en asignaturas curriculares (obligatorias).

La vinculación de los contenidos en asignaturas de grado dependió de la disposición para autorizar las intervenciones educativas por parte de los profesores que dirigen las cátedras. Necesitó una laboriosa estructuración para lograr el entramado del nuevo contenido con el desarrollo de los temas propios de las asignaturas. Así pudieron consensuarse esquemas de trabajo en 3 asignaturas cuyos profesores forman parte del equipo de investigación: Química Biológica, Estadística e Inglés. Los trabajos en estas asignaturas presentaron la ventaja de realizarse en el horario estipulado como obligatorio, implicando así que participaran la totalidad de los alumnos cursantes.

Química Biológica se dicta para las tres carreras simultáneamente al finalizar el ciclo básico. En el área disciplinar se venía trabajando con anterioridad en estrategias educativas que potenciaran la integración de los conocimientos sobre los diferentes procesos metabólicos que ocurren en el ser vivo. A las actividades preexistentes se sumó el nuevo desafío, el cual planteó como objetivo relacionar las recomendaciones para una alimentación saludable (particularmente de GAPA 2016) con los fundamentos científicos metabólico-nutricionales que las sustentan. Se trabajó en relación a la diferenciación conceptual entre alimentación y nutrición, se presentaron los 10 mensajes principales de las GAPA y el gráfico que los acompaña, y se discutieron bajo distintas modalidades (seminarios, coloquios, trabajos prácticos) aspectos científicos relacionados al consumo de azúcares refinados, grasas, sal y alcohol, todos señalados como nutrientes críticos y factores de riesgo de enfermedades metabólicas crónicas.

En el caso de **Estadística**, que se encuentra en el segundo año de Licenciatura en Nutrición, se pretende brindar herramientas para el análisis e interpretación de datos cuantitativos; competencias que son necesarias para realizar el Trabajo Final de la carrera. Debido a esta distancia temporal, los actuales graduados han reconocido importantes inconvenientes durante sus tesis debido a olvidos sobre las técnicas estadísticas y ausencia de prácticas con uso de herramientas informáticas.

Como consecuencia de estas aseveraciones se propuso promover el pensamiento crítico y la capacidad de análisis desde la formación y la práctica académica en territorio, a través del desarrollo de un proyecto innovador durante el dictado de la asignatura con los 100 alumnos que cursaron, constituidos en grupos, con uso de una guía de lineamientos y temáticas sobre Alimentación y Nutrición, implementando el uso de software estadístico. Se procuró, de esta forma y a través de la selección de temas relacionados con Alimentación Saludable, involucrarlos en el mismo.

Las devoluciones de cada etapa fueron personalizadas, por medio de presentaciones escritas y consultas durante las clases de trabajos prácticos, de teoría, correo electrónico, horarios de consultas extra clases e implementación de dos clases extracurriculares.

Las evaluaciones de procesos denotaron que la construcción de los aprendizajes se lograba en diferentes niveles y tiempos entre los equipos de trabajo. La complementación entre la teoría, la ejercitación práctica, la aplicación en cada proyecto desarrollado se hizo visible en cada una de las entregas y encuentros con los grupos, como así también el entusiasmo e involucramiento con los temas de alimentación saludable.

La encuesta de opinión de los alumnos mostró, entre otros aspectos, que para el 75% los objetivos planteados a través de esta experiencia innovadora, combinación de aprendizajes disciplinares y alimentación saludable, fueron claros; para el 71% le resultó interesante/ motivadora la propuesta de trabajo. Para el 75% el trabajo en equipo favoreció el intercambio de ideas. Resultó interesante que el 66% de los alumnos encuestados, respondió que el trabajo “me ayudó a relacionar los contenidos de la asignatura y la carrera”. Como parte específica de la asignatura y en relación al uso de programas estadísticos, el empleo de computadoras portátiles fue un desafío ya que muchos alumnos no contaban con ellas. Sin embargo, la comunicación a través de medios virtuales, facilitó el logro de los objetivos de aprendizaje. Además preparó a los alumnos en el trabajo de situaciones problema con miras a su Trabajo Final de

carrera. La evaluación final fue una instancia más de aprendizaje colaborativo, donde cada estudiante aportó y construyó a través de una mirada crítica de los proyectos.

Para el caso de **Inglés**, se propuso como objetivo generar un espacio de debate áulico sobre alimentación saludable autogestionado, con base bibliográfica (en Inglés) de modelos universitarios vigentes y participantes del acuerdo OMS década 2016-2025

El proyecto desarrollado permitió disparar preguntas en los alumnos que los habiliten a aproximarse a un pensamiento crítico propio de un investigador. Desde un punto de vista disciplinar y propio de la asignatura como primera experiencia en innovación curricular, abrió las puertas a repensar las prácticas docentes y las metas educativas a trabajar en los próximos años. Desde el punto de vista de estrategias para favorecer la alimentación saludable, sirvió como puntapié inicial debatir la temática con los alumnos de segundo año de la carrera.

Si bien la experiencia permitió realizar lecturas en relación a los intereses curriculares propios del curso, los resultados más significativos se relacionaron con la identificación de factores facilitadores y/u obstaculizadores, como parámetros de las llamadas «brechas alimentarias». Las aportaciones escritas, producto de los informes individuales dan cuenta que: no se evidencia uniformidad para el reconocimiento de las recomendaciones nutricionales más difundidas; el 41% de los encuestados no reconoce como obligatorio el rotulado de alimentos, especialmente el listado de ingredientes; el 36% reconoce que Sí lee los rótulos de los envases; el 41% reconoce a la alimentación compulsiva como un problema común; el 23% manifiesta problemas relacionados al peso y la autovaloración de imagen; el 18% reconoce que no come o come muy poco en épocas de exámenes; el 45% considera valiosa la ayuda y orientación profesional, en tanto que el 55% reparte su opinión en demanda de recursos tales como aprender a cocinar, hacer más actividad física, organizar su agenda. Sólo el 9% no duda en responder afirmativamente acerca de si cree encontrar apoyo en su unidad académica sobre situaciones alimentarias que merecen atención.

Si bien el 87% manifestó estar interesado en conocer sobre alimentación saludable, los cursos o asignaturas opcionales resultaron menos numerosos.

b. Creación de espacios alternativos de cursado no obligatorio: curriculares (asignatura optativa) o extracurriculares (curso).

La modalidad de asignatura optativa es un espacio curricular que permite el abordaje de temáticas relacionadas a incumbencias de una carrera y otorga créditos que son necesarios para la obtención del título de final grado. Bajo esta modalidad por primera vez se dictó la optativa **Hidratación** para LN, contando con una participación de 17

estudiantes. En este caso el factor influyente en la cantidad de matriculados puede relacionarse a la requisitoria curricular para su cursado.

El curso teórico-práctico extracurricular **Alimentarnos Sanamente** fue especialmente creado para alumnos de B y LB como respuesta a la necesidad de ampliar sus conocimientos y estimular mejores hábitos. Contó con una inscripción de 8 alumnos en su 1º dictado (abril-mayo 2018) y 8 alumnos en el 2º (octubre-noviembre). El número de participantes fue sensiblemente inferior al esperado si se toma en cuenta el interés manifestado en encuestas. Entre las causas que podrían haber influido en ello, un aspecto a considerar desde la perspectiva de los estudiantes es que no reportaría “beneficios” en el corto plazo; además, en relación a los programas analíticos, no otorga créditos a diferencia de una asignatura optativa o un curso electivo. En el 1º dictado del curso cabría además la posibilidad que la difusión y el tiempo de inscripción hubiesen resultado escasos para una nueva propuesta. Aunque para el 2º dictado este aspecto se subsanó, factores externos implicaron una reducción de la duración del semestre de cursado trayendo aparejada una mayor carga horaria en el estudio de asignaturas obligatorias. Siendo la falta de tiempo una manifestación inequívoca en la realidad de estos estudiantes, no puede descartarse que este haya sido un factor condicionante para la escasa elección de este curso. Como ventaja en ambas oportunidades el reducido número de alumnos con la asistencia de dos docentes permitió un trabajo personalizado, con una excelente dinámica y creándose un vínculo de intercambio de conocimientos que se extendió aún después de haber finalizado el cursado.

Discusión

Reflexionar sobre los resultados obtenidos para cada eje de estudio merece integrar la mirada sobre los mismos. Los hábitos individuales, las elecciones dentro del espectro de posibilidades brindadas por la institución y las recomendaciones de GAPA pueden hallar en el contexto de la población universitaria factores que actúan como “brechas” entre aquéllas y el objetivo de la educación nutricional.

En relación a los *factores individuales* y los *asociados al entorno que ofrece la universidad*, resultó importante reconocer qué comidas eran realizadas en los espacios brindados por la institución y qué factores influían en la elección de los alimentos. Es evidente la tendencia al consumo de comidas rápidas en la cantina, priorizando el tiempo y la practicidad por sobre el costo de los alimentos. Referido a estos dos primeros factores, se observó que los estudiantes utilizaban instalaciones alternativas

(pasillos, escaleras, aulas) donde comían mientras estudiaban. Este comportamiento podría estar asociado a jornadas extensas de permanencia en las instalaciones de la facultad, con un rango de 3-10 hs. y una carga diaria promedio de 5 hs. El mismo argumento se repite al momento de fundamentar la poca disposición a la AF.

Un análisis paralelo merece la valoración del conocimiento de las GAPA, el interés por sus recomendaciones, y si esto puede considerarse como un factor condicionante de los hábitos alimentarios. El porcentaje general de conocimiento del documento GAPA (26%) fue semejante a los resultados de Czubaj (2017) en la población general (33%). Los alumnos de LN superaron ampliamente en conocimiento a los de B y LB; un motivo para esto es que los primeros alumnos cursaron Fundamentos de Alimentación y Nutrición (obligatoria) y, posiblemente, Introducción a la Nutrición Humana (optativa) al momento de responder la encuesta. La situación dual, entre el desconocimiento de la existencia del documento GAPA, pero sí de su contenido, estaría indicando que tal información provendría de otras fuentes.

El hecho que los alumnos de B y LB mostraran menores conocimientos que los de LN pero no menor interés, actuó como factor determinante para la implementación de una estrategia educativa diseñada especialmente para estas dos carreras, y que se explicitaron como resultados en el tercer eje.

Conclusiones

Si bien el conocer aspectos para llevar a cabo una alimentación saludable no necesariamente se traduce de modo directo en mejores elecciones y hábitos alimentarios, la educación emerge como herramienta indispensable. Es necesario incrementar los esfuerzos para que los estudiantes de todas las carreras de la FBCB conozcan las recomendaciones necesarias para lograr estilos de vida saludables. Las GAPA se erigen como un documento básico que debe ser difundido entre los universitarios, independientemente de la orientación de su carrera.

La UNL y como parte de ella la FBCB, poseen espacios institucionales adecuados acordes a las propuestas de las US que deberían actuar como facilitadores, pero sin embargo no son suficientemente aprovechados. La falta de tiempo emerge como el factor común que atraviesa la problemática en la alimentación, la actividad física y hasta los espacios de educación extracurricular propuestos.

Desde las instituciones se necesitan por tanto, decisiones de políticas universitarias que contemplen y den respuesta a estas problemáticas de nuestros estudiantes,

potenciando las transformaciones necesarias del entorno académico en pos de los estilos de vida saludable.

Bibliografía

Becerra-Bulla F.; Pinzon-Villate, G y Vargas-Zarate, M. (2015). Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable. *Revista Facultad de Medicina*, 63 (3): 457-63.

Ibañez E., Thomas Y., Bicenty A.A., Barrera J, Martínez J, Gerena R. (2008). Cambios de hábitos alimentarios de los estudiantes de odontología de la Fundación Universitaria San Martín de Bogotá, Colombia. *Revista NOVA*, 6 (9), 101-212.

Ministerio de Salud de la Nación. *Manual de Universidades Saludables*. Buenos Aires 2012.

Ministerio de Salud de la Nación. *Tercera encuesta nacional de factores de riesgo para enfermedades no transmisibles*. Buenos Aires 2015.

Ministerio de Salud de la Nación. *Guías Alimentarias para la Población Argentina*, Buenos Aires 2016.

Osses Bustingorry S., Sánchez Tapia I. y Ibañez Mansilla F. (2006). Investigación cualitativa en educación. Hacia la generación de teoría a través del proceso analítico. *Estudios Pedagógicos*. 32 (1), 119-133.

Organización Mundial de la Salud. *Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud*. (1986). Ontario, Canadá.

Sánchez-Ojeda M. y De Luna-Bertos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31 (5), 1910-1919.

Troncoso C. y Amaya J.P. (2009). Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Revista chilena de nutrición*, 36 (4), 1090-1097.

Fuentes electrónicas

Czubaj F. (2017). Guías alimentarias: la población las conoce poco y las aplica aún menos. *Diario La Nación*. <https://www.lanacion.com.ar/2086404-guias-alimentarias-la-poblacion-las-conoce-poco-y-las-aplica-aun-menos> (consultado 18/06/2018).

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (MSSI). (2016) *Red Española de Universidades Saludables (REUS) Principios, objetivos y estructura de la red*. Recuperado de: <http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/UniversidadesSaludables/docs/Anexo1.pdf> (consultado 18/06/2018).

Universidad de Nueva York (2017) Safety, Health and Wellness. Priority areas. Nutrition. <https://www.nyu.edu/life/safety-health-wellness/live-well-nyu/priority-areas/nutrition.html> (consultado 02/10/2017)