



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 19 No. 1

Marzo de 2016

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE PROFESIONES DEL ÁREA DE LA SALUD Y DE OTRAS ÁREAS. ANÁLISIS ENTRE GÉNEROS.

Rocío Soria Trujano¹, Edy Ávila Ramos² y Andrea Feliciano Cruz³
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
México

RESUMEN

Los hábitos alimentarios y de sueño son muy importantes en estudiantes de Medicina y Enfermería; ellos son modelos de hábitos saludables para los pacientes. El objetivo del presente estudio fue analizar este tipo de hábitos en estudiantes de las siguientes áreas: Ciencias de la Salud, Físico-Matemáticas y Ciencias Sociales, con base en el género y en la profesión. Se evaluaron 100 alumnos de cada una de las siguientes carreras: Medicina, Enfermería, Arquitectura y Comunicación, de una universidad pública de México. Se empujó una escala tipo Likert. Los resultados indicaron que la mayor parte de los participantes de las cuatro carreras mostraron hábitos que pueden afectar su salud, siendo los varones los que están en mayor riesgo. Los estudiantes de Medicina y Enfermería no aplican sus conocimientos para cuidar su salud. Además, tienen sobrecarga de trabajo y no descansan el tiempo suficiente. Se sugiere investigación sobre estrés, afrontamiento, apoyo social e imagen corporal.

¹ Dra. en Psicología. Profesora Titular Área Psicología Clínica. Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM. Correo electrónico: maroc@campus.iztacala.unam.mx

² Licenciado en Psicología. Profesor Asignatura B Área Métodos Cuantitativos. Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM. Correo electrónico: osi_yo2001@yahoo.com.mx

³ Egresada Licenciatura en Psicología, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM. Correo electrónico: Andy.kika@hotmail.com

Palabras clave: Hábitos alimentarios, hábitos de sueño, estudiantes universitarios, género.

EATING AND SLEEPING HABITS IN PROFESSIONS STUDENTS IN THE AREA OF HEALTH AND OTHER AREAS. GENDER ANALYSIS.

ABSTRACT

Eating and sleeping habits are very important in medicine and nursery students, they are healthy habits models for patients. The objective of this study was to analyze this kind of habits among students in the following areas: Health Sciences, Physics and Mathematics and Social Sciences, based on gender and profession. One hundred students from each of the following college careers were evaluated: Medicine, Nursing, Architecture and Communication, at a public university in Mexico. A Likert scale was used. The results indicated that most of the participants of the four careers show habits that could affect your health, being men who are most at risk. Students of Medicine and Nursery don't apply their knowledge to take care of your health. Additionally, they are overworked and don't rest long enough. It suggest a stress investigation, coping, social support and body image.

Key words: Eating habits, sleeping habits, college students, gender

Muchas personas tienen estilos de vida que implican hábitos no saludables. Un ejemplo de ello, son los hábitos alimentarios, que pueden ser un factor, entre otros, muy importante para la mala nutrición y hasta para el desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas. Otro ejemplo, hace referencia a los hábitos de sueño, que pueden afectar seriamente el desempeño de cualquier individuo. El sueño reparador no solamente tiene efectos de restauración neurológica, sino que también sobre el desarrollo y funcionamiento normal de las capacidades cognoscitivas (Domínguez, Oliva y Rivera, 2007).

Maya (2011), indica que “el estilo de vida saludable es un proceso social que involucra una serie de tradiciones, hábitos y conductas de los individuos y grupos que conlleva a la satisfacción de necesidades humanas para alcanzar el bienestar y una vida satisfactoria” (p. 75).

Vives (2007), señala que “un estilo de vida saludable denota comportamientos que disminuyen los riesgos de enfermar, tales como un adecuado control y tratamiento

de las tensiones y emociones negativas, un buen régimen de ejercicios, sueño y distracciones y una correcta distribución del tiempo, entre otros” (p. 76).

La población universitaria es vulnerable a la adquisición de comportamientos que ponen en riesgo su alimentación y su sueño reparador. Esta población está en una etapa de su vida en la que sus hábitos alimentarios son su responsabilidad principalmente. Una buena nutrición ayuda a los estudiantes a tener un mejor rendimiento académico. Los cambios en la dieta pueden producir sobrepeso u obesidad, problemas en los niveles de colesterol, hipertensión, enfermedades cardíacas, etcétera (Irazusta, Hoyos, Díaz, Irazusta y Gil, 2007).

El ingreso a la universidad trae consigo cambios en la vida de los estudiantes, ya que pueden limitarse las oportunidades para interactuar con la familia y con amistades; es frecuente que no tengan tiempo para socializar y así ampliar sus redes sociales; se enfrentan a cambios tales como los relacionados a los períodos de descanso y sueño; a los horarios para alimentarse y las veces que lo hacen durante cada día; y para hacer ejercicio, entre otros.

Los estudiantes del área de la salud se someten a jornadas de trabajo académico que en ocasiones son agotadoras, debido a que deben cursar materias teóricas y prácticas, cubriendo muchas horas de servicio a la comunidad. Marty, Matías, Figueroa, Larrain y Cruz (2005), señalan que los alumnos de la carrera de Medicina son los que reportan niveles más altos de estrés, debido a la sobrecarga de trabajo académico y de campo. No obstante, se esperaría que los profesionales de la salud, tuvieran los conocimientos acerca de un estilo de vida saludable, de lo contrario no promocionarían una medicina tanto a nivel preventivo como curativo. Sin embargo, existen datos de estudios llevados a cabo con estudiantes de profesiones del área de la salud, tales como Medicina, Enfermería, Odontología y Psicología, que revelan que los alumnos de Medicina, principalmente las mujeres, son los que presentan más problemas en cuanto a alimentación y sueño reparador (Grimaldo, 2012; Sanabria, González y Urrego, 2007); datos de alumnas de Enfermería con peso insuficiente o sobrepeso (Cervecera, Serrano, Vico, Milla y García, 2013; Saad, Ibáñez, León, Colmenares, Vega y Díaz, 2008); y con alta

ingesta de carbohidratos y grasa saturada, así como eliminación del desayuno frecuentemente (Núñez y Carranza, 2012).

Rodríguez, Palma, Romo, Escobar, Aragú, Espinoza, McMillan y Gálvez (2013), proporcionan datos de investigación que establecen que muchos jóvenes universitarios son vulnerables a una mala nutrición, debido a que no desayunan, carecen de tiempo para ingerir alimentos entre las tres comidas importantes del día; a que consumen demasiada comida rápida con mucha grasa; toman bebidas gaseosas; y pasan largos períodos de ayuno. Esta situación se agrava por la falta de tiempo, debido al exceso de trabajo académico, para realizar actividades físicas, lo cual genera en algunos casos, problemas de obesidad.

Lumbreras, Moctezuma, Dosamantes, Medina, Cervantes, López y Méndez (2009), evaluaron a 2659 alumnos mexicanos de la Universidad Autónoma de Tlaxcala, y sus datos marcaron incidencia de sobrepeso (23%) y obesidad (6%) principalmente en mujeres, lo que ha llevado a inducirse el vómito, a hacer ayunos, a consumir medicamentos para bajar de peso, diuréticos y laxantes, pese a que se esperaba que con su nivel educativo podrían comprender la información relacionada con los daños que todo ello trae a su salud.

Servín (2013), hace referencia al plato del buen comer, que establece la Norma Oficial Mexicana (NOM-043-SSSA2-2005), el cual debe incluir frutas, vegetales, cereales combinados con leguminosas, y pocos alimentos de origen animal. Esta autora señala que se deben consumir alimentos de cada grupo en el desayuno, en la comida y en la cena, por lo menos un alimento de cada grupo. Además, se deben ingerir mayores cantidades de leguminosas que de alimentos de origen animal; habrá que comer muchas frutas y verduras, preferir grasas poliinsaturadas como oleaginosas, aceite de maíz, canola y oliva; se debe disminuir el consumo de azúcares refinados; habrá que comer por lo menos dos veces a la semana pescado o pollo, sin la piel; y la ingesta de huevo debe ser moderada (2 veces por semana, un par de ellos). Finalmente, resalta la importancia del consumo de agua, por lo menos dos litros al día, debido a que este elemento transporta los nutrientes y las secreciones corporales, suaviza y disuelve los alimentos, previene fricción y desgaste de las partes móviles del cuerpo, y regula la temperatura corporal.

Por su parte, Pino, Cediel y Hirsch (2009), mencionan que la ingesta de grasas saturadas y carne roja, sobre todo procesada, se asocia a alto riesgo de diabetes, hipertensión, alto colesterol y enfermedades coronarias, por lo que recomiendan disminuir el consumo de estos alimentos e incrementar el de cereales integrales, frutas, vegetales y pescado.

En cuanto al descanso reparador, se han obtenido datos que ponen de manifiesto que los estudiantes de Medicina, debido a su sobrecarga de trabajo y a las horas de estudio, no duermen tiempo suficiente o de manera que puedan realmente descansar para recuperar energía, lo cual les provoca fatiga y/o somnolencia, lo que puede afectar su rendimiento académico y provocar altos niveles de estrés. Muchos alumnos consumen entonces medicamentos para dormir (Barrenechea, Gómez, Huaira, Pregúntegui, Aguirre y Rey de Castro, 2010; Loyola y Osada, 2012). En otras investigaciones se ha encontrado correlación entre deficiencia de sueño reparador y síntomas psicológicos como ansiedad y depresión (Tafoya, Jurado, Yépez, Fouilloux y Lara, 2013); irritabilidad, distracción, alteraciones en el estado de ánimo y bajo rendimiento escolar (Claros, Rodríguez, Forero, Camargo y Niño, 2013). Borquez (2011), evaluó la calidad de sueño en estudiantes de la carrera de Psicología y sus datos evidenciaron que la mayoría de los jóvenes (66%) no dormían bien y/o suficiente tiempo, lo que alteraba su rendimiento académico. Por su parte, Escobar, Cortes, Canal, Colmenares, Becerra y Caro (2008), han reportado somnolencia diurna excesiva en estudiantes de Medicina, siendo más frecuente en el género masculino, tendiendo a dormirse en clase. A su vez, Rosales, Egoavil, La Cruz y De Castro (2007), analizaron la calidad de sueño y somnolencia diurna en estudiantes también de Medicina, siendo que identificaron más problemas durante los periodos de prácticas hospitalarias. En el caso de estudiantes de la carrera de Enfermería, Domínguez, Oliva y Rivera (2007), han aportado información con respecto al deterioro del patrón de sueño en esta población, sobre todo en muestras del género femenino, con un periodo de menos de 7 horas de sueño diario debido a la sobrecarga de trabajo académico. Los (as) enfermeros (as) han mostrado fatiga y repercusiones en su bienestar, en su rendimiento académico y en su productividad.

El estudio de los hábitos alimentarios de estudiantes de profesiones del área de la salud, tales como Medicina y Enfermería, es muy importante debido a la influencia que ejercen sobre la salud de sus pacientes, ya que fungen como modelos de hábitos saludables. Asimismo, el estudio de los hábitos de sueño de los alumnos de estas mismas carreras, resulta relevante, debido a que la falta de un sueño reparador, puede afectar su aprendizaje y su ejecución, siendo que en sus prácticas hospitalarias atienden a pacientes, cuya salud y vida, están en manos de estos profesionales, quienes deben aplicar sus conocimientos logrando una ejecución óptima. Una mala alimentación y unos hábitos de sueño que no permiten un buen descanso, pueden relacionarse con bajo rendimiento y ello a su vez puede generar un nivel alto de estrés y/o depresión en los (as) estudiantes, quienes entonces pueden estar en riesgo de ingerir medicamentos para mantenerse alertas y activos, o tal vez consuman alguna droga.

Así, los objetivos del presente estudio fueron:

- 1) Analizar los hábitos alimentarios y de sueño, de estudiantes universitarios del área de Ciencias de la Salud (Medicina y Enfermería), del área Físico-Matemáticas (Arquitectura) y del área de Ciencias Sociales (Comunicación).
- 2) Comparar los hábitos alimentarios y de sueño, de estudiantes universitarios, con base en la profesión y en el género.

MÉTODO

Diseño:

Estudio exploratorio descriptivo.

Participantes:

Se evaluaron 100 estudiantes de cada una de las siguientes carreras profesionales: Medicina, Enfermería (área de Ciencias de la Salud), Arquitectura (área Físico-Matemáticas) y Ciencias de la Comunicación (área de Ciencias Sociales). Los alumnos de las carreras del área de Ciencias de la Salud estudiaban en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, y los alumnos de las

otras carreras lo hacían en la Facultad de Estudios Superiores Acatlán, ambas instituciones pertenecientes a la Universidad Nacional Autónoma de México.

Se les contactó por vía de algunos de sus profesores, siendo la muestra no probabilística, de tipo intencional, ya que se requerían participantes con características específicas. Recibieron información completa con respecto a los objetivos de la investigación, de los instrumentos a emplearse y de la forma en la que sería su participación, de manera que pudiese contarse con su consentimiento informado. Además, se hizo del conocimiento de los (as) estudiantes, que los datos obtenidos en la investigación podrían ser presentados en eventos científicos y/o publicados en revistas especializadas, respetando su anonimato.

Se diseñó una escala tipo Likert de 65 ítems y cinco códigos de respuesta: muy frecuentemente, frecuentemente, pocas veces, casi nunca y nunca. Con base en esta escala se evalúan hábitos de salud y las áreas que la conforman son: Actividad física, Automedicación, Autocuidado, Actividad sexual, Hábitos de sueño y Hábitos alimentarios, siendo estas dos últimas las de interés para el presente estudio. En este instrumento se incluye la aportación de datos demográficos tales como sexo, edad, estado civil, si se tenían hijos, si se estudiaba y trabajaba, carrera profesional a la que se estaba inscrito, semestre, institución en la que estudiaban y horario de estudios. Para este instrumento se obtuvo consistencia interna a través de una prueba de ítem scala, teniendo 65 reactivos significativos y consistentes. El Alpha de Cronbach fue de .736. Se construyó la escala porque se deseaba medir el impacto de los factores género y profesión, sobre los indicadores de interés.

Procedimiento:

Se aplicó el instrumento de manera grupal, haciendo uso de algunos salones de clase. Se pidió a los (as) participantes que leyeran las instrucciones y expresaran si existía alguna duda para aclararla, de no ser así, se procedía a contestar la escala.

Análisis de datos:

Se obtuvieron datos porcentuales y se empleó la prueba t de Student para comparar los hábitos alimentarios y de sueño, con el fin de establecer posibles diferencias entre géneros y entre profesiones.

RESULTADOS

Primeramente se presentan los porcentajes, por género y por carrera, de participantes que eligieron cada una de las opciones de respuesta de la escala (MF muy frecuentemente, F frecuentemente, PV pocas veces, CN casi nunca, N nunca), para el consumo de alimentos, incluyendo los análisis estadísticos correspondientes.

Los datos en cuanto a Medicina (área de Ciencias de la Salud), revelaron que la mitad de la muestra total desayuna, come y cena muy frecuentemente; menor proporción de participantes ingieren frutas, verduras, cereales y leguminosas; muy pocos estudiantes incluyen en su dieta pescado. La ingesta de carne roja frecuentemente, fue reportada por casi la mitad de la muestra total, así como el consumo de pan. Una tercera parte señaló comer golosinas, comida chatarra y colaciones que no incluyen a esta última, y reportó que come fuera de casa tortas, quesadillas, tacos, hamburguesas, comida china y/o pollo frito (ver tabla 1).

En el caso de Enfermería (área de Ciencias de la Salud), menos del 50% de la muestra desayuna y cena muy frecuentemente; las verduras, las frutas, los cereales y leguminosas, los consume frecuentemente la mitad de la muestra, pero también las golosinas, el pan y las carnes rojas, y reporta que come fuera de casa tortas, quesadillas, tacos, hamburguesas, comida china y/o pollo frito. Sólo una tercera parte de los (as) estudiantes come pescado (ver tabla 2).

En cuanto a la carrera de Arquitectura (área Físico-Matemáticas), menos de la mitad de la muestra total ingiere el desayuno y la cena diariamente, un tercio de la misma consume frutas y verduras de manera muy frecuente, y menos de la tercera parte come cereales y leguminosas con alta frecuencia. La mitad de los (as) participantes consumen de manera frecuente carne roja y pan; y solamente una tercera parte come pescado y colaciones que no incluyen comida chatarra,

también consume golosinas, y reveló que come fuera de casa tortas, quesadillas, tacos, hamburguesas, comida china y/o pollo frito (ver tabla 3).

Por último, los datos de la carrera de Comunicación (área de Ciencias Sociales), ponen de manifiesto que menos de la mitad de la muestra desayuna y cena muy frecuentemente; un poco más de la mitad ingiere los platillos de la comida con mucha frecuencia. La mitad de los (as) alumnos (as) de esta profesión se alimentan con verduras, frutas, cereales, leguminosas, carnes rojas, golosinas y pan, así como también lo hacen fuera de casa con tortas, quesadillas, tacos, hamburguesas, comida china y/o pollo frito. Pocos estudiantes comen pescado y una tercera parte de la muestra ingiere comida chatarra (ver tabla 4).

Se puede decir que en las cuatro carreras, se pudo notar que el consumo de huevos es frecuente.

		CARRERA	MEDICINA		
Alimentos	MF%	F%	PV%	CN%	N%
Desayuno	57	29	8	5	1
Como	59	36	5	0	0
Ceno	50	26	16	6	2
Vegetales	35	48	13	3	1
Frutas	45	35	17	2	1
Lácteos	28	49	18	4	1
Cereales	27	53	18	2	0
Legumin.	18	46	32	4	0
Carnes rojas	23	48	23	4	2
Pollo	25	64	7	3	1
Cerdo	8	20	9	20	9
Pescado	9	29	43	16	3
Mariscos	2	16	41	31	10
Huevos	10	39	42	4	5
Postres	9	26	42	22	1
Pan	21	45	29	5	0
Golosinas	12	38	36	13	1
C. Chatarra	3	28	44	23	2
Colaciones	8	31	45	12	4
Como fuera de casa	6	28	36	21	9

Tabla 1. Porcentajes de consumo de alimentos. Carrera Medicina (área Ciencias de la Salud).

		CARRERA	ENFERMERÍA		
Alimentos	MF%	F%	PV%	CN%	N%
Desayuno	45	25	22	8	0
Como	67	30	3	0	0
Ceno	37	36	18	8	1
Vegetales	27	60	12	1	0
Frutas	40	49	9	2	0
Lácteos	34	47	15	2	2
Cereales	26	53	18	3	0
Legumin.	14	59	22	4	1
Carnes rojas	24	47	27	2	0
Pollo	27	60	11	1	1
Cerdo	8	13	2	13	2
Pescado	7	33	48	10	2
Mariscos	3	20	42	27	8
Huevos	14	39	37	6	4
Postres	6	39	40	13	2
Pan	16	57	21	4	2
Golosinas	14	41	36	9	0
C. Chatarra	10	29	45	16	0
Colaciones	5	30	42	15	8
Como fuera de casa	13	44	34	5	4

Tabla 2. Porcentajes de consumo de alimentos. Carrera Enfermería (área Ciencias de la Salud).

		CARRERA	ARQUITECTURA		
Alimentos	MF%	F%	PV%	CN%	N%
Desayuno	44	38	11	5	2
Como	68	29	3	0	0
Ceno	47	34	12	6	1
Vegetales	38	44	15	1	2
Frutas	37	46	17	0	0
Lácteos	45	34	18	3	0
Cereales	27	51	19	2	1
Legumin.	26	44	28	2	0
Carnes rojas	23	52	22	3	0
Pollo	24	62	11	3	0
Cerdo	14	17	3	17	3
Pescado	10	34	45	9	2
Mariscos	4	22	48	21	5
Huevos	13	39	35	9	4
Postres	6	32	48	13	1

Pan	15	50	28	7	0
Golosinas	16	37	32	14	1
C. Chatarra	9	27	48	16	0
Colaciones	4	30	40	12	6
Como fuera de casa	16	27	46	9	2

Tabla 3. Porcentajes de consumo de alimentos. Carrera Arquitectura (área Físico-Matemáticas).

		CARRERA	COMUNICAC.		
Alimentos	MF%	F%	PV%	CN%	N%
Desayuno	45	34	17	2	2
Como	62	33	5	0	0
Ceno	44	38	14	4	0
Vegetales	35	50	12	3	0
Frutas	35	54	10	1	0
Lácteos	34	44	17	5	0
Cereales	25	46	29	0	0
Legumin.	15	58	25	2	0
Carnes rojas	21	54	19	4	2
Pollo	27	55	13	4	1
Cerdo	6	15	6	15	6
Pescado	7	25	52	15	1
Mariscos	1	17	42	27	13
Huevos	7	51	32	10	0
Postres	7	37	42	14	0
Pan	21	51	22	6	0
Golosinas	14	50	25	10	1
C. Chatarra	10	37	42	10	1
Colaciones	5	23	45	22	5
Como fuera de casa	11	44	32	11	2

Tabla 4. Porcentajes de consumo de alimentos. Carrera Comunicación (área Ciencias Sociales).

Los análisis estadísticos permitieron establecer algunas diferencias significativas cuando se hicieron las comparaciones entre carreras. Inicialmente, la comparación entre Medicina y Enfermería (ambas del área de Ciencias de la Salud), arrojó las siguientes: desayuno $t_{198} = -2.153$ $p = .032$, identificándose que los (as) médicos realizan este hábito con más frecuencia que los (as) enfermeros (as); consumo cerdo $t_{198} = 2.080$ $p = .039$, encontrando que los (as) médicos ingieren este

alimento más frecuentemente; consumo comida chatarra $t_{198} = 2.151$ $p = .033$; y como fuera de casa tortas, quesadillas, tacos, hamburguesas, comida china y/o pollo frito $t_{198} = 4.006$ $p = .000$, siendo en ambos casos los (as) enfermeros quienes más se alimentan con estos comestibles.

Los datos de la comparación entre la carrera de Medicina (área de Ciencias de la Salud) y Arquitectura (área Físico-Matemáticas), señalaron las siguientes diferencias: consumo cerdo $t_{198} = 2.217$ $p = .028$; consumo mariscos $t_{198} = 2.328$ $p = .021$; y como fuera de casa tortas, quesadillas, tacos, hamburguesas, comida china y/o pollo frito $t_{198} = 3.200$ $p = .002$, destacando los (as) alumnos de Arquitectura como consumidores con más frecuencia de estos alimentos.

Al llevar a cabo la comparación entre Medicina (área de Ciencias de la Salud) y Comunicación (área de Ciencias Sociales), se obtuvieron las siguientes diferencias significativas: consumo comida chatarra $t_{198} = 3.181$ $p = .002$; ingiero colaciones entre comidas que no incluyen comida chatarra $t_{198} = -1.992$ $p = .048$; como fuera de casa tortas, quesadillas, tacos, hamburguesas, comida china y/o pollo frito $t_{198} = 3.609$ $p = .000$ observándose que los (as) estudiantes de la carrera de Comunicación son quienes ingieren con más frecuencia comida chatarra, alimentos fritos y además, las colaciones sin comida chatarra, la consumen menos frecuentemente.

Los resultados obtenidos al realizar la comparación entre Enfermería (área de Ciencias de la Salud) y Arquitectura (área Físico-Matemáticas), no marcaron diferencias significativas, así como tampoco la comparación entre Enfermería y Comunicación (área de Ciencias Sociales).

Finalmente, la comparación entre Arquitectura y Comunicación, sólo señaló diferencia significativa para el siguiente ítem de la escala: consumo mariscos $t_{198} = -2.538$ $p = .012$, siendo los (as) alumnos de Comunicación quienes los ingieren con más frecuencia.

Los resultados porcentuales de las comparaciones entre géneros, indicaron que una proporción mayor de mujeres ingieren los platillos de la comida, consumen frutas, verduras y pan muy frecuentemente (menos de la mitad de la muestra); un porcentaje similar de mujeres y hombres llevan a cabo la comida muy

frecuentemente o frecuentemente; un poco más de la mitad de cada muestra y una tercera parte consumen cereales y leguminosas y comen pescado y comida chatarra. Una tercera parte se alimenta fuera de casa con tortas, quesadillas, tacos, hamburguesas, comida china y/o pollo frito. Además, los hombres desayunan, cenan y consumen carne roja y de cerdo con más frecuencia que las mujeres (ver tablas 5 y 6).

	GÉNERO	FEMENINO	MUESTRA	TOTAL	
Alimentos	MF%	F%	PV%	CN%	N%
Desayuno	42	35.5	14.5	8	.5
Como	64	32	4	0	0
Ceno	34	35.5	19	9.5	2
Vegetales	42.5	45	11	1.5	0
Frutas	49	40.5	9	1.5	0
Lácteos	35.5	39.5	19.5	4.5	1
Cereales	27	50	21.5	1.5	0
Legumin.	18	48.5	30	3	.5
Carnes rojas	17	47.5	29	5.5	1
Pollo	25.5	58	12	4	.5
Cerdo	4.5	27	40.5	20	8
Pescado	5.5	29.5	48	14	3
Mariscos	1	20	44.5	26	8.5
Huevos	9	39	39	9	4
Postres	7.5	36	40.5	15	1
Pan	14	48	28	9	1
Golosinas	15	44.5	31	9	.5
C. Chatarra	7	29.5	48.5	15	0
Colaciones	8	30.5	39	18.5	4
Como fuera de casa	11	37	36	12.5	3.5

Tabla 5. Porcentajes de consumo de alimentos para el género femenino, de la muestra total.

	GÉNERO	MASCULINO	MUESTRA	TOTAL	
Alimentos	MF%	F%	PV%	CN%	N%
Desayuno	53.5	28	14.5	2	2
Como	64	32	4	0	0
Ceno	55	31.5	11	2.5	0
Vegetales	25	56	15	2.5	1.5
Frutas	29	51.5	17.5	1	.5
Lácteos	35	47.5	14.5	2.5	.5

Cereales	25.5	51.5	20.5	2	.5
Legumin.	18.5	55	23.5	3	0
Carnes rojas	28.5	53	16.5	1	1
Pollo	26	62.5	9	1.5	1
Cerdo	13.5	39.5	32.5	12.5	2
Pescado	11	31	46	11	1
Mariscos	4	17.5	42	27	9.5
Huevos	13	45	34	5.5	2.5
Postres	6.5	31	45.5	16	1
Pan	22.5	53.5	22	2	0
Golosinas	13	38.5	33.5	14	1
C. Chatarra	9	31	41	17.5	1.5
Colaciones	3	26.5	47	16	7.5
Como fuera de casa	12	34.5	38	10.5	5

Tabla 6. Porcentajes de consumo de alimentos para el género masculino, de la muestra total.

Los análisis estadísticos permitieron establecer algunas diferencias significativas entre géneros de la muestra total: desayuno $t_{398} = 2.011$ $p = .045$, siendo las mujeres las que reportaron desayunar con menos frecuencia que los varones; ceno $t_{398} = 5.320$ $p = .000$, con las mujeres que cenar menos frecuentemente; consumo vegetales $t_{398} = -3.685$ $p = .000$; consumo frutas $t_{398} = -3.922$ $p = .000$; indicando que las mujeres consumen más estos alimentos; consumo carnes rojas $t_{398} = 4.119$ $p = .000$; cerdo $t_{398} = 5.172$ $p = .000$; pescado $t_{398} = 2.267$ $p = .024$; huevo $t_{398} = 2.287$ $p = .023$; pan $t_{398} = 3.941$ $p = .000$, siendo los varones los que ingieren estos alimentos con más frecuencia; colaciones que no incluyen comida chatarra $t_{398} = -1.959$ $p = .05$, mostrando que las mujeres las consumen más.

Las tablas 7, 8, 9 y 10 muestran los porcentajes de consumo de alimentos de hombres y mujeres, para cada una de las profesiones. Se hicieron comparaciones entre géneros, por carrera y se obtuvieron algunas diferencias. En la carrera de Medicina fueron las siguientes: desayuno $t_{98} = 2.986$ $p = .004$; ceno $t_{98} = 5.235$ $p = .000$; consumo lácteos $t_{98} = 2.548$ $p = .012$; consumo carnes rojas $t_{98} = 2.301$ $p = .024$; consumo cerdo $t_{98} = 2.876$ $p = .005$; y consumo pan $t_{98} = 3.323$ $p = .001$, apreciándose que los varones desayunan, cenar y comen estos alimentos, más frecuentemente que las mujeres. En el ítem consumo frutas también hubo

diferencia significativa: $t_{98} = -1.987$ $p = .05$, pudiéndose distinguir a las mujeres como consumidoras con más frecuencia.

Los datos para la carrera de Enfermería señalaron diferencias en tres ítems: cenos $t_{98} = 2.281$ $p = 0.25$; consumo pan $t_{98} = 3.165$ $p = .002$, siendo los hombres los que cenan y consumen pan más frecuentemente; y consumo frutas $t_{98} = -2.155$ $p = .034$, distinguiendo a las mujeres como las que ingieren este alimento con mayor frecuencia.

En el caso de Arquitectura, las diferencias establecidas fueron para consumo vegetales $t_{98} = -3.579$ $p = .001$; consumo frutas $t_{98} = -2.300$ $p = .024$, mostrando a las mujeres con un consumo más frecuente; consumo carnes rojas $t_{98} = 3.483$ $p = .001$; consumo carne de cerdo $t_{98} = 4.874$ $p = .000$; y consumo pescado $t_{98} = 1.993$ $p = .049$, identificando a los hombres como consumidores con mayor frecuencia.

Finalmente, en la carrera de Comunicación, únicamente se pudo establecer una diferencia significativa: consumo postres $t_{98} = -2.395$ $p = .019$, revelando que las mujeres los consumen más frecuentemente.

	AMBOS	GÉNEROS	CARRERA	MEDICINA	
Alimentos	MF%	F%	PV%	CN%	N%
	F M	F M	F M	F M	F M
Desayuno	42 72	38 20	10 6	8 2	2 0
Como	60 58	34 38	6 4	0 0	0 0
Ceno	30 70	28 24	26 6	12 0	4 0
Vegetales	40 30	48 48	10 16	2 4	0 2
Frutas	56 34	28 42	14 20	2 2	0 2
Lácteos	18 38	52 46	22 14	6 2	2 0
Cereales	24 30	56 50	18 18	2 2	0 0
Legumin.	18 18	46 46	36 28	0 8	0 0
Carnes rojas	18 28	42 54	30 16	8 0	2 2
Pollo	20 30	64 64	10 4	6 0	0 2
Cerdo	2 14	22 34	40 30	22 18	14 4
Pescado	8 10	28 30	44 42	16 16	4 2
Mariscos	2 2	16 16	52 30	20 42	10 10
Huevos	6 14	38 40	44 40	6 2	6 4
Postres	10 8	24 28	46 38	20 24	0 2
Pan	16 26	34 56	40 18	10 0	0 0
Golosinas	12 12	42 34	36 36	10 16	0 2

C. Chatarra	4 2	24 32	54 34	18 28	0 4
Colaciones	14 2	34 28	38 52	10 14	4 4
Como fuera de casa	6 6	26 30	38 34	22 20	8 10

Tabla 7. Porcentajes de consumo de alimentos para el género femenino. Carrera Medicina (área Ciencias de la Salud).

	AMBOS	GÉNEROS	CARRERA	ENFERMERÍA	
Alimentos	MF%	F%	PV%	CN%	N%
	F M	F M	F M	F M	F M
Desayuno	44 46	28 22	16 28	12 4	0 0
Como	64 70	32 28	4 2	0 0	0 0
Ceno	28 46	38 34	20 16	12 4	2 0
Vegetales	34 20	56 64	10 14	0 2	0 0
Frutas	50 30	44 54	4 14	2 2	0 0
Lácteos	36 32	38 56	22 8	2 2	2 2
Cereales	24 28	52 54	22 14	2 4	0 0
Legumin.	12 16	56 62	24 20	6 2	2 0
Carnes rojas	20 28	44 50	32 22	4 0	0 0
Pollo	28 26	52 68	16 6	2 0	2 0
Cerdo	6 10	32 40	46 36	12 14	4 0
Pescado	4 10	32 34	46 50	16 4	2 2
Mariscos	2 4	24 16	36 48	30 24	8 8
Huevos	14 14	32 46	42 32	6 6	6 2
Postres	4 8	42 36	40 40	12 14	2 2
Pan	8 24	56 58	24 18	8 0	4 0
Golosinas	16 12	44 38	34 38	6 12	0 0
C. Chatarra	8 12	28 30	48 42	16 16	0 0
Colaciones	6 4	6 26	34 44	16 14	4 12
Como fuera de casa	14 12	14 42	46 36	6 4	2 6

Tabla 8. Porcentajes de consumo de alimentos para ambos géneros. Carrera Enfermería (área Ciencias de la Salud).

	AMBOS	GÉNEROS	CARRERA	ARQUITEC.	
Alimentos	MF%	F%	PV%	CN%	N%
	F M	F M	F M	F M	F M
Desayuno	38 50	40 36	14 8	8 2	0 4
Como	68 68	30 28	2 4	0 0	0 0
Ceno	44 50	32 36	12 12	10 2	2 0
Vegetales	52 24	40 48	8 22	0 2	0 4

Frutas	48 26	40 52	12 22	0 0	0 0
Lácteos	52 38	24 44	18 18	6 0	0 0
Cereales	28 26	52 50	18 20	2 2	0 0
Legumin.	24 28	42 46	32 24	2 2	0 0
Carnes rojas	14 32	48 56	32 12	6 0	0 0
Pollo	20 28	64 60	12 10	4 2	0 0
Cerdo	4 24	24 44	40 24	26 8	0 0
Pescado	6 14	32 36	46 44	12 6	4 0
Mariscos	0 8	20 24	48 48	26 16	6 4
Huevos	8 18	38 40	36 34	14 4	4 4
Postres	6 6	28 36	50 46	14 12	2 0
Pan	12 18	48 52	30 26	10 4	0 0
Golosinas	14 18	40 34	34 30	12 16	0 2
C. Chatarra	4 14	32 22	52 44	12 20	0 0
Colaciones	6 2	6 28	32 46	34 18	6 6
Como fuera de casa	16 16	16 26	28 50	10 8	4 0

Tabla 9. Porcentajes de consumo de alimentos para ambos géneros. Carrera Arquitectura (área Físico-Matemáticas).

	AMBOS	GÉNEROS	CARRERA	COMUNIC.	
Alimentos	MF%	F%	PV%	CN%	N%
	F M	F M	F M	F M	F M
Desayuno	44 46	34 34	18 16	4 0	0 4
Como	64 60	32 34	4 6	0 0	0 0
Ceno	34 54	44 32	18 10	4 4	0 0
Vegetales	44 26	36 64	16 8	4 2	0 0
Frutas	42 28	50 58	6 14	2 0	0 0
Lácteos	36 32	44 44	16 18	4 6	0 0
Cereales	32 18	40 52	28 30	0 0	0 0
Legumin.	18 12	50 66	28 22	4 0	0 0
Carnes rojas	16 26	56 52	22 16	4 4	2 2
Pollo	34 20	52 58	10 16	4 4	0 2
Cerdo	6 6	30 40	36 40	20 10	8 4
Pescado	4 10	26 24	56 48	12 18	2 0
Mariscos	0 2	20 14	42 42	28 26	10 16
Huevos	8 6	48 54	34 30	10 10	0 0
Postres	10 4	50 24	26 58	14 14	0 0
Pan	20 22	54 48	18 26	8 4	0 0
Golosinas	18 10	52 48	20 30	8 12	2 0
C. Chatarra	12 8	34 40	40 44	14 6	0 2

Colaciones	6 4	22 24	22 46	44 18	2 8
Como fuera de casa	6 14	48 32	48 10	32 10	0 4

Tabla 10. Porcentajes de consumo de alimentos para ambos géneros. Carrera Comunicación (área de Ciencias Sociales).

En lo que respecta a hábitos de sueño, los datos porcentuales indicaron que tanto hombres como mujeres de las carreras de Medicina y Enfermería, duermen con poca frecuencia, cuando menos seis horas diarias (ver tablas 11, 12, 13 y 14).

Los análisis estadísticos no mostraron diferencia significativa alguna entre géneros para las cuatro profesiones.

	SUEÑO	GÉNEROS	MEDICINA		
Hábitos de sueño	MF%	F%	PV%	CN%	N%
	F M	F M	F M	F M	F M
Duelmo al menos 6 hrs al día	6 6	20 26	34 34	30 28	10 6
Con el tiempo que duermo me siento descansado	6 6	32 22	28 48	22 16	12 8
Tengo problemas para conciliar el sueño	2 6	12 22	24 20	28 34	34 18
Tengo pesadillas	0 2	6 6	24 18	36 30	34 44
Despierto varias veces durante la noche	6 10	0 0	28 16	20 40	46 34

Tabla 11. Porcentajes para hábitos de sueño. Medicina (área de Ciencias de la Salud).

	SUEÑO	GÉNEROS	ENFERMERÍA		
Hábitos de sueño	MF%	F%	PV%	CN%	N%
	F M	F M	F M	F M	F M
Duerdo al menos 6 hrs al día	6 10	22 22	46 38	18 16	8 8
Con el tiempo que duermo me siento descansado	2 4	24 26	30 42	32 20	12 8
Tengo problemas para conciliar el sueño	2 6	16 12	24 18	26 20	32 44
Tengo pesadillas	0 2	0 10	20 12	42 28	38 50
Despierto varias veces durante la noche	0 2	6 12	20 18	36 26	38 42

Tabla 12. Porcentajes para hábitos de sueño. Enfermería (área de Ciencias de la Salud).

	SUEÑO	GÉNEROS	ARQUITECTURA		
Hábitos de sueño	MF%	F%	PV%	CN%	N%
	F M	F M	F M	F M	F M
Duerdo al menos 6 hrs al día	8 18	40 26	28 40	20 10	4 6
Con el tiempo que duermo me siento descansado	6 4	20 22	50 56	10 8	14 10
Tengo problemas para conciliar el sueño	8 8	12 22	28 26	26 28	26 16
Tengo pesadillas	4 6	6 6	18 18	32 46	40 24

Despierto varias veces durante la noche	2 8	12 10	28 16	24 26	34 40
---	-----	-------	-------	-------	-------

Tabla 13. Porcentajes para hábitos de sueño. Arquitectura (área Físico-Matemáticas).

	SUEÑO	GÉNEROS	COMUNIC.		
Hábitos de sueño	MF%	F%	PV%	CN%	N%
	F M	F M	F M	F M	F M
Duelmo al menos 6 hrs al día	20 28	42 36	22 24	14 12	2 0
Con el tiempo que duermo me siento descansado	10 6	18 26	46 46	14 16	12 6
Tengo problemas para conciliar el sueño	4 8	8 14	40 36	28 28	20 14
Tengo pesadillas	6 2	14 8	24 32	30 34	26 24
Despierto varias veces durante la noche	4 6	12 4	20 26	30 34	34 30

Tabla 14. Porcentajes para hábitos de sueño. Comunicación (área de Ciencias Sociales).

Por otro lado, los análisis correspondientes a los ítems de hábitos de sueño, permitieron establecer algunas diferencias estadísticas significativas entre carreras. Retomando los datos de Medicina y de Arquitectura, se encontró diferencia en cuanto a duermo al menos seis horas al día $t_{198} = 2.983$ $p = .003$, detectando que los (as) estudiantes del área de Ciencias de la Salud, son los que menos frecuentemente duermen al menos esta cantidad de horas.

La comparación entre Medicina y Comunicación indicó diferencias en cuanto a duermo al menos seis horas al día $t_{198} = 5.669$ $p = .000$, siendo los (as) jóvenes de

Medicina los que duermen menos de seis horas más frecuentemente; y tengo pesadillas $t_{198} = 2.732$ $p = .007$; notando que los (as) alumnos de Comunicación presentan más frecuentemente este problema al dormir.

No se obtuvieron diferencias significativas entre Medicina y Enfermería.

Al llevar a cabo la comparación entre Enfermería y Arquitectura, las diferencias fueron: tengo problemas para conciliar el sueño $t_{198} = -2.384$ $p = .018$, y tengo pesadillas $t_{198} = -1.950$ $p = .05$, indicando que la muestra de Arquitectura destacó con problemas de este tipo más frecuentemente.

Al analizar los datos entre Enfermería y Comunicación, se pudieron observar las siguientes diferencias: duermo al menos seis horas al día $t_{198} = 4.442$ $p = .000$, marcando que la muestra de Comunicación es la que duerme al menos este tiempo, con más frecuencia; tengo problemas para conciliar el sueño $t_{198} = 2.338$ $p = .02$; y tengo pesadillas $t_{198} = 3.604$ $p = .000$, percibiéndose que la muestra de Enfermería tiene estos problemas más frecuentemente.

Finalmente, con base en los resultados del análisis entre Arquitectura y Comunicación, se identificó una diferencia significativa: duermo al menos seis horas al día $t_{198} = 2.618$ $p = .01$, apreciando que los (as) participantes de la carrera de Comunicación, son quienes pueden dormir al menos este tiempo con menor frecuencia.

CONCLUSIONES

Muchos de los (as) estudiantes universitarios que participaron en el presente estudio reportaron que no tienen buenos hábitos alimentarios; es decir, no desayunan, comen y cenan diariamente, tampoco consumen frutas y verduras, cereales y leguminosas con la frecuencia indicada por la Norma Oficial Mexicana (Servín, 2013). El consumo de carne roja y de cerdo, así como de pan y de alimentos con exceso de grasa tales como las tortas, quesadillas, tacos, hamburguesas, comida china y/o pollo frito, es alto; mientras que el consumo de pescado es bajo.

Los (as) estudiantes de Medicina manifestaron tener mejores hábitos alimentarios que los de Enfermería, Arquitectura y Comunicación; no obstante, habrá que hacer notar que muchos de ellos no se alimentan con base en el plato del buen comer. En el caso de los (as) alumnos (as) de Enfermería, sus hábitos en cuanto a alimentación, son similares a los de Arquitectura y Comunicación.

En lo que respecta a las comparaciones entre géneros, se puede concluir que más mujeres que hombres eliminan el desayuno y la cena, esta situación resulta interesante de analizar en un estudio próximo puesto que puede estar influyendo en este resultado, el factor relacionado a la imagen corporal, siendo entonces que las mujeres se cuiden para no aumentar de peso o para perder kilos.

Los varones resaltaron por su ingesta de carne roja y de cerdo, así como de pan y huevos; su consumo de pescado fue más frecuente que en el caso de las mujeres; sin embargo, este consumo es bajo.

Cuando se analizaron los datos por profesión, una vez más las mujeres de Medicina, Enfermería y Arquitectura, reportaron desayunar y cenar con menos frecuencia que los hombres, y consumir más frutas y verduras que ellos. Éstos señalaron hábitos alimentarios que incluyen ingesta de carne roja, de cerdo, lácteos, pan, además de que cenar con más frecuencia que las mujeres. En el caso de la carrera de Comunicación, los hábitos de hombres y mujeres fueron similares, considerándose de riesgo, según lo señalan Pino, Cediel y Hirsch (2009).

En cuanto a los hábitos de sueño, la gran mayoría de los (as) participantes de la muestra total, indicó dormir menos de las 8 horas diarias recomendadas, con lo cual no tienen un sueño reparador. Destacaron los (as) alumnos (as) de las carreras de Ciencias de la Salud con estos problemas, no habiendo diferencias entre Medicina y Enfermería. Los (as) jóvenes de Arquitectura duermen menos que los de Comunicación.

A pesar de que se esperaba que los (as) estudiantes de carreras de Ciencias de la Salud, tales como Medicina y Enfermería, mostraran hábitos alimentarios que cumplieran con el plato del buen comer, los resultados del presente estudio revelan que no fue así. Se detectaron en estos (as) alumnos (as) hábitos que

pueden poner en riesgo su salud, lo cual los hace modelos inapropiados para los pacientes, al no poder promover hábitos saludables y corregir los que no lo sean.

Los hábitos de sueño detectados evidencian la falta de sueño reparador lo que puede causar fatiga y estrés, factores que repercuten en el rendimiento académico y en la atención a pacientes, lo que a su vez podría influir para la deserción escolar y/o presencia de sintomatología depresiva.

Se sugiere investigación sobre evaluación de estrés y afrontamiento al mismo, depresión, imagen corporal, hábitos de estudio y apoyo social.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barrenechea, M., Gómez, C., Huaira, A., Pregúntegui, I., Aguirre, M. y Rey de Castro, J. (2010). Calidad de sueño y excesiva somnolencia diurna en estudiantes del tercer y cuarto año de Medicina. *CIMEL*, 15 (2), 54-58.
- Borquez, P. (2011). Calidad de sueño, somnolencia diurna y salud autopercebida en estudiantes universitarios. *Eureka*, 8 (1), 80-91.
- Cervera, F., Serrano, R., Vico, C., Milla, M. y García, M. J. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 28 (2), 438-446.
- Claros, G., Rodríguez, A., Forero, D., Camargo, A. y Niño, C. (2013). Influencia familiar en el hábito del sueño en una muestra de estudiantes universitarios en Bogotá Colombia-2012. *Revista Cuidarte. Programa de Enfermería UDES*, 4 (1), 437-443.
- Domínguez, S., Oliva, M. y Rivera, N. (2007). Prevalencia de deterioro del patrón del sueño en estudiantes de enfermería en Huelva. *Enfermería Global*, 11, 1-10.
- Escobar, F., Cortes, M., Canal, J., Colmenares, L., Becerra, H. y Caro, C. (2008). Somnolencia diurna excesiva en estudiantes de tercer semestre de medicina de la Universidad Nacional de Colombia. *Revista Facultad de Medicina*, 56, 235-254. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v56n3/v56n3a05.pdf>
- Grimaldo, M. (2012). Estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de Ciencias de la Salud. *Psicología y Salud*, 22 (1), 75-87.
- Irazusta, A., Hoyos, I., Díaz, E., Irazusta, J. y Gil, J. (2007). Alimentación de estudiantes universitarios. *Osasunaz*, 8, 7-18.
- Loyola, S. y Osada, J. (2012). Duración del sueño en estudiantes de Medicina durante las evaluaciones semestrales finales: Un estudio piloto. *Rev Neuropsiquiatr*, 75 (2), 41-46.
- Lumbreras, I., Moctezuma, M. G., Dosamantes, L., Medina, M., Cervantes, M., López, M. R. y Méndez, P. (2009). Estilo de vida y riesgos para la salud en estudiantes universitarios: hallazgos para la prevención. *Revista Digital Universitaria*, 10 (2). Disponible en: <http://www.revista.unam.mx/vol10/num2/art12/int12.htm>

- Marty, C., Matías, G., Figueroa, M., Larrain, D. y Cruz, C. (2005). Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 43 (1), 25-32.
- Maya, L. (2011). Los estilos de vida saludable: componente de la calidad de vida. FUNLIBRE. Disponible en:
<http://www.mitecnologico.com/Main/EstilosDeVidaYCalidadDeVida>
- Núñez, N. y Carranza, J. (2012). Conocimiento, autopercepción y situación personal de estudiantes de enfermería respecto al sobrepeso y la obesidad. *Med Int Méx*, 28 (1), 1-5.
- Pino, L., Cediell, G. y Hirsch, B. (2009). Ingesta de alimentos de origen animal versus origen vegetal y riesgo cardiovascular. *Revista Chilena de Nutrición*, 36 (3), 210-216.
- Rodríguez, F., Palma, X., Romo, A., Escobar, D., Aragú, B., Espinoza, L., McMillan, N. y Gálvez, J. (2013). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. *Nutrición Hospitalaria*, 28 (2), 447-455.
- Rosales, E., Egoavil, M., La Cruz, C. y De Castro, J. (2007). Somnolencia y calidad del sueño en estudiantes de Medicina en una Universidad peruana. *Anales de la Facultad de Medicina. Universidad de San Marcos*, 68 (1), 150-158. Disponible en:
<http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVrevistas/anales/v68n2/pdf/a07v68n2.pdf>
- Saad, C., Ibáñez, E., León, C., Colmenares, C., Vega, N. y Díaz, Y. (2008). Cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad El Bosque durante su proceso de formación académica, Bogotá, D.C., 2007. *Revista Colombiana de Enfermería*, 3 (3), 51-60.
- Sanabria, P., González, L. y Urrego, D. (2007). Estilos de vida saludables en profesionales de la salud colombianos. Estudio exploratorio. *Revista Med*, 15 (2), 207-217.
- Servín, M. C. (2013). *Nutrición básica y aplicada*. México: SUA y ED, Enfermería. Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia, UNAM.
- Tafoya, S., Jurado, M. M., Yépez, N., Fouilloux, M. y Lara, M. C. (2013). Dificultades del sueño y síntomas psicológicos en estudiantes de Medicina de la Ciudad de México. *Medicina (Buenos Aires)*, 73, 247-251.

Vives, A. (2007). Estilo de vida saludable: puntos para una opción actual y necesaria. *PsicologiaCientifica.com* Disponible en:
<http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-307-3-estilo-de-vida-saludable-puntos-de-vista-para-una-opcion-actual-y-necesaria.html>