



Vol. 21 No. 3

Septiembre de 2018

RELACIÓN ENTRE HABILIDADES MINDFULNESS, ESTIMACION Y FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES EN JOVENES UNIVERSITARIOS

Miguel Ángel Quiroz Chagoya¹

Universidad Autónoma de Ciudad Juárez
México

RESUMEN

El presente estudio es de tipo descriptivo correlacional y tiene como objetivo describir la relación entre las habilidades mindfulness, la estimación de alimentos y la frecuencia de consumo en estudiantes universitarios. La muestra se conformó por 194 estudiantes de distintas carreras quienes fueron seleccionados de forma no probabilística, por lo que su participación fue voluntaria. Los instrumentos utilizados fueron la escala de habilidades mindfulness (MAAS), y la escala de estimación y consumo de alimento (ECA). Para el análisis y el procesamiento de los datos, se aplicaron técnicas de estadística descriptiva e inferencial. Se encontró de ($r=.167$), $n=194$, $p<.05$ entre las variables de habilidades mindfulness y frecuencia de consumo de alimentos. También aparece una correlación a entre la variable edad y la frecuencia total de consumo de ($r=-.153$), $n = 94$, $p<.05$. Para la estimación y frecuencia de consumo de alimentos s ($r=.332$), $n=194$, $p<.05$

Palabras Clave: Estudio Correlacional, Habilidades Mindfulness, Estimación de Alimentos, Frecuencia de Consumo, Estudiantes Universitarios Mexicanos.

RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS SKILLS, ESTIMATION AND FREQUENCY OF CONSUMPTION OF HEALTHY FOODS IN YOUNG UNIVERSITIES

¹ Docente investigador de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, adscrito al departamento de Sociología. Correo Electrónico: miguel.quiroz@uacj.mx

ABSTRACT

The present study is descriptive correlational and aims to describe the relationship between mindfulness skills, food estimation and consumption frequency in university students. The sample consisted of 194 students from different careers who were selected in a non-probabilistic way, so their participation was voluntary. The instruments used were the mindfulness skills scale (MAAS), and the food intake estimation and consumption scale (ECA). For the analysis and processing of the data, techniques of descriptive and inferential statistics were applied. We found ($r = .167$), $n = 194$, $p < .05$ between the variables of mindfulness skills and frequency of food consumption. There is also a correlation between the age variable and the total consumption frequency of ($r = -.153$), $n = 94$, $p < .05$. For the estimation and frequency of food consumption s ($r = .332$), $n = 194$, $p < .05$

Key Words: Correlational Study, Mindfulness Skills, Food Estimation, Consumption Frequency, Mexican University Students

La alimentación y la nutrición son muy importantes para cuerpo humano, debido a que resultan ser cruciales para el cuidado y mantenimiento de la salud, esto debido a que los alimentos son el medio de obtención de nutrientes por excelencia, así que tras la ingesta de alimentos, el organismo absorberá los nutrientes de la comida, mismos que se transformaran en energía para el funcionamiento del cuerpo y la mente.

Sin embargo en las nuevas sociedades contemporáneas del nuevo orden mundial, del año 2017, y en particular en México, se presentan un sinfín de problemas de salud asociados a una mala alimentación y/o la ausencia de la misma.

Esto debido al caótico y vertiginoso ritmo que tienen nuestras dinámicas sociales contemporáneas, donde cada segundo es crucial; por lo que en relación con la alimentación de las nuevas sociedades, se puede agregar que en estas nuevas urbes sociales de vida rápida, la comida debe contener ciertas características a fin de adaptarse a la compleja dinámica sociocultural de vida, por lo que los alimentos deben: ser producidas en industrias, ser de bajo costo, ser de fácil preparación, no ser perecederos, contener bastante azúcar, tener un empaque vistoso y contar con una muy buena estrategia de marketing; sin embargo en solo algunas minorías se toma como consideración el hecho de que estas comidas sean provenientes de la naturaleza y que sean nutritivas, puesto que la comida tradicional es muy costosa y absorbe mucho tiempo para su preparación.

Dicha situación alimentaria se ve expresa en cada una de las dinámicas sociales en México, pues desafortunadamente México es considerado junto con los Estados Unidos dentro de los primeros sitios en Obesidad de adultos mujeres y niños a nivel global (Dávila-Torres, González-Izquierdo y Barrera-Cruz (2015), p 243).

Por lo tanto, ante la cotidianeidad del fenómeno de la mala alimentación es recurrente o común, encontrar que dentro de los contextos escolares en México, existen hábitos no saludables de consumo de alimentos y nutrientes por parte de las poblaciones estudiantiles de las aulas en México.

Esto en parte a que las políticas alimentarias gestionadas por el gobierno y los servicios de salud, representen poca aplicabilidad (Baquera, Rivera-Dommarco y Gasca-García (2001); Appendini, García y Tejera (2003); Torres (2003); Ortiz, Vázquez y Montes (2005); Rubio 2008; Gordillo (2012); Urquía-Fernández (2014)).

Ante esto los universitarios, se encuentran al igual que todos los mexicanos en situación de vulnerabilidad alimentaria, debido a que muchos de ellos tras venir navegando durante largos periodos de preparación o estancia académica dentro del contexto escolar mexicano, llevan casi la mitad de sus vidas expuestos a la comercialización y consumo de los alimentos no saludables dentro de los planteles de educación básica, media y media superior, ya que esta dinámica es un factor que representa otro importante problema para la alimentación y consumo dentro de las escuelas(Castañeda-Sánchez, Rocha-Díaz y Ramos-Aispuro (2008); Mercado y Vilchis (2013); Bañuelos-Ramírez, González-Martínez y Ramírez (2016)).

Ya que la mayoría de ellos han sido exponenciados inescrupulosamente al bombardeo masivo de imágenes, y contenido de marketing, con publicidad basura, la cual se basa en las estrategias de la psicología para condicionar a las personas con fines de explotación económica mediante la implantación de modelos alimenticios insanos basados en alimentos de origen industrial, bajo procesos de fabricación de alimentos de origen sintético o de altos proceso químicos para su elaboración, y todos con el ingrediente por excelencia el azúcar en sus múltiples manifestaciones y/o derivados.

Por lo que ante semejante condicionamiento a largo plazo, aunado a la experiencia misma dentro de los hogares mexicanos, donde el ritual de la coca cola se ha instaurado en las mesas de las familias mexicanas, de manera tal que difícilmente se puede desarraigar la relación entre comer y tomar refresco.

Y bajo la influencia directa de la transmisión entre padres, madres e hijos sobre los patrones de alimentación, así como de los mitos y demás inconsistencias existentes en la psique humana en relación al proceso de la alimentación humana.

Es común encontrar lo que nos dice Busdiecker, Castillo y Salas (2000): "Los modos de aprendizaje a través de los cuales se establecerían las preferencias o rechazos alimentarios en los niños, están asociados a procesos asociativos y no asociativos" (párr. 27).

De tal forma que en las universidades de México, se siguen practicando y ejerciendo patrones insanos de alimentación, esto a pesar de que pudiese pensarse que el acceso a la educación superior pudiese considerarse como un factor determinante de un proceso de conciencia y disciplina alimentaria, pues al conocer sobre la ciencia y sus bases teóricas, los estudiantes universitarios pudiesen indagar y cuestionar sobre el valor nutricional de lo que se consume dentro de las universidades en lo que a comida se refiere.

Y que por otra parte los recintos académicos, al tener y generar conocimiento científico debiesen prohibir la comercialización de productos procesados y de bajo contenido nutricional al ser estos perjudiciales para la salud de sus estudiantes. Por lo que lógicamente, los altos mandos académicos de las universidades no debieran permitir que dentro de sus planteles se distribuyeran productos, los cuales están científicamente descartados como saludables.

Esto a pesar de que al ser los y las estudiantes debiesen estar bien alimentados para cubrir los requerimientos del día a día dentro del ámbito académico-escolar. Según una nota periodística, en Cd Juárez la mala alimentación es el día a día de los estudiantes universitarios en Cd Juárez, por lo que la incidencia de problemas gastrointestinales son frecuentes causas de consulta en sus unidades de atención dentro de los planteles (El diario de Juárez, Domingo 10 Noviembre 2013).

Según Gallardo y Buen Abad (2010): “existen evidencias de que los hábitos de alimentación son factores modificables que intervienen en la expresión o el desarrollo de diversas patologías tanto por deficiencia como por exceso de energía y nutrientes” (p 7).

Por su parte Radner, Hernández, Martel y Atalah (2012), refieren que en población universitaria existe: “alta frecuencia de consumo de pasteles, galletas y dulces, bebidas gaseosas y frituras y baja frecuencia de consumo diario de frutas, verduras y lácteos. (...) la mitad de la muestra no consumía pescado y un tercio no consumía leguminosas” (p 1574).

También Iglesias, Mata, Pérez, Hernández, García-Chico y Papadaki (2013) comentan: “la población universitaria, se sabe que es un grupo vulnerable desde el punto de vista nutricional, y a la vez es crítico para el desarrollo de buenos hábitos dietéticos que repercutirán en su salud futura.” (p 24).

Para Espinoza, Rodríguez, Gálvez y McMillan (2011): “Durante la vida universitaria debieran consolidarse los hábitos saludables, supuestamente adquiridos durante la enseñanza escolar, los que finalmente deberían verse reflejados en el profesional adulto” (p 464).

A pesar del panorama oscuro e incierto de la nutrición en las universidades, pudiese dar una reestructuración cognitiva en las personas que conforman el contexto académico, ya que según Troncoso y Amaya (2009): “El ser humano, como todo organismo vivo, se comporta como un sistema complejo e integrado, que presenta la capacidad de generar y mantener sus propias estructuras y permitir un equilibrio interno constante” (p 1090).

Por lo que mediante la psicoeducación constante y la difusión de estrategias para fomentar una buena alimentación es posible lograr el cambio de hábitos y por ende el favorecimiento a la salud física, mental y biológica de cuerpo humano.

Sin embargo no es un camino fácil, ya que como Reséndiz y Franco (2012), agregan: “La conducta alimentaria es una respuesta compleja en la que simultáneamente ocurren sobreuestas (...) que hacen necesario fragmentar su análisis. Una estrategia práctica para analizar alguna de estas respuestas ha sido diseñar y construir instrumentos sensibles para su evaluación” (párr. 2).

Por lo tanto el presente trabajo tiene como base la implementación de las estrategias de enfoque cognitivo conductual, a fin de empoderar a los individuos a identificar estrategias de trabajo cognitivo, a fin de que cada individuo identifique y desarrolle estrategias de conducta favorables para el ejercicio de la alimentación saludable.

Ya que dentro de la psicología conductual, existe la práctica del uso de la terapia cognitivo conductual o mejor conocida como Cognitive Behavior Therapy, (CBT) por sus siglas en inglés. Según el Instituto Americano de Terapia Cognitiva (2009), fue propuesta por Leahy en 1985, y desde entonces ha sido una herramienta imprescindible y eficaz para el tratamiento de la conducta humana. (Párr. 1).

Por su parte Gremer (2005) refiere cuatro enfoques principales: el dialectical behavior therapy (DTB), de Linehan (1993); el mindfulness base stress reduction (MBSR) de Kabat-Zinn (1990); el mindfulnes based cognitive therapy (MBCT) de Segal, Williams y Teasdale (2002); y el acceptance and commitment therapy ACT de Hayes (1999) (p 20).

Pero son las habilidades mindfulness las que representan una serie de actividades, basadas en concentrar y enfocar la atención plena durante el día a día, poniendo énfasis en el estar presente en el aquí y él ahora las cuales pueden influir en la alimentación humana.

La conciencia que surge de prestar atención, de forma intencional, a la experiencia tal y como es en el momento presente, sin juzgarla, sin evaluarla y sin reaccionar a ella. Además, la práctica de la atención plena, la cual supone dirigir la atención al momento presente que estamos viviendo, con una actitud de compasión, interés, apertura y amabilidad, independientemente de si la experiencia resulta agradable o desagradable (Kabat-Zinn, 2003)).

Y según Moreno (2012), "si se define a la mente como el proceso que regula el flujo de energía e información, la técnica de mindfulness consiste en estar atento a varios aspectos de la propia mente" (P 4).

Ante esto Kabat-Zinn et al. (2013) dice: "El mindfulness es, en esencia, universal porque tiene que ver con capacidades humanas innatas como la atención y la ciencia" (P 35).

De igual forma Langer et al. (2015) agregan sobre el trabajo mindfulness y sus beneficios: “es un modelo viable de intervención que tiene suficiente evidencia empírica para apoyar su implementación efectiva en las escuelas, ya sea como actividad extracurricular o dentro del currículo escolar. Su implementación puede producir cambios significativos” (P-550).

Y por su parte Comas (2016) agrega: “uno de los beneficios de la práctica mindfulness se manifiesta en el refuerzo del control del córtex cerebral, la parte que controla los impulsos y gestiona zonas excitables por las emociones” (P33).

Hipótesis:

“Se encuentran vinculadas la estimación y frecuencia de consumo de alimentos con las habilidades mindfulness”

Objetivo general:

El presente estudio tuvo la finalidad de conocer si ¿Existe correlación entre las habilidades mindfulness, la estimación y la frecuencia del consumo de alimentos saludables en jóvenes universitarios?

MÉTODO

Se utilizó un diseño no experimental, de tipo descriptivo; con una metodología correlacional. Y mediante el análisis estadístico de Correlación de Pearson y la prueba t para muestras independientes, en el programa estadístico SSPS, versión 20 se analizaron datos obtenidos.

Participantes

La muestra de participantes se conformó por una muestra no probabilística de estudiantes universitarios, de distintas carreras. Evaluados en un ambiente natural dentro del campus ICSA, de la Universidad Autónoma de Cd Juárez, México. Y se logró evaluar a 194 participantes entre hombres y mujeres, teniendo como criterio de inclusión/exclusión ser alumnos activos de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.

De los cuales un 22,7% corresponde a Psicología; 19,6% corresponden a la carrera de Derecho; 16,5% para educación; 6,7% para administración; 6,7% para trabajo social; 5,7 para contaduría; 5,7% para economía; 5,2% para turismo; 3,6%

para Sociología; 2,6% para Seguridad y Ciencias Políticas; 1,5% Doctorado en Psicología; .5% para Finanzas; .5% para maestría en Psicología; .5% para entrenamiento deportivo; .5% para Relaciones Internacionales; .5% para Diseño industrial; .5% para Historia; y .5% para Química; Ver apéndice 1.

Con una media de 23.37 años de edad para el total de participantes, con un rango que oscila de entre los 18 a los 49 años. Existe una concentración de la frecuencia de edad entre los 19 a 23 años; ver apéndice 2.

Y las diferencias por sexo: 49.7% son hombres; y el 59.3% son mujeres; tal como se representa en el apéndice 3.

Instrumentos

La escala de habilidades mindfulness (MAAS), el cual es un instrumento de 15 ítems, con una escala tipo Likert de 6 puntos. Está compuesta por tres factores, y ha sido validada para población mexicana por Maya et al. (2014), obteniendo un alfa de Cronbach de 0.89.

La escala de estimación y consumo de alimento (ECA), la cual está compuesta por 6 factores, de respuesta tipo Likert de 5 puntos, y se encuentra para poblaciones mexicanas. En el estudio de Díaz-Reséndiz y Franco (2012), se obtuvo un alfa de Cronbach de .90.

Procedimiento

El procedimiento para la elaboración del presente estudio, estuvo conformada por distintas fases:

En la primera fase se dio inicio con la búsqueda de instrumentos, documentación bibliográfica sobre el tema y literatura sobre el análisis estadístico.

Como segunda fase se realizó la aplicación masiva de los instrumentos en un ambiente natural del campus universitario.

En la tercera fase se revisaron las pruebas y se construyó una base de datos mediante el software estadístico SSPS versión 22.

En la cuarta fase se utilizó la base de datos recabada para realizar el análisis estadístico de correlación, además de generar estadísticos de frecuencia asociados a la parte sociodemográfica de la muestra.

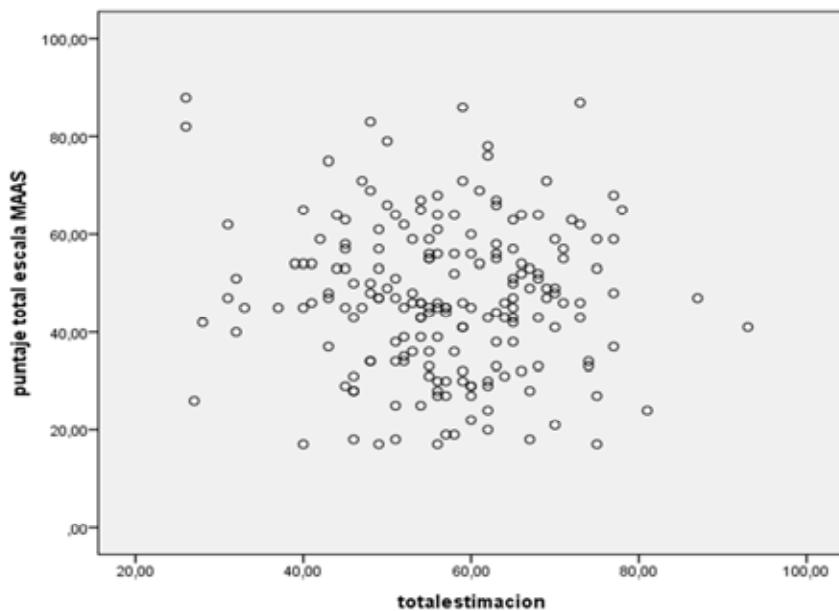
Y en la quinta fase se dio paso a la interpretación de los resultados, así como también a la redacción del informe de los mismos.

RESULTADOS

Tras realizar un análisis de los datos mediante el software estadístico SSPS en su versión 22, se obtuvieron los siguientes resultados.

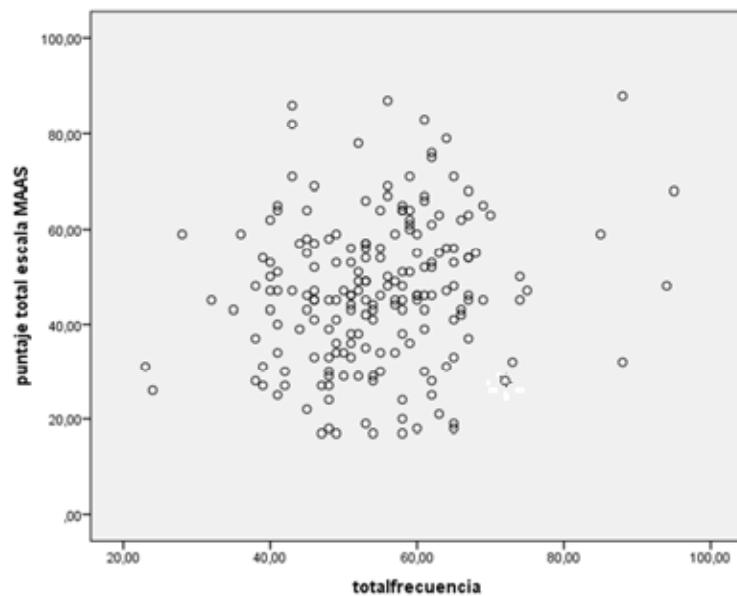
Respecto a los datos, al ser configurados en forma de tabla de dispersión, muestran una distribución adecuada para el análisis de correlación, entre las variables habilidades mindfulness y estimación de alimentos, véase grafica 1:

Grafica 1, grafica de dispersión



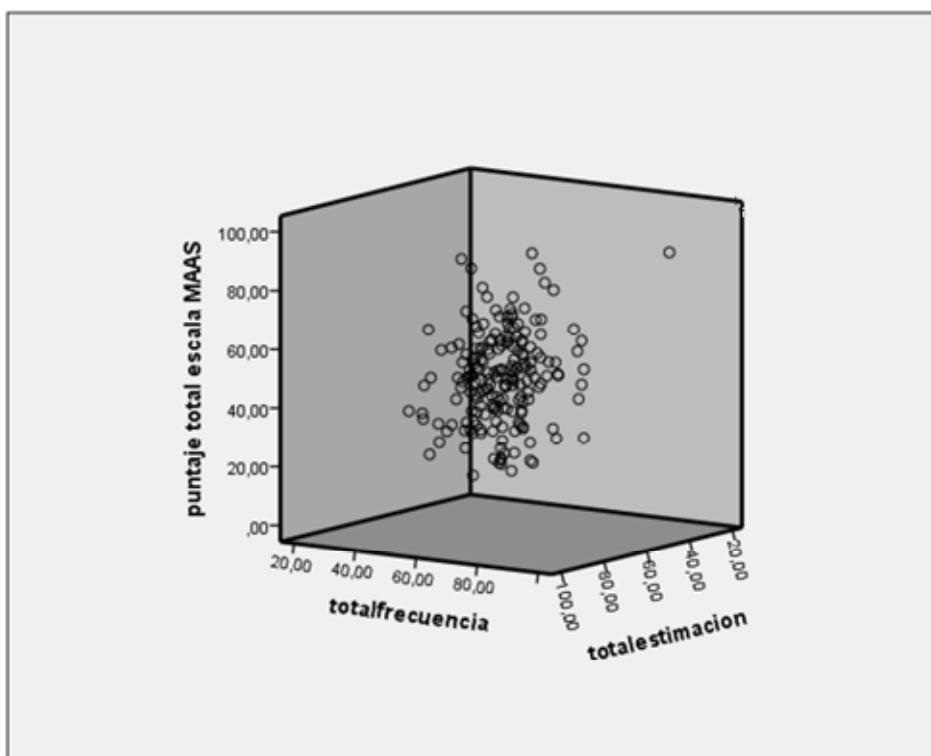
De igual forma, se obtuvo el grafico de dispersión para la conjunción de datos entre la variable habilidades mindfulness y frecuencia de consumo, véase grafica 2.

Grafica 2, grafica de dispersión



Y finalmente la dispersión en tercera dimensión nos da un panorama contundente sobre la dispersión de las tres variables, véase grafica 3

Grafica 3, grafico de dispersión de 3d



De tal forma que de los resultados obtenidos en este estudio, tenemos que se encontraron algunas correlaciones entre las variables mindfulness, frecuencia de consumo de alimentos, estimación de alimentos y la edad de los participantes.

Así que se puede observar que existe una correlación positiva y pequeña de ($r=.167$), $n= 194$, $p<.05$ entre las variables de habilidades mindfulness y frecuencia de consumo de alimentos. También aparece una correlación negativa entre la variable edad y la frecuencia total de consumo de ($r= -.153$), $n = 94$, $p<.05$ la cual es pequeña. Por su parte para la estimación y frecuencia de consumo de alimentos se encontró una correlación positiva y moderada entre las variables, de ($r=.332$), $n=194$, $p<.05$; en la tabla 1 se observan los resultados:

Tabla 1. Correlaciones

Variables:	Edad	MASS	F. ECA	E. ECA
MAAS	-,080	1	,167*	-,063
Frecuencia ECA	-,153*	,167*	1	,332**
Estimación ECA	,051	-,063	,332**	1
Edad	1	-,080	-,153*	,051

nota: n = 194, p ≤ .05* p ≤ .01**

Por lo que se puede agregar que para este estudio se encontró que efectivamente existe una correlación entre habilidades mindfulness y la frecuencia con la que se consumen los alimentos, aunque esta sea muy pequeña, sin embargo no se encontró una correlación estadísticamente significativa para las variables por lo que se acepta la hipótesis nula, al ser la correlación muy cercana a 0.

Y por su parte en relación con la variable de sexo, se encontró que existen diferencias entre sexo y habilidades mindfulness, donde las mujeres (n = 115) presentan una media de puntaje de (49.06), y los hombres (n = 79) una media del puntaje mindfulness de (43.86), y tras realizar el análisis de t de student, se encontró un nivel de significancia para la prueba de Levene de f = .002, t = -2.356, p = .965; por lo que se puede comprender que se cumple el criterio de homogeneidad. Por su parte la significancia bilateral nos indica un valor de .019, lo cual nos dice que efectivamente existe diferencia significativa entre las medias para ambos grupos: hombres y mujeres, por lo que se puede apreciar que las mujeres presentan un puntaje promedio superior al nivel medio de la escala de habilidades mindfulness, en comparación a los hombres quienes se encuentran por debajo del nivel medio de habilidades mindfulness. Véase apéndice 4

Y bajo la misma línea se puede observar en relación con la variable de sexo, se encontró que existen diferencias entre sexo y frecuencia de consumo de alimentos, donde las mujeres (n = 115) presentan una media de puntaje de frecuencia de consumo (52,86), y los hombres (n = 79) una media del puntaje de frecuencia de consumo de (57.11), y tras realizar el análisis de t de student, se encontró un nivel de significancia para la prueba de Levene de f = .100, t = 2.643, p = .752; por lo que se puede comprender que se cumple el criterio de homogeneidad.

Por su parte la significancia bilateral nos indica un valor de .009, lo cual nos dice que efectivamente existe diferencia significativa entre las medias para ambos grupos: hombres y mujeres para la frecuencia de consumo, donde los hombres se encuentran en un mayor nivel de frecuencia de consumo de alimentos saludables de una vez por semana; mientras que las mujeres muestran una frecuencia de consumo saludable de una vez por mes. Véase apéndice 5

DISCUSIÓN

Si bien es cierto las habilidades mindfulness pueden tener influencia en la elección, frecuencia y estimación de consumo de alimentos en las personas, pareciera ser que para la población universitaria de Ciudad Juárez, existen algunos otros factores que explicarían la estimación y frecuencia de consumo de alimentos en los jóvenes universitarios ya que los porcentajes de correlación obtenidos son de pequeños a moderados.

Así que si se desea conocer la más sobre la dinámica se propone realizar investigación de corte experimental a fin de establecer relaciones de causa efecto en las variables edad, habilidades mindfulness, estimación de alimentos saludables y la frecuencia de consumo.

CONCLUSIONES

A manera de conclusión se puede agregar que resulta complejo y caótico el panorama de la alimentación en las universidades, ya que la ambigüedad entre lo que se percibe como saludable y lo que no lo es, y la frecuencia de consumo de ambos; y en conjunto con el desinterés real por parte de las instituciones encargadas de regular, fomentar y promover la alimentación saludable, parecieran no ser una prioridad la alimentación de los universitarios en la actualidad, para las agendas políticas.

Recomendaciones:

Se recomienda continuar con investigaciones de la misma línea, para conocer mejor cuales son los factores que se correlacionan con la estimación y frecuencia

de consumo de alimentos. Y también se recomienda diseñar e implementar estrategias y/o programas de psicoeducación dirigidos a mejorar la estimación y frecuencia de consumo de alimentos saludables en jóvenes universitarios a fin de concientizar a los universitarios sobre la alimentación saludable.

Conflictos de intereses:

El autor manifiesta no tener ningún conflicto de interés.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Institute for Cognitive Therapy, What is cognitive therapy (2009) CBT en español. Recuperado en <http://www.cognitivetherapynyc.com/espanol.aspx>
- Appendini, K., García, R., y Tejera, B. (2003). Seguridad alimentaria y “calidad” de los alimentos ¿una estrategia campesina?. *Revista Europea de Estudios Latinoamericanos y del Caribe*, 75(3), 65-83.
- Bañuelos- Ramírez, D., González-Martínez, A., y Ramírez, M. (2016). El campo simbólico y la complejidad de la interdisciplinariedad entre salud pública, la comunicación y educación: un reto vigente. *Razón y palabra*, 20(3), 623-633.
- Barquera, S., Rivera-Dommarco, J., y Gasca-García, A. (2001) Políticas y programas de alimentación y nutrición en México. *Salud Pública Mex*, 43(5), 464-477.
- Busdiecker, S., Castillo, C., y Salas, I. (2000). Cambios en los hábitos de alimentación durante la infancia: una visión antropológica. *Rev chil pediatr*, 71(1)
- Castañeda-Sánchez, O., Rocha-Díaz, J., y Ramos-Aispuro, M. (2008). Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México. *Archivos en Medicina Familiar*, 10(1), 7-9.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Nueva Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Comas, S. (2016). *Burbujas de paz: Pequeño libro de Mindfulness para niños (y no tan niños)*. España: Penguin Random House Grupo Editorial.
- Dávila-Torres, J., González-Izquierdo, J., y Barrera-Cruz, A. (2015). Panorama de la obesidad en México. *Revista de Medicina del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 53(2), 240-249.

Díaz-Reséndiz, F., y Franco, Karina. (2012). Desarrollo y validación de la escala estimación y consumo de alimento (ECA). *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 3(), 38-44.

El diario de Juárez. (Domingo 10 Noviembre 2013). *Malos hábitos alimenticios, azote de los universitarios*. El diario. Mx. Consultado en http://diario.mx/Local/2013-11-10_0f36ba8c/malos-habitos-alimenticios-azote-de-los-universitarios/

Espinoza, L., Rodríguez, F., Gálvez, J., MacMillan, N. (2011). Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Chilena de nutrición*, 38(4), 458-465

Gallardo, I., y Buen Abad, L. (2010). Mala nutrición en estudiantes universitarios de la Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE. *Rev Med UV*.

Gordillo, G. (2012). Una política alimentaria para tiempos de crisis. *El Trimestre Económico*, 79(315), 483-526.

Gremer, C. (2005) Mindfulness: what is? What does it matter?. En K, Gremer., R, Siegel., y P, Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy*. (pp. 3 -27). New York: The Guilford press.

Iglesias, M., Pérez, A., Hernández, S., García-Chico, R., y Papadaki, C. (2013). Estudio nutricional en un grupo de estudiantes universitarios Madrileños. *Nutr.clín.diet.hosp*, 33(1), 23-30

Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Barcelona: Editorial Kaidos.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context past present and future. *Clinical psychology science and practice*, 10(2), 144-156. DOI: 10.1093/clipsy.bpg016

López-Maya, E., Hernández-Pozo, M., Méndez-Segundo, L., Gutiérrez-García, J., Araujo,, D., Núñez, A., Cervantes, L., Nava, S., Bautista, E., y Hölzel, B. (2014). Propiedades psicométricas de la versión mexicana de la escala de atención plena (MAAS). *Psicología. Avances de la Disciplina*, 9(1)

Langer, Á., Ulloa, V., Cangas, A., Rojas, G., y Krause, M. (2015). Mindfulness-based interventions in secondary education: a qualitative systematic review. *Studies in Psychology*, 36(3), 533-570. DOI: 10.1080/02109395.2015.1078553

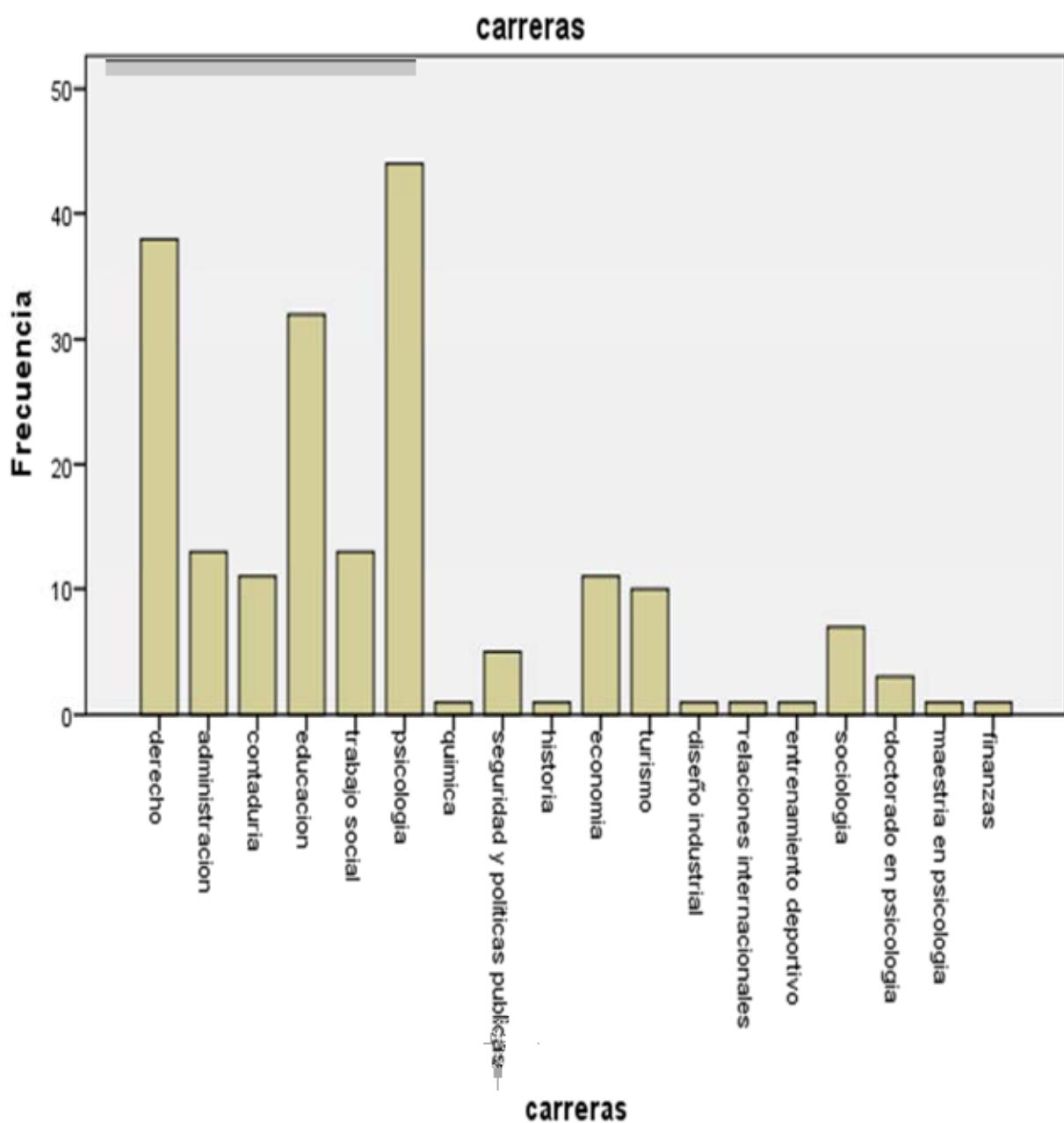
Mercado, P., y Vilchis, G. (2013). La obesidad infantil en México. *Alternativas en Psicología*, 17(28).

Moreno, A. (2012). Terapias cognitivo-conductuales de tercera generación (TTG): la atención plena/mindfulness. *Revista Internacional de Psicología*, 12(1), 1-17.

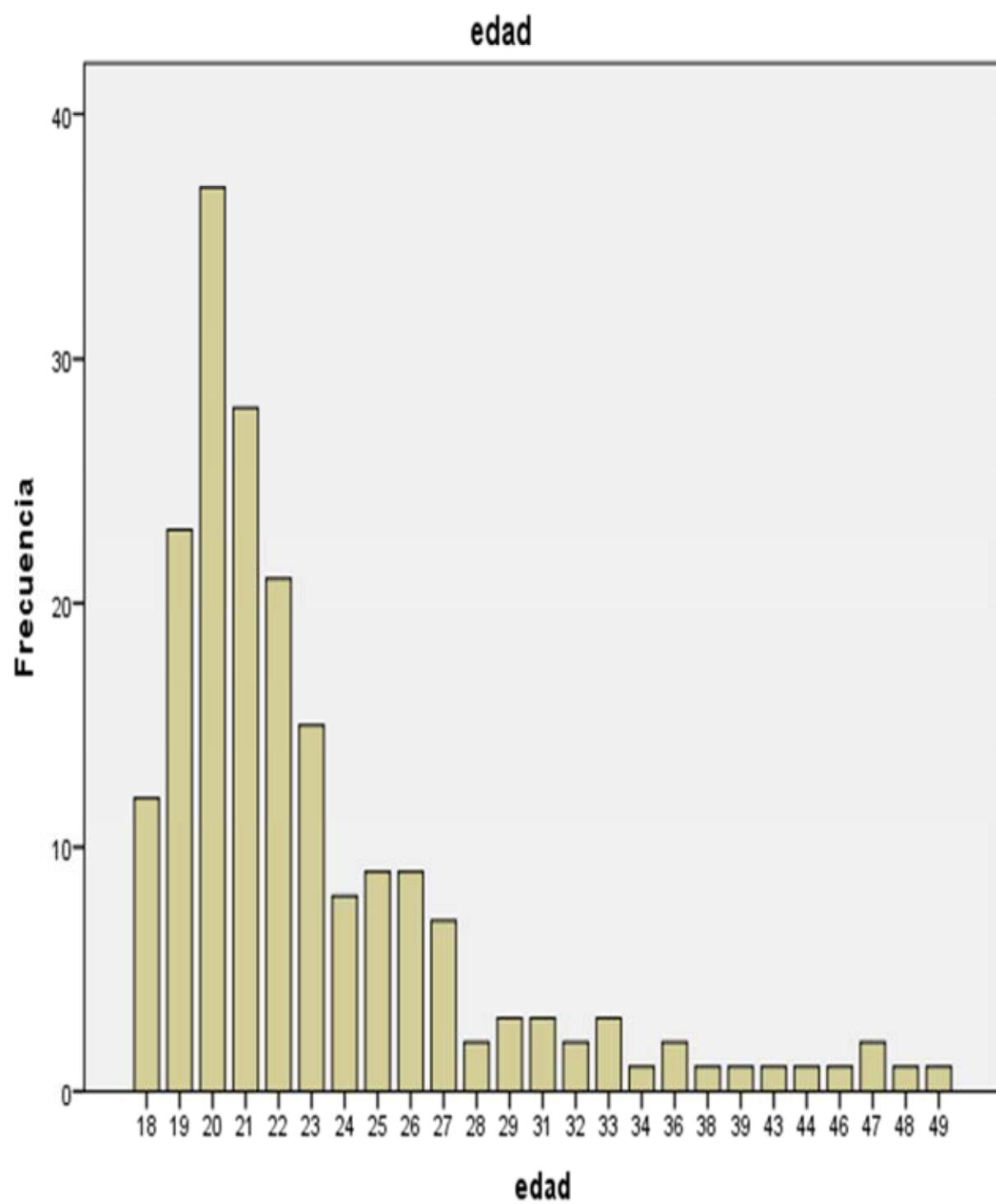
- Ortiz, A., Vázquez, V., y Montes, M. (2005). La alimentación en México: enfoques y visión a futuro. *Estudios Sociales*, 13(25), 8-34.
- Ratner, R., Hernández, P., Martel, J., y Atalah, E. (2012). Calidad de la alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios de 11 regiones de Chile. *Rev.MEd. Chile*, 140 (), 1571-1579.
- Reséndiz, F., y Franco, K. (2012). Desarrollo y validación inicial de la escala estimación y consumo de alimento (ECA). *Revista Mexicana de trastornos alimenticios*, 3(1)
- Rubio, B. (2008). Dossier: crisis alimentaria: abundancia y hambre. *Argumentos*, 21(57).
- Torres, F. (2003). *Seguridad alimentaria: seguridad nacional*. México: Universidad Autónoma de México.
- Troncoso, C., y Amaya, J. (2009). Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Rev chil Nutr*, 36(4), 1090-1097
- Urquía- Fernández, N. (2014). La seguridad alimentaria en México. *Salud Pública Mex*, 56(1).

Apéndices:

Apéndice 1



Apéndice 2



Apéndice 3



Hombres = 49.3%

n = 194

Mujeres = 50.7.3%

n = 194

Apéndice 4:

Estadísticos de grupo

	sexo	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
puntaje total escala MAAS	hombre	79	43,8354	14,97727	1,68507
	mujer	115	49,0696	15,35242	1,43162

Prueba de muestras independientes

	Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
	F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
								Inferior	Superior
puntaje total escala MAAS	Se han asumido varianzas iguales	,002	,965	- 2,356 - 2,367	192 170,4 71	,019	-5,23412	2,22134	-9,61548
	No se han asumido varianzas iguales								

Apéndice 5:

	sexo	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
totalfrecuencia	hombre	79	57,1139	10,96380	1,23352
	mujer	115	52,8609	11,04289	1,02975

Prueba de muestras independientes

	Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
	F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
								Inferior	Superior
totalfrecuencia	Se han asumido varianzas iguales	,100	,752	2,643	192	,009	4,25305	1,60901	1,07945 7,42666
		No se han asumido varianzas iguales		2,647	168,5 80	,009	4,25305	1,60685	1,08091 7,42520