



ARTÍCULO ORIGINAL

Proyecto de aplicación para promover la congruencia formativa en estudiantes de la Licenciatura en Nutrición con respecto a su estado nutricio y estilos de vida

Project of application to promote formative congruence in students of the Degree in Nutrition with respect to its nutritio state and styles of life

**Edith Yolanda Romero Hernández¹, José Luís Castillo Hernández²,
María Magdalena Álvarez Ramírez³.**

RESUMEN

La Facultad de Nutrición Campus Xalapa de la Universidad Veracruzana tiene a su cargo la formación de recursos humanos en el campo de la nutrición. En este contexto, debe egresar profesionales responsables, capaces, comprometidos y congruentes con su formación, por lo que se ha implementado un proyecto de aplicación para promover estilos de vida saludables en los estudiantes de esta licenciatura y disminuir así la presencia de sobrepeso y obesidad. Este proyecto de aplicación se diseñó con el objetivo de motivar a los estudiantes de la licenciatura en nutrición para que cuiden su imagen corporal y practiquen estilos de vida saludables por medio de la implementación de una estrategia de comunicación a través de la Experiencia Educativa de Comunicación en Nutrición, denominándose “Nutriólogo: ponte la camiseta, cuida tu imagen”; se organizaron conferencias, pláticas motivacionales, entrevistas dirigidas y un programa de evaluación y seguimiento del estado nutricio. Se logró la participación de 124 estudiantes de los diferentes semestres de la licenciatura; se les realizó una entrevista dirigida, así como la evaluación del estado nutricio. De los resultados, podemos destacar que 37% de los estudiantes presenta obesidad y algunos de ellos se encuentran cursando el séptimo período escolar, lo que señala que aún no son capaces de poner en práctica sus conocimientos en ellos mismos.

Palabras clave: congruencia formativa, sobrepeso y obesidad.

ABSTRACT

The Faculty of Nutrition Xalapa Campus of the Veracruzana University has to its position the formation of human resources in the field of the nutrition. Against this background, it must withdraw professional people in charge, able, it jeopardize and congruent with his formation, reason why an application project has been implemented to promote healthful styles of life in the students of this degree and to diminish therefore the presence of overweight and obesity. This project of application design with the aim of Motivating the students of the degree in nutrition so that they take care of his corporal image and practices healthful styles of life, through the implementation of a communication strategy. The strategy consisted that through the Educative Experience of Communication in Nutrition, a strategy of was denominated communication “Nutriólogo put on the t-shirt, take care of your image”. The organized motivational conferences, talks, directed interviews and evaluation of the nutritio state. Profit the participation of 124 students of the different semesters from the degree, I am realised a directed interview as well as its respective evaluation to them of the nutritio state. Of the results, we can emphasize that 37% of the students present/display obesity and some of them are attending the seventh scholastic period, which indicates that not yet they are able to put in practice its knowledge in they themselves.

Key words: Formative congruence, nutritio state, styles of life.

¹Maestra en Salud Pública en el área de Comunicación en Salud

²Maestro en Salud Pública en el área de Epidemiología

³Maestra en Salud Pública en el área de Epidemiología

Facultad de Nutrición, Campus Xalapa, U.V.

Ciudad: Xalapa, Veracruz, México.

Correspondencia:

Mtra Edith Yolanda Romero Hernández

Facultad de Nutrición Campus Xalapa, U.V.

Unidad de Ciencias de la Salud, Calle Médicos y Odontólogos s/n

Colonia Unidad del Bosque, C.P. 91100, Xalapa, Ver.,

Tel/Fax: 01 22 88 15 34 21 y 8 42 17 00 ext.16150, Cel: 044 22 88 26 19 27

Correo electrónico: edithyolanda3@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

La Facultad de Nutrición Campus Xalapa de la Universidad Veracruzana tiene a su cargo la formación de recursos humanos en el campo de la nutrición. En este contexto, debe egresar profesionales responsables, capaces, comprometidos y congruentes con su formación.

Para egresar profesionistas que cumplan con estos atributos, se ha diseñado un plan curricular con diferentes áreas de formación, que responden a las necesidades de nuestra sociedad. Sin embargo, dentro de estos atributos, no encuentra la congruencia formativa, factor determinante en el ámbito laboral del Licenciado en Nutrición.

La congruencia formativa es la relación lógica y coherente que se establece entre dos cosas; es el compromiso personal, el carisma, la energía, la base sobre la que se apoyará el futuro profesionista, es un sentido de identidad que expresa una relación entre una cosa y la otra. Ello requiere de un gran trabajo que se refleje en las siguientes frases: haz lo que predicas, enseña con el ejemplo, que tus actos sean el reflejo de tus palabras, que tu vida hable de ti por sí sola. Ser congruente le permitirá al profesional de la nutrición competir en un mercado laboral cada vez más exigente.

Algunos autores señalan que la profesión no sólo proporciona un conjunto de conocimientos técnicos, sino que a partir de la formación profesional se van intencionando esquemas mentales que conforman un *habitus profesional* y, por ende, una manera particular de relacionarse con el mundo; señalan que cualquier profesión u oficio conduce a que se conforme un *habitus* propio de la profesión y que dicho *habitus* está constituido por un conjunto de técnicas, referencias, creencias que se constituyen en estructuras y esquemas mentales que llevan a que las personas tengan determinadas prácticas¹.

Durante la formación académica, se instruye a los estudiantes para atender y curar a otros; en consecuencia, si el papel es brindar atención a otros, en esta lógica, ellos no tienen por qué cuidar de sí mismos. Por otro lado, el conocimiento experto de la profesión que les confiere poder sobre el paciente y sobre otros profesionales de la salud, fortalece también su idea para no cuidar de sí mismos.

Las instituciones de salud no están diseñadas ni estructuradas para promover e impulsar el autocuidado de los profesionales de la salud; y en el caso de quienes trabajan en un segundo nivel de atención, la estructura organizativa lo dificulta más todavía. El ambiente laboral y las relaciones interpersonales al interior de las instituciones de salud son factores importantes que entorpecen el autocuidado. Las instituciones de educación superior formadoras de recursos humanos para la atención y el cuidado de la salud también carecen en sus planes de estudio de competencias académicas para el autocuidado de la salud.

Para los fines de este trabajo, se considera el autocuidado como aquellas acciones que cada persona puede y debe realizar cotidianamente para incrementar o mantener la salud y el cuidado personal en las dimensiones física, emocional y social como parte de su estilo de vida.

El estilo de vida se ha definido como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona y como aquellos patrones de conducta individuales que demuestran cierta consistencia en el tiempo, bajo condiciones más o menos constantes y que pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza. Aunque lógicamente sería difícil encontrar conductas humanas que no tuvieran algún tipo de influencia sobre la salud y el bienestar, existe una serie de repertorios de conducta que se encuentran entre los factores de riesgo más importantes de los principales problemas de salud en la actualidad, tales como el consumo de alcohol y de tabaco, el desequilibrio dietético en la alimentación, no practicar ejercicio físico, no participar en programas de promoción de la salud, entre otros².

Los resultados preliminares del estudio "Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios en Castilla y León", desarrollado por investigadores de la Universidad de Salamanca, España, revelan que los estilos de vida considerados como perjudiciales para la salud como hábito tabáquico, consumo de alcohol y drogas, tipo de alimentación, no realización de ejercicio físico y utilización de medicamentos constituyen un importante problema de salud pública en los jóvenes universitarios de la comunidad autónoma, susceptible de ser evitado y prevenido³. La estrategia para desarrollar estilos de vida saludables es, en un solo término, el compromiso individual y social convencidos de que sólo así se satisfacen necesidades fundamentales, se mejora la calidad de vida y se alcanza el desarrollo humano en términos de la dignidad de la persona, ya que la calidad de vida es un concepto que va más allá de lo físico, pues implica valores y actitudes mentales.

Uno de los problemas más importantes de salud pública, que se presenta en estudiantes universitarios, es el sobrepeso y la obesidad, producto de malos hábitos de alimentación y de estilos de vida no saludables, por lo que es evidente la urgente necesidad de implementar programas de prevención que permitan a la población universitaria adoptar estilos de vida sanos, favoreciendo la alimentación adecuada, el control de peso, el ejercicio físico regular, la abstención en el uso de tabaco, el consumo moderado de alcohol, etcétera.

Sobrepeso y Obesidad

Como los factores ambientales parecen ser sumamente importantes en la fisiopatología de la obesidad, se debe

recordar que, desde el inicio del proceso evolutivo, el hombre fue adquiriendo modos de comportamiento adaptados a sus necesidades biológicas, derivados de notables influencias culturales y sociales. Por lo tanto, lo que ha determinado el comportamiento alimentario no es necesariamente la conveniencia de la fisiología, sino los factores socioculturales como los hábitos generacionales de la familia, los factores económicos, la tradición alimentaria de cada región, etcétera⁴.

Los alimentos pueden participar tanto en la génesis de las enfermedades crónico-degenerativas más comunes como en su prevención, estando fuertemente relacionadas con la actividad física y su contraparte el sedentarismo, englobado en lo que se denomina hoy "estilo de vida".

En la actualidad, se acepta que la obesidad es la enfermedad metabólica más frecuentemente observada en la población general, y se le identifica como un desproporcionado aumento de tejido adiposo a consecuencia de un exceso en la ingesta energética y de una disminución en la actividad física. Así pues, se define como el exceso de grasa corporal que se traduce en riesgos para mantener la salud. También se sabe que la prevalencia de la obesidad aumenta con la edad y es mayor en mujeres que en hombres.

En la Norma Oficial Mexicana para el Manejo Integral de la Obesidad: NOM-174-SSA1-1998, ésta se define como la:

Enfermedad caracterizada por el exceso de tejido adiposo en el organismo, y se determina su existencia en adultos cuando el IMC es mayor de 27, y en población de estatura baja (menor de 1.50 metros en mujeres adultas y de 1.60 metros en hombres adultos) cuando el IMC es mayor de 25. Por otra parte, el sobrepeso se define como un IMC mayor de 25 y menor de 27 en población adulta general, y mayor de 23 y menor de 25 en población adulta de estatura baja⁵.

Panorama epidemiológico de la obesidad

Según la Encuesta Nacional de Nutrición (ENN, 1988), que se llevó a cabo en poblaciones tanto rural como urbana, se estudiaron 19,000 mujeres en edad reproductiva (12 a 49 años) y cerca de 8,000 niños de 5 años. Para los fines del estudio, se dividió el país en cuatro regiones que se denominaron: norte, centro, sureste y Ciudad de México. La prevalencia de obesidad a nivel nacional para mujeres de 12 a 49 años de edad fue de 14.6% y para preescolares de 4.4%⁶.

Posteriormente, a través de la Encuesta Nacional de Enfermedades Crónicas (ENEC, 1993), se estudiaron adultos de 20 a 69 años residentes en zonas urbanas de México; se encontró una prevalencia de obesidad de 28.5% entre los varones y de 41.4% entre las mujeres. Se utilizó como definición de obesidad

un IMC igual o mayor de 27.8 para los hombres y 27.3 para las mujeres. Además, se observó que la prevalencia de obesidad era mayor a medida que aumentaba la edad⁷.

Entre 1994 y 1995, se realizó una encuesta en la zona metropolitana de la Ciudad de México (ENERBAL 94/95); se decidió estudiar a todas las familias de entre 3 y 10 miembros que radicaran en la zona. Se estudió un total 1921 sujetos. El sobrepeso es más común en el nivel socioeconómico alto tanto en mujeres como en varones. Se puede ver que en general hay predominio de obesidad en las mujeres en comparación con los varones; la proporción de mujeres obesas en el nivel socioeconómico bajo es mayor que en el nivel alto. En los varones el fenómeno es inverso, ya que en los de nivel alto hay más obesos que entre los de nivel bajo⁸.

En la Segunda Encuesta Nacional de Nutrición (ENN, 1999), a nivel nacional, 30.8% de las mujeres de 12 a 49 años tienen sobrepeso y 21.7% cursan con obesidad. Además de estos datos, en la misma encuesta se encontró que 5.4% de los preescolares presentan sobrepeso⁹.

En la Encuesta Nacional de Salud (ENS, 2000) en población urbana (de más de 2,500 habitantes), se observó que 24.4% de la población (hombres y mujeres) presentó obesidad¹⁰.

En la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2006), se comparó la prevalencia de sobrepeso y obesidad de las mujeres de 12 a 19 años de edad con la de 1999, y se observó un incremento en sobrepeso de 21.6% a 23.3%, y en obesidad de 6.9% a 9.2%. Al comparar los datos de la ENSA 2000 con los de la ENSANUT T 2006, en hombres mayores de 20 años de edad, la prevalencia de sobrepeso y obesidad incrementó de 59.7% a 66.7%.

Con el propósito de evaluar las tendencias del sobrepeso en el tiempo, se llevó a cabo un análisis de la distribución del estado nutricio de acuerdo con la clasificación basada en el índice de masa corporal (IMC) en mujeres de 20 a 49 años de edad para 1998, 1999 y 2006; la prevalencia de sobrepeso y obesidad aumentó de 34.5% a 61% y a 69.3% para el último año¹¹.

La inactividad física y la ingestión excesiva de energía y macronutrientos están asociadas con problemas de salud que incluyen obesidad, enfermedad coronaria, diabetes, varios tipos de cáncer y mortalidad por causas múltiples. Debido a los cambios demográficos y de estilo de vida que México experimenta, dichas enfermedades se han convertido en la principal causa de muerte en adultos y la obesidad ha alcanzado altas tasas de prevalencia. La prevalencia que se registra para el estado de Veracruz es de 20.8%¹¹.

En una investigación de estudiantes mexicanos en la Ciudad de México, se encontró que éstos pasaban en promedio

cerca de dos horas y media viendo televisión y más de hora y media jugando videojuegos. Se clasificó a los estudiantes, de acuerdo con el tiempo que dedican a realizar actividades moderadas o vigorosas, en activos, moderadamente activos e inactivos, conforme a los siguientes criterios: los adolescentes que informaron realizar al menos siete horas a la semana de actividad moderada y/o vigorosa fueron clasificados como activos; los que informaron realizar menos de siete horas y al menos cuatro, como moderadamente activos, y como inactivos a los que realizan menos de cuatro horas a la semana de actividad vigorosa y/o moderada. De acuerdo con lo anterior 35.2% de los adolescentes son activos, 24.4% son moderadamente activos y 40.4% son inactivos¹¹.

OBJETIVO

Promover la congruencia formativa en los estudiantes de la licenciatura en nutrición para que cuiden su imagen corporal y practiquen estilos de vida saludables.

MATERIAL Y MÉTODOS

Es un proyecto de aplicación dirigido a los estudiantes de la Facultad de Nutrición, para lo cual se solicitó la autorización del director de la Facultad y del Consejo Técnico. A través de la Experiencia Educativa de Comunicación en Nutrición, y previo análisis del contexto en el que se aplicaría el proyecto, se diseñó una estrategia de comunicación para la salud a través de la Campaña “Nutriólogo: ponte la camiseta, cuida tu imagen”. El proyecto consistió en la elaboración de materiales impresos, diseño de pláticas motivacionales, conferencias, entrevistas dirigidas y evaluación del estado nutricio. Los materiales e instrumentos así seleccionados fueron previamente probados con un grupo de estudiantes, se realizaron las modificaciones correspondientes y fueron avalados por un comité de expertos de la propia facultad de nutrición.

Una vez aprobada la puesta en marcha del proyecto y de sus métodos e instrumentos, se procede a la impresión de los materiales (carteles, dípticos y botones) necesarios para la aplicación de la estrategia de comunicación; para esto, se contó con el patrocinio de la Facultad de Nutrición, la cual aportó los recursos financieros necesarios.

Se convoca a todos los estudiantes de la Facultad de Nutrición para que asistan a reunión informativa para la presentación del proyecto; y en ese momento, en presencia de estudiantes y personal académico, es puesta en marcha la campaña por parte de las autoridades de la Facultad.

Se impartió una plática motivacional a los estudiantes de la Licenciatura en Nutrición; el tema fue “Congruencia

Formativa en los Estudiantes de Nutrición. Un Compromiso Personal”. Dicha plática tuvo como objetivo que el estudiante reflexione sobre la importancia que tiene la imagen que debe proyectar como futuro profesional de la nutrición, y su relación con el área de formación académica, ya que resultaría incongruente que como licenciado en nutrición recomiende estilos de vida saludables y buenos hábitos de alimentación, cuando él presenta sobrepeso u obesidad.

Posteriormente se informó a los estudiantes interesados en participar en la campaña “**Nutriólogo: ponte la camiseta, cuida tu imagen**”, y que a partir de ese momento deberían acudir a la Secretaría Académica de la Facultad, en donde se les realizó una entrevista personal para conocer su opinión acerca de la campaña de comunicación, se les tomaron sus datos y se les canalizó a través de un díptico al Laboratorio de Evaluación del Estado Nutricio para su respectiva evaluación nutricia, y al Consultorio de Orientación Nutricional para que se les indicara su plan de alimentación acorde CON sus requerimientos.

Se hizo entrega al personal académico que apoyó la campaña de sus respectivos botones alusivos a la estrategia de comunicación, mismos que deberán portar durante todo el período establecido para tal fin. La promoción y difusión de la campaña se realizó a través de carteles en diferentes puntos de las instalaciones de la Facultad, como son las aulas, los pasillos, los laboratorios, la biblioteca, el laboratorio de evaluación del estado nutricio, el consultorio de nutrición, así como los pasillos centrales de la Unidad de Ciencias de la Salud. Como parte de la difusión y promoción de la campaña, apareció publicada, en el periódico *Diario de Xalapa*, una nota alusiva al proyecto en pro de una imagen saludable.

Se impartió una conferencia sobre “**Estilos de Vida Saludables**”, con el propósito de que los estudiantes identifiquen los estilos de vida saludables y la importancia de practicarlos, los riesgos y daños a la salud que se presentan como consecuencia de estilos de vida poco saludables. Así mismo, se les presentaron opciones para mejorar sus hábitos de alimentación, practicar ejercicio o realizar alguna actividad física, así como evitar las adicciones.

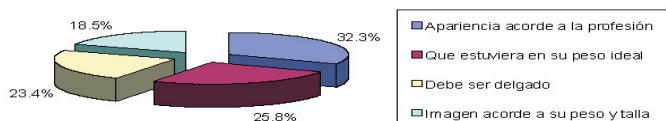
Es importante señalar que, durante el período que comprendió esta campaña, los académicos que se encontraban frente a grupo participaron en este proyecto tratando de motivar a los estudiantes para que se preocupen por cuidar su imagen corporal, practicar estilos de vida saludables y modificar sus hábitos alimentarios.

RESULTADOS

En este proyecto se logró sensibilizar a 124 estudiantes lo que representa 30% de la matrícula de este período escolar De

los resultados del cuestionario aplicado, debemos destacar la información que a continuación se describe:

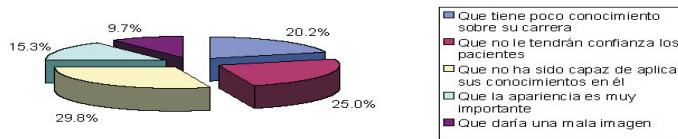
Grafica 1. ¿Cuál considera usted que debería ser la imagen corporal del Nutriólogo?



Fuente: Entrevista directa.

En esta gráfica se describe cuál consideran que debería ser la imagen del nutriólogo, a lo que 32% contestó una apariencia acorde con la profesión, 25.8% que estuviera en su peso ideal, 23.4% que debe ser delgado y 18.5% una imagen acorde con su peso y talla.

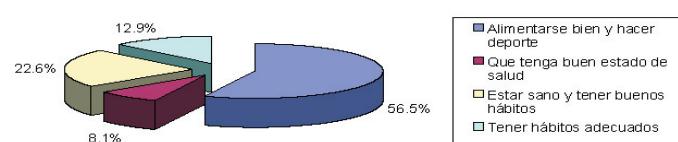
Gráfica 2. ¿Qué pensaría de un nutriólogo obeso?



Fuente: Entrevista directa.

A la pregunta sobre qué pensaría de un nutriólogo obeso, 29.8% opina que no ha sido capaz de aplicar sus conocimientos en él, 25.0% que no le tendrán confianza los pacientes, 20.2% que tiene poco conocimiento sobre su carrera, 15.3% que la apariencia es muy importante y 9.7% que daría una mala imagen.

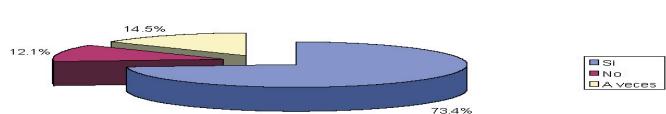
Gráfica 3. ¿Qué es para usted un estilo de vida saludable?



Fuente: Entrevista directa.

En esta gráfica se representa su concepto de estilo de vida saludable, a lo que 56.5% menciona que es alimentarse bien y hacer deporte, 22.6% estar sano y tener buenos hábitos, 12.9% tener hábitos adecuados y 8.1% menciona que es tener buen estado de salud.

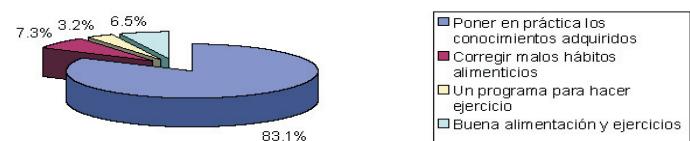
Gráfica 4. ¿Practica usted un estilo de vida saludable?



Fuente: Entrevista directa.

A la pregunta: ¿practica usted un estilo de vida saludable?, 73.4% respondió que sí, 14.5% menciono que a veces y 12.1% dijo que no.

Gráfica 5. ¿Qué sugeriría a los estudiantes de la licenciatura en nutrición para cuidar su imagen corporal?



Fuente: Entrevista directa.

En esta gráfica sobre qué sugeriría a los estudiantes de la Licenciatura en Nutrición para cuidar su imagen corporal, 83.1% sugiere poner en práctica los conocimientos adquiridos, 7.3% corregir malos hábitos alimenticios, 6.5% buena alimentación y ejercicios y 3.2% un programa para hacer ejercicio.

Cuadro 1. Evaluación del estado nutricio de los estudiantes según sexo. Facultad de Nutrición campus Xalapa, Universidad Veracruzana, 2004.

ESTADO NUTRICIO	MUJERES	%	HOMBRES	%	TOTAL	%
OBESIDAD	41	33%	5	4%	46	37%
NORMAL	50	41%	10	8%	60	49%
BAJO PESO	10	8%	2	1%	12	9%
MUY BAJO PESO	6	5%	0	0	6	5%
TOTAL	107	87%	17	13%	124	100%

Fuente: Laboratorio de evaluación del estado nutricio, 2004.

Por lo que corresponde a la evaluación del estado nutricio, de los 124 alumnos referidos a través de la secretaría académica, todos acudieron a su evaluación y se encontró que las mujeres registran porcentajes más altos de obesidad, bajo y muy bajo peso.

DISCUSIÓN Y ANÁLISIS

Es importante destacar que la educación es un factor determinante en la formación del individuo dentro de la sociedad; sin embargo, el conocimiento que se deriva de la pura información no basta para modificar conductas de riesgo para la salud; es necesario modificar los comportamientos, creando un sentido de la percepción del riesgo y conciencia de que la prevención depende de cada uno.

Como ha sido referido en el marco conceptual de este proyecto, la práctica de estilos de vida poco saludables en estudiantes universitarios no es una situación que se circunscriba únicamente a estudiantes de la Licenciatura en Nutrición del campus Xalapa de la Universidad Veracruzana; es un problema que se presenta en diversos campus universitarios tanto en nuestro país, como en otros países y que afecta no solo a los universitarios, sino a toda la sociedad, en todos los ámbitos y

estratos sociales. En este sentido, los estilos de vida poco saludables, entre los que se encuentran los malos hábitos de alimentación y el sedentarismo o la falta de actividad física son los principales factores causantes del sobrepeso y la obesidad, que como se describió en el panorama epidemiológico de esta patología, muestra una tendencia francamente ascendente en los últimos años.

La Facultad de Nutrición no escapa de esta problemática, ya que el sobrepeso y la obesidad afectan a un número considerable de estudiantes, que como ha sido descrito, algunos de ellos ya ingresan en estas condiciones. Lo que resulta incongruente es que, durante su tránsito por la licenciatura, algunos de ellos no hayan logrado modificar sus conductas y controlado su exceso de peso. Es importante señalar que si bien no hay estudios que evidencien esta situación, sucede y está presente, aun cuando los estudiantes poseen el conocimiento y tienen los elementos teóricos y científicos; sin embargo, carecen de lo que se denomina congruencia formativa.

Esta campaña “Nutriólogo: ponte la camiseta, cuida tu imagen”, en la que se promueve la congruencia formativa y los estilos de vida saludables, logró motivar a 30% de los estudiantes de la matrícula de ese periodo escolar; y aunque la cifra parece mínima, los resultados son muy satisfactorios dado que es el primer esfuerzo que se realiza dentro de esta entidad académica en este sentido. De la evaluación del estado nutricio, se encontró que 37% de los estudiantes presenta obesidad y algunos de ellos se encuentran cursando el séptimo período, lo cual señala que aún no son capaces de poner en práctica sus conocimientos en ellos mismos. Hablar de congruencia formativa no es fácil, pues en este concepto intervienen directamente las cuestiones de ética y de vocación de servicio que deben estar presentes en todas las profesiones, en todos los ámbitos; sin embargo, en el área de la salud es donde se hace más evidente esta situación.

Cada vez hay más consenso en el sentido de que es necesario, además de poner a disposición de adolescentes y jóvenes información para promover estilos de vida saludables, procurarles un entorno promotor de la actividad física. Estas acciones deben suscitarse tanto en el hogar como en el ámbito educativo y deben constituirse en una prioridad tanto para el gobierno como para la sociedad.

BIBLIOGRAFÍA

1. Bourdieu, P. *Cuestiones de sociología*. Madrid: Istmo 2000;pp.75 –118
2. Arrivillaga, Marcela. *Creencias Sobre la Salud y su Relación con las Prácticas de Riesgo o de Protección en Jóvenes Universitarios*. Colombia. Corporación Editora Médica del Valle; 2003;34 (4): 186-195
3. Sáenz-López, P. Franco, M. J. *Hábitos de salud de los estudiantes universitarios*. En Tejada, J.; Nuviala, A.; Díaz, M. *Actividad física y salud*. Servicio de publicaciones de la Universidad de Huelva. España; 2001.
4. Fundación Mexicana para la Salud A. C. *Obesidad. Consenso*. México: Editorial McGraw-Hill Interamericana, 2002.
5. Secretaría de Salud. Norma Oficial Mexicana NOM-174-SSA1-1998, para el manejo Integral de la Obesidad. México. *Diario Oficial de la Federación*; 2000.
6. Instituto Nacional de Salud Pública. *Encuesta Nacional de Nutrición 1988*. México, 1990.
7. Secretaría de Salud. *Encuesta Nacional de Enfermedades Crónicas 1993*. México, 1995.
8. Instituto Nacional de la Nutrición “Salvador Subirán” *Encuesta Urbana de Alimentación y Nutrición en la Zona Urbana de la Ciudad de México*. México, 1995.
9. Instituto Nacional de Salud Pública. *Encuesta Nacional de Nutrición 1999*. México, 2000.
10. Instituto Nacional de Salud Pública. *Encuesta Nacional de Salud 2000*. México, 2001.
11. Instituto Nacional de Salud Pública. *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006*. México, 2006.
12. Mendoza, R. *Concepto de estilo de vida saludable y factores determinantes*. Conferencia Europea de Educación para la Salud. Varsovia. España, 2000.
13. Casimiro, A.; Artes, E. M; Águila, C. La investigación sobre hábitos de vida en relación con la salud en estudiantes: a propósito de un estudio. *Rev. Habilidad motriz..* España, 1999; 14: 33-41
14. Castillo, I.; Balaguer, I. Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. Apuntes. *Educación Física y Deportes* no. 63. España, 2001.
15. Píerón, M; Telama, R. Almond,L.Carreiro Da Costa, F. Estilos de vida de jóvenes europeos: un estudio comparativo. *Revista de Educación Física* no. 76. España, 1999.
16. Ruiz, F; García, M. E. Hernández, I. La práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almeira. Un estudio longitudinal. *Revista de Educación Física* no. 82. España, 2001.
17. Cuadernos de Nutrición. *Evaluación antropométrica de la obesidad en el adulto*. Volumen 26 no. 1. México, 2003.
18. Casanueva, Esther. *Nutriología Médica*. México: Editorial Médica Panamericana; 2001.
19. Aranceta, Bartina J. Prevalence of obesity in developed countries: current status and perspectives. Journal article, Review, *Nutrición Hospitalaria: Órgano Oficial de la Sociedad Española de Nutrición Parenteral*, 2002, 1, pp. 34-41.
20. Torres Rodríguez, Salomé. Universitarios se Alimentan Mal. Concepción, Chile. Publicación: Diario *El Sur*, Mayo 20, 2004.
21. Rodríguez García, Roberto. *Percepción de la Imagen Corporal e Índice de Masa Corporal en Estudiantes Universitarios*. Minatitlán, Ver., Feria de Investigación y Docencia, 2004.
22. Robles Valdés, Carlos. Obesidad Mórbida en Adolescentes. México: *Acta Pediátrica Médica*; 2004; 25 (2): 103-116.
23. González, M. V. La profesionalidad del docente universitario desde una perspectiva humanista de la educación. *Revista Cubana de Educación Superior* no. 3. La Habana, Cuba, 2000.
24. Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior. *Proyectos de Calidad e Innovación Académica*. Consejo Regional Noroeste, Universidad de Sonora, 2004.
25. Organización Panamericana de la Salud. *Desarrollo de Recursos Humanos. La Calidad de la Educación en Salud Pública*. (Relato de una Reunión de Consulta, Santiago de Chile) Washintong D.C., 2002.
26. Universidad Veracruzana. Facultad de Nutrición. *Plan de Estudios del Modelo Educativo Integral y Flexible*. Xalapa, Veracruz, 2002.
27. Martorell, R. Khan, LK. .Hughes, ML. Grummer, LM. Obesity in Latin American women and children; *J Nutr* 1998; 128: 1464-1473.