



# La cultura alimentaria de los estudiantes de la facultad de nutrición campus xalapa

The nourishing culture of the students of the nutrition faculty campus xalapa

Idalia Illescas Nájera<sup>1</sup>, María del Carmen Acosta Cervantes<sup>2</sup>  
Marcela Rosas Nexticapa<sup>2</sup>, Laura Elena Guadalupe Sobrino Valdés<sup>2</sup>,  
Lidia Guzmán Flores.

## RESUMEN

**INTRODUCCIÓN.** Los estudiantes de la Facultad de Nutrición-Xalapa de la Universidad Veracruzana, en su mayoría proceden de diferentes municipios de Veracruz y de otros estados de la Republica Mexicana. Los cuales tienen arraigadas tradiciones y hábitos alimentarios a su llegada a la Universidad adquieren nuevas conductas que modifican su ingesta, esta transición hacia los nuevos estilos de vida perjudican su salud. **OBJETIVO.** Conocer las preferencias en la selección de los alimentos que consumen los estudiantes de la Facultad de Nutrición Campus Xalapa. **MATERIALES Y MÉTODO.** El estudio está basado en la metodología cuanti-cualitativa de corte transversal-descriptivo-interpretativo. Se seleccionó una muestra representativa de 53 estudiantes, se elaboró un cuestionario para obtener la información necesaria con 64 preguntas abiertas y cerradas. **RESULTADO.** La mayoría de los participantes proceden de los diferentes municipios del Estado de Veracruz con el 83%, mientras que el 17% es de otros estados como; Oaxaca, Tlaxcala, Puebla, Guerrero y el Distrito Federal. **DISCUSIÓN.** Si valoramos las situaciones en las que se encuentra sometido el estudiante como es el mal manejo del stress, la falta de actividad física-deportiva y posiblemente una carga genética, el conjunto de estos elementos se convierte en un factor de riesgo, lo cual es más probable que se desarrollen enfermedades crónico-degenerativas. **CONCLUSIONES.** Los estudiantes que ingresan a la facultad de Nutrición Campus Xalapa de la Universidad Veracruzana,

## ABSTRACT

**INTRODUCTION.** The students of the Faculty of Nutrition of the Veracruzana University, in their majority come from different municipalities of Veracruz and other states of the Mexican Republic. Which have ingrained traditions and nourishing habits to their arrival to the University acquire new conducts that modify their ingestion, this transition towards the new styles of life harm their health. **OBJECTIVES.** To know the preferences in the selection the foods that consume the students of the Faculty of Nutrition Xalapa Campus. **MATERIALS AND METHOD.** The study this based on the cuanti-qualitative methodology of cuts cross-sectional-descriptive-interpretative. A representative sample of 53 students was selected, a questionnaire was elaborated to obtain the necessary data with 64 open and closed questions. **RESULT.** The majority of the participants comes from the different municipalities from the State of Veracruz with 83%, whereas 17% are of other states like; Oaxaca, Tlaxcala, Puebla, Guerrero and the Federal District. **DISCUSSION.** If we valued the situations in which one is put under the student as it is the evil handling of stress, the lack of physical-sport activity and a genetic load, the set of these elements possibly becomes a risk factor, which is more probable that crónico-degenerative diseases are developed. **CONCLUSIONS.** The students who enter the faculty of Nutrition Campus Xalapa of the Veracruzana University, modify their style of life by means of circumstances that are appeared to the change of residence.

<sup>1</sup> Facultad de Medicina y Nutrición Campus Xalapa,

<sup>2</sup> Facultad de Nutrición Campus Xalapa  
Universidad Veracruzana

### Correspondencia:

Dra. Idalia Illescas Nájera, Facultad de Nutrición Campus Xalapa,  
Médicos y Odontólogos S/N., Col del Bosque, Xalapa, Ver.,  
Tel. y fax (228) 8 15 34 43, correo electrónico: idaliaillescas@hotmail.com

modifican su estilo de vida por medio de circunstancias que se van presentando al cambio de residencia.

**Palabras claves:** Alimentación, cultura y estilos de vida

**Key words:** Feeding, culture and styles of life

## INTRODUCCIÓN

La Facultad de Nutrición Campus Xalapa de la Unidad de Ciencias de la Salud de la Universidad Veracruzana, esta situada en la ciudad capital del estado de Veracruz, cuenta con una matrícula de 530 estudiantes, que provienen de diferentes regiones del Estado y de otros de la Republica Mexicana. En específico Veracruz cuenta con siete regiones cada una de ellas con su propia cultura alimentaria que determinan las conductas o hábitos de los jóvenes en relación a la selección y preparación de sus alimentos, sin embargo ésta se ve afectada por el cambio de residencia y su situación como estudiante.

Es importante señalar que en la unidad educativa y en su entorno inmediato existen puntos de venta que brindan alimentos nutritivos y no nutritivos, la preferencia hacia los alimentos no nutritivos es mayor y pueden estar influenciados por diversos factores como la cultura, situación social, economía y medios masivos de comunicación. Razón por la que se plantea el trabajo de investigación *“La cultura alimentaria de los estudiantes de la Facultad de Nutrición zona Xalapa”*, que pretende conocer sus estilos de vida entendida como; aquel que permite ir introduciendo en la manera de vivir de las personas, pautas de conducta que tanto individual como colectivamente de forma cotidiana para mejorar su calidad de vida. La Organización Mundial de la Salud, (OMS) concibe la calidad de vida como: “La percepción del individuo de su posición de vida, en el contexto de cultura y sistema de valores en los cuales vive, en relación con sus objetivos, expectativas, patrones y preocupaciones”. Pero la calidad de vida no esta definida con exactitud por su multicausalidad y no puede disociarse del crecimiento económico, sociocultural y político.<sup>1</sup>

Por tal efecto es una prioridad conocer la salud de los estudiantes que ingresan a la facultad de Nutrición Campus Xalapa de la Universidad Veracruzana, si bien es cierto que la propia institución viene realizando el Examen de Salud Integral (ESI) a los estudiantes, pero nos falta conocer las repercusiones en su comportamiento alimentario derivado de su cultura de origen.

Cuando hablamos de comportamiento alimentario, nos referimos al fenómeno social y cultural, mientras que la nutrición es el resultado de funciones armónicas y solidarias entre sí que tiene como objetivo mantener la integridad normal

de la materia y asegurar la vida, por tal efecto es un aspecto fisiológico que determina el estado de salud.

La alimentación del individuo durante las diferentes etapas de su vida es de gran importancia, puesto que al llevar una dieta correcta y buenos hábitos alimentarios podemos gozar de un estilo de vida saludable, principalmente en el adolescente al transitar por la segunda etapa de crecimiento acelerado sus demandas nutricionales incrementan, si bien no podemos precisar la etapa biológica de los cambios del adolescente, es en ésta, cuando se observa más claramente la biosociabilidad del individuo.

Lo que implica una combinación entre los cambios físicos y ajustes emocionales y sociales en la búsqueda de la identidad, el descubrimiento del yo, con los anhelos y temores que esto representa, con el deseo y capacidad de esbozar un proyecto de vida, establecimientos de roles sociales propios del sexo, adopción de costumbres alimentarias, modas, preferencias en la música, vestimenta y lenguaje que se identifica con su edad, exposición a situaciones de riesgo que los invita a comportarse y consumir productos que le dan prestigio, popularidad, atractivo, sentido de pertenencia (alcohol, tabaco, drogas, tatuajes y perforaciones en el cuerpo) necesidad de pertenencia de identidad personal y con el grupo, desarrollando un estilo de vida.<sup>2</sup>

Esa identidad adquirida en esta etapa de desarrollo se presenta como un conjunto básico de actitudes, opiniones, motivaciones que determinan su personalidad, definida como lo que nos lleva a actuar de una u otra manera ante situaciones que se nos presentan en la vida. Los grandes cambios físicos que experimenta el adolescente, le ocasionan extrañeza e inseguridad, y le conducen a una profunda valoración de su imagen corporal, lo que afecta en muchas ocasiones a los hábitos alimentarios.<sup>3</sup>

Comúnmente es en esta etapa y en la siguiente de adultez media, que se vive la época universitaria y es en estos años cuando se adquiere la importancia del consumo adecuado de nutrimentos y energía, ya que el organismo, se esta preparando para futuros cambios físicos, sociales y emocionales, normalmente un adolescente ingiere más cantidad de alimentos, lo que viene impuesto por su propia condición fisiológica, y por tanto lo que tiene que hacer esencialmente es seguir las

reglas generales de alimentación, pero en su mayoría estos jóvenes carecen de información sobre la buena nutrición y es cuando aparece el sobrepeso y obesidad que afecta a la actitud del adolescente frente a la nutrición, la eliminación de alguna comida del día, también es típico de esta etapa, la comida más propensa a ser omitida es el desayuno, que en ocasiones es sustituido por alimentos deficientes en vitaminas y minerales, suplido por comidas rápidas con alta densidad energética y su elevado contenido en grasa saturada y sal.

El consumo de refrescos, bebidas light y energéticos y el inicio del consumo del alcohol son factores que interfieren, no sólo desde el punto de vista nutricional sino de salud en distintos aspectos de los jóvenes estudiantes. Por lo tanto una dieta adecuada y la influencia de factores positivos, aseguran una buena nutrición, por ello ésta debe ser balanceada tomando en cuenta las características del individuo, como son; la edad, el género, el tamaño corporal, la actividad, el estado de salud y sus circunstancias; además de que debe ser satisfactoria en los tres aspectos: el biológico; como vehículo eficaz de nutrimentos, el psicológico gustos y costumbres y el sociológico; su cultura, estrato socio-económico y lugar donde vive.<sup>4</sup>

Las dietas humanas son combinaciones de alimentos que han emergido de grupos sociales, de tal manera es necesario reconocer que la cultura es la que define los conocimientos, las creencias, el arte, la moral, el derecho, la costumbre, las capacidades y los hábitos adquiridos por el hombre en la sociedad, hasta las posturas modernas que la definen como simbólica o como parte de un proceso de consumo. Carlos Núñez señala que la cultura debe ser conceptualizada sentipensadamente, pues los seres humanos somos precisamente eso: pensamiento y razón, pensamiento y emoción, de tal manera que la cultura integra costumbres, tecnología, alimentación, vestido, forma de ser, conocimiento empírico, medicina popular, medicina científica, vivienda, patrón de construcción de la vivienda, hábitat, normas y valores.<sup>5</sup>

Al analizar estas definiciones podemos pensar que para el momento que estamos viviendo están actualizadas, pero con el paso de los años y con los efectos de la globalización, se incorporan fenómenos de aculturación que proviene de la hegemonía de otros pueblos, que establecen modas que modifican los valores existentes por los dominantes, perdiendo el reconocimiento de la riqueza ecológica de nuestros pueblos y como consecuencia la gran variedad de productos alimenticios provenientes de los diferentes ecosistemas.

Menciona Wells y colaboradores que el entorno socioeconómico, es otro aspecto relevante en el comportamiento alimentario del individuo, ya que se relaciona con el poder adquisitivo y la jerarquización con las necesidades primarias y secundaria, a estas últimas se les da preferencia por la

implicación en su capital social, por ejemplo la moda en el vestido incluso hasta en la alimentación, de igual manera en proporción a la familia en la que crecimos y muchos de nuestros hábitos, conductas alimentarias e inclinaciones que se desarrollaron dentro del entorno familiar, desaparecen, perdiendo la identidad cultural.<sup>1</sup>

Otro fenómeno que favorece la pérdida de identidad son los medios masivos de comunicación que tienen gran influencia en la selección de alimentos con poco valor nutrimental o ricos en alto valor calórico y contenido de grasas saturadas, así mismo la preferencia hacia la compra de comida rápida. Grandes compañías de publicidad estudian como hacer que el consumidor no se resista a comprar los productos anunciados por las compañías transnacionales en los medios.

El intercambio mercantil y el contacto entre varias culturas, hacen que los sistemas de información o medios masivos de comunicación establezcan estereotipos de imagen corporal, lo que favorece mayor vulnerabilidad a este grupo de edad, ocasionando la posibilidad de presentar trastornos de alimentación como; anorexia, bulimia, vigorexia e incluso obesidad. Al presentar un consumo inadecuado de alimentos por largos periodos en su vida propicia la presencia o desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas en la adultez media.

## MATERIALES Y METODOS

El objetivo de esta investigación fue conocer las preferencias en la selección de los alimentos que consumen los estudiantes, así como determinar si la cultura, la economía, la situación social y los medios masivos de comunicación influyen en la selección de los alimentos.

Se realizó un estudio transversal-descriptivo, para conocer la cultura alimentaria y los estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Nutrición Campus Xalapa. Esta institución educativa cuenta con 530 alumnos, que se seleccionaron de manera aleatoria y su participación fue voluntaria. La muestra representativa corresponde al 10% del total de la población (53 estudiantes). La principal característica para participar fue que procedieran de diferentes puntos del Estado de Veracruz y de la Republica Mexicana.

El universo de trabajo en donde se efectuó dicha investigación fue el Área de Ciencias de la Salud de la Universidad Veracruzana, el cual cuenta con una superficie aproximada de tres hectáreas y media, compartida por las Facultades de Medicina, Odontología, Bioanálisis y Enfermería. A ellas acuden diariamente 350 académicos, 2700 alumnos, 200 trabajadores de apoyo administrativo y manuales. Alrededor de esta área se encuentran establecidos aproximadamente 20 puestos o locales de comida tradicional mexicana y de comida rápida,

además de vendedores ambulantes, que no cumplen con las normas oficiales establecidas por la Secretaría de Salud NOM - 93 SSA, NOM-120 SSA, y un mega centro comercial de franquicia internacional, ubicado al frente de esta institución educativa, a estos puntos de venta asisten diariamente tanto alumnos como trabajadores para comprar alimentos prefabricados y fabricados o de comida rápida.<sup>6</sup>

En el interior de la unidad se encuentra un restaurante que brinda servicio de comida a la carta y menús establecidos diariamente, que cumplen con las normas establecidas para la venta de alimentos, además de varios puntos de venta que ofrecen comida de poco contenido nutrimental como; refrescos, frituras de elaboración domestica, tabaco y ocasionalmente vendedores ambulantes con diversos alimentos.

### ***Recolección de la información***

Se realizó a través de un cuestionario que se aplicó a los 53 estudiantes, con el fin de motivar la participación de los alumnos, se les convocó a una reunión previa para explicarles los objetivos de la investigación, además se les dio a conocer el horario y lugar en donde se llevaría a cabo la aplicación del instrumento, también se capacitó a cuatro jóvenes de periodos avanzados para que intervinieran como monitores.

El cuestionario esta compuesto de 64 preguntas abiertas y cerradas, estructuradas en tres partes, en la primera se solicitan los datos generales guardando la identidad del encuestado, la segunda tiene como objetivo conocer su lugar de origen, sus hábitos alimentarios adquiridos en el seno familiar, las modificaciones que han sufrido al cambiar su residencia, la última parte del cuestionario esta dedicada a conocer la relación que existe en la elección de su alimentación con su economía y si los medios masivos de comunicación influyen en la elección de los productos que consumen.

## **RESULTADOS**

En este estudio 43 estudiantes son de sexo femenino que corresponden al 81% y al 19% de sexo masculino a 10 hombres, el rango de edad fue de 19 a 24 años, siendo el total de la muestra solteros que se dedican exclusivamente a estudiar. La mayoría de los participantes 83%, proceden de los diferentes municipios del Estado de Veracruz, mientras que el 17% es de otros estados como; Oaxaca, Tlaxcala, Puebla, Guerrero y el Distrito Federal.

En la información recabada se pudo conocer que los jóvenes en su hogar adquieren, costumbres relacionadas con el sabor, los ingredientes, el color y los estilos culinarios y hábitos relacionados con su cultura, ya que la elaboración de los alimentos por lo general están encomendados a la madre, a la abuela o la encargada de elaborar los alimentos. Los estudiantes

mencionaron que al regresar a sus hogares sus menús están elaborados de acuerdo a las preferencias y gustos de la encargada de la familia y muy pocas veces son consultados para elegir sus alimentos, casi siempre consiste; por la mañana en huevos y frijoles o algún plato típico como gorditas, enfrijoladas, enchiladas, una torta; al medio día, sopa, guisado, frijoles y agua de sabores, por la noche consumen tacos, tamales o cualquier otro antojito mexicano, otros alimentos procesados como hamburguesas o pizzas. Además tienen un horario establecido para las tres comidas diarias de acuerdo a las normas y reglas con que se rige su familia, de esta manera se va formando su estilo de vida.

Al salir de su hogar por las mismas necesidades cambian estos estilos de vida, principalmente su dieta diaria y los tiempos para consumir sus alimentos. El 68% de los alumnos contestaron, que esto se debe a los horarios escolares discontinuos, que no les permite seguir con su ritmo de vida ya establecido y que al estar fuera de su casa tienen que elaborar sus alimentos, además hay quienes argumentan que no saben cocinar, otras razones importantes son la falta de economía, compañía y el cansancio.

Otros motivos son las pensiones a las que llegan a vivir, comentan los estudiantes que muchas veces no les gusta las comidas que ahí les brindan, además que tienen horarios establecidos y no pueden llegar a la hora de la comida, debido a que no tienen tiempo para trasladarse a comer y regresar a las clases. El 92% de estos jóvenes viven en departamentos compartidos, en ellas habitan solos o con algún miembro de su familia, que en muchos casos es un hermano que también esta estudiando, en su mayoría éstos no cuentan con servicios completos de cocina, argumentan que entre más tiempo permanecen solos, su situación alimentaria se va agravando, ya que los horarios escolares de los periodos avanzados son difíciles de organizar y muy pocas veces pueden ir a comer a sus casas o a la pensión.

La población estudiada señaló que desayunan ocasionalmente o no desayunan, su horario varia entre las 7:00 y las 11:00 de la mañana, la elección de lo que consumen depende también de su economía, el 79% gasta diariamente de 10.00 a 20.00 pesos, esto no permite que su alimentación sea variada, normalmente consiste en cereal con leche o una fruta, un café con pan dulce o un licuado de fruta con leche, en algunas ocasiones unos huevos al gusto, un sándwich o hot cakes.

Cuando desayunan en los locales de comida tradicional mexicana su ingesta radica en una torta y un licuado de frutas con leche o refresco preferentemente de cola, antojitos mexicanos como gorditas, tostadas, empanadas o tamales, yogurt con fruta, sincronizadas, sándwich, quesadillas, fruta, la variedad y el costo va de acuerdo a los lugares de elección. Los estudiantes con adicciones al tabaco y al alcohol mencionaron no desayunar,

algunos de ellos eligen un producto light, acompañado de un cigarro, afirman haber adquirido la adicción al tabaco y al alcohol al ingresar a la Universidad, otros motivos son por sentir la ausencia de los afectos familiares y en algunos casos llegan hasta cursar por episodios depresivos, dicen que cuando están en su casa de origen no fuman ni toman.

También señalaron que el refrigerio normalmente lo hacen entre las 11 y las 13 horas, esto también depende de la hora que hayan realizado su desayuno y se compone de una fruta, galletas con relleno, hielitos de sabores, jugos, antojitos, tortas, pan, helados, refrescos, golosinas (papas fritas, chocolates, palomitas y dulces), gelatina, pay, esquite, yogurt, licuados de frutas con leche y pambazos preparados o productos light, estos últimos creados para satisfacer las “nuevas necesidades de los consumidores”.

Transcurren cinco horas para consumir alimento entre el desayuno y la comida del medio día, las cuales son realizadas en establecimientos con menús (comida corrida), en los puestos cercanos y raras veces en la cafetería de la unidad, esto se debe a los costos que en promedio invierten de 20 a 30 pesos diarios. No hay mucha diferencia entre lo que consumen en el desayuno y en la comida, ya que estas dos comidas las realizan en los mismos locales o puestos, los factores que influyen en la elección son economía y el tiempo.

La hora para cenar esta comprendida entre las 20 y las 24 horas, nuevamente existe un periodo de cinco horas entre la comida de medio día y la cena, el lugar preferido del 76% de los estudiantes encuestados, son los puestos ambulantes, en su mayoría gastan diariamente de 15 a 20 pesos, los alimentos que prefieren: sándwich, fruta con yogurt, pan, cereal con leche, tacos al pastor, tortas, tamales, productos light como yogurt bajo en grasa. Algunos señalan que ese cambio les ha originado problemas de salud como gastritis, colitis, úlceras, sobrepeso, obesidad, psicológicos y socioeconómicos que se ven reflejados en su estilo de vida, pero sobretodo en su nutrición.

## DISCUSIÓN

En este proceso de formación profesional los estudiantes que provienen de diferentes puntos del estado de Veracruz, viven diversas circunstancias que hacen que modifiquen su cultura alimentaria, esto favorece la adquisición de hábitos de alimentación inadecuados para cubrir las elevadas demandas de nutrimentos que se requieren en esta etapa de la adolescencia, ellos integran alimentos con grasas escondidas saturadas, ácidos trans, alto consumo de hidratos simples y complejos que benefician el sobrepeso y la obesidad. Si valoramos las situaciones en las que se encuentran sometidos los estudiantes, como es el mal manejo del stress, la falta de actividad física y deportiva,

posiblemente una carga genética y el poco recurso económico que destinan a su alimentación, el conjunto de estos elementos se convierte en un factor de riesgo, lo cual hace que sea más probable el desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas hasta complicarse con el síndrome metabólico que pudiera presentarse a tempranas edades producto de su estilo de vida no saludable, que agravan la calidad de vida de los futuros profesionistas.

## CONCLUSIONES

Los estudiantes que ingresan; la facultad de Nutrición Campus Xalapa de la Universidad Veracruzana, modifican su estilo de vida por medio de circunstancias que se van presentando al cambiar de residencia, una de ellas es precisamente la conducta alimentaria, derivada de su escasa economía, condiciones de vivienda y la influencia de los medios masivos de comunicación que favorecen la compra de alimentos poco nutritivos con alto valor calórico y de bajo costo, aunado a esto los tiempos de permanencia en la facultad que son discontinuos, lo que no permite que regresen a sus domicilios a consumir en tiempo y forma sus alimentos.

Los tipos de viviendas que habitan son pensiones o departamentos compartidos sin infraestructura de cocina, en los primeros no pueden elegir sus alimentos, dependen de la planeación y organización de la dueña de la casa, que normalmente ofrecen menús carentes de vegetales y frutas, ricos en hidratos de carbono y grasas que no cubren con los requerimientos de un adolescente, en los segundos al carecer de infraestructura es imposible que puedan preparar sus alimentos, sin embargo los pocos jóvenes que cuentan con una cocina les falta tiempo para elaborarlos.

Otro factor que determina la adquisición de alimentos poco nutritivos es la economía, en su mayoría los estudiantes mencionaron contar con un promedio de sesenta pesos diarios para realizar las tres comidas, por lo que no les permite consumir alimentos en restaurantes certificados, como el distintivo “H” que garantizan alimentos inocuos y balanceados. Este presupuesto se ve aminorado por el consumo de bebidas alcohólicas y por el uso del tabaco, que algunos adquieren al ingresar a la Universidad.

De esta manera sin percibirlo del todo, el estudiante en mayor o menor medida va modificando sus hábitos y costumbres alimentarias que determina un estilo de vida poco saludable. Los jóvenes aseguran que poco a poco van perdiendo los hábitos adquiridos en su hogar, ya que el tiempo que permanecen en sus casas es menor. Al mismo tiempo, entran en un proceso de aculturación, razón por la cual los estudiantes van modificando su cultura alimentaria.

Es importante mencionar que la institución educativa no cuenta con maestros que fomenten la actividad deportiva, tampoco con espacios apropiados para realizarlos, mucho menos con horarios e infraestructura que permita que los estudiantes consuman sus alimentos que traen de casa.

## BIBLIOGRAFÍA

---

1. Organización Mundial de la Salud, (OMS). 1978
2. Mataix, J. *Nutrición para educadores*. Segunda Edición. Ed. Díaz de Santos. España. 2007.
3. Wells W., Burnett J., Moriarty S. *Publicidad, principios y prácticas*. Tercera edición. Edit. Prentice-Hall Hispoamericana, S.A. México. 1998.
4. Casanueva, E., y col. *Nutriología Medica*. Segunda Edición, Editorial Medica Panamericana, México, 2005.
5. Carlos Núñez Núñez, C. *Educación para transformar, transformar para educar*. Octava Edición, IMDEC. México. 1998
6. Norma Oficial Mexicana Nom-120-Ssa1-1994, Bienes y Servicios. Prácticas De Higiene Y Sanidad Para El Proceso De Alimentos, Bebidas No Alcohólicas y Alcohólicas.
7. Norma Oficial Mexicana Nom-093-Ssa1-1994, Bienes y Servicios. Prácticas De Higiene y Sanidad En La Preparación De Alimentos Que Se Ofrecen En Establecimientos Fijos
8. Contreras, J. *"Alimentación y Cultura" Necesidades, gustos y costumbres*. Ed. Alfaomega, México, 2002.
9. Perez L. y Col. *Manual de dietas normales y terapéuticas los alimentos en la salud y la enfermedad*, Ed. La Prensa Médica Mexicana, México. 2005.