

Hábitos alimentarios saludables en estudiantes de la Sociedad Científica Estudiantil Jóvenes por la Salud

Healthy eating habits in students of the Young People for Health Student Scientific Society

Mabel de los Ángeles Fuentes Lorente¹ <https://orcid.org/0000-0002-7344-4601>

Jorge Díaz Sánchez¹ <https://orcid.org/0000-0003-1193-8873>

Mercedes Caridad García González^{1*} <https://orcid.org/0000-0003-4785-8605>

Mérida Esmunda Cruz Carbonell¹ <https://orcid.org/0000-0001-9283-1108>

¹Universidad de Camagüey Ignacio Agramonte Loynaz. Camagüey. Cuba

*Autor para la correspondencia: mercedes.garcia@reduc.edu.cu

RESUMEN

Se realizó una investigación educacional en el preuniversitario Inés Luaces Sánchez del municipio Camagüey en el periodo comprendido de mayo a noviembre de 2023 con el objetivo de diagnosticar los hábitos alimentarios saludables en los estudiantes de la Sociedad Científica Estudiantil Jóvenes por la Salud. Dentro de los métodos empíricos fueron utilizados la revisión bibliográfica para obtener información sobre el tema a través de bases de datos como Science Direct, PubMed, Medline y SciELO y el cuestionario. Se evidenció que tienen un consumo deficiente de pescado, frutas y vegetales y un elevado consumo de azúcares, grasas y pan. Se concluye que los estudiantes poseen insuficientes hábitos alimentarios

saludables y son limitados sus conocimientos acerca de los beneficios de los alimentos orgánicos, dentro de estos las setas comestibles.

Palabras clave: hábitos alimentarios saludables; adolescentes; alimentos orgánicos.

ABSTRACT

An educational research was carried out at the Inés Luaces Sánchez high school in the municipality of Camagüey in the period from May to November 2023 with the objective of diagnosing healthy eating habits in the students of the Young People for Health Student Scientific Society. Among the empirical methods, the bibliographic review was used to obtain information on the topic through databases such as Science Direct, PubMed, Medline and SciELO and the questionnaire. It was evident that they have a deficient consumption of fish, fruits and vegetables and a high consumption of sugars, fats and bread. It is concluded that students have insufficient healthy eating habits and their knowledge about the benefits of organic foods, including edible mushrooms, is limited.

Keywords: healthy eating habits; teenagers; organic foods.

Recibido: 16/05/2024

Aprobado: 18/09/2024

INTRODUCCIÓN

La humanidad se enfrenta a un flagelo relacionado con estilos de vidas no saludables los cuales contribuyen a un incremento de las enfermedades crónicas no transmisibles. Los hábitos alimentarios saludables se adquieren desde la niñez y se consolidan en la juventud, por lo que, contribuir a modificar estos hábitos constituye un reto para los profesionales vinculados a esta temática en todos los países.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) proyecta programas y estrategias encaminados a lograr una adecuada nutrición en la población mundial. La OMS en la Agenda 2030 para el

Desarrollo Sostenible da a conocer entre sus objetivos, lo relacionado con la salud y bienestar de la población porque la meta es erradicar la desnutrición y la malnutrición sobre todos en niños, adolescentes, embarazadas y adultos mayores.⁽¹⁾

Seguir pautas de hábitos de alimentación saludable (HAS) contribuye a proteger la salud del organismo y previene enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Los hábitos alimentarios se transmiten de generación en generación, prácticamente sin sufrir modificaciones sustanciales. Estos varían por los cambios sociales y económicos y evolucionan hacia patrones menos saludables, por un lado, dan lugar a un aumento en el contenido de calorías, grasas saturadas y un mayor consumo de proteína animal, y por otra se produce una disminución del aporte en la dieta de proteínas vegetales, carbohidratos complejos, calcio y fibra, entre otros nutrientes beneficiosos para la salud.⁽²⁾

En este sentido, diversos investigadores han estudiado los hábitos alimentarios en estudiantes,^(3, 4, 5, 6) los que coinciden en plantear que manifiestan un alejamiento de patrones alimentarios saludables, pues realizan dietas que no suelen ser suficiente para cubrir sus necesidades nutricionales, sobre todo en relación con el aporte de micronutrientes, no suelen desayunar adecuadamente o acostumbran a alimentarse muy deficiente durante los períodos de examen.

Lo anterior constituyen factores de riesgos en la aparición del sobrepeso y trastornos de la conducta alimentaria. De este modo, la edad de la adolescencia es propicia para adquirir y reforzar HAS que puedan perdurar a lo largo de la vida.⁽⁷⁾

La educación en aspectos relacionados con estos hábitos en estas edades constituye una de las vías más efectivas para lograr mantener una buena salud. De ahí que, en los centros educacionales se puede incidir en la formación y promoción de los mismos en los estudiantes, mediante la realización de intervenciones desde el propio proceso formativo y de las actividades extracurriculares.⁽⁸⁾

En Cuba el consumo de alimentos se caracteriza por el consumo desmedido de las grasas, el pan, las carnes y el azúcar refinado. Estos gustos y preferencias alimentarias pueden empeorar el cuadro futuro de salud, por lo que se deben adoptar acciones intervencionistas para la prevención de la reemergencia de la obesidad y la insulinoresistencia asociada como problemas nacionales de salud, entre otras enfermedades no transmisibles.⁽⁹⁾

En el año 2022 es aprobada la Ley 148/22, Ley de Soberanía Alimentaria y Seguridad Alimentaria y Nutricional y su reglamento Decreto 67/22 y corresponde a las instituciones dar cumplimiento a estas normativas.⁽¹⁰⁾ Por lo tanto, las universidades y los centros educacionales en general juegan un papel importante en la Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) de la población en las diferentes edades. Por consiguiente, se debe trabajar en la modificación de conductas no saludables para fomentar los HAS, por eso, una de las estrategias a seguir es el vínculo universidad-sociedad.

De ahí que, la investigación forma parte de la formación del Licenciado en Ciencias Alimentarias de la Universidad de Camagüey Ignacio Agramonte Loynaz como promotor de HAS en centros estudiantiles del municipio Camagüey. Por ello, el objetivo del trabajo es diagnosticar los hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de la Sociedad Científica Estudiantil Jóvenes por la Salud.

DESARROLLO

Se realizó una investigación educacional en el periodo comprendido de mayo a noviembre de 2023, en el preuniversitario Inés Luaces Sánchez del municipio Camagüey. La muestra estuvo conformada por los 22 estudiantes miembros de la Sociedad Científica Estudiantil Jóvenes por la Salud.

De los métodos teóricos fueron empleados:

- El análisis y síntesis que permitió el estudio de los aspectos esenciales de la literatura y las fuentes consultadas vinculadas con el problema tratado;
- La inducción y deducción que proporcionó el establecimiento de nexos y relaciones entre los elementos teóricos que sustentan el trabajo y los resultados obtenidos.
- El histórico y lógico el cual facilitó el estudio de los antecedentes del problema que se aborda en la etapa de conformación de los fundamentos teóricos.

De los métodos empíricos fueron utilizados:

- La revisión bibliográfica, con el objetivo de obtener información sobre el tema en estudio a través de bases de datos como Science Direct, PubMed, Medline y SciELO.

- Cuestionario con el objetivo de identificar los hábitos alimentarios saludables en los estudiantes de la Sociedad Científica Estudiantil Jóvenes por la Salud.

En el cuestionario se definieron las variables: peso corporal calculado (real) y percepción del peso corporal. Se realizó una prueba de comparación de medianas entre las dos muestras o prueba W de Mann-Whitney (Wilcoxon), a través de la combinación, el ordenamiento de los datos de menor a mayor, y la comparación de los rangos promedios en los datos combinados.

Los resultados obtenidos se procesaron mediante el *software* o programa estadístico Statgraphics Centurion XV 15.1.02. Se calcularon los estadígrafos, media, desviación estándar, varianza, frecuencia y análisis multivariado.

Se realizó la prueba de comparación entre las dos muestras para conocer si el peso real estaba acorde con la percepción que tienen los estudiantes de este. Para analizar dicha percepción se utilizó la escala planteada por la OMS⁽¹⁾ y las guías alimentarias cubanas para personas mayores de dos años⁽⁹⁾, utilizando el índice de masa corporal (IMC) real menos el esperado:

- Bajo peso inferior a 18,5
- Normo peso 18,6 -24.9
- Sobrepeso 25-29,9
- Obeso igual o superior a 30.

La correlación de Spearman, para determinar la fuerza de asociación que existe entre las distintas variables objeto de estudio. Los valores de correlación van de -1 a +1. Valores de P(probabilidad) por debajo de 0.05 indican relación entre las variables. Se evaluó la dependencia lineal entre los datos de las siguientes variables: peso real, peso de salud estimado, IMC, cantidad de agua (L) y edad.

Resultados del proceso investigativo

En el cuestionario aplicado a los estudiantes se determinó que tienen una edad promedio de 15 años. De ellos, cuatro padecen diabetes mellitus, celiaquía y papiledema, los que requieren una dieta especial, de igual manera hay dos estudiantes que señalan estar bajo peso los que demandan de una alimentación saludable en correspondencia con los

requerimientos energéticos. De ahí que, aunque no todos los estudiantes padecen enfermedades, si es necesario tener en consideración en la intervención dialogar acerca de la relación de la alimentación y los HAS con esas enfermedades para mejorar la calidad de vida.

Al analizar el IMC de los estudiantes, el 36,5 % estaban bajo peso, al igual que el 36,5 % se encuentra normo peso, y el resto 27,2 % con sobrepeso. Al respecto, los resultados se acercan a lo planteado por Pinzón Tapia y Herrera Jara⁽¹¹⁾ los que demuestran en sus estudios que cerca del 21 % de los jóvenes presentan peso insuficiente y a su vez el 22 % muestran algún rasgo de sobrepeso.

En los últimos 12 meses no se reporta ningún estudiante que haya realizado dieta, aspecto positivo si se tiene en cuenta que las dietas se deben realizar bajo supervisión facultativa y no por gusto o moda.⁽¹⁾

En cuanto a la cantidad de agua, beben como promedio 1,93 vasos de agua con una desviación estándar de 0,84, aspecto que incide positivamente en la salud de la mayoría de los estudiantes. La desviación estándar de 0,84 indica la variabilidad en el consumo de agua dentro del grupo. Esto puede reflejar hábitos individuales o diferenciales en las necesidades o preferencias de hidratación, lo que se considera como una recomendación para los estudiantes.

En este sentido, Salas Salvadó y colaboradores.⁽¹²⁾ refieren que la ingesta adecuada de agua puede variar según el sexo y otros factores, y oscila alrededor de 2 a 2,5 litros por día, que equivale aproximadamente de 8 a 10 vasos de agua. Se debe considerar también los demás líquidos ingeridos en el día.

En el caso de los alimentos rechazados por los estudiantes, el 50 % no les gusta el pescado, y el 31,8 % no consumen ni vegetales ni embutidos. Se coincide con lo que sugiere la OMS⁽¹⁾ respecto a consumir diariamente cinco porciones entre frutas y vegetales, para un total de 400 g al día. Además, se debe aumentar el consumo de carnes blancas como el pollo y el pescado que son más recomendables para mantener una dieta saludable.

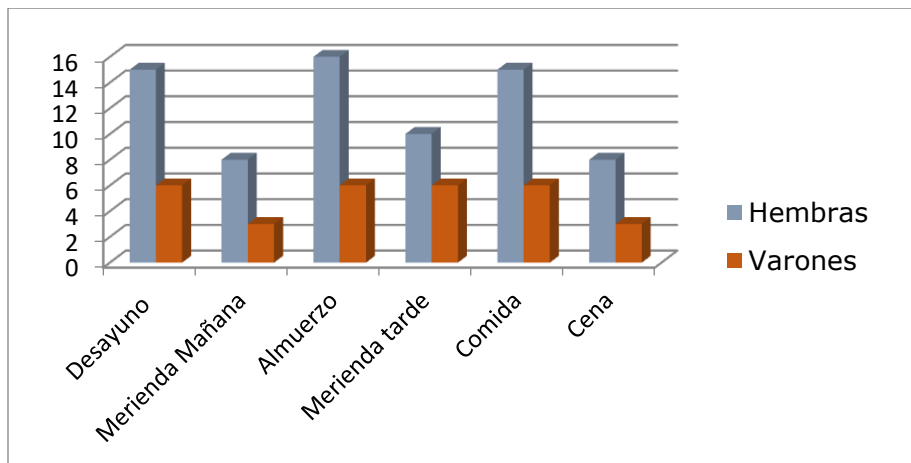
Con respecto al consumo de alimentos y otros productos, se evidencia que consumen al día más arroz, pan, dulces, café con una frecuencia de dos, tres y cuatro veces. El consumo de viandas, vegetales, frutas, huevos y productos lácteos lo realizan diariamente. Estos resultados coinciden con los de Porrata et al.⁽⁹⁾ los que plantean que se debe consumir

diariamente cinco raciones entre frutas y vegetales y destacan la necesidad de limitar la ingestión de carbohidratos refinados como el azúcar, las bebidas azucaradas, golosinas, como una excelente opción para comenzar a cambiar el esquema de alimentación.

Dentro de los eventos de alimentación el 100 % de los estudiantes realizan el almuerzo y la comida, el desayuno el 95,45 % y la merienda de la mañana el 50 %. El estudio demuestra que al menos los estudiantes realizan cuatro de los seis eventos alimentarios. Se coincide con los resultados de las investigaciones efectuadas por Catalá Diaz et al.⁽⁶⁾ y Menéndez Mato y González González de Mesa⁽¹³⁾ los que demuestran en sus indagaciones que se realizan de cuatro a cinco eventos alimentarios diarios y en ocasiones solo tres eventos, pues se omiten las meriendas.

También se estudió la relación que existe entre los eventos de alimentación y el sexo (Fig.1). Se evidenció que los varones realizaron con mayor frecuencia el desayuno, almuerzo, merienda de la tarde, y la comida, mientras que las hembras efectuaron con mayor frecuencia la merienda de la mañana y la cena. En su estudio Nápoles Abreu y colaboradores⁽¹⁴⁾ reconocen que para la población cubana se recomienda cinco eventos alimentarios diarios, sin incrementar la cantidad ingerida de alimentos de alta densidad calórica, pues un incremento de estos se asocia con un aumento del IMC, hipertensión arterial y diabetes tipo 2.

Fig.1. Frecuencia por sexo de los eventos alimentarios



Fuente: Elaboración propia

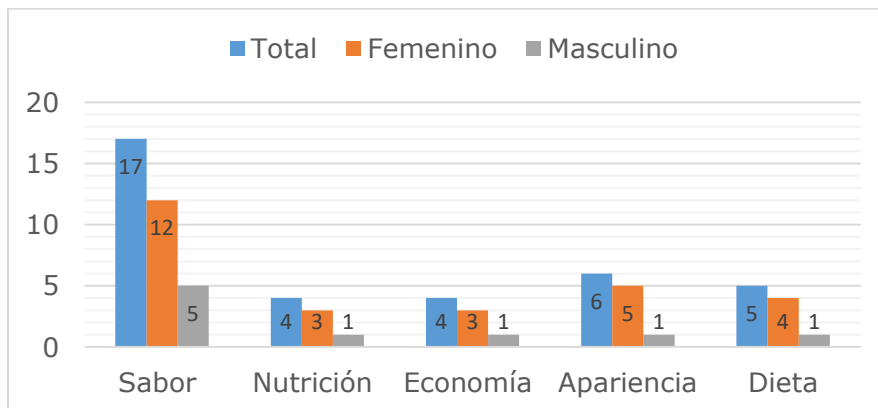
A propósito del lugar y cómo realizan los principales eventos alimentarios (almuerzo y comida), el 31,8 % respondió que lo hacen en casa y con toda la familia, y el 68,1 % comen

en casa acompañado con algunos integrantes de la familia. Se considera por los autores que realizar los eventos alimentarios en el hogar y acompañado es de gran importancia ya que tiene varios beneficios para la salud como es: mayor consumo de alimentos saludables lo que suele promover una mayor ingesta de estos, como frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras.

Igualmente, influye positivamente en las elecciones alimentarias, pues en el hogar se tiene más control sobre los ingredientes utilizados en las comidas. Además, mejora la calidad de la alimentación, ya que implica preparar y consumir alimentos frescos, lo que conduce a una dieta más equilibrada y variada. De hecho, comer en compañía puede fomentar un ritmo de comida más lento y consciente, lo que contribuye a la digestión adecuada y a una saciedad óptima.

Los estudiantes debían seleccionar dos criterios por los cuales eligen los alimentos a consumir, el 77,27 % estudiantes manifiestan el sabor, la segunda razón fue la apariencia, el 27,27 % y solo el 22,77 % tienen en cuenta la dieta como razonamiento para consumir los alimentos (Fig. 2). Dos estudiantes no refieren ningún criterio de elección. Este resultado demuestra que el aspecto sensorial es importante para la elección de los alimentos a consumir. En este aspecto se debe trabajar para que los estudiantes tengan en consideración la importancia de la nutrición y el seguimiento de dietas saludables.

Fig. 2. Criterios por los que consumen los alimentos



Fuente: Elaboración propia

Acerca de los alimentos orgánicos el 59,09 % respondió que conocen lo que es un alimento orgánico, mientras que el 36,36 % respondió que no. Dentro de los conceptos de alimentos

orgánicos, solo el 9,09 % de los estudiantes se percataron de que todas las definiciones se ajustaban al concepto.

Sobre los alimentos orgánicos que consumen, el 54,54 % de los estudiantes no respondieron, lo que evidencia poco conocimiento sobre los mismos. Referente a los tipos de alimentos orgánicos que consumen, el 36,36 % respondieron que viandas, vegetales y frutas, el 4,54 % (1) no consume ninguno, y el 4,54 % (1) que consume los no procesados.

El análisis a estas respuestas permite evaluar el insuficiente conocimiento que tienen los estudiantes sobre qué es un alimento orgánico y cuando se está en presencia de uno de ellos. Se coincide con Mancebo Andreu et al.⁽¹⁵⁾ los que reconocen que se debe incorporar estos alimentos a la dieta por los beneficios que tiene para la salud y el medioambiente su producción y consumo.

Por lo que se refiere al consumo de setas comestibles como uno de los alimentos orgánicos el 77, 27 % respondieron que no lo consumen, el 9,09 % que consumen y el 13,63 % no respondieron. Con relación a las propiedades que poseen las setas comestibles el 63,63 % alegaron que no tenían conocimientos sobre la temática. Asimismo, el 68,18 % no desean incluir setas comestibles en su dieta y el 13,63 % sí les gustaría incorporarlas.

De igual manera, hay limitados conocimientos sobre la producción y consumo de setas comestibles, en especial el género *Pleurotus ostreatus* el que tiene efectos beneficiosos para la salud, por su alto contenido en agua y proteínas, además son antioxidantes, antibióticos, antiviral, antibacterial y antitumoral al estar compuesto por bioactivos como los polisacáridos, fenólicos, flavonoides, β carotenos, entre otros.⁽¹⁶⁾ Los investigadores consideran que se deben realizar intervenciones educativas y nutricionales sobre este aspecto en estas edades. En el caso de la frecuencia con la que los estudiantes realizan algún deporte o actividad física a la semana de forma continua por 30 o más minutos, el 36,36 % no efectúan actividad física y el 63,63 % lo hace, pero no llega a los 30 minutos. Algo semejante ocurre con la realización de caminatas, el 13,63 % no la realizan y el 31,81 % lo hacen de lunes a viernes. En tal sentido, se recomienda que los adolescentes realicen al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa, incluyendo caminar. Esto puede ayudar a mejorar la salud cardiovascular, mantener un peso saludable, promover el desarrollo óseo y muscular, mejorar el estado de ánimo y la concentración.⁽¹⁴⁾ A partir de la correlación de Spearman

(Tabla) se determina la fuerza de asociación que existe entre las distintas variables objeto de estudio.

Tabla. Resultado de la correlación de Spearman

	Peso real (kg)	IMC	Percepción peso	Cantidad de agua (L)	Edad
Peso real (kg)		0.8916	0.7510	-0.0814	-0.2538
P		0.0000	0.0006	0.7092	0.2447
IMC	0.8916		0.4566	-0.1069	-0.2086
P	0.0000		0.0364	0.6243	0.3392
Percepción peso	0.7510	0.4566		-0.1086	-0.2184
P	0.0006	0.0364		0.6186	0.3170
Cantidad de agua (L)	-0.0814	-0.1069	-0.1086		0.3149
P	0.7092	0.6243	0.6186		0.1490
Edad	-0.2538	-0.2086	-0.2184	0.3149	
P	0.2447	0.3392	0.3170	0.1490	

Fuente: Elaboración propia

Como se describe anteriormente se obtuvo que la variable peso real (kg) se encuentra entre (50.1942; 63.8058) con un error estándar de 3.27261 lo que demuestra una mayor dispersión en la muestra analizada, al igual que en la percepción del peso (2.82022) con un intervalo de (55.2714; 67.0014).

Para el resto de las variables IMC, cantidad de agua y edad la dispersión de los valores (1.03, 0.18 y 0.10) respectivamente. El resultado de la correlación de Spearman para un 95 % de confianza evidencia que existe una correlación lineal fuerte entre el peso real y el IMC y entre el peso real y la percepción del peso. En el caso de la correlación de Spearman los valores de correlación están entre -1 a +1. Los valores de P (probabilidad) por debajo de 0.05 indican relación entre las variables.

En el caso de la percepción del peso y el IMC es moderada esta relación. Con respecto a la cantidad de agua ingerida y la edad no se ven influenciadas por el resto de las variables.

A manera de resumen, los resultados del diagnóstico evidencian que los estudiantes poseen insuficientes hábitos de alimentación saludable pues no consumen pescado, vegetales, viandas y frutas, la actividad física que realizan no se considera moderada, existe una fuerte relación entre peso real e IMC y entre peso real y percepción del peso, así como la cantidad de agua ingerida y la edad no tiene una relación con el IMC, el peso real y la percepción del peso corporal.

Los autores consideran que en las diferentes referencias bibliográficas consultadas se evidencia que la población en general se aleja de pautas a seguir de los hábitos alimentarios saludables. Cabe señalar, que los HAS de una población tienen sus raíces en los modelos educativos adquiridos de manera consciente o inconsciente, en el ambiente familiar, y se modifica a lo largo de la vida en la convivencia social. Un ejemplo de eso es la lactancia materna que favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; lo que proporciona beneficios a largo plazo, como la reducción del riesgo de presentar sobrepeso y obesidad y de sufrir enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida.⁽¹⁷⁾

Precisamente, los HAS promueven el bienestar y previenen enfermedades, sin embargo, pese a la intencionalidad de cambio de hábitos nocivos las personas con frecuencia fracasan en estos intentos. Lo anterior se debe a que el cambio, hacia una adecuada alimentación, requiere de capacidades de autorregulación que permitan observarse, evaluarse y emprender acciones durante todo el proceso.⁽⁵⁾

En la adolescencia una alimentación saludable es importante, debido a que los cambios corporales que se produce en esta época afectan las necesidades nutricionales y dietéticas de la persona. En esta etapa los adolescentes son cada vez más independientes y toman decisiones alimentarias por su cuenta, se encuentran en el llamado estirón, por lo que su apetito aumenta y necesitan alimentos saludables para satisfacer sus necesidades.⁽¹⁸⁾

Asimismo, los adolescentes tienden a comer más fuera de casa que los niños más pequeños. También se ven muy influenciados por sus padres. La conveniencia de las comidas es importante para muchos y pueden comer demasiada cantidad de los tipos de alimentos equivocados, como los refrescos, la comida rápida o los alimentos procesados.

Además, una preocupación común de muchos adolescentes es hacer dieta. Las muchachas pueden sentirse presionadas por sus parejas para estar delgadas y limitar lo que comen,

además, varones y hembras pueden hacer dieta para subir de peso para un evento deportivo o social.⁽¹¹⁾

Por lo tanto, los autores recomiendan tener en cuenta los siguientes aspectos a la hora de preparar las comidas para un adolescente o joven:

- Facilitar que se informen por sí mismos sobre la nutrición a través de revistas o libros orientados a ellos con artículos sobre alimentación, lo que permite animarlos y apoyar su interés por la salud, la cocina y la nutrición.
- Tomar en cuenta sus sugerencias, cuando sea posible, sobre los alimentos que puede preparar en casa.
- Experimentar con alimentos ajenos a su cultura.
- Tener a mano varios refrigerios nutritivos. A menudo, los adolescentes comen lo que le es más cómodo.

CONCLUSIONES

El diagnóstico efectuado a los estudiantes de la Sociedad Científica Estudiantil Jóvenes por la Salud, en el preuniversitario Inés Luaces Sánchez del municipio Camagüey demuestra que estos poseen insuficientes hábitos alimentarios saludables, y son limitados los conocimientos que tienen acerca de los beneficios de los alimentos orgánicos, dentro de estos las setas comestibles. Por lo tanto, se evidencia la necesidad de fomentar HAS en los adolescentes y jóvenes de ahí la importancia y validez de los resultados.

Sin embargo, una de las limitaciones del estudio lo constituye el diagnosticar los HAS en una sociedad científica estudiantil solo en un preuniversitario del municipio Camagüey. Por consiguiente, para futuras investigaciones se debe ampliar la muestra a otras sociedades de diferentes preuniversitarios del municipio. No obstante, la limitación declarada en el proceso de investigación no constituye impedimento para la validación de los resultados en otros contextos educativos, lo que permite trazar con antelación planes de acciones, estrategias de intervención educativas y otras alternativas docentes con vistas a consolidar en los adolescentes y jóvenes estos hábitos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. [Internet]. 2018 [citado 15/05/2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. Serra Valdés MÁ, Serra Ruíz M, Viera García M. Las enfermedades crónicas no transmisibles: magnitud actual y tendencias futuras. Revista Finlay [Internet]. 2018 [citado 15/05/2023]; 8 (2). Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rf/v8n2/rf08208.pdf>
3. Bedoya Marín B, Osorio Gallego D, Montoya Zapata CP. Hábitos alimentarios en estudiantes de Enfermería de una Universidad Privada en la ciudad de Medellín. Investig. andina [Internet]. 2021 [citado 15/05/2023]; 23 (42).Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/2390/239075148007/html/>
4. Sayan Brito JS. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes del I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas [Tesis]. Lima: Universidad Cesar Vallejo; 2018. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/14150/Say%c3%a1n_BJS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
5. Campos Uscanga Y, Agunes Córdoba R, Morales Romero J, Romo González T. Diseño y validación de una escala para valorar la autorregulación de hábitos alimentarios en estudiantes universitarios mexicanos. ALAN [Internet]. 2015 [citado 10/06/2023]; 65 (1). Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222015000100006&lng=es
6. Catalá Díaz Y, Hernández Rodríguez Y, del Toro Cambara A, González Castro K, García Fernández M, Catalá Rivero Y. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la ESBU Carlos Ulloa. Rev Ciencias Médicas[Internet]. 2023 [citado 10/06/2023]; 27. Disponible en: <http://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/5759>

7. Zambrano Santos RO, Domínguez Ramírez JL, Macías Alvia AM. Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería. Revista de Salud VIVE [Internet]. 2019 [citado 15/05/2023]; 2(5). Disponible en: <https://doi.org/10.33996/revistavive.v2i5.29>
8. Hernández Sánchez J, Oviedo Cáceres MP, Rincón Méndez AY, Hakspiel Plata MC, Mantilla Uribe BP. Tendencias teóricas y prácticas de la promoción de la salud en el ámbito escolar en Latinoamérica. Rev Univ Ind Santander Salud [Internet]. 2019 [citado 20/05/2023]; 51(2). Disponible en: <https://doi.org/10.18273/revsal.v51n2-2019007>
9. Porrata C, Monterrey P, Castro D, Rodríguez L, Martín I, Sánchez R. et al. Guías de alimentación para la población cubana mayor de dos años. La Habana: Ministerio de Salud Pública; 2016. Disponible en: https://extranet.who.int/ncdccs/Data/CUB_B14_Gu%C3%ADas%20alimentarias%20rectificadas%202016.pdf
10. Ministerio de Justicia. Ley No. 148.Ley de Soberanía Alimentaria y Seguridad Alimentaria y Nutricional. La Habana: Asamblea Nacional del Poder Popular de la República de Cuba; 2022.
11. Pinzón Tapias, IH. y Herrera Jara, LE. La educación alimentaria: Componente clave en el desarrollo de competencias y hábitos saludables. Educación y Sociedad [Internet]. 2022 [citado 20/05/2023]; 20 (2).Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servelet/articulo?codigo=8517773>
12. Salas Salvadó J, Maraver F, Rodríguez Mañas L, Sáenz de Pipaon M, Vitoria I, Moreno LA. Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. Nutr. Hosp[Internet]. 2020 [citado 24/06/2023]; 37 (5). Disponible en: <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03160>.
13. Menéndez Mato D, González González de Mesa C. Relaciones entre la práctica de actividad física y deportiva, el autoconcepto, la imagen corporal y los hábitos alimentarios en estudiantes de primaria. Ebm. Recide [Internet]. 2019 [citado 24/06/2023]; 15(1). Disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/servelet/articulo?codigo=6868583>

14. Nápoles Abreu N, Fuentes Lorente M, Guerra Rodríguez LE, Matos Mosqueda L, Crespo Zafra L. Estado nutricional, distribución de eventos alimentarios y actividad física en universitarios de Camagüey. Rev. Hum. Med [Internet]. 2021 [citado 24/06/2023]; 21(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202021000200455
15. Mancebo Andreu L, Palacin Castillo MJ, Navarro Gimeno ME, Gil Rodrigo MJ, Francisco Salas R, Garicano Oroz L. Beneficios de alimentos orgánicos para la salud y medio ambiente. Revista Ocronos Miscelanas y Salud [Internet]. 2023 [citado 24/06/2023]; VI (8). Disponible en: <https://revistamedica.com/beneficios-alimentos-organicos-salud-medio-ambiente/>
16. Cano Estrada A, Romero Bautista L. Valor económico, nutricional y medicinal de hongos comestibles silvestres. Rev. chil. nutr[Internet]. 2016 [citado 02/07/2023]; 43 (1). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182016000100011>.
17. Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud. Lactancia materna y alimentación complementaria [Internet]. 2022 [citado 15/05/2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/lactancia-materna-alimentacion-complementaria>
18. Gálvez Lay E, Saavedra Valenzuela K. Determinación de los hábitos alimentarios de los estudiantes de danza de una escuela de danza de la Universidad de Chile y la Escuela de Ballet del teatro municipal de Santiago[Internet]. Santiago de Chile: Universidad de Chile; 2004[citado 12/12/ 2023]. Disponible en: https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/101579/galvez_e.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

Contribución de los autores

Conceptualización: Mabel de los Ángeles Fuentes Lorente.

Curación de datos: Jorge Díaz Sánchez, Mercedes Caridad García González, Mérida Esmunda Cruz Carbonell.

Análisis formal: Mabel de los Ángeles Fuentes Lorente.

Investigación: Mabel de los Ángeles Fuentes Lorente, Jorge Díaz Sánchez, Mercedes Caridad García González, Mérida Esmunda Cruz Carbonell.

Metodología: Mabel de los Ángeles Fuentes Lorente, Mercedes Caridad García González.

Administración del proyecto: Mabel de los Ángeles Fuentes Lorente.

Recursos: Mabel de los Ángeles Fuentes Lorente, Jorge Díaz Sánchez, Mercedes Caridad García González.

Supervisión: Mabel de los Ángeles Fuentes Lorente, Jorge Díaz Sánchez, Mercedes Caridad García González.

Validación: Mabel de los Ángeles Fuentes Lorente, Jorge Díaz Sánchez.

Visualización: Mabel de los Ángeles Fuentes Lorente, Jorge Díaz Sánchez.

Redacción: Mabel de los Ángeles Fuentes Lorente, Jorge Díaz Sánchez, Mercedes Caridad García González, Mérida Esmunda Cruz Carbonell.

Redacción–revisión y edición del informe final: Mabel de los Ángeles Fuentes Lorente, Jorge Díaz Sánchez, Mercedes Caridad García González, Mérida Esmunda Cruz Carbonell.