

ADECUACIÓN DE ENERGÍA Y MACRONUTRIENTES Y CONOCIMIENTO SOBRE NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA.

Glendis Molina, Luz Marina Calderón, Belquis Sanz, Juan Márquez, Lizbeth Rojas, María Alejandra Molina.

Grupo de Investigación Gerencia y Seguridad Alimentaria y Nutricional. Departamento de Nutrición Social. Escuela de Nutrición y Dietética. Facultad de Medicina. Universidad de Los Andes. glendis345@gmail.com

Resumen.

La investigación se enmarcó en el nivel descriptivo correlacional con un diseño de campo. Tuvo como objetivo establecer la relación entre la adecuación de energía y macronutrientes y conocimientos sobre nutrición en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad de Los Andes, Mérida, Venezuela, durante el periodo académico U-2015. La población de estudio estuvo integrada por 179 estudiantes regulares del 1^{er} al 3^{er} año de la carrera. La muestra fue seleccionada mediante un muestreo estratificado, participando voluntariamente en la investigación 101 estudiantes. Para la recolección de datos se aplicó el recordatorio de 24 horas durante 2 días no consecutivos y un test de conocimientos sobre nutrición, constituido por 20 preguntas de selección simple. Los resultados indicaron que más del 80% de los estudiantes encuestados consumen una dieta sub-adeuada en energía y macronutrientes, que no cubre sus requerimientos nutricionales. El conocimiento sobre nutrición se ubicó en los tres estratos en la categoría regular representado por el 58.40% de los encuestados. En conclusión, no se encontró relación entre la adecuación de energía y macronutrientes y el conocimiento sobre nutrición.

Palabras claves: Porcentaje de adecuación, energía, macronutrientes, conocimiento, estudiantes universitarios.

Abstract.

Adequacy of energy and macronutrients and knowledge of nutrition in students of nutrition and dietetics.

This investigation was a correlational descriptive with field design study. The objective was to find the relationship between the energy and macronutrients adequacy and knowledge about nutrition in students of nutrition and dietetics from the Universidad de Los Andes during the academic period U-2015. The study population was composed by 179 regular students of 1st and 3rd year of the career. The sample was selected using a stratified sampling, 101 students voluntarily participating in the study. For the data collection was applied a 24 hours for 2 non-consecutive days' reminder and a test of knowledge about nutrition, consisting of 20 questions of simple selection. The results showed that more than 80% of the students surveyed consume an inadequate diet in energy and macronutrients that does not cover their nutritional requirements. Knowledge about nutrition ranked in the 3 levels of the regular category represented by 58.40% of the surveyed. In conclusion, no relationship was found between the adequacy of energy and macronutrients and the knowledge about nutrition.

Keywords: Percentage of adequate, energy, macronutrients, knowledge, university students.

INTRODUCCIÓN.

Una buena alimentación debe basarse en una adecuada ingesta de nutrientes (proteínas, hidratos de carbono, lípidos, minerales, vitaminas y agua) e alimentos variados, con garantías sanitarias, nutritivos y culinariamente satisfactorios, lo cual permite asegurar el funcionamiento de los órganos y sistemas, e incide favorablemente en la salud y calidad de vida del

individuo (Martínez y Portillo 2011).

Cuando se considera valorar la adecuación de las ingestas de nutrientes de las poblaciones es importante compararlas con el nivel de requerimiento más apropiado tal y como se establece en las recomendaciones dietéticas (Gibney *et al.* 2005).

En la población universitaria, la ingesta dietética se caracteriza por omitir comidas, picar en horas, abusar de la comida rápida, del alcohol, de las bebidas azucaradas, de las dietas de cafetería y por seguir una alimentación poco diversificada. Además, suelen ser

receptivos a dietas de adelgazamiento, a la publicidad y al consumo de productos novedosos (Cervera *et al.* 2013).

Los hábitos alimentarios de estos estudiantes, así como sus estilos de vida, generalmente se ven modificados, dados los cambios de tipo social, económico, cultural y psicológico a los que se deben enfrentar (Vargas *et al.* 2010).

Se verá afectada la ingesta de macronutrientes que además del papel como substratos energéticos y elementos plásticos, la carencia de determinados nutrientes, cuando es suficientemente importante y prolongada, repercute sobre el estado de nutrición y el crecimiento (Oliveras *et al.* 2006).

Durante la formación de profesionales de Nutrición y Dietética se recibe educación nutricional orientada a la acción, que se define como una serie de actividades de aprendizaje cuyo objeto es facilitar la adopción voluntaria de comportamientos alimentarios y de otro

tipo relacionado con la nutrición que fomenta la salud y el bienestar (FAO 2011). Por tal motivo, es lógico asumir que en cuanto mayor sea la formación en nutrición del individuo mejor serán sus hábitos alimentarios (Montero *et al.* 2006). El hecho de que un estudiante de Nutrición y Dietética reciba la capacitación necesaria en materia nutricional no significa que aplique sus conocimientos en su ingesta diaria, lo que influye sobre la adecuación de energía y macronutrientes.

Tratándose de un periodo crítico para el desarrollo de estilos de vida que tienen mucha importancia en su futura salud (Cervera *et al.* 2013), la investigación responde a la necesidad de valorar la ingesta dietética de los estudiantes de Nutrición y Dietética a través de la determinación del porcentaje de adecuación de energía y macronutrientes. Además, esta población se está preparando para cambiar la conducta alimentaria de la sociedad impartiendo educación alimentaria y nutricional, así como también de sus propias acciones. Por esto, se hace necesario que los profesionales en nutrición apliquen en su vida diaria los conocimientos adquiridos y no se limiten a la teoría.

METODOLOGÍA.

La estructura de la investigación se enmarcó en el nivel descriptivo correlacional y es de tipo transversal y de campo. La recolección de los datos se realizó durante el mes de abril del año 2016, periodo de culminación del año académico. La población estuvo integrada por 179 estudiantes regulares de 1er a 3er año cursantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de Los Andes. La muestra fue seleccionada mediante un muestreo estratificado por cada año académico, obteniéndose 124 estudiantes con un error muestral de 5%, sin embargo, solo participaron voluntariamente en la investigación 101 estudiantes produciendo una pequeña variación en el error muestral. Los estratos quedaron conformados de la siguiente manera: 1er año (32 alumnos), 2do año (15 alumnos) y 3er año (54 alumnos), donde el 23.8% de los estudiantes pertenecían al sexo masculino y el 76.2% al femenino, todos con un rango de edad de 18 a 34 años.

Determinación de energía y macronutrientes. Para la determinación de la energía y macronutrientes se utilizó como instrumento el recordatorio de 24 horas durante 2 días no consecutivos. Los datos recogidos se trasladaron a una hoja de cálculo previamente elaborada en Microsoft Excel y basada en la Tabla de Composición de Alimentos Venezolana, dicho resultado se comparó con los requerimientos

nutricionales de los estudiantes obteniendo así el porcentaje de adecuación. Según los valores de Referencia para la Población Venezolana Revisión 2012, los requerimientos en edades de 18 a 29 años, rango de edad al cual pertenecen normalmente los estudiantes universitarios, se ubican para el sexo masculino en 2960 kcal, 84 g de proteínas, 98 g de grasas y 434 g de carbohidratos, para el sexo femenino se ubican en 2150 kcal, 62 g de proteínas, 71 g de grasas y 314 g de carbohidratos.

Conocimiento sobre nutrición. La determinación del conocimiento se realizó a través de un test elaborado por las investigadoras y validado por expertos, constituido por 20 preguntas de selección simple con cuatro alternativas de respuesta y una sola correcta. Se calificaron los test según las respuestas correctas y se clasificaron en: Conocimiento Bajo (0 – 5 puntos), Conocimiento Regular (6 – 10 puntos), Conocimiento Alto (11 – 15 puntos) y Conocimiento Muy Alto (16 – 20 puntos).

Análisis estadístico de los datos. Se elaboró una base de datos utilizando el Programa Estadístico SPS versión 20.0 para el procesamiento y análisis de las variables, se empleó la estadística inferencial aplicando la prueba Tau-b de Kendall para relacionar las variables, porcentaje de adecuación de energía y macronutrientes con conocimiento en nutrición y para comparar el conocimiento en nutrición según el año académico. Se realizó un análisis de varianza (ANOVA) para comparar el consumo de energía y macronutrientes según el año académico. Se estableció como valor de significación $\alpha < 0.05$ para ambas pruebas. Por último, utilizando el Programa Estadístico SPAD versión 4.5 se realizó un análisis de correspondencia múltiple, esta es una técnica estadística descriptiva para analizar la relación entre categorías de variables cualitativas.

RESULTADOS.

Los resultados indicaron que más del 80% de los estudiantes consumen una dieta sub – adecuada en energía y macronutrientes. En la tabla 1 se muestra el consumo promedio de energía y macronutrientes de los encuestados, siendo el factor influyente en la alimentación el día de estudio representado en la primera aplicación del recordatorio de 24 horas por 76.20% y en la segunda por 56.40%. También se observó que la alimentación de los estudiantes fue como la de cualquier otro día representado este factor por 75.20% y 59.40% en la primera y segunda aplicación del instrumento.

Tabla 1. Consumo promedio de energía y macronutrientes según año académico y sexo.

Sexo	Aa	Fr.	Energía consumida		Proteínas consumidas		Grasas consumidas		Carbohidratos consumidos	
			Media	Des.	Media	Des.	Media	Des.	Media	Des.
Masc.	1 ^{er}	11	1740.1	511.2	74.87	14.6	53.37	20.5	258.5	89.9
	2 ^d	2	1509.0	9.899	77.75	1.20	45.55	21.8	213.5	50.7
	3 ^{er}	11	1668.6	722.9	75.76	19.0	68.22	22.8	242.8	86.2
	Media Ponderada		1688.1	587.4	75.51	15.8	59.53	22.4	247.5	83.8
Fem.	1 ^{er}	21	1764.7	426.3	64.96	17.4	62.00	19.0	241.4	65.4
	2 ^d	13	1787.4	229.2	65.57	12.6	64.10	15.3	266.1	54.1
	3 ^{er}	41	1619.9	437.8	64.64	17.5	54.13	23.8	232.5	75.1
	Media Ponderada		1689.5	408.9	64.89	16.6	58.06	21.5	236.8	73.1

Aa.: Año académico. Fr.: Frecuencia. Des.: Desviación típica. Masc.: Masculino. Fem.: Femenino.

Se encontró que el consumo dietético en ambos sexos fue similar, situación que llama la atención ya que las necesidades nutricionales de los hombres son superiores que el de las mujeres y al realizar la comparación, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el consumo de energía y macronutrientes en los 3 años académicos (Tabla 2).

Con respecto, al conocimiento de los estudiantes, éste se ubicó en la categoría regular y alta representada por 58.40% y 40.70% respectivamente. Sin embargo, predomina la categoría de conocimiento regular donde 18.80% de los estudiantes pertenecen al 1er año, 10.90% al 2do año y 28.70% al 3er año. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos, lo que indica que en todos los años académicos el nivel de conocimiento es el mismo (Tabla 3).

Los resultados arrojaron que el 84.20% de los estudiantes se ubican en la categoría de adecuación baja para la energía (Fig. 1), de los cuales el 50.50% obtuvo una calificación regular y el 32.70% una calificación alta en el test de conocimiento sobre nutrición. A diferencia de solo el 5% de los encuestados que presentan un consumo adecuado de energía, donde el 3% posee un conocimiento regular y el 2% un conocimiento alto.

En cuanto a la adecuación de los macronutrientes, se encontró que prevalece la categoría de adecuación baja para las proteínas (Fig. 2) con 47.50% donde el

28.70% de los estudiantes poseen un conocimiento regular y el 18.80% un conocimiento alto. Siendo sólo la minoría del 5% que poseen un consumo adecuado de proteínas y un conocimiento alto sobre nutrición.

En la Fig. 3 se muestra que el 81.20% de los encuestados presentan un consumo de grasas bajo donde el 47.50% poseen un conocimiento regular, el 32.70% un conocimiento alto y el 11.0% un conocimiento bajo. Solo el 5% presenta un consumo adecuado de grasas de los cuales el 3% poseen un conocimiento regular y el 2% un conocimiento alto. Se observa que los estudiantes con conocimiento alto sobre nutrición (40.60%) poseen un consumo de grasas igual a los de conocimiento regular (58.40%), ya que en ambas categorías predomina la adecuación baja.

Con respecto a la adecuación de los carbohidratos (Fig. 4) se evidenció que el 83.20% de los estudiantes se encuentran en la categoría de adecuación baja de los cuales el 1.0% poseen un conocimiento bajo, el 49.50% un conocimiento regular y el 32.70% un conocimiento alto. De los encuestados que poseen un consumo adecuado de este macronutriente representados por el 10.90% el 6.90% poseen un conocimiento regular y el 4.0% un conocimiento alto. También, se observó que la categoría de adecuación bajo prevalece en estudiantes con conocimiento regular o conocimiento alto.

Tabla 2. Comparación del consumo de energía y macronutrientes según el año académico (Prueba ANOVA).

		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Energía consumida	Inter-grupos	409756.171	2	204878.086	1.006	.369
	Intra-grupos	19962300.393	98	203696.943		
	Total	20372056.564	100			
Proteínas consumidas	Inter-grupos	46.857	2	23.429	.081	.922
	Intra-grupos	28251.286	98	288.278		
	Total	28298.143	100			
Grasas consumidas	Inter-grupos	298.176	2	149.088	.319	.727
	Intra-grupos	45733.149	98	466.665		
	Total	46031.325	100			
Carbohidratos consumidos	Inter-grupos	6985.259	2	3492.630	.615	.543
	Intra-grupos	556626.111	98	5679.858		
	Total	563611.370	100			

Tabla 3a. Relación de la adecuación de energía y macronutrientes con el conocimiento sobre nutrición (Prueba Tau-b de Kendall).

		Valor	Error típ. asint.(a)	T aproximada(b)	Sig. aproximada
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	.108	.095	1.135	.256
N de casos válidos		101			

a Asumiendo la hipótesis alternativa. b Empleando el error típico asintótico basado en la hipótesis nula.

La correspondencia múltiple (Fig. 5) mostró una fuerte asociación entre el primer año con el consumo adecuado de proteínas y las categorías de calificación regular y alta siendo esta última, la que guarda más relación con el sexo femenino. Las categorías de adecuación bajo de energía, grasas y carbohidratos están muy relacionadas entre sí, además, se encuentra una cercanía entre el sexo masculino, calificación baja y adecuación baja en proteínas. Es importante señalar que las categorías de consumo adecuado y alto para la energía y macronutrientes no muestran cercanía a los años académicos, lo que refleja que no existe relación entre estas variables.

DISCUSIÓN.

El acceso a la universidad supone un cambio importante en el individuo y todo ello convierte a este segmento de la población en un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional ya que en este periodo se saltan comidas, picotean entre horas, se exaltan por la comida rápida y consumen frecuentemente alcohol, en otros hábitos no saludables (Iglesias *et al.* 2013). En esta edad no se establece la relación entre los hábitos alimentarios

actuales y el riesgo de enfermar en un futuro, considerando más importante ajustarse a un grupo y adoptar conductas que demuestren la búsqueda de su autonomía y que les haga sentir que son adultos (Becerra *et al.* 2015).

Caracterizándose el patrón alimentario del alumnado universitario por ser una dieta rica en proteínas y grasas y pobre en glúcidos, sobre todo en glúcidos complejos ricos en fibra (Irazusta *et al.* 2007).

En los últimos años la dieta de estos individuos se ha ido modificando, desde un aporte calórico adecuado según las recomendaciones nutricionales para este grupo poblacional (Irazusta *et al.* 2007). Pasando por un desequilibrio en el aporte de nutrientes caracterizado por un alto consumo de proteínas y grasas pero bajo en carbohidratos (Rizo *et al.* 2014) hasta llegar a estudios recientes (Paredes y Salas

2015) y la presente investigación donde la ingesta dietética ha ido disminuyendo considerablemente llegando a niveles muy por debajo de los deseables, lo que no permite cubrir los requerimientos de energía ni de ningún macronutriente para esta población, manteniéndose como patrón e l bajo consumo de carbohidratos. Al lejándose esta alimentación, cada vez más, de las recomendaciones para mantener un correcto estado nutricional, haciéndolos vulnerables al desarrollo de enfermedades por déficit alimentario como la desnutrición.

Aquí se evidencia la importancia de la educación nutricional, y a que sólo una correcta educación nutricional podría modificar conductas y actitudes erróneas con el objetivo de recuperar hábitos saludables que ayuden a mejorar la calidad de vida (Bolaños 2009).

Los estudiantes de Nutrición y Dietética son una población que constantemente está recibiendo contenidos de educación nutricional, por tal motivo, estos estudiantes como futuros profesionales en el área, deben ser capaces de aplicar su conocimiento a sus propias vidas, como producto de recibir dichos contenidos durante la carrera. Sin embargo, la realidad ha demostrado que siendo el conocimiento la primera fase para estimular los buenos hábitos alimentarios, no es suficiente cuando no existe un ambiente favorable para que se pongan en práctica las conductas recomendadas, fundamentalmente, porque la recomendación dietética choca con las barreras culturales, la existencia de recursos de todo tipo, no sólo los económicos, y las tradiciones, símbolos, actitudes y creencias de las personas, porque la transformación de este conocimiento en comportamientos habituales implica un largo proceso que el tiempo y la continuidad convierten en hábitos y estilos de vida (Bolaños 2009).

En cuanto al nivel de conocimiento sobre nutrición, era de esperarse que los resultados fueran directamente proporcionales, o observar niveles altos en los años académicos más avanzados de la carrera, sin embargo, este comportamiento no se encontró en la investigación, dado que en los tres años académicos predomina la misma categoría de conocimiento regular. Caso similar al estudio de Romero *et al.* (2014), donde los estudiantes de Nutrición y Dietética demostraron dificultades en la comprensión de conceptos básicos de nutrición e inseguridad al transmitir sus conocimientos.

Es importante señalar que que dada claro que las aplicaciones prácticas dependen de diversos factores, pero los estudiantes están en el deber como educadores nutricionales, de aplicar su conocimiento en la mejoría y mantenimiento de su propia salud para así poder ayudar a otros por los que se rán responsables, como lo son sus futuros pacientes.

Un buen nivel de educación nutricional se adquiere cuando la población toma conciencia y se hace responsable del cuidado de su salud, así como adaptar la dieta a las distintas circunstancias y etapas.

Al no encontrar relación entre la adecuación de energía y macronutrientes con el conocimiento sobre nutrición, se muestra que aunque en ocasiones la población está informada y conoce los conceptos básicos de una dieta saludable, estos conocimientos no se traducen en consumos reales de alimentos que formen parte de una dieta equilibrada (Sanabria *et al.* 2007). Estos resultados mostraron que el comportamiento de los estudiantes de Nutrición y Dietética es igual a estudiantes de otras titulaciones y se comparte lo expresado por Marcano *et al.* (2012) que estos universitarios son una población en riesgo nutricional debido a los malos hábitos alimentarios que presentan y a la elevada frecuencia de consumos inadecuados.

Tabla 3b. Relación de la adecuación de energía y macronutrientes con el conocimiento sobre nutrición (Prueba Tau-b).

			Valor	Error típ. asint.(a)	T aproximada(b)	Sig. aproximada
Energía	Ordinal por ordinal N de casos válidos	Tau-b de Kendall	.089 101	.098	.899	.368
Proteínas	Ordinal por ordinal N de casos válidos	Tau-b de Kendall	.012 101	.096	.124	.901
Grasas	Ordinal por ordinal N de casos válidos	Tau-b de Kendall	.021 101	.096	.215	.830
CHOS	Ordinal por ordinal N de casos válidos	Tau-b de Kendall	.072 101	.098	.733	.464

Al comparar estas variables con la prueba estadística Tau-b de Kendall no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre ambas, por lo que se evidencia que el conocimiento no es el factor determinante para el consumo de energía y macronutrientes.

CONCLUSIÓN.

En los estudiantes de Nutrición y Dietética se encontró la presencia de un problema nutricional, ya que una ingesta deficiente puede ocasionar problemas de malnutrición que finalmente se reflejan en el estado de salud de esta población y que a su vez puede repercutir en su rendimiento académico. Por consiguiente, se les recomienda ajustar la ingesta dietética a sus requerimientos nutricionales desarrollando estrategias para alcanzar una alimentación saludable y suficiente a pesar de las dificultades, para esto se propone la preparación de dietas saludables constituidas por los grupos básicos de alimentos, la combinación de alimentos para enriquecer su valor nutricional y en el caso de las frutas, utilizar las que se encuentren en temporada para disminuir los costos de adquisición. Cuando no sea posible adquirir un determinado alimento, se sugiere buscar sus sustitutos para que su ausencia no limite la presencia de los nutrientes en la dieta.

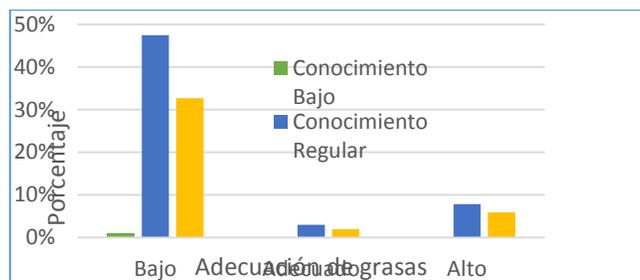


Fig. 3. Relación de la adecuación de grasas con el conocimiento en nutrición.

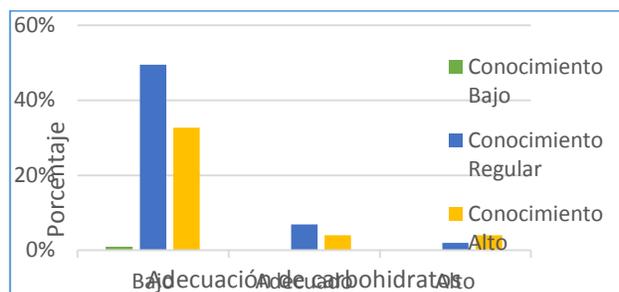


Fig. 4. Relación de la adecuación de carbohidratos con el conocimiento en nutrición.

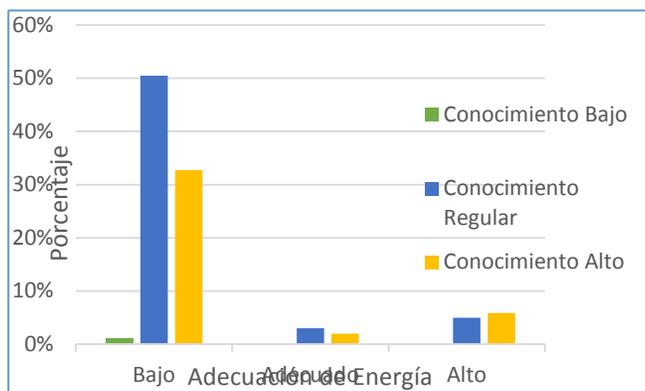


Fig. 1. Relación de la adecuación de energía con el conocimiento en nutrición.

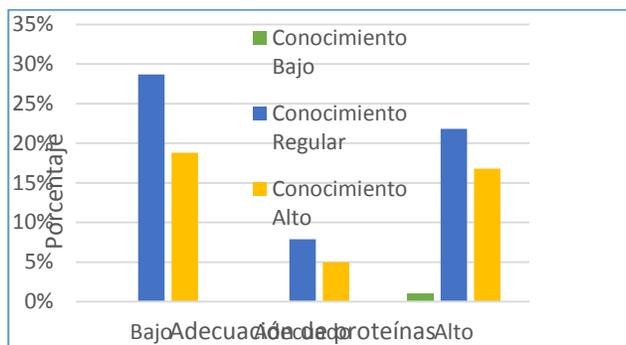
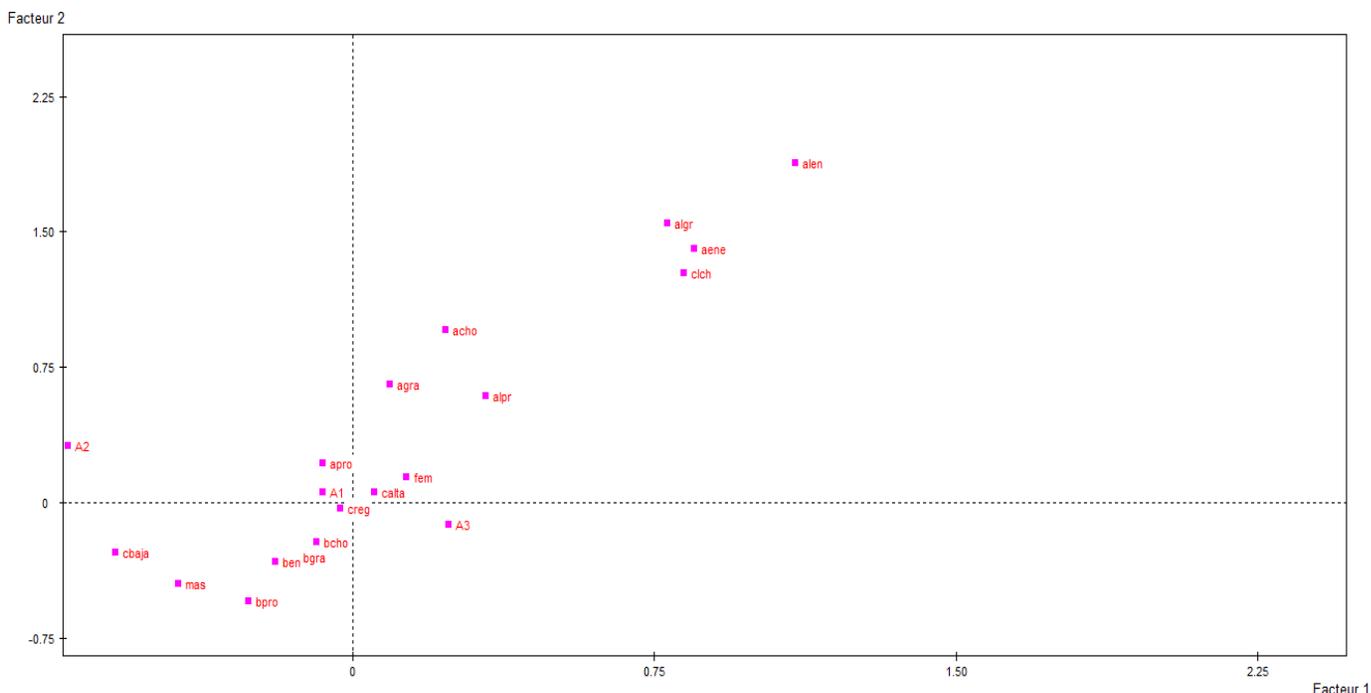


Fig. 2. Relación de la adecuación de proteínas con el conocimiento en nutrición.



.Fig. 5. Relación entre las variables analizadas en los estudiantes de Nutrición y Dietética

A1: 1^{er} año, **A2:** 2^{do} año, **A3:** 3^{er} año, **Mas:** Masculino, **Fem:** Femenino, **cbaja:** calificación baja, **creg:** calificación regular, **calta:** calificación alta, **bene:** consumo bajo de energía, **bpro:** consumo bajo en proteínas, **bgra:** consumo bajo en grasas, **bcho:** consumo bajo en carbohidratos, **Aene:** consumo adecuado de energía, **Apro:** consumo adecuado de proteínas, **Agra:** consumo adecuado de grasas, **Acho:** consumo adecuado de carbohidratos, **Alen:** consumo alto de energía, **Alpr:** consumo alto de proteínas, **Algr:** consumo alto de grasas, **Alch:** consumo adecuado de carbohidratos.

REFERENCIAS.

Becerra F, Pinzón G, Vargas M. 2015. Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable. Rev. Fac. Med. 63: 457-463. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v63n3/v63n3a13.pdf> Leído el 7 de julio del 2016.

Bolaños P. 2009. Trastornos de la conducta alimentaria. (Libro en línea). p. 1069-1086. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3214016> Leído el 16 de julio del 2016.

Cervera F, Serrano R, Vico C *et al.* 2013. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. Nutr. Hosp. 28: 438-446. Recuperado de:

<http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28n2/23original18.pdf>

Leído el 20 de octubre del 2013.

FAO. 2011. La importancia de la educación nutricional. Grupo de Educación Nutricional y de Sensibilización de los Consumidores de la FAO. Recuperado de: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/31779-02a54ce633a9507824a8e1165d4ae1d92.pdf> Leído el 14 de julio de 2016.

Gibney J, Vorster H, Kok F. 2005. Introducción a la nutrición humana. Acribia. España. p. 135.

Iglesias M, Mata G, Pérez A *et al.* 2013. Estudio nutricional en un grupo de estudiantes universitarios madrileños. Nutr. clín. diet. hosp. p. 33 :23 -30. Recuperado de: http://www.nutricion.org/publicaciones/revista_2013_33_01/ESTUDIO-NUTRICIONAL.pdf Leído el 10 de junio del 2016.

Irazusta A, Hoyos C, Díaz E *et al.* 2007. Alimentación de los estudiantes universitarios. Osasunaz. 8: 7 -18. Recuperado de: <http://www.edpcollege.info/ebooks-pdf/08007018.pdf> Leído el 7 de julio del 2016.

Marcano M, Sánchez A, Espig H *et al.* 2012. Patrón alimentario y evaluación antropométrica en estudiantes universitarios. (16): 102-114. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=247478> Leído el 1 de julio del 2016.

Martínez A, Portillo M. 2011. Fundamentos de nutrición y dietética. Bases metodológicas y aplicaciones. Panamericana. España. p. 45.

Montero A, Úbeda N, García A. 2006. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutr Hosp.* 21: 466-473. Recuperado de:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112006000700004&script=sci_abstract Leído el 6 de julio del 2016.

Oliveras M, Nieto P, Agudo E *et al.* 2006. Evaluación nutricional de una población universitaria. *Nutr Hosp.* 21: 179-183. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S021216112006000200008 Leído el 20 de octubre del 2013.

Paredes G, Salas M. 2015. Relación entre la composición corporal y hábitos alimentarios en estudiantes de Nutrición y Dietética. Trabajo Especial de Grado de Licenciatura no publicado. Universidad de Los Andes. Mérida. Venezuela.

Rizo M, González N, Cortes E. 2014. Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud. *Nutr Hosp.* 29 : 153-157. Recuperado de: <http://www.aulamedica.es/nh/pdf/6761.pdf> Leído el 6 de julio del 2016.

Romero M, Jiménez M, Bravo B. 2014. ¿Qué saben los alumnos del Grado de Nutrición Humana y Dietética sobre funciones de los Alimentos y Nutrientes?. 489-497. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/297161202_Que_saben_los_alumnos_del_grado_de_Nutricion_Humana_y_Dietetica_sobre_las_funciones_de_los_alimentos_y_nutrientes Leído el 2 de julio 2016.

Sanabria P, González Q, Urrego D. 2007. Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. Estudio exploratorio. *Rev. Méd.* 15: 207-217. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=91015208> Leído el día 7 de julio de 2006.

Vargas M, Becerra F, Prieto E. 2010. Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios. Bogotá, *Rev. salud pública.* 12: 116-125. Recuperado de: <http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/33102> Leído el 6 de julio de 2016.

Recibido:

Aceptado:

MedULA le invita a publicar en sus páginas, los resultados de sus investigaciones u otra información en ciencias de la salud.

MedULA. Apartado 870. Mérida. Venezuela.

medula@ula.ve

www.saber.ula.ve/medula

MedULA en Internet

Usted puede acceder y descargar todos los contenidos de la revista **MedULA**, a texto completo con figuras a todo color, desde algunas de las siguientes páginas de la Web, entre otras: www.saber.ula.ve/medula;

www.latindex.org; www.periodica.org; www.doaj.org;

www.freemedicaljournals.com; www.fj4d.com;

<http://dialnet.unirioja.es/servlet/extrev?codigo=7642>;

www.portalesmedicos.com; <http://web5.infotrac.galegroup.com>;

www.ebsco.com; www.monografias.com; www.imbiomed.com;

www.indexcopernicus.com