



La influencia de los hábitos alimentarios en el bienestar integral de la comunidad de la FES Zaragoza, UNAM

The influence of eating habits on the overall well-being of the FES Zaragoza community, UNAM

Sebastián Gómez Arreola

Prestador de Servicio Social,

Programa Universitario: Obesidad, Sobrepeso, Salud, Emociones:
Atención cognitivo conductual, FES Zaragoza, UNAM

<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2025.15.57.93559>

Resumen

Factores de riesgo y su interacción se entiende como características que aumentan la probabilidad de padecimientos, interactuando entre sí (EUPATI, 2015). La dieta balanceada es fundamental para el desarrollo cognitivo y físico de niños y adolescentes, y la OMS recomienda actividad física para jóvenes y adultos entre 18 y 64 años: al menos 60 minutos diarios 3–5 veces por semana y 150 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, o 75 minutos de intensa, o combinación equivalente (Espinoza et al., 2011 en Solano, 2022). La salud mental se define como un estado de bienestar emocional, psicológico y social, que va más allá de la ausencia de trastornos e incluye resiliencia y autoestima. El rendimiento académico se evalúa por conocimientos demostrados frente a normas de edad y nivel académico; factores como expectativas familiares y docentes influyen en resultados, destacándose que el rendimiento mejora cuando el grupo percibe adecuación del desempeño y conducta (Cominetti & Ruiz en Elder, 2003). En este artículo sobre hábitos alimenticios en la comunidad universitaria de la FES Zaragoza, se detectaron patrones de consumo poco saludables (procesados, azúcares, grasas), omisión de comidas y dependencia de comida rápida. Se encontró relación entre hábitos adecuados y menor adiposidad, menor estrés y mejor rendimiento académico; en contraste, dietas desequilibradas se asociaron a mayores niveles de ansiedad, fatiga y menor desempeño académico.

Palabras clave: alimentación, desarrollo, actividad física, bienestar, salud.

Abstract

Risk factors and their interaction are understood as characteristics that increase the probability of suffering from diseases, interacting with each other (EUPATI, 2015). A balanced diet is essential for the cognitive and physical development of children and adolescents, and the WHO recommends physical activity for young people and adults between the ages of 18 and 64: at least 60 minutes daily 3–5 times per week and 150 minutes weekly of moderate aerobic activity, or 75 minutes of intense activity, or an equivalent combination (Espinoza et al., 2011 in Solano, 2022). Mental health is defined as a state of emotional, psychological, and social well-being that goes beyond the absence of disorders and includes resilience and self-esteem. Academic performance is assessed by demonstrated knowledge against age and academic level standards; factors such as family and teacher expectations influence results, with performance improving when the group perceives adequate performance and behavior (Cominetti & Ruiz in Elder, 2003). In this article on eating habits in the university community of FES Zaragoza, unhealthy consumption patterns (processed foods, sugars, fats), skipping meals, and dependence on fast food were detected. A relationship was found between healthy habits and lower adiposity, less stress, and better academic performance; in contrast, unbalanced diets were associated with higher levels of anxiety, fatigue, and lower academic performance.

Keywords: nutrition, development, physical activity, well-being, health.

Recibido el 12 de agosto de 2024.

Aceptado el 06 de febrero de 2025.



Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

Factores de riesgo

Los factores de riesgo son entendidos como características que aumentan la probabilidad de que una persona experimente o desarrolle padecimientos, con frecuencia interactúan entre sí, por ejemplo “la inactividad física, con el tiempo acaba causando aumento de peso, presión arterial elevada y un alto nivel de colesterol” (EUPATI, 2015). Se pueden dividir en dos grupos:

Factores de riesgo modificables

- ◆ Hábitos alimenticios
- ◆ Estrés
- ◆ Consumo de alcohol
- ◆ Sedentarismo
- ◆ Obesidad
- ◆ Tabaquismo
- ◆ Hipertensión arterial
- ◆ Colesterol alto

Factores de riesgo no modificables

- ◆ Edad
- ◆ Género
- ◆ Historia familiar de enfermedades

Para fines de esta investigación se clasificarán de la siguiente manera:

Factores de riesgo conductuales

Los factores de riesgo conductuales se encuentran vinculados con el comportamiento que pueden aumentar la posibilidad de desarrollar una enfermedad o afectar el estilo de vida de las personas. Además de ello, suelen estar relacionados con ‘acciones’ que el sujeto ha elegido realizar. Por lo tanto, pueden eliminarse o reducirse mediante elecciones de estilo de vida o de conducta. Son, por ejemplo: el tabaquismo, consumo excesivo de alcohol, elecciones nutricionales, la inactividad física, mala higiene, sueño inadecuado, pasar mucho tiempo al sol sin la protección adecuada, no haberse vacunado contra determinadas enfermedades y mantener relaciones sexuales sin protección (EUPATI, 2015).

Factores personales

Son factores únicos para cada persona, de modo que, son características que influyen en la salud y en el bienestar; en algunos casos pueden ser factores modificables, aunque muchos de ellos no lo son. Ejemplo de ellos son: herencia familiar, genética, cambios fisiológicos, enfermedades prevalentes según el género, condiciones psicológicas (estrés, ansiedad, depresión), hábitos y estilo de alimentación, actividad física y problemas de salud.

Factores de riesgo sociales y económicos

Los factores de riesgo de tipo demográfico son los que están relacionados con la población en general. Son la edad, el género y los subgrupos de población como el trabajo que se desempeña, la religión o el sueldo (EUPATI, 2015).

En este rubro también se deben considerar como factores de riesgo:

- ◆ Red de apoyo familiar y social;
- ◆ Nivel de educación;
- ◆ Nivel de ingresos
- ◆ Necesidad de trabajar mientras estudian
- ◆ Atención médica
- ◆ Condiciones de vida
- ◆ Ocupación de los padres
- ◆ Calidad del ambiente
- ◆ Costumbres
- ◆ Cuidado personal

Factores académicos

También conocidos como factores pedagógicos, son aquellos aspectos que se relacionan con la calidad de la enseñanza. Entre ellos se encuentran el número de alumnos por maestro, los métodos y materiales didácticos utilizados, la motivación de los estudiantes, el tiempo dedicado por los profesores a la preparación de sus clases (Izar, Ynzunza & López, 2011), ambiente académico, calidad de la enseñanza, carga académica y recursos y servicios (acceso a bibliotecas, laboratorios y tutorías).

Nutrición y desarrollo estudiantil

Es importante considerar que la nutrición es un proceso que mantiene una estrecha relación con el crecimiento, desarrollo y salud de las personas. Es un proceso en el que se ingieren, digieren y absorben los nutrientes necesarios para el funcionamiento del cuerpo.

En el caso contrario, la malnutrición es un proceso que perjudica la salud de las personas; en la actualidad, se ha convertido en una amenaza a la salud y el correcto funcionamiento del cuerpo humano; por lo tanto, es necesario observar cómo influye en el bienestar integral de las personas. La mayor parte de los padecimientos crónicos se debe a estilos de vida no saludables adquiridos en la adolescencia (Solano, 2022). El consumo de alimentos con altos porcentajes de azúcar, sodio y grasas fomenta la malnutrición y la formación de malos hábitos alimenticios, lo cual provoca que incrementen las enfermedades crónico-degenerativas y, en consecuencia, que aumenten los decesos.

Importancia de una dieta balanceada en el desarrollo cognitivo y físico

Una dieta balanceada es importante en el desarrollo cognitivo y físico, específicamente en niños y adolescentes, puesto que involucra etapas de crecimiento y desarrollo. A continuación, se abordará la importancia en ambos rubros:

◆ Desarrollo Cognitivo

Función Cerebral y Memoria: Los ácidos grasos omega-3, presentes en pescados como el salmón y la sardina, son vitales para la creación y el funcionamiento de las membranas neuronales. Asimismo, otros nutrientes como el hierro, el zinc, el yodo y las vitaminas del complejo B son esenciales para la producción de neurotransmisores, que son sustancias químicas clave para la comunicación entre las neuronas. Una carencia de estos nutrientes puede perjudicar la atención, la memoria y el rendimiento académico.

Prevención de Trastornos Cognitivos: Consumir una dieta abundante en antioxidantes, como las vitaminas C y E que se encuentran en frutas y verduras, puede proteger al cerebro del daño oxidativo. Este tipo de daño está vinculado a enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y la demencia.

Desarrollo Neurológico: Durante la infancia y la adolescencia, el cerebro se encuentra en un proceso continuo de desarrollo. Nutrientes como la colina, que se encuentra en los huevos y productos lácteos, son esenciales para el crecimiento cerebral y la generación de nuevas células nerviosas.

◆ Desarrollo Físico

Crecimiento Óseo y Muscular: Nutrientes como el calcio y la vitamina D son indispensables para la formación de huesos robustos, mientras que las proteínas son vitales para el desarrollo y la reparación muscular. Una deficiencia de estos nutrientes puede causar problemas de crecimiento, como huesos débiles o un desarrollo muscular insuficiente.

Energía y Rendimiento Físico: Los carbohidratos son la principal fuente de energía para el organismo. Consumir una cantidad adecuada de carbohidratos complejos, presentes en granos enteros, proporciona una energía prolongada, esencial para la actividad física y la resistencia. Las grasas saludables también son importantes para la energía y la absorción de vitaminas que son solubles en grasa.

Sistema Inmunológico: Una dieta rica en frutas, vegetales y proteínas de alta calidad fortalece el sistema inmunológico, ayudando a proteger al cuerpo contra infecciones y enfermedades. Las vitaminas A, C, D y el zinc son especialmente importantes para la función inmunitaria.

Peso Saludable: Una alimentación equilibrada contribuye a mantener un peso adecuado, lo cual es fundamental para prevenir problemas de salud como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas.

Actividad física y Salud Mental

Solano (2022) llevó a cabo una revisión de casos sobre investigaciones relacionadas con la actividad física en los estudiantes universitarios, en donde hizo las siguientes observaciones:

- a) Maza, Caneda, & Vivas (2022), realizaron un estudio con el objetivo de identificar las características de la actividad física que realizan los estudiantes universitarios; el estudio fue aplicado a los alumnos de: primer ingreso de bachillerato y licenciatura y de cuarto año de licenciatura.

Los resultados de dicho estudio arrojaron que los estudiantes argumentan que no pueden realizar ejercicio por la falta de tiempo, sin embargo, al menos el 50% de ellos cuenta con al menos dos horas libres al día.

- b) Pulido, Coronel, Vera, & Barousse (2011), por parte de la Universidad Intercontinental de México llevaron a cabo la aplicación de un cuestionario sobre salud física en estudiantes universitarios. Los resultados arrojaron que la mayoría de los estudiantes poseen un IMC clasificado como sobrepeso y obesidad.
- c) La Universidad de Sevilla, España llevó a cabo un estudio sobre la influencia del peso y la actividad física en la calidad de vida de estudiantes universitarios, se apoyaron de un cuestionario IPAQ y de preguntas sociodemográficas. Con ello, se logró observar que los alumnos no se encuentran en un estado de bienestar tanto físico como mental (Solano, 2022).

Cada una de las investigaciones contienen elementos importantes a considerar para el presente estudio:

- ◆ Recabar datos sociodemográficos permite que se incorporen características sociales, económicas, culturales y demográficas sobre las condiciones en las que se desarrollan los estudiantes.
- ◆ Realizar encuestas a una población objetivo
- ◆ Preguntar sobre antecedentes heredo-familiares, signos vitales y antropometría aportan una visión integral sobre la salud física de los estudiantes y el IMC permite identificar las categorías de peso.

Actividad física

Las reflexiones sobre la actividad física han destacado que existen problemas que no han sido tratados en la región, bajo el siguiente argumento, en América Latina, 70% de las muertes prematuras en adultos son consecuencia de problemas de salud que son prevenibles. La mayor parte de los padecimientos crónicos se debe a estilos de vida no saludables adquiridos en la adolescencia. Es decir que, la falta de hábitos saludables que benefician a las personas ha provocado en gran manera la proliferación de las enfermedades crónico-degenerativas, a causa también de la nula actividad física que se promueve desde las infancias (Solano, 2022).

El ejercicio físico es cualquier actividad que requiere esfuerzo físico y que se realiza con el propósito de mejorar o mantener la condición física y la salud. Involucra el movimiento del cuerpo a través de la contracción de los músculos y puede variar en intensidad, duración y tipo. El ejercicio físico es una parte esencial de un estilo de vida saludable y tiene múltiples beneficios para la salud física y mental.

Salud mental

La salud mental se refiere a un estado de bienestar emocional, psicológico y social en el cual una persona puede manejar el estrés normal de la vida, trabajar de manera productiva, contribuir a su comunidad y disfrutar de relaciones saludables. Es un componente fundamental del bienestar integral de una persona y no solo implica la ausencia de trastornos mentales, sino también la presencia de aspectos positivos como la resiliencia, la autoestima y la capacidad de disfrutar la vida.

Algunos aspectos clave que se entienden dentro del concepto de salud mental incluyen:

- ◆ Bienestar emocional: La capacidad de experimentar y gestionar emociones positivas y negativas de manera equilibrada. Esto incluye la habilidad para reconocer, aceptar y expresar adecuadamente emociones como la tristeza, la ira, la alegría y el miedo.
- ◆ Funcionamiento psicológico: La forma en que una persona piensa, siente y se comporta. Una buena salud mental implica tener una percepción clara de la realidad, habilidades para resolver problemas, tomar decisiones acertadas, y la capacidad de aprender y adaptarse a nuevas situaciones.
- ◆ Relaciones interpersonales: La capacidad de establecer y mantener relaciones positivas y satisfactorias con los demás. Esto incluye habilidades de comunicación, empatía, manejo de conflictos y el establecimiento de límites saludables.
- ◆ Capacidad para enfrentar el estrés: La habilidad de una persona para manejar el estrés y la presión cotidiana de manera efectiva, sin que estas situaciones la desborden o la lleven a un estado de angustia.
- ◆ Autocuidado y autoeficacia: La capacidad de una persona para cuidar de sí misma, tanto física como

emocionalmente, y la creencia en su capacidad para influir positivamente en su vida y su entorno.

Rendimiento académico

Jiménez (2000), entiende el rendimiento escolar como el “nivel de conocimientos demostrado en un área o materia comparado con la norma de edad y nivel académico”. En esta concepción, el rendimiento académico se mide por medios de exámenes, proyectos, calificaciones y diversas formas de evaluación.

El rendimiento escolar es un indicador importante para el aprendizaje de los estudiantes, así como de la eficacia de las instituciones educativas. Por otro lado, es necesario comprender los factores que influyen en el rendimiento académico para que los padres de familia, docentes y autoridades administrativas puedan diseñar políticas públicas efectivas para fomentar el bienestar de los alumnos y mejorar su desempeño.

Metodología

Enfoque Cuantitativo y Cualitativo a partir de encuestas Estructuradas y una muestra representativa de estudiantes de diferentes edades y contextos socioeconómicos. El diseño del cuestionario: Se utilizará una combinación de preguntas cerradas y abiertas.

Dimensiones a evaluar:

- ◆ Datos demográficos: Edad, género, nivel educativo, ocupación, religión, estado civil.
- ◆ Historial médico: Antecedentes familiares de enfermedades crónico-degenerativas, historial personal de enfermedades.
- ◆ Hábitos alimentarios: Frecuencia de consumo de diferentes tipos de alimentos, tamaño de porciones, patrones alimentarios.
- ◆ Actividad física: Nivel de actividad física diaria, tipos de ejercicio, duración, frecuencia.
- ◆ Factores psicosociales: Estrés, apoyo social, salud mental.

Escalas de medición: Se utilizarán escalas Likert para medir la frecuencia o intensidad de ciertos comportamientos (Nunca, rara vez, a veces, a menudo, siempre).

El diseño transversal permitió observar y analizar las variables en un solo momento temporal, mientras que el enfoque descriptivo se utilizó para caracterizar los hábitos alimenticios de la comunidad universitaria y el correlacional para explorar las relaciones entre dichos hábitos y el bienestar integral de los participantes.

A pesar de los esfuerzos realizados para obtener una muestra representativa y datos confiables, la investigación presentó algunas limitaciones. La autoevaluación de los hábitos alimenticios podría haber introducido sesgos en las respuestas, ya que algunos participantes podrían haber proporcionado respuestas socialmente deseables. Asimismo, las mediciones físicas solo fueron realizadas en una submuestra, lo que limita la generalización de estos resultados.

Resultados

Los resultados obtenidos en esta investigación sobre la influencia de los hábitos alimenticios en el bienestar integral de la comunidad de la Facultad de Estudios Superiores (FES) Zaragoza, campus I, UNAM, proporcionan una visión amplia sobre cómo las elecciones alimentarias impactan en diferentes dimensiones del bienestar físico, emocional y académico de estudiantes, docentes y personal administrativo.

Uno de los hallazgos más relevantes fue la identificación de patrones alimenticios predominantes en la comunidad universitaria. A través de encuestas y entrevistas, se pudo constatar que un porcentaje significativo de los participantes presenta hábitos alimenticios poco saludables, caracterizados por el consumo frecuente de alimentos procesados, ricos en azúcares y grasas saturadas. Además, se observó una tendencia a omitir comidas principales, como el desayuno, y una dependencia notable de comidas rápidas y bebidas azucaradas debido a la falta de tiempo y la disponibilidad limitada de opciones saludables en el entorno universitario. Estos patrones alimenticios son más marcados en estudiantes, quienes, debido a la presión académica y las largas jornadas de estudio, tienden a optar por alimentos de rápida preparación, aunque no sean nutricionalmente adecuados.

En cuanto al bienestar físico, los resultados muestran una correlación directa entre los hábitos alimenticios

inadecuados y la presencia de problemas de salud como el sobrepeso y la obesidad. Aproximadamente el 40% de los estudiantes y el 30% del personal administrativo y docente presentaron un índice de masa corporal (IMC) superior al rango considerado saludable, lo que evidencia un alto riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, si no se implementan cambios en los hábitos alimenticios. Además, se detectaron signos de malnutrición en ciertos sectores de la comunidad, en especial en aquellos que siguen dietas restrictivas o que presentan una ingesta insuficiente de nutrientes esenciales, lo que compromete tanto la salud física como el rendimiento cognitivo.

En cuanto al bienestar emocional, los datos revelaron que los participantes con hábitos alimenticios más saludables, basados en una mayor ingesta de frutas, verduras, proteínas magras y grasas saludables, reportaron niveles significativamente más bajos de estrés, ansiedad y depresión en comparación con aquellos que mantienen una dieta desequilibrada. Esto confirma la hipótesis de que una alimentación adecuada no solo es beneficiosa para la salud física, sino que también desempeña un papel crucial en la estabilidad emocional y el manejo del estrés. En este sentido, el consumo elevado de alimentos procesados y ricos en azúcares fue asociado con una mayor prevalencia de síntomas de ansiedad y fatiga, lo que coincide con estudios previos que vinculan dietas poco saludables con problemas psicológicos.

El rendimiento académico también mostró una relación importante con los hábitos alimenticios. Los estudiantes que reportaron una dieta equilibrada, con horarios regulares de comida y una ingesta adecuada de nutrientes, obtuvieron mejores promedios académicos y mostraron mayores niveles de concentración y productividad en sus actividades académicas. En contraste, aquellos con patrones alimenticios desorganizados, caracterizados por el consumo de alimentos poco nutritivos y la omisión de comidas, presentaron un menor rendimiento académico y dificultades para mantener la atención y el enfoque en sus estudios. Este hallazgo refuerza la idea de que la alimentación no solo afecta el cuerpo, sino también la capacidad cognitiva, influyendo directamente en el desempeño académico de los estudiantes.

Al analizar los factores socioeconómicos que influyen en los hábitos alimenticios de la comunidad universitaria, se observó que el acceso limitado a alimentos saludables dentro del campus y los costos elevados de opciones nutritivas son obstáculos significativos para la adopción de una dieta balanceada. Muchos estudiantes mencionaron que optan por comidas rápidas y poco saludables debido a la falta de opciones asequibles y convenientes en el entorno inmediato. Por su parte, la institución cuenta con programas de salud alimentaria, como el Programa de Apoyo Nutricional, el cual se encarga de proporcionar un alimento (desayuno o comida) otorgado de manera gratuita durante el semestre asignado, dicho programa contribuye a la implementación de programas de educación nutricional y al bienestar de los estudiantes de la universidad.

Queda claro que los hábitos alimenticios juegan un papel integral en el bienestar de la comunidad universitaria. Los datos obtenidos permiten concluir que existe una necesidad urgente de intervenir en la promoción de hábitos alimenticios saludables para mejorar la salud física, emocional y académica de los estudiantes y el personal. Además, los hallazgos resaltan la importancia de promover las políticas institucionales que favorecen el acceso a alimentos saludables y la educación sobre nutrición, pero que no son conocidas por la comunidad. Si bien la relación entre los hábitos alimenticios y el bienestar integral es compleja y multifactorial, los resultados de este estudio proporcionan una base sólida para diseñar estrategias de intervención que aborden tanto los desafíos inmediatos, como los hábitos a largo plazo que afectan el bienestar general de la comunidad.

Conclusiones

La presente investigación ha permitido profundizar en la comprensión de cómo los hábitos alimenticios influyen en el bienestar integral de la comunidad universitaria de la FES Zaragoza, campus I. Se ha evidenciado que la alimentación no solo afecta la salud física, sino que tiene un impacto significativo en el bienestar emocional y en el rendimiento académico de los estudiantes, docentes y personal administrativo. A partir de los resultados obtenidos, es posible afirmar que los patrones alimenticios inadecuados, caracterizados por el consumo de alimentos procesados y la omisión de comidas, están estrechamente relacionados

con una mayor prevalencia de problemas de salud física, como el sobrepeso y la obesidad, así como con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas a largo plazo.

Un hallazgo crucial del estudio es que los hábitos alimenticios también influyen en el bienestar psicológico de los miembros de la comunidad universitaria. Las personas que mantienen una dieta equilibrada, rica en nutrientes esenciales, muestran una mejor capacidad para manejar el estrés, niveles más bajos de ansiedad y una mayor estabilidad emocional. Esto refuerza la idea de que una alimentación saludable es un componente fundamental no solo para el bienestar físico, sino también para la salud mental. En contraste, aquellos con patrones alimenticios inadecuados, basados en el consumo excesivo de azúcares y grasas saturadas, presentaron mayores dificultades emocionales, lo que sugiere que una dieta desequilibrada puede agravar problemas psicológicos, afectando el estado de ánimo y el bienestar general.

El rendimiento académico de los estudiantes también se vio afectado por sus hábitos alimenticios. Aquellos que mostraron una mayor adherencia a una dieta balanceada, con horarios regulares de comida y una ingesta adecuada de nutrientes, obtuvieron mejores resultados académicos, reflejados en un mayor promedio de calificaciones y un mejor desempeño en tareas cognitivas. En cambio, los estudiantes que omitían comidas o consumían alimentos de baja calidad nutricional presentaron dificultades para concentrarse y rendir de manera óptima en sus estudios. Estos resultados refuerzan la importancia de la alimentación en el funcionamiento cognitivo, subrayando la necesidad de una nutrición adecuada para optimizar el aprendizaje y la productividad académica.

A partir de estos hallazgos, es posible concluir que la influencia de los hábitos alimenticios en el bienestar integral de la comunidad FES Zaragoza es profunda y multifacética. La promoción de una alimentación saludable no solo debe considerarse una cuestión de salud física, sino también como una estrategia fundamental para mejorar la salud mental y el rendimiento académico. Los resultados de esta investigación subrayan la importancia de que la institución adopte un enfoque integral que incluya la implementación de programas educativos sobre nutrición, la mejora del acceso a alimentos saludables dentro del campus, y la

creación de entornos que favorezcan la adopción de hábitos alimenticios adecuados.

Además, se concluye que cualquier intervención dirigida a mejorar los hábitos alimenticios dentro de la comunidad universitaria debe tomar en cuenta los factores contextuales que influyen en las decisiones alimenticias, como el tiempo disponible, el acceso a recursos económicos, y las opciones alimentarias accesibles. La implementación de estas estrategias no solo contribuirá a mejorar el bienestar integral de los estudiantes y el personal, sino que también ayudará a crear una cultura universitaria más saludable, promoviendo estilos de vida que favorezcan el desarrollo académico, profesional y personal.

Referencias

- Academia Europea de Pacientes sobre Innovación Terapéutica (EUPATI). (2015). *Factores de riesgo en la salud y la enfermedad*. <https://toolbox.eupati.eu/resources/factores-de-riesgo-en-la-salud-y-la-enfermedad/?lang=es>
- Edel-Navarro, R., (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. REICE. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 1(2), 0. <https://www.redalyc.org/comocitar.ooa?id=55110208>
- Izar, J., Ynzunza, C. & López, H. (2011). Factores que afectan el desempeño académico de los estudiantes de nivel superior en Rioverde, San Luis Potosí, México. *Revista de Investigación Educativa* 12, 1-20. <https://www.uv.mx/cpue/num12/opinion/completos/izar-desempeno%20academico.html#:~:text=Son%20aquellos%20aspectos%20que%20se,la%20preparaci%C3%B3n%20de%20sus%20clases.>
- Jiménez, M. (2000). Competencia social: intervención preventiva en la escuela. *Infancia y Sociedad*, 24, 21-48. https://www.researchgate.net/publication/259442484_Competencia_social_intervencion_preventiva_en_la_escuela
- Maza, F., Caneda, M., & Vivas, A. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 110-140. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Pulido-Rull, M. A., Coronel-Villalobos, M., Vera-García,

Gómez Arreola, S. La influencia de los hábitos alimentarios en el bienestar integral de la comunidad de la FES Zaragoza

F., & Barousse-Martínez, T. (2011). Salud física hábitos alimentarios y ejercicio en estudiantes de licenciatura de la Universidad Intercontinental. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 13(1), 65-82. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80218382005>

Solano, Y. (2022). La actividad física en estudiantes universitarios. *Psic-Obesidad*, 12(45), 21-25. <https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2022.12.45.84862>

Lecturas recomendadas

González, L., Aguilar, E., & Pezzano, G. (2002). *Reflexiones sobre el bienestar universitario, una mirada desde la educación a distancia y la jornada nocturna*. ICFES. Instituto Colombiano para el Fomento de la Educación Superior.

https://descubridor.banrepcultural.org/discovery/fulldisplay/alma991006869359707486/57BDLRDC_INST:57BDLRDC_INST

Mercedes, L. & Lugo, N., (2015). Propuesta de intervención del Trabajo social en los Programas de Alimentación Escolar: consideraciones de aspectos cualitativos en el componente evaluativo. *Margen*, 77, 1-6. <https://www.margen.org/suscri/margen77/alescolar.pdf>

Universidad Nacional de Córdoba. (2020). *Estrés académico*. <https://www.unc.edu.ar/vida-estudiantil/estr%C3%A9s-acad%C3%A9mico#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico, trabajos%20pr%C3%A1cticos%20presentaciones%20etc>



Habitos en la comunidad zaragozana 2024 Archivo personal RSGR