Alteración de hábitos alimenticios en estudiantes universitarios durante el confinamiento por COVID-19

Avendaño Ziga Josabeth Rocío, Díaz Ríos Areli Montserrat, Ramírez Velázquez María Belén, Neri Caballero Enrique Salvador

Escuela de Nutrición, Universidad Regional del Sureste, Oaxaca, México.

email:nece661109@profesores.urse.edu.mx

Resumen

A lo largo de la historia se han presentado diversas enfermedades que han comprometido el estado de salud de toda la población. Así como el caso del virus SARS-CoV-2, identificado por primera vez en Wuhan China, en el año 2019. En el ámbito de la educación, ocasionó cierres de escuelas, optando por clases online, lo que llevó a una alteración en los hábitos alimenticios, los cuales se ven influenciados por distintos factores emocionales, económicos y sociales. Es por ello que, surge la pregunta de investigación ¿Cómo ha afectado el confinamiento en los hábitos alimenticios de los universitarios? **Objetivo:** Identificar los cambios en los hábitos alimenticios ocasionados por el confinamiento en los universitarios de un grupo de tercer año de la Facultad de Medicina de la Universidad Regional del Sureste, aplicando encuestas y recopilando información, para informar sobre las consecuencias de malos hábitos alimenticios y las complicaciones que se

pueden desarrollar o desencadenar a causa de ello. **Metodología:** Estudio descriptivo con diseño observacional y cualitativo. **Resultados:** Se identificó que hubo un aumento en el consumo de frutas y verduras, de 7.8% y 15.4% respectivamente, así como el aumento del consumo de pan dulce y refrescos de 3.95% y 7.8% respectivamente, una disminución en el consumo de dulces y Sabritas y/o palomitas de 7.7% en ambos, así también, se identificó un aumento del 23.1% en la ingesta de comida rápida. **Conclusiones:** De acuerdo con la investigación realizada, el confinamiento afectó positivamente en los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios, debido a que se identificó un mayor consumo de frutas y verduras y a su vez, una disminución de alimentos procesados tales como dulces, papas fritas saladas y palomitas.

Palabras Clave: Alimentación, hábitos alimenticios, confinamiento

Abstract

Throughout history there have been various diseases that have compromised the health status of the entire population. As is the case with the SARS-CoV-2 virus, identified for the first time in Wuhan, China, in 2019. In the field of education, it caused school closures, opting for online classes, leading to an alteration in eating habits, which are influenced by different emotional, economic, and social factors. That is why the research question arises: How has confinement affected the eating habits of university students? **Objective**: Identify the changes in eating habits caused by confinement in university students of the group of the Faculty of Medicine, of the Universidad Regional del Sureste, applying surveys and gathering information to report the consequences of bad eating habits and the complications that may develop or be triggered as a result. **Methodology**: Descriptive study with observational and qualitative design. **Results:**

It was identified that there was an increase in the consumption of fruits and vegetables, of 7.8% and 15.4% respectively, as well as an increase in the consumption of sweet bread and soft drinks of 3.95% and 7.8% respectively, a decrease in the consumption of sweets and chips and/or popcorn of 7.7% in both, as well as an increase of 23.1% in fast food intake. **Conclusions**: According to the research carried out, the confinement positively affected the eating habits of university students, since an increase consumption of fruits and vegetables was identified, and in turn, a decrease in processed foods such as sweets, chips and/or popcorn.

Keywords: Feeding, eating habits, confinement.

Introducción

La salud es un derecho que todo individuo debe gozar, por ello, la influencia de los sectores de salud debe estar garantizado y dirigido a la sociedad. En el área de la salud, la alimentación o el tipo de dieta siempre debe contemplar características tales como incluir variedad de alimentos, que contengan gran parte de los grupos de alimentos, el consumo de agua, no exceder con alimentos con grasas (Álvarez, R., *et al*, 2017, s/p) (Valenzuela, 2016, pp. 51-52) (Alfaro, 2014, p. 36).

El estado de nutrición es el nivel de "*Salud*" de una o varias personas, tomando en cuenta solamente el punto de vista nutricional, dejando en segundo plano la salud de tipo físico, ambiental, social o psicológico. Específicamente hablando en estudiantes, los hábitos alimenticios no son de todo correctos o completos cuando se habla de salud integral, ya que no se presta atención específica a los alimentos en cuanto a calidad y cantidad de los mismos (Colmenares, V., *et al*, 2020, p. 1) (Lamuño, D., *et al*, 2012 p. 690).

Por otra parte, a causa de la pandemia por COVID-19 las universidades se vieron obligadas a optar por distintas opciones de

enseñanza y aprendizaje, a través de las tecnologías actuales, recibiendo el nombre de clases remotas, obligando a cambiar el estilo y ritmo de vida. Esto ocasionó que los estudiantes se adaptaran a una vida más pasiva, tranquila y sedentaria (Pegueros, R., *et al*, 2021, p. 6) (Barriguete, J., *et al*, 2017, p. 2) (Sisu, M., *et al*, 2020, p. 4).

Por lo anteriormente descrito, se optó por realizar la presente investigación sobre los hábitos alimenticios que desarrollaron los estudiantes a lo largo de esta pandemia, derivado a esto se pretende enfatizar en la educación nutricional, así como, en la promoción a la salud con múltiples herramientas que se proporcionarán a dichos estudiantes, tales como infografías y folletos digitales, que contengan información útil y verídica de fuentes confiables, como documentos emitidos por la instituciones nacionales e internacionales y normas oficiales mexicanas sobre conductas que puedan mejorar el estilo de vida de los estudiantes, para desarrollar una vida de calidad y, con esto, desarrollar con eficiencia las diferentes actividades y propósitos personales. Por lo descrito anteriormente surge la siguiente pregunta de investigación: *¿Cómo ha afectado el confinamiento en los hábitos alimenticios de los universitarios?*

Metodología

El propósito general del presente proyecto fue identificar los hábitos alimenticios actuales de universitarios de la Escuela de Medicina de la Universidad Regional del Sureste, Oaxaca., recopilando información sobre la alimentación a raíz del confinamiento, para informar sobre las consecuencias y las complicaciones que se pueden desarrollar o desencadenar a causa de ello. Asimismo, se indagó cómo han sido los hábitos alimenticios de los estudiantes de medicina a partir de la pandemia, así como los hábitos más frecuentes y sobresalientes que han podido afectar su salud.

El presente proyecto de investigación presentó tres variables, la primera y la más importante los *estudiantes universitarios*, siendo la base de la investigación. La segunda variable contemplada fue el *hábito alimenticio*, esta variable se midió a través del *cuestionario de frecuencia del consumo de alimentos* (CFCA) de la Escuela de Nutrición de la Universidad Regional del Sureste (Escuela de Nutrición, URSE, 2020, s/p).

Como última variable analizada se encontró la *educación nutricional*, la cual hace referencia a la aplicación de distintos métodos educativos como pláticas, material didáctico, conferencias, etc., desde la población infantil hasta la etapa adulta, con el fin de mejorar desde la raíz los hábitos alimenticios, para que estos se mantengan a lo largo de su vida de una manera disfrutable.

Resultados

A modo de ser lo más concisos posible, se concertó que en esta sección sólo se incluyeran los resultados con mayor relevancia de la investigación por lo que sólo se muestran las tablas más importantes identificadas.

En la tabla número 1, se visualiza el consumo de frutas, donde el 7.7% lo consumía antes del confinamiento y el 3.8% durante el confinamiento. El 7.7% lo consumía una vez a la semana, y durante el 0%. El 15.4% lo consumía dos veces por semana antes del aislamiento y durante solo el 7.7%. Antes de la reclusión el 26.9% lo consumía tres veces a la semana y durante el 30.8%. El 19.2% lo consumía cuatro veces a la semana y durante el 23.1%. Asimismo, el 15.4% lo consumía cinco veces a la semana y durante solo 7.7%. El 0% lo consumía seis veces por semana antes del confinamiento y 7.7% lo consumió durante el confinamiento. Y el 7.7% lo consumía siete veces a la semana, posteriormente aumentó a un 19.2%. Finalmente se encontró un aumento en el consumo de frutas de 30.9% y una disminución de 23.1%.

Tabla 1

Frecuencia de consumo de alimentos: frutas.

Frutas				
Frecuencias de día	Antes del confinamiento	Durante el confinamiento	Diferencia de frecuencias Aumento	Disminución
0	7.7%	3.8%	3.9%	0.0%
1	7.7%	0.0%	0.0%	7.7%
2	15.4%	7.7%	0.0%	7.7%
3	26.9%	30.8%	3.9%	0.0%
4	19.2%	23.1%	3.9%	0.0%
5	15.4%	7.7%	0.0%	7.7%
6	0.0%	7.7%	7.7%	0.0%
7	7.7%	19.2%	11.5%	0.0%
		Suma	30.9%	23.1%

Nota: Elaboración propia

En la tabla número 2, se representa el consumo de verduras en la semana antes y durante el confinamiento. El 11.5% lo consumía antes y el 3.8% durante. Antes y durante el confinamiento el 3.8% lo consumía una vez a la semana. El 3.8% lo consumía dos veces por semana antes y expresando un aumento significativo el 19.2% durante. El 23.1% lo consumía tres veces a la semana, presentándose una disminución al 19.2%. El 34.6% lo consumía cuatro veces a la semana y durante el 15.4%. Asimismo, el 11.5% lo consumía cinco veces a la semana y posteriormente en un 15.4%. El 3.8% lo consumía seis veces por semana y durante el aislamiento. Y finalmente, el 7.7% consumía siete veces a la semana en la reclusión y un 19.2% posteriormente; finalmente se encontró un aumento de 38.5% y una disminución de 23.1%.

Tabla 2

Frecuencia de consumo de alimentos: verduras.

Verduras				
Frecuencias de día	Antes del confinamiento	Durante el confinamiento	Diferencia de frecuencia Aumento	Disminución
0	11.5%	3.8%	7.7%	0.0%
1	3.8%	3.8%	0.0%	0.0%
2	3.8%	19.2%	15.4%	0.0%
3	23.1%	19.2%	0.0%	3.9%
4	34.6%	15.4%	0.0%	19.2%
5	11.5%	15.4%	3.9%	0.0%
6	3.8%	3.8%	0.0%	0.0%
7	7.7%	19.2%	11.5%	0.0%
		Suma	38.5%	23.1%

Nota: Elaboración propia

Antes del confinamiento se observó que el 15.4% de la población no consumía pan dulce a la semana, mientras que 3.8% lo consumía una vez a la semana durante el confinamiento. El 7.7% lo consumía una vez a la semana y el 15.4% durante el aislamiento. El 26.9% lo comía dos veces a la semana antes y el 11.5% durante. El 7.7% lo consumía tres veces por semana y el 15.4% durante posteriormente. El 15.4% consumía cuatro veces antes y durante el confinamiento. El 3.8% consumía pan antes y durante la reclusión se consumió un 15.4%, Finalmente, siete veces a la semana el 23.1% lo consumía antes y después del confinamiento. Se observa un aumento de 27% y una disminución de 23.05% de este alimento.

Tabla 3

Frecuencia de consumo de alimentos: pan dulce.

Pan dulce				
Frecuencias de día	Antes del confinamiento	Durante el confinamiento	Diferencia de frecuencia Aumento	Disminución
0	15.4%	3.8%	11.6%	0.0%
1	7.7%	15.4%	7.7%	0.0%
2	26.9%	11.5%	0.0%	15.4%
3	7.7%	15.4%	7.7%	0.0%
4	15.4%	15.4%	0.0%	0.0%
5	3.8%	15.4%	11.6%	0.0%
6	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
7	23.1%	23.1%	0.0%	0.0%
		Suma	38.6%	15.4%

Nota: Elaboración propia

El consumo de refrescos de "*ninguna vez a la semana*" antes del confinamiento fue de 23.1% y durante el confinamiento de 19.2%. El consumo de una vez a la semana antes del aislamiento fue de un 23.1 % y durante del 15.4%. Fue consumido dos veces por semana en un 11.5% y posteriormente un 26.9%. Se consumió un 7.7% tres veces por semana antes y durante el encierro. El 11.5% lo consumieron cuatro veces a la semana antes de la reclusión y después en un 7.7%. Asimismo, fue consumido cinco veces por semana en un 15.4% y en un 7.7% posteriormente. Antes y durante el confinamiento el refresco se consumió seis y siete veces a la semana en un 3.8%. Respecto a la diferenciación, se obtuvo un 27% de aumento y un 19.2% de disminución.

Tabla 4

Frecuencia de consumo de alimentos: refrescos.

Refrescos				
Frecuencias de día	Antes del confinamiento	Durante el confinamiento	Diferencia de frecuencia Aumento	Disminución
0	23.1%	19.2%	3.9%	0.0%
1	23.1%	15.4%	0.0%	7.7%
2	11.5%	26.9%	15.4%	0.0%
3	7.7%	7.7%	0.0%	0.0%
4	11.5%	7.7%	0.0%	3.8%
5	15.4%	7.7%	0.0%	7.7%
6	3.8%	11.5%	7.7%	0.0%
7	3.8%	3.8%	0.0%	0.0%
			27%	19.2%

Nota: Elaboración propia

En la tabla número 5 se observa que antes del confinamiento el 15.4% de los estudiantes encuestados no consumían comida rápida ninguna vez por semana y durante el confinamiento sólo un 3.8%. Antes del confinamiento un 19.2% la consumía una vez por semana y durante un 15.4%. El 15.4% consumía dos veces por semana, mientras que durante el confinamiento la consumían 23.1%. El 11.5% la consumía 3 veces por semana y un 23.1% la consumieron durante el aislamiento. El 30.8% lo consumía 4 veces por semana y un 26.9% la disminuyó durante. Nadie consumía comida rápida 5 veces a la semana, mientras que durante la pandemia lo empezó a consumir en un 3.8%. Antes de la reclusión un 7.7% la consumía 6 veces a la semana y durante el confinamiento disminuyó considerablemente a cero por ciento. De la misma forma nadie la consumía 7 veces por semana, la empezaron a consumir un 3.8% durante esta etapa.

Tabla 5

Frecuencia de consumo de alimentos: Comida rápida.

Comida rápida				
Frecuencias de día	Antes del confinamiento	Durante el confinamiento	Diferencia de frecuencia Aumento	Disminución
0	15.4%	3.8%	11.6%	0.0%
1	19.2%	15.4%	0.0%	3.8%
2	15.4%	23.1%	7.7%	0.0%
3	11.5%	23.1%	11.6%	0.0%
4	30.8%	26.9%	0.0%	3.9%
5	0.0%	3.8%	3.8%	0.0%
6	7.7%	0.0%	0.0%	7.7%
7	0.0%	3.8%	3.8%	0.0%
		Suma	38.5%	15.4%

Nota: Elaboración propia

En la tabla número 6 se observa que las "*papas fritas saladas o palomitas*" no eran consumidas antes del confinamiento por un 7.7% de la población y durante la reclusión aumento a un 11.5%. Antes del encierro un 38.5% las consumían una vez a la semana, mientras que durante un 34.6%. Antes del aislamiento un 7.7% lo consumían dos veces a la semana y durante el 19.2%. Antes de la reclusión un 23.1% las consumían tres veces a la semana y el 19.2% durante. El 15.4% las consumían cuatro veces a la semana y durante el 11.5%. Antes del confinamiento se consumía por 3.8% 5 veces a la semana, mientras que durante el confinamiento ya no se consumieron. Nadie las consumía 6 veces a la semana y aumento a un 3.8% durante esta etapa. Antes del confinamiento un 3.8% las consumían siete veces a la semana, mientras que durante el confinamiento nadie lo hizo. Por lo que resulta un aumento de 19.2% y una disminución de 26.9% de forma global en el consumo de estos dos alimentos.

Tabla 6

Frecuencia de consumo de alimentos: papas fritas saldas, palomitas.

Papas fritas saladas, palomitas				
Frecuencias de día	Antes del confinamiento	Durante el confinamiento	Diferencia de frecuencia Aumento	Disminución
0	7.7%	11.5%	0.0%	3.8%
1	38.5%	30.8%	0.0%	7.7%
2	7.7%	19.2%	11.5%	0.0%
3	23.1%	19.2%	0.0%	3.9%
4	15.4%	11.5%	0.0%	3.9%
5	3.8%	0.0%	0.0%	3.8%
6	0.0%	7.7%	7.7%	0.0%
7	3.8%	0%	0.0%	3.8%
		Suma	19.2%	26.9%

Nota: Elaboración propia

Discusión

De acuerdo con Angely Díaz y otros, (2020), concluyen en su investigación titulada ***"Impacto del cambio en los hábitos alimenticios sobre la salud de la población entre los 18 y 30 años por el confinamiento obligatorio en Colombia"*** que el confinamiento sí generó un impacto fuerte en los hábitos alimenticios de las personas de esta población y, por lo tanto, se dejó una huella en la salud de las personas que fueron participes de la evaluación durante la investigación. Un punto importante fue que, al perder la rutina que tenían antes de la pandemia, después de ésta, se provocó saltarse muchas veces el desayuno. (Díaz, A., et al., 2020)

Según Carmen Rodríguez y otros (2021) en su artículo denominado ***"Confinamiento, alimentación y salud en universitarios de la Ciudad de México en tiempos de coronavirus 19"*** mencionan que debido al tiempo prolongado del confinamiento hubo modificaciones en los hábitos alimenticios, en la gran mayoría de la población de estudio, refirieron alto consumo de carnes, seguido de alimentos procesados tales como frituras y chatarras, dejando al último el consumo de frutas y verduras (Rodríguez, C., et al, 2021).

De acuerdo con Karen Villaseñor y otros (2021) en el artículo con el título ***"Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México: un estudio observacional"*** aluden que la población encuestada antes de la pandemia pensaba que su alimentación era saludable y que durante el confinamiento, se mantuvo saludable. Aunque los tiempos de comida aumentaron principalmente en el género femenino, predominando alimentos procesados y enlatados, así como, comida chatarra, dulces y postres, no hubo un aumento de bebidas con contenido de azúcar elevado. Analizando lo dicho anteriormente se observa que la información se encuentra contradictoria, ya que la población expresaba tener una buena alimentación antes y durante el confinamiento, lo cual no coincidía con la elección de alimentos, ya que preferían alimentos procesados, enlatados y comida chatarra. (Villaseñor, K., et al., 2020)

Conclusiones

En el presente trabajo se evaluó la frecuencia de consumo de alimentos para averiguar que tanto afectó el confinamiento los hábitos alimenticios de los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Regional del Sureste. Tomando en cuenta la información obtenida, se concluye que, a causa del confinamiento, se presentaron diversos cambios en los hábitos alimenticios de dichos estudiantes debido a la alteración de rutinas, baja accesibilidad a los alimentos y bebidas, aunado a las alteraciones emocionales, económicas y sociales.

Como se muestra en los resultados, existe una notoria diferencia entre el antes y el después del confinamiento, destacando un aumento del consumo de pan dulce, comida rápida, refrescos, los cuales son alimentos con alto contenido calórico y sin aporte significativo de nutrientes, lo que a largo plazo pueden ser un factor de riesgo a desarrollar problemas cardiovasculares. Por

otra parte, se encontró un aumento en el consumo de verduras, un alimento de suma importancia que debe ser integrado en la dieta de las personas. Asimismo, se identificó una disminución en el consumo de ciertos alimentos tales como, papas saladas, palomitas y dulces, los cuales se consideran resultados favorables para la salud de los estudiantes, ya que estos alimentos no deberían ser incluidos frecuentemente en la dieta diaria.

Por otra parte, sobresale con mayor frecuencia el consumo de comida rápida, la cual puede afectar la salud de los estudiantes, debido a que suelen ser alimentos de fácil acceso, prácticos y económicos, pero muchas veces de calidad baja en lo referente al contenido de nutrientes.

Para concluir de forma global, se puede decir que el confinamiento influyó de manera positiva los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios de la muestra analizada, debido a que se identificó un mayor consumo de frutas y verduras, así como, una disminución de alimentos procesados tales como dulces, papas fritas saladas y palomitas.

Referencias

Alfaro, N. (2014). Los determinantes sociales de la salud y las funciones esenciales de la salud pública social. *Salud Jalisco*, 36-46. https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=78999

Álvarez, R. C. (2017). Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. *Ciencias Médicas de Pinar del río*, 852-859. https: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942017000600011

Arrebola, R., Revelles, A., Manrique, M., y Garcés, T. (2018). Revisión sistemática sobre hábitos de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 162-183. https://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/sportis.2018.4.1.2062

Barriguete, J., Vega, S., Radilla, C., Barquera, S., Hernández, L., Moreno, L. Ernesto, J. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la ciudad de México y el Estado de Michoacán. *España Nutrición comunitaria*, 2. https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06._Vega_y_Leon__S._CONDUCTAS_ALIMENTARIAS_EN_ADOLESCENTES_DE_MICHOACAN.pdf

Bratanich, A. (2015). *Transmisión y el papel de nuevas especies hospederas*. USA: NCBI. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7131378/

Colmenares, V., Hernández, D., Piedrahita, M., Castro, E., Franklin, J., y

Hernández, J. (2020). Hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 1.

Díaz, A., Osorio, N., y Sídney, S. (2020). *Impacto del cambio en los hábitos alimenticios sobre la salud de la población entre los 18 y 30 años*. Confinamiento obligatorio en Colombia. 11. https://repository.universidadean.edu.co/handle/10882/10266

Escuela de Nutrición, URSE (2020). *Cuestionario de Frecuencia del Consumo de Alimentos*. Oaxaca: Escuela de Nutrición de la Universidad Regional del Sureste.

FAO. (2022). *Educación alimentaria y nutricional para promover dietas saludables*. Obtenido de www.fao.org: https://www.fao.org/documents/card/es/c/aba9ec85-dde3-4b24-98cc-62bcdb5fc637/

FEN. (01 de octubre de 2014). *Hábitos alimentarios*. Obtenido de Fundación Española de la Nutrición fen.org.es: https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/#:~:text=Los%20h%C3%A1bitos%20alimentarios%20son%20comportamientos,alimentarios%20comienza%20en%20la%20familia.

Jiménez, J., y Sebastián, A. (2017). *Políticas de confinamiento e impacto de la viruela sobre las poblaciones nativas de la región pampeano-Nord patagónica*. (décadas de 1780 y 1880). Argentina: Grupo de Estudios Sociales Marítimos, Universidad Nacional de Mar del Plata. Argentina. https://repositoriodigital.uns.edu.ar/handle/123456789/4048

Lamuño, D., Ougnou, M., y Martínez, C. (2012). Valoración del estado Nutricional. *Asociación Española de*

Bio-patología Médica, 690. https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/9-valoracion_nutricional.pdf

Mahecha, S. (2019). Recomendaciones de actividad física: un mensaje para el profesional de la salud. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 44-54. https: file:///C:/Users/URSE/Downloads/20-Texto%20del%20art%C3%ADculo-7416-1-10-20221108.pdf

Pegueros, R., Baladia, E., Ramírez, C., Cárdenas, P., Vila, A., Moya, J., Raggio, L. (2021). *Conducta alimentaria durante el confinamiento por COVID-19* (CoV-Eat Project): protocolo de un estudio transversal en países de habla hispana. Nutrición clínica metabolismo, 6. https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/article/view/267

Quintero, J. (junio de 2014). *Hábitos alimentarios, estilos de vida saludables y actividad física en neojaverianos*: Programa nutrición y dietética de la puj primer periodo 2014. Bogotá. https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/16030/QuinteroGodoyJinnethViviana2014.pdf?sequence=1

Rodríguez, C., Liceaga, R., Nájera, O., Gómez, Y., y Palma, E. (2021). Confinamiento, alimentación y salud en universitarios en la Ciudad de México en tiempo de coronavirus 19. *Argumentos. Estudios críticos de la sociedad*, 107-125. https://argumentos.xoc.uam.mx/index.php/argumentos/article/view/1267

SEP. (2011). *Glosario, Educación Superior*. México: SEP. http://dsia.uv.mx/cuestionario911/material_apoyo/glosario%20911.pdf

Sisu, M., Pelitti, P., Casana, N., y Mateos, M. (2020). Impacto en los hábitos saludables d estudiantes universitarios de medicina durante el aislamiento social preventivo y obligatorio. *Sbarra Científica*, 4. https://www.hospitalsbarra.com.ar/cientifica/numeros/tres/IMPACTOHABITOSSALUDABLESDEESTUDIANTESUNIV.pdf

Valenzuela, L. (2016). La salud, desde una perspectiva integral. Revista Universitaria de la *Educación Física y el Deporte*, 51-59. https: file:///C:/Users/URSE/Downloads/Dialnet-LaSaludDesdeUnaPerspectivaIntegral-6070681.pdf

Vallejos, C. (2020). *Hábitos alimentarios de los estudiantes de educación superior Chile durante el confinamiento por covid-19*: Santiago, Chile. https://repositorio.udd.cl/items/8a795253-1ab2-4be1-a837-1b4f6e05cd41

Villaseñor, K., Jiménez, A., Ortega, A., Islas, L., González, O., y Silvia, T. (2020). Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México: Un estudio observacional. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*. https://www.renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/1099