

Comportamiento alimentario de los adolescentes durante el periodo de preparacion para el ingreso a la universidad

Patricia Juárez-Souquón ^a, Tacza-Valverde Carmen ^a, Margarita Alayo-Sarmiento ^{1b}.

RESUMEN

Objetivos: describir los comportamientos alimentarios de los adolescentes durante la etapa de preparación para el ingreso a la universidad. **Material y métodos:** el estudio fue descriptivo y de corte transversal, se realizó en el año 2015, en un centro preuniversitario del distrito de Lima, la población fue de 1400 estudiantes de 15 a 17 años, se obtuvo una muestra de 303 adolescentes. **Resultados:** el 50,5% de los adolescentes consume tres comidas al día, 10,9% solo consume una comida, 4,6% nunca desayuna y 0,3% nunca almuerza. El almuerzo y la merienda o lonche son realizados en el centro educativo. Los días laborales comen sin compañía; salvo en el almuerzo, que comen con sus compañeros. La actividad que la mayoría realiza mientras come durante los días laborales, es ver televisión. Los alimentos y productos que gustan consumir más son: pollo 92,7%, agua 89,4%, pollo a la brasa 82,8%; los que menos prefieren, son las legumbres 49,2%. El 75,2% manifestó que en compañía de sus pares consumen comida rápida, el 35% optó por snacks. El 57,1% dedica entre 15 a 30 minutos para almorzar. **Conclusiones:** los adolescentes realizan 3 comidas diarias, el lugar donde almuerzan es el centro educativo, en compañía de sus pares prefieren consumir comida rápida; durante los días laborales realizan sus comidas sin compañía, y mientras comen suelen ver televisión y usar las redes sociales, en el entorno familiar consumen alimentos nutritivos y variados.

PALABRAS CLAVE: hábitos alimentarios, adolescente, entorno familiar, entorno educativo.

Food adolescent behavior during the period of preparation for income to the university

SUMMARY

Objectives: describe adolescents eating behavior while preparing to apply to college. **Material and methods:** The study is descriptive and transversal, it was held in 2015, in a pre-university center in the district of Lima; the population consisted of 1,400 students with an average age of 15-17 years, and the sample was composed of 303 individuals. **Results:** 50.5 % of teens eat three times a day, 10.9% eat once, 4.6% never have breakfast and 0.3% never have dinner. Lunch and lunch are made the university center. On weekdays the students eat unaccompanied; except at lunch where they eat with their peers. On weekdays, the activity that is carried out while eating, is watching television. Food and products they like to consume more are: chicken 92.7%, water 89.4%, grilled chicken 82.8% and the least preferred are: legumes 49.2%. 75.2% said that in the company of their peers they consume fast food, 35 % chose snacks. 57.1 % delay between 15 to 30 minutes for lunch. **Conclusions:** teens have 3 meals a day, where their eating place is the school, in groups they prefer eating fast food; while on weekdays they eat alone, watch TV and use social networks, and in family surroundings they consume nutritious and varied food.

KEYWORDS: Eating habits, adolescents, family environment, education environment.

¹ Docente principal de la Facultad de enfermería de la Universidad Peruana Cayetano Heredia

^a Licenciada en enfermería

^b Magister en Nutrición

INTRODUCCIÓN

El comportamiento alimentario es una conducta que se va adquiriendo y da como resultado el mantenimiento de la vida y el desarrollo de los seres humanos, este proceder condiciona la salud de las personas. Dichos comportamientos se afianzan y logran establecerse de acuerdo con el contexto sociocultural, familiar y personal. En los últimos años, los patrones alimentarios se han ido modificando en todos los países, de acuerdo al gran avance de las nuevas tecnologías agroalimentarias y a la publicidad, las cuales van creando nuevas tendencias en la alimentación de la población, propensión al consumo de alimentos con baja calidad de nutrientes y con alta cantidad de perseverantes, generando riesgos en la salud de los adolescentes, sabiéndose que están en una etapa de crecimiento y desarrollo; por lo que el cuidado de enfermería está ligado enteramente a la prevención y promoción así como a la educación, particularmente de los adolescentes (1).

A medida que el adolescente va culminando sus estudios escolares, crece la preocupación por su desarrollo profesional, va creando un plan de vida de acuerdo a las nuevas exigencias del entorno, por ende se va trazando metas y encuentra nuevos retos que afrontar. Los adolescentes que se prepararan para ingresar a la universidad tienen como objetivo primordial incorporarse a un entorno educativo altamente exigente, con el fin de lograr el ingreso deseado, se sumergen en un hábito de estudio permanente, obviando muchas veces la importancia de la alimentación, el amplio horario de estudio hace que opten por una alimentación rápida, que satisfaga las necesidades del momento, además de cometer muchos otros tipos de desórdenes en relación a su alimentación. Estos aspectos pueden implicar cambios en el entorno de la alimentación, desplazando lo familiar por el grupo 2 de estudio; al igual que las variaciones en la cantidad, calidad, preparación y forma de consumo, especialmente en el de las tres comidas principales (2).

En el caso de los adolescentes, su desarrollo está relacionado a cambios, en el comportamiento y el establecimiento de una identidad individual, sexual y social, por medio de la relación con sus compañeros, la utilización de habilidades sociales, y el desarrollo de sus potencialidades físicas, psicológicas y afectivas. No obstante, estos cambios se ven afectados por condiciones socioeconómicas, y culturales (2); Por ello, adquieren comportamientos alimentarios a lo largo de su desarrollo, influenciados por los modelos sociales del momento y la preocupación por su imagen

corporal. Estas conductas se caracterizan por la omisión de horarios de comida, consumo de dietas restrictivas y en el otro extremo adolescentes con elevado consumo de bebidas carbonatadas, bajo consumo de frutas y verduras, excesivo consumo de grasas, entre otras, que pueden dar lugar a serios trastornos de salud (3).

Actualmente existe en la población adolescente una tendencia natural a no considerar como factor de riesgo para su salud, una alimentación inadecuada que puede afectar la productividad y la capacidad intelectual (4). Dicha actitud se va prolongando hasta edades avanzadas, donde los hábitos adquiridos se convierten en un comportamiento habitual; sin embargo, se destaca que el ámbito económico y cultural influye mucho en el consumo de alimentos. El hecho de que el adolescente se encuentre en la etapa de preparación para la universidad supone un cambio importante en él, las exigencias que ven como necesarias para alcanzar sus metas o intereses de superación en el ámbito profesional pueden repercutir aún más en su estilo de vida, ya que en esta etapa priorizan su preparación educativa sobre su alimentación, y disminuyen la importancia a la disponibilidad de tiempo para cumplir con los horarios de comida fuera y dentro del plantel, así convierte a este subgrupo poblacional vulnerable desde el punto de vista sanitario (4).

La enfermera es una profesional con la capacidad de desarrollar estrategias de afrontamiento en el cuidado de la salud de las personas, con la aplicación de métodos educativos y apoyo informativo que proporcionen los elementos necesarios para lograr fortalecer en el adolescente el autocuidado en etapas vulnerables, como es la preparación para el ingreso a la universidad, de esta manera disminuir los factores de riesgo de posibles problemas alimenticios que puedan desarrollar en su vida futura. Por lo expuesto, se desarrolló el presente estudio de investigación, con el propósito de contar con información actualizada para fortalecer el desarrollo de programas educativos y de orientación sobre una alimentación saludable, dirigido a la población de estudiantes preuniversitarios y universitarios, y así prevenir problemas asociados a prácticas alimentarias de riesgo para la salud, como también fortalecer aquellas que favorecen un comportamiento alimentario saludable.

MATERIAL Y METODOS

El presente estudio fue de tipo descriptivo y de corte transversal, la población estuvo conformada por 1400 adolescentes de 15 a 17 años de edad, entre hombres

y mujeres de quinto año de secundaria, pertenecientes a un consorcio educativo encargado de la preparación académica para el ingreso a la universidad. Los alumnos se encontraban distribuidos en 24 salones, la muestra fue constituida por 303 estudiantes tomadas sistemática y aleatoriamente, con un k de arranque de 5, esto se aplicó en los 24 salones hasta obtener el número total de la muestra. La recolección se realizó a través de la técnica encuesta y como instrumento se aplicó un cuestionario, que constó de 16 preguntas, de tipo cerradas y 3 preguntas tipo abierta. El instrumento ha sido elaborado y aplicado por la doctora Marta Castell y su equipo de expertos en Barcelona-España; para el presente estudio el cuestionario fue sometido a juicio de expertos, en el que participaron 4 enfermeras, 1 nutricionista, 3 médicos con especialidad en epidemiología de campo e investigación y magister en salud pública, la coordinadora nacional de la estrategia

de salud del adolescente y el coordinador nacional de la estrategia de alimentación y nutrición saludable del Ministerio de Salud; ello permitió ajustar el instrumento al contexto del Perú.

Los datos recolectados fueron codificados y luego ingresados a una base de datos creada en Excel. Para identificar las características del comportamiento alimentario de los adolescentes en el periodo de preparación para el ingreso a la universidad, se realizó un análisis de frecuencia y porcentajes según las dimensiones. Los resultados fueron presentados en tablas estadísticas.

RESULTADOS

Los resultados obtenidos en el presente estudio son mostrados en las tablas 1,2,3,4,5, 6 y 7.

Tabla 1. Número de comidas por día de los adolescentes.

Comidas	N	%
1	33	10,9
2	51	10,8
3	153	50,5
4	66	21,3
Total	303	100,0

Tabla 2. Frecuencia de consumo de comidas de los adolescentes.

Frecuencia	Todos los días		Nunca		A veces	
	N	%	N	%	N	%
Desayuno	217	71,6	14	4,6	72	23,8
Almuerzo	275	90,8	1	0,3	27	8,9
Merienda /lonche	83	27,4	75	24,8	145	47,8
Cena	194	64,0	18	5,9	91	30,1

TABLA 3. Tiempo empleado normalmente por los adolescentes para el consumo de los alimentos diariamente.

Comidas	Menos de 15 min		15-30 min		30-45min		Más de 45 min	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Desayuno	248	81,9	44	14,5	10	3,3	1	0,3
Almuerzo	83	27,4	173	57,1	42	13,9	5	1,7
Merienda / lonche	167	55,1	55	18,2	16	5,3	1	0,3
Cena	103	34,0	135	44,5	45	14,9	7	2,3

Tabla 4. Actividades que suelen realizar los adolescentes mientras comen.

Días Laborables	Jugar		Oír música		Mirar la tv		Tareas académicas		Uso de redes sociales/wahtsapp		Conversar con los amigos y familia	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Cuando desayuno	3	1,0	35	11,6	70	23,1	14	4,6	33	1,9	59	19,5
Cuando almuerzo	3	1,0	28	9,2	45	14,9	25	8,3	41	13,5	86	28,4
Días festivos												
Cuando desayuno	7	2,3	20	6,6	58	19,1	4	1,3	31	10,2	100	33,0
Cuando almuerzo	6	2,0	17	5,6	40	13,2	3	1,0	42	13,9	120	39,6
Durante la cena	7	2,3	11	3,6	47	15,5	6	2,0	45	14,9	108	35,6

Tabla 5. Preferencia de alimentos de los adolescentes.

Alimentos	Le gustan más		Le gustan menos	
	N	%	N	%
Legumbres	143	14,7	149	49,2
Arroz	236	77,9	61	20,9
Pizza	240	79,2	57	18,8
Verdura	188	62,0	109	36,0
Fideos	231	76,2	66	21,8
Pescado	206	68,0	95	31,4
Pollo	281	92,7	19	6,3
Carnes rojas	244	80,5	54	17,8
Hamburguesas	206	68,0	90	29,7
Huevos	239	78,9	56	18,5
Papas fritas	256	84,5	39	12,9
Queso	220	72,6	78	25,7
Embutidos	186	61,4	104	34,2
Fruta fresca	272	89,8	27	8,7
Pasteles	202	66,7	89	29,4
Golosinas	147	48,5	144	47,5
Helados	227	74,9	69	22,8
Chocolate	219	72,3	76	25,1
Leche	210	69,3	85	28,4
Productos lácteos yogures	258	85,1	40	13,2
Zumos, refrescos	252	83,2	42	13,9
Bebidas gaseosas	144	47,5	146	48,2
Agua	271	89,4	29	9,6
Pan	218	71,9	77	25,4
Salchipapa	187	61,7	106	35,0
Pollo broaster	179	59,1	118	38,9
Pollo a la brasa	251	82,8	47	15,5

Tabla 6. Conducta alimentaria asumida por los adolescentes frente a su estado de ánimo

Conductas	No come nada		Come en menor cantidad		Come habitualmente		Come en mayor cantidad	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Estado de animo								
Aburrido/a	41	13,5	48	15,8	149	49,2	65	21,5
Triste	62	20,5	109	36,0	82	17,1	50	16,5
Nervioso/a	52	17,2	60	19,8	102	33	89	29,4
Solo/a	41	13,5	51	16,8	154	50,9	57	18,8
Estresado/a	52	17,2	71	23,4	89	29,4	91	30,0

Tabla 7. Frecuencia de consumo de alimentos de los adolescentes frente a diversas situaciones.

Situaciones	Nunca		Algunos días		Todos los días	
	N	%	N	%	N	%
Momento de ocio	52	17,2	141	46,5	110	36,3
En clases	73	24,1	105	34,7	125	41,3
Estudiando en casa	87	28,7	95	31,4	121	39,9
Otros comen	77	25,4	101	33,3	125	41,3
En casa encuentras algo que te gusta mucho	32	10,6	91	30,0	180	59,4
Ves anuncios de comida	168	55,4	66	21,8	69	22,8

DISCUSIÓN

El objetivo de la presente investigación se centra en los comportamientos alimentarios de los adolescentes, en el entorno educativo y familiar, en referencia al número de comidas por día (tabla 1), un 50,5% de los estudiantes consume 3 comidas al día, pese al amplio horario de estudio; sin embargo, un 23,8% estudiantes respondió que a veces desayuna, y un menor porcentaje no desayuna, ni almuerza (tabla 2); pues no les alcanza el tiempo, en cuanto a la merienda o lonche, se ha dejado un poco de lado, gran parte a veces o nunca lo realiza; en cuanto a la cena un 64% lo hace todos los día, este último dato, puede deberse a que los estudiantes consideran refrigerio el comer snacks, y/o comida chatarra en el centro de estudios. Dichos datos son muy similares a los obtenidos por Tovar y Vásquez el año 2005, en el estudio realizado en la Pontificia Universidad Javeriana de Colombia a estudiantes de 18 y 19 años de edad, donde el 47,8% de la población estudiada consumía 3 comidas al día, a pesar de tener horarios o tiempos destinados a actividades

académicas que dificultaban esta práctica; sin embargo (2), ellos, así como esta investigación, reportaron ciertos porcentajes donde los estudiantes obviaban algunas comidas importantes como el desayuno y el almuerzo, esto también puede deberse a la falta de tiempo por las horas destinadas al aspecto académico y /o a la falta de importancia en cuanto a la alimentación.

Asimismo, otro estudio realizado por Montero y col., en Madrid el año 2006 a universitarios de 18 y 31 años, muestra que cerca de la mitad de los alumnos encuestados (43%), consumían tres comidas diarias (desayuno, almuerzo y cena); también se observa que un 78% de los alumnos afirmaba desayunar todos los días, el resto lo hacía ocasionalmente y un 6% reconocía que no desayunaba nunca; al parecer la falta de tiempo, es la razón principal por la cual algunas comidas son omitidas algunas veces (5). El 57,1% manifestó que también utiliza un tiempo aproximado de 15 a 30 minutos (tabla 3) puede apoyar el hecho de que algunos estudiantes obvian comidas ya que influye la demora en la atención en la

cafetería del centro educativo y/o el calentamiento de su comida en el microondas, o también que prefieran ocupar dicho tiempo a su preparación académica.

Osorio y Amaya Rey, en un estudio realizado en Colombia, en el año 2011, afirman que los adolescentes, viven un porcentaje importante de su tiempo en el centro educativo, donde adquieren hábitos de alimentación de sus pares y de sus profesores (1), dado que en este ambiente, los estudiantes y profesores se encuentran en competencia y estrés por la preparación para la postulación a la universidad, es casi común ver que maestros y alumnos obvian comidas, o consuman mayormente productos empaquetados y/o snacks para saciar el hambre; es así que el ambiente escolar refuerzan, de manera positiva o negativa el comportamiento alimentario del adolescente (1).

En el estudio también señala que la mayoría de los encuestados dice comer; mientras realizan otras actividades, siendo el más común ver televisión durante los días laborales, y el conversar con la familia durante los días festivos (tabla 4). Sin embargo, durante los días laborales al momento de desayunar, merendar y cenar, gran parte lo hace sin compañía alguna, y al almorzar lo hacen en compañía de un amigo o compañero de clase. Datos análogos a los obtenidos por Castell en Barcelona, donde aplicó una encuesta a 2400 estudiantes con edades de 11 a 13 años (6), dichos datos reportan que el 70% de sus encuestados realizaban otra actividad mientras comían, siendo también la más común el ver televisión, del mismo modo reporta un bajo porcentaje de presencia familiar durante los días laborales.

Esta falta de compañía propicia a que los estudiantes opten por realizar actividades inadecuadas al comer, como es el ver televisión, lo que debe de corregirse, pues contribuye a adquirir malos hábitos; sin embargo, como se ha visto en los 2 estudios durante los días festivos gran parte de los estudiantes comen con su familia y optan por conversar entre ellos. En cuanto a la preferencia de alimentos de los estudiantes (tabla 5), lo que más les gustan son: el pollo en sus diferentes presentaciones, resaltando el pollo a la brasa con 82,8%, también el agua de mesa en un 89,4% y los productos lácteos con 85,1%; mientras que los que menos prefieren son las legumbres con un porcentaje de 48,2%; no obstante, cuando se indagó sobre el tipo de comida que consumen en compañía de sus pares y/o enamorado(a), el 75,2% optó por la comida rápida, seguida por los snacks con un 35%.

De igual manera en el estudio realizado en la Pontificia Universidad Javeriana, en cuanto a la elección de alimentos, se muestra que el 50% consume diariamente jugos de fruta, el 74% consumen leche sola o acompañada de café; 65% consume agua a diario para mantener o perder peso, solo el 20% consume gaseosas y el consumo diario de proteínas es de la carne; se ve también que el consumo de comida rápida tiene una frecuencia mensual; mientras que a diario como refrigerio se consumen dulces, chocolates y productos de paquete, cabe resaltar que los alimentos anteriormente mencionados son de preparación rápida (2).

Los datos obtenidos en la investigación, dan a notar que la familia juega un papel protector y fomentador de comportamientos alimentarios, que pueden ser buenos o malos, en este caso los estudiantes trasladan sus preferencias por el agua, el consumo de proteínas y bajo o escaso consumo de gaseosas al centro educativo; además que casi la mitad de los encuestados lleva almuerzo de casa; en contraste con lo encontrado en la Universidad Javeriana, que si bien consumen fruta y agua, (sabiendo que lo hacen con el fin de mantener y/o perder peso); también optan en gran mayoría por el consumo diario de golosinas y comidas rápidas como refrigerio, debido a un estilo de vida universitario donde todo es más agitado y con horarios no flexibles.

Es así que se debe de fomentar y construir un buen comportamiento alimentario desde casa para mantenerlos en todo entorno. Además así como se obtuvo que en compañía de pares y pareja prefieren la comida rápida y/o snacks, en el 2011, en Colombia Osorio y Amaya intervinieron a 31 adolescentes, 10 familias, 3 profesores y la cafetería de un centro educativo, y concluyeron que el espacio y la compañía determinan el tipo y la calidad de los alimentos ingeridos por el adolescente (1); esto puede ser debido que la comida de casa se encuentra de alguna forma bajo la supervisión de los padres o de algún adulto responsable; mientras que al encontrarse con sus pares optan por lo rápido, rico y de fácil acceso.

Los comportamientos alimentarios y el valor que se le otorga al cuerpo han sufrido cambios importantes en los últimos años; los cambios en las percepciones del comportamiento alimentario del adolescente, está siendo afectado por un entorno educativo altamente exigente que requiere de hábitos alimenticios diferentes, a fin de lograr el ingreso a la universidad. Esto puede deberse a que, mientras más carga académica tienen, para el colegio y/o centro preuniversitario, varía los espacios para comer, y la calidad de lo que comen.

El estado de ánimo influye en el comportamiento alimentario del adolescente (tabla 6), pues según los resultados obtenidos el 36.0% no come cuando esta triste, los que comen en mayor cantidad lo hacen cuando están estresados y cuando están nerviosos; además, los datos obtenidos sobre frecuencia de consumo de alimentos frente a diversas situaciones (tabla 7), muestran que gran parte de los encuestados consume alimentos al momento de estar en clases o al encontrarse estudiando en casa, esto puede explicarse con los resultados obtenidos en el estudio; “Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios”, de las investigadoras Troncoso y Amaya, realizada en Chile en el año 2009, donde abordaron un estudio cualitativo en estudiantes pertenecientes a la Universidad Católica de la Santísima Concepción; los resultados obtenidos plantean que cada universitario tiene diferente forma de definir comportamiento alimentario, pero se encuentra en consenso que califican su comportamiento alimentario como inadecuado; además, se encontró que el entorno familiar, social y educativo influyen en el tipo y calidad de alimento que consumen; muestran que la conducta alimentaria en su etapa académica se condiciona a su estado de ánimo y a su situación de estrés (7).

La universidad por su jornada académica y la presión, puede ser percibida como limitante para desarrollar comportamientos alimentarios adecuados, a similitud del centro preuniversitario que asemeja horarios extensivos de estudio para poder llegar al ansiado ingreso a la universidad, sumergiendo al estudiante a un nivel de estrés y presión lo cual afecta a su comportamiento alimentario tanto en casa, como en el centro educativo. Así mismo, en México, Melendez y Cañez en el año 2010 realizaron un estudio sobre “El comportamiento alimentario” de los adolescentes a una población de 383 estudiantes de 15 a 18 años de edad (8), se aplicó una encuesta, con el objetivo de conocer los principales espacios sociales de consumo alimentario, así como los factores involucrados en éste y su relación con el cuerpo, el 64% de los adolescentes estudiados manifestó realizar las tres ingestas principales: desayuno, almuerzo y cena, algunos de ellos reportaron que comen seis o más veces al día (31%).

Respecto a los factores involucrados en el comportamiento alimentario de los adolescentes, más de la mitad de los entrevistados dijo sentir ansiedad por los alimentos que consume, sentir preocupación por lo que comen, por querer comer constantemente, como si de alguna forma los alimentos controlaran sus vidas. Los adolescentes estudiados reportaron que recurren a la comida para

sentirse mejor, comen cuando están frustrados, nerviosos, tristes, aburridos o solos. De esta forma, la comida cumple una función específica, en términos emocionales, dentro de este grupo de población (8).

CONCLUSIONES

El comportamiento alimentario de los adolescentes durante el periodo de preparación para el ingreso a la universidad se caracteriza de la siguiente manera:

- Consumen tres comidas diarias.
- El lugar donde almuerzan es el centro educativo.
- El lugar y la compañía determinan la elección o la calidad de alimentos que consumen los adolescentes.
- El estado de ánimo y la actitud frente a diversas situaciones diarias modifican la cantidad y la frecuencia del consumo de alimentos.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Osorio MO, Amaya RC. La alimentación de los adolescentes: El lugar y la compañía determinan las prácticas alimentarias. *Aquichan*. 2011; 11(2): 199-216.
2. Tovar L, Vásquez S. Descripción de hábitos y comportamientos alimentarios de los estudiantes de la facultad de ciencias de la pontificia Universidad Javeriana. Colombia. *Universitas Scientiarum*. 2008; 13 (1): 55-63.
3. Castañeda S, Rocha D, Ramos A. Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México. *Archivos de Medicina Familiar*. 2008; 10 (1): 7-9.
4. Benedito T, Fernández EM, Romero FJP, Martínez AJ. Obesidad infantil relacionada con hábitos de alimentación, actividad y ejercicio. *MGF*. 2012; 132: 652-659.
5. Montero A, Úbeda N, García A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutr Hosp*. 2006; 21(4): 466-473.
6. Castells M, Capdevila PC, Girbau ST, Rodríguez C.C. Estudio del comportamiento alimentario en escolares de 11 a 13 años de Barcelona. *Nutr. Hosp*. 2006; 21 (4): 517-32.
7. Troncoso C, Amaya J. Factores Sociales en las conductas alimentarias de estudiantes Universitarios Concepción, Chile. *Rev chil nutr*. 2009; 36(4):1090-1097.
8. Melendez J, Cañez G, Frias HJ. Comportamiento alimentario durante la adolescencia ¿nueva relación con la alimentación y el cuerpo? *Revista Mexicana de Investigacion en Psicología*. 2012;4: 99-111.

Correspondencia:

Patricia Juarez Souquón

Correo electronico: Patricia.juarez@upch.pe

Fecha de Recepción: 01 de Junio del 2016.

Fecha de aceptación: 28 de Junio del 2016.