

ARTÍCULOS

Estilos de vida y estrés en jóvenes universitarios

Lifestyles and stress among university students

Diana Ramírez-Brambila

ORCID: 0009-0003-4645-9300, diana.ramirez5498@alumnos.udg.mx

Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS),
Universidad de Guadalajara (UDG)

Octelina Castillo-Ruiz

ORCID: 0000-0001-9566-3584, ocastillo@docentes.uat.edu.mx

Unidad Académica Multidisciplinaria Reynosa Aztlán (UAMRA),
Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT)

SanJuana Elizabeth Alemán-Castillo

ORCID: 0000-0002-1701-7592, saleman@docentes.uat.edu.mx

Unidad Académica Multidisciplinaria Reynosa Aztlán (UAMRA),
Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT)

Ocairi Almanza-Cruz

ORCID: 0000-0002-8327-575X, ocairi.almanza@uat.edu.mx

Unidad Académica Multidisciplinaria Reynosa Aztlán (UAMRA),
Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT)

Recepción: 23/07/24. Aceptación: 17/02/25. Publicación: 24/09/25.

RESUMEN

El estrés se define como una respuesta innata a peligros o amenazas a las que las personas se exponen. Los estudiantes universitarios deben realizar múltiples actividades académicas de alta exigencia y, en ocasiones, incluso deben trabajar para sostener sus estudios. Estas circunstancias hacen que los estudiantes universitarios presenten altos niveles de estrés. El objetivo del presente trabajo es mostrar la relación entre el estilo de vida y el estrés en jóvenes universitarios y cómo esto afecta en su alimentación y estado nutricional. Además, se proponen algunas herramientas para mejorar los hábitos alimentarios, con el fin disminuir el estrés que se genera en esta etapa de la vida, desde el enfoque de la nutrición, la alimentación y la actividad física.

PALABRAS CLAVE

estilos de vida, estrés, jóvenes universitarios,
estado nutricional, higiene del sueño

ABSTRACT

Stress is defined as an innate response to hazards and/or threats to which people are exposed. University students must carry out multiple high-quality academic activities, and sometimes even work to sustain their studies. These circumstances cause university students to experience high levels of stress. The objective of this study is to show the relationship between lifestyle and stress in young university students and how this affects their diet and nutritional status. Its addition, some tools to improve eating habits and reduce the stress generated in this stage of life from the approach of nutrition, food and physical activity.

KEYWORDS

lifestyle, stress, university youth,
nutritional status, sleep hygiene

Introducción

La etapa de formación universitaria es una fase de la educación superior en la que los individuos experimentan un desarrollo intelectual avanzado en un área específica de las artes, las ciencias y las disciplinas profesionales. El objetivo de esta etapa es que los estudiantes, al egresar, ayuden a satisfacer las necesidades y prioridades de la sociedad (Alemu, 2018). Además de la formación académica, la etapa universitaria es fundamental para el desarrollo de la personalidad, la salud, los hábitos alimentarios, y para la consolidación de los estilos de vida. Este periodo puede impactar en el estado de salud del individuo de manera positiva o negativa (Chávez-Mendoza et al., 2021).

En 1986, la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió los estilos de vida como “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (Kickbusch, 1986). Los estilos de vida son modeladores del comportamiento, ayudan a preservar la salud o aumentan el riesgo de aparición de enfermedades (Fernández Vélez y Caballero Torres, 2023).

Un determinante de los estilos de vida son los hábitos alimentarios, que inciden en la compra y selección de los alimentos, su preparación y su consumo, y los cuales son influenciados por el nivel educativo y socioeconómico de los individuos (Pinargote-García et al., 2024); además, determinan la calidad de la alimentación, al integrar de forma completa o parcial los nutrimentos adecuados para la etapa de vida (Moyano Brito et al., 2023). Esos hábitos se relacionan con el estado nutricional, que se define como un estado armónico entre el gasto energético y la ingesta de nutrientes para un funcionamiento correcto en el individuo. Algunos indicadores para medir el estado nutricional son la talla para la edad, el peso por edad y el índice de masa corporal (IMC) (Moyano Brito et al., 2023).

El estilo de vida actual incluye dietas no saludables —altas en energía, azúcar y sal—, inactividad física, sedentarismo, y consumo nocivo de alcohol y tabaco que, de forma individual o en conjunto, se presentan como agentes de riesgo para la salud e incrementan la posibilidad de padecer enfermedades no transmisibles, como sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, cáncer, entre otras (Charry-Méndez y Cabrera-Díaz, 2021). Los estilos de vida no saludables están relacionados con un aumento del IMC (Flores-Paredes et al., 2023), como ocurre con el consumo de alcohol y la mala calidad del sueño (Apaza-Ahumada et al., 2023).

Por otra parte, la salud mental es definida como el bienestar del individuo en el área emocional o psicológica, socioeconómica y comunitaria. Un desequilibrio entre estos ámbitos afecta la capacidad de desarrollo personal y social (Gómez Rutti et al., 2023) y, entre los universitarios, puede contribuir a la aparición de ansiedad, frustración, enojo, depresión y estrés (Solano Dávila et al., 2021). Éste último es una respuesta natural de los individuos a las

amenazas o peligros, y también alude a un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil, que puede ser real o imaginaria (Huerta Reyes et al., 2023).

El área de estudio tiene un impacto en la salud mental de los alumnos. Los estudiantes universitarios de ciencias de la salud experimentan mayores niveles de estrés, ansiedad y depresión en comparación con otras disciplinas (Cara Rodríguez et al., 2021). De acuerdo con lo anterior, el objetivo del presente trabajo es mostrar la relación entre el estilo de vida y el estrés en los jóvenes universitarios, y cómo esto afecta en la alimentación y, por ende, en el estado nutricional. Además, propone herramientas para mejorar los hábitos alimentarios y ayudar a disminuir el estrés que se genera en esta etapa de vida desde el enfoque de la nutrición, la alimentación y la actividad física.

Prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios

Los estudiantes universitarios del área de la salud tienden a tener malas prácticas alimentarias y, como consecuencia, un mal estado nutricional, también llamado malnutrición (Bede et al., 2020). La malnutrición abarca un espectro que incluye bajo peso, consumo deficiente de micronutrientes —vitaminas y minerales—, exceso de peso corporal en masa grasa, como sobrepeso y obesidad —malnutrición por exceso de consumo—, y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación (Bede et al., 2020; OMS, 2024).

En México, 38.3% de los adultos mayores de veinte años presenta sobrepeso, mientras que 36.9% tiene obesidad (Campos-Nonato et al., 2023). Las mujeres muestran mayor obesidad (41% en mujeres y 32.3% en hombres), y los hombres, mayor sobrepeso (41.2% en hombres y 35.8% en mujeres) (Campos-Nonato et al., 2023). Al hacer una comparación según el nivel de escolaridad, la prevalencia de malnutrición por exceso es menor en adultos con escolaridad de licenciatura (32%), en comparación con adultos con nivel educativo de secundaria o bachillerato (38.9%) (Campos-Nonato et al., 2023). A partir de estos resultados, se puede concluir que los conocimientos y habilidades adquiridas en la educación superior son un factor de protección contra la obesidad y el sobrepeso (Campos-Nonato et al., 2023).

En un estudio realizado en estudiantes universitarios de ciencias de la salud con edad promedio de veintiún años en los estados de Tamaulipas y Chiapas, en México, se reportó una prevalencia de sobrepeso y obesidad autopercebida de 27.6% y 27.7%, respectivamente (Maldonado de Santiago et al., 2023). En estudios realizados en otros países, como Costa Rica, se reportó que 48.8% de los estudiantes de una universidad multidisciplinaria tenía sobrepeso u obesidad. Estos estudiantes se encontraban en un rango de edad entre dieciocho y treinta años y presentaban alteraciones gastrointestinales (Morales-Fernández y Ortiz, 2020).

En ese mismo país, otro estudio indicó que 53.8% de los universitarios de las carreras de nutrición y dietética, nutrición culinaria y gestión culinaria tenía sobrepeso y obesidad; estos estudiantes contaban en promedio con veinticuatro años de edad (Rivera Medina et al., 2020).

En Camerún, un 21.6% de estudiantes del área de medicina tenía sobrepeso, y un 3%, obesidad; el promedio de edad en este caso fue de veinte años (Bede et al., 2020). En la ciudad de Ganzhou, provincia de Jiangxi, China, se evaluó el estado nutricional en estudiantes de diferentes áreas del conocimiento y se reportó que 21% tenía sobrepeso y obesidad; las edades de los estudiantes oscilaban entre dieciocho y veinticuatro años (Hao et al., 2023).

Estilos de vida en universitarios

El estilo de vida se conceptualiza como prácticas de comportamiento referentes al desarrollo personal de un individuo (Zambrano Bermeo y Rivera Romero, 2020). Los aspectos comúnmente empleados son el autocuidado de la salud, alimentación, práctica de actividad física, higiene y calidad del sueño, calidad de vida y salud mental (Canova-Barrios et al., 2024; Carballo-Fazanes et al., 2020; Meda Lara et al., 2008; Pérez-Araníbar y Tavera Palomino, 2020). Los estudiantes universitarios de ciencias de la salud cuentan con conocimientos relacionados con esta área. Sin embargo, presentan hábitos alimentarios no saludables que con frecuencia no son percibidos por ellos mismos como conductas de riesgo (Cara Rodríguez et al., 2021). Entre las conductas de este tipo más frecuentes en este grupo de personas destaca consumir bebidas azucaradas, botanas no saludables, comida rápida y alimentos con niveles altos de sodio y grasas, además de hacerlo fuera de casa (Cara Rodríguez et al., 2021).

Durante su estancia en la universidad, los estudiantes adquieren conocimientos sobre salud y vida y logran comprender los estilos de vida. No obstante, no practican estilos de vida saludable y tienden a calificar su salud como *buena* o *muy buena*, a pesar de reportar hábitos no saludables, como baja ingesta de frutas y verduras, inactividad física, inadecuada higiene del sueño y consumo excesivo de alcohol, entre otros (Pérez-Araníbar y Tavera Palomino, 2020).

Los hábitos no saludables son factores de riesgo para la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes, el cáncer, las enfermedades coronarias y la hipertensión. Actualmente este tipo de enfermedades se considera como un problema de salud pública que afecta a la población más joven (Ttito-Vilca et al., 2024). Debido a la prevalencia de estas enfermedades, resulta necesario indagar acerca de los estilos de vida en los estudiantes universitarios.

Determinantes del estrés en universitarios

El estrés es una respuesta natural a las amenazas o peligros, y es considerado como un estado de preocupación o tensión mental producido por una situación difícil, que puede ser real o imaginaria (Huerta Reyes et al., 2023). Los factores que desarrollan el estrés son el familiar, económico, de salud y académico; en este último, los universitarios pueden disminuir su rendimiento escolar (Huerta Reyes et al., 2023).

Se identifican tres distintos tipos de estrés: el primero y más común es el agudo, que se presenta en el corto plazo y en el cual se somatizan los síntomas. El segundo es el agudo episódico, que genera irritabilidad y molestias persistentes. El último es el crónico, que es la forma más grave y puede durar meses e incluso años (Huerta Reyes et al., 2023). El estrés es considerado un factor de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas y, finalmente, una muerte prematura (Chávez-Mendoza et al., 2021).

Desarrollar un estilo de vida saludable puede ayudar a disminuir el estrés (Bautista-Coaquira y Rodríguez-Quiroz, 2021). No obstante, los jóvenes universitarios del área de la salud son un grupo poblacional potencialmente expuesto a más factores detonantes de estrés debido al tipo de actividades que realizan. Esta circunstancia los hace susceptibles de presentar niveles de estrés moderados. Se estima que el 81.5% de los estudiantes de primer semestre de enfermería presentó estrés moderado (Bautista-Coaquira y Rodríguez-Quiroz, 2021). En otro estudio se reportó que el 97.8% de los estudiantes de primer y segundo ciclo de las carreras de nutrición y dietética, psicología y medicina en Lima, Perú, presentó algún tipo de estrés académico (Durán-Galdo y Mamani-Urrutia, 2021).

La universidad debe ser considerada un espacio clave para desarrollar estilos de vida saludables, que a su vez puedan ser conductas protectoras para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (Meda Lara et al., 2008; Murillo García et al., 2018). Para ello se dispone de tres dimensiones: a) el factor cognitivo, que se refiere al conocimiento que se adquiere de un determinado tema; b) el componente afectivo, donde interviene la sensibilidad que se produce en el individuo, y c) el factor conductual, donde se agrupan las intenciones o disposiciones que se establecen respecto a un tema en específico (Vargas Ramos et al., 2019). Con el apoyo de estos componentes las universidades deben implementar estrategias para aumentar la actividad física, enseñar técnicas de regulación emocional y concienciar sobre la alimentación saludable, con énfasis en la promoción de alimentos frescos.

Recomendaciones para mejorar los estilos de vida

Respecto a actividad física, la OMS (2021) indica que las personas adultas deben realizarla con regularidad y acumular semanalmente un mínimo de 150 a trescientos minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o de 75 a 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el propósito de obtener beneficios notables para la salud.

En alimentación saludable, las recomendaciones se basan en la NOM-043-SSA2-2012 (Secretaría de Salud, 2013). Se debe incluir, en cada tiempo de comida, al menos un alimento de cada uno de los tres grupos de alimentos del plato del buen comer; consumir frutas y verduras, de temporada y con cáscara, para aumentar el consumo de fibra; disminuir el

consumo de alimentos procesados o industrializados, y consumir agua simple potable a libre demanda y en sustitución de las bebidas azucaradas.

Para mejorar la salud mental entre estudiantes universitarios, Freire-Palacios et al. (2023) mencionan que una herramienta para ello es la inteligencia artificial en la gamificación. Esta herramienta pretende fortalecer las relaciones interpersonales y las habilidades blandas mediante juegos en línea, videojuegos, *software* y aplicaciones con temáticas relacionadas con la salud mental.

Otro tipo de actividades son la creación de redes colaborativas y de apoyo entre los pares académicos (Rivadeneira Guerrero et al., 2020). En estas redes se llevan a cabo cursos y talleres dirigidos a estudiantes universitarios para mejorar la salud mental, la comunicación asertiva y las relaciones entre compañeros. Este tipo de actividades dentro del centro universitario se plantean como estrategias para mejorar la salud mental e interpersonal (Rivadeneira Guerrero et al., 2020).

Conclusiones

El grupo de estudiantes universitarios presenta vulnerabilidad por un estilo de vida poco saludable que incluye el estrés por actividades académicas, familiares, además de que muchos de ellos tienen que trabajar para mantener su vida académica. Por ello es necesario implementar actividades extracurriculares que disminuyan el estrés generado en el ambiente académico.

Referencias

- Alemu, S. K. (2018). The meaning, idea and history of university/higher education in Africa: a brief literature review. *FIRE. Forum for International Research in Education*, 4(3), 210-227. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1199154>
- Apaza-Ahumada, M. G., Valdivia-Barra, T. P., Huillca-Maldonado, H. R., Ticona-Arapa, H. C., Chambi-Condori, N., y Zela Payi, N. O. (2023). Estilos de vida y su relación con el índice de masa corporal en estudiantes universitarios de la zona altiplánica del Perú. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 43(4), 56-65. <https://doi.org/10.12873/434ticona>
- Bautista-Coaquira, M. H. y Rodríguez-Quiroz, M. Z. (2021). Correlación entre el estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería de una universidad peruana. *Revista Peruana de Medicina Integrativa*, 6(4), 102-109. <https://doi.org/10.26722/rpmi.2021.v6n4.34>
- Bede, F., Cumber, S. N., Nkfusai, C. N., Venyuy, M. A., Ijang, Y. P., Wepngong, E. N. y Nguti Kien, A. T. (2020). Dietary habits and nutritional status of medical school students: the case of three state universities in Cameroon. *Pan African Medical Journal*, 35(1), 1-10. <https://doi.org/10.11604/pamj.2020.35.15.18818>
- Campos-Nonato, I., Galván-Valencia, Ó., Hernández-Barrera, L., Oviedo-Solís, C. y Barquera, S. (2023). Prevalencia de obesidad y factores de riesgo asociados en adultos mexicanos:

- resultados de la Ensanut 2022. *Salud Pública de México*, 65, supl. 1, s238-s247. <https://doi.org/10.21149/14809>
- Canova-Barrios, C. J., Nores, R. I., Méndez, P. G., Farfán, A. B., Moreno, L. A., Silvestre, N. F., Méndez, J., Nievas, M. S., Llano, R. A., Trejo, S. E., Lobos, M., Dalton, B., Ríos, N. B., Cerón, V. M. y Camio, A. (2024). Estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de Argentina. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (56), 817-823. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9528848>
- Cara Rodríguez, R., Cara Rodríguez, M., Gálvez Rodríguez, M. M., Martínez Pérez, C. y Rodríguez López, C. M. (2021). Hábitos de vida y rendimiento académico en periodo evaluativo en estudiantes de enfermería. *Revista Cubana de Enfermería*, 37(2), e3703. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=105108>
- Carballo-Fazanes, A., Rico-Díaz, J., Barcala-Furelos, R., Rey, E., Rodríguez-Fernández, J. E., Varela-Casal, C. y Abelairas-Gómez, C. (2020). Physical activity habits and determinants, sedentary behaviour and lifestyle in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3272. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093272>
- Charry-Méndez, S. y Cabrera-Díaz, E. (2021). Perfil del estilo de vida en estudiantes de una Universidad Pública. *Revista Ciencia y Cuidado*, 18(2), 82-95. <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/2872>
- Chávez-Mendoza, K. G., Camino-Belizario, M. A., Calle Rojas, C. M., Villalba-Condori, K. O., Vinelli-Arzuabiaga, D. y Mejía, C. R. (2021). Asociación entre estado nutricional, estilo de vida y estrés académico en estudiantes universitarios: un caso de estudio. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 41(4), 39-47. <https://doi.org/10.12873/414chavez-mendoza>
- Durán-Galdo, R. y Mamani-Urrutia, V. (2021). Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Revista Chilena de Nutrición*, 48(3), 389-395. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182021000300389>
- Fernández Vélez, Y. E. y Caballero Torres, A. E. (2023). Análisis del estilo de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. *Revista San Gregorio*, 1(53), 97-126. <https://revista.sangregorio.edu.ec/index.php/REVISTASANGREGORIO/article/view/2435/1561>
- Flores Paredes, A., Yupanqui Pino, E. H., Yupanqui Pino, A., Mamani Mamani, S., Coila Pancca, D., Atencio Ayma, L. J., Manzaneda Peña, M. A., Lavalle Gonzales, A. K. y Pino Vanegas, Y. M. (2023). Estilos de vida y el índice de masa corporal en estudiantes universitarios. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (50), 950-957. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9076396>
- Freire-Palacios, V., Jaramillo-Galarza, K., Quito-Calle, J. y Orozco-Cantos, L. (2023). La inteligencia artificial en la gamificación para promover la salud mental de los estudiantes

- universitarios: una revisión de alcance. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 3, 639. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023639>
- Gómez Rutti, Y. Y., León Lizama, R. D., Yllesca Ramos, A. G., Rosas Choo, C. B., Antón Huiman, J. C. H. y Vidal Huamán, F. G. (2023). Salud mental e indicadores antropométricos en universitarios de ciencias de la salud, Lima-Perú. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 43(4), 189-196. <https://doi.org/10.12873/434gomez>
- Hao, M., Yang, J., Xu, S., Yan, W., Yu, H. y Wang, Q. (2023). The relationship between body dissatisfaction, lifestyle, and nutritional status among university students in Southern China. *BMC Psychiatry*, 23(1), 705. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05215-8>
- Huerta Reyes, M., Pérez García, L. E., López González, J., Uscanga Hermida, R. y Ríos Carrillo, P. (2023). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios de la carrera de médico cirujano. *Revista Mexicana de Medicina Forense y Ciencias de la Salud*, 8(1), 1-19. <https://revmedforense.uv.mx/index.php/RevINMEFO/article/view/2993>
- Kickbusch, I. (1986). Life-styles and health. *Social Science & Medicine*, 22(2), 117-124. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(86\)90060-2](https://doi.org/10.1016/0277-9536(86)90060-2)
- Maldonado de Santiago, A. I., Alemán-Castillo, S. E., Bezares-Sarmiento, V. R., Rodríguez-Castillejos, G., García-Oropesa, E. M. y Castillo-Ruiz, O. (2023). Estilo de vida en estudiantes universitarios durante el confinamiento por la pandemia de COVID-19. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 61(4), 466-473. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8200364>
- Meda Lara, R. M., De Santos Ávila, F., Lara García, B., Verdugo Lucero, J. C., Palomera Chávez, A. y Valadez Sierra, M. D. (2008). Evaluación de la percepción de calidad de vida y el estilo de vida en estudiantes desde el contexto de las Universidades Promotoras de la Salud. *Revista de Educación y Desarrollo*, 5(8), 5-16. https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/8/008_RED_Total.pdf#page=6
- Morales-Fernández, A. y Ortiz, P. (2020). Relación entre los hábitos alimentarios, el estado nutricional y los problemas gastrointestinales en estudiantes universitarios de 18-30 años de guápiles, Pococí, Costa Rica. *Revista Hispanoamericana de Ciencias de la Salud*, 6(1), 14-21. <https://doi.org/10.56239/rhcs.2020.61.415>
- Moyano Brito, E. G., Villavicencio Caparo, E. y Cuenca León, K. Á. (2023). Patrones de crecimiento y estado nutricional en escolares. *FACSalud UNEMI*, 7(13), 36-46. <https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/facsalud-unemi/article/view/1882/1696>
- Murillo García, N., Cervantes Cardona, G. A., Nápoles Echauri, A., Razón Gutiérrez, A. C. y Rivas Rivera, F. (2018). Conceptualización de competencias socioemocionales y estilo de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Polis*, 14(1), 135-153. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-23332018000100135&lng=es&tlng=es

- Organización Mundial de la Salud (2021). *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios*. OMS. <https://iris.who.int/handle/10665/349729>
- Organización Mundial de la Salud (1 de marzo de 2024). Malnutrición. *Organización Mundial de la Salud*. OMS, sp. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- Pérez-Araníbar, C. C. y Tavera Palomino, M. (2020). Estudio longitudinal de estilos de vida en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. *Psicología y Salud*, 30(2), 253-263. <https://doi.org/10.25009/pys.v30i2.2659>
- Pinargote-García, C. P., Regalado-Pincay, R. M., Ponce-Albuja, K. L. y Angelín-Geoconda, F. C. (2024). Rol de la enfermería en la promoción de hábitos alimenticios saludables en niños escolares. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida*, 8(16), 145-154. <https://doi.org/10.35381/s.v.v8i16.4196>
- Rivadeneira Guerrero, M. F., Sola Villena, J. H., Chuquimarca Mosquera, M. C., Ocaña Navas, J. A., León Guanín, A. G., Dávila Vargas, M. S., Villalba Vásquez, J. J. y Cóndor Salazar, J. D. (2020). Experiencia y resultados de un proceso educativo interdisciplinario para la promoción de salud en universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 25(2), 109-123. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2020.25.2.12>
- Rivera Medina, C., Briones Urbano, M., Espinosa, A. J. y Toledo López, Á. (2020). Eating habits associated with nutrition-related knowledge among university students enrolled in academic programs related to nutrition and culinary arts in Puerto Rico. *Nutrients*, 12(5), 1408. <https://doi.org/10.3390/nu12051408>
- Secretaría de Salud (22 de enero de 2013). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. *DOF, DCCXII(16)*, Primera Sección, ed. mat., 24-48. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013#gsc.tab=0
- Solano Dávila, O. L., Salas Vásquez, B. J., Manrique Flores, S. M. y Núñez Lira, L. A. (2022). Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas de Lima (Perú). *Revista Ciencia Salud*, 20(1), 1-15. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10716>
- Ttito-Vilca, S. A., Estrada-Araoz, E. G. y Mamani-Roque, M. (2024). Estilo de vida en estudiantes de una universidad privada: un estudio descriptivo. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 4, 630. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024630>
- Vargas Ramos, C., Martínez Treviño, M. G. y Fernández Salazar, M. C. (2019). Actitudes ambientales en estudiantes de Seguridad, Salud y Medio Ambiente. *Inventio*, 15(35), 45-49. <https://doi.org/10.30973/inventio/2019.15.35/5>
- Zambrano Bermeo, R. N. y Rivera Romero, V. (2020). Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(4), 290-295. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4092457>