

Hábitos y comportamientos alimentarios de estudiantes universitarios, Jujuy, Argentina, 2022

Eating habits and behaviors of university students, Jujuy, Argentina, 2022

Jorge Luis Vera^{1,a}

Filiación y grado académico

¹ Universidad Católica de Santiago del Estero, San Salvador de Jujuy, Argentina.

^a Licenciado en Nutrición. Licenciado en Educación para la Salud.

Fuentes de financiamiento

La investigación fue realizada con recursos de la convocatoria interna de proyectos de Investigación de Iniciación a la Investigación para Jóvenes Investigadores del Departamento Académico San Salvador de la Universidad Católica de Santiago del Estero (Disp. N° 551/2021).

Conflictos de interés

El autor declara no tener conflictos de interés.

Recibido: 12-04-2023

Aceptado: 26-05-2023

Publicado en línea: 09-06-2023

Citar como

Vera JL. Hábitos y comportamientos alimentarios de estudiantes universitarios, Jujuy, Argentina, 2022. Rev Peru Cienc Salud. 2023;5(2):130-5. doi: https://doi.org/10.37711/rpcs.2023.5.2.410

Correspondencia

Jorge Luis Vera
E-mail: george4840@gmail.com

RESUMEN

Objetivo. Conocer los hábitos y comportamientos alimentarios de estudiantes que cursan el primer año de la carrera Licenciatura en Nutrición, en el Departamento Académico San Salvador de la Universidad Católica de Santiago del Estero, Jujuy, Argentina, en el año 2022. **Métodos.** La investigación se realizó desde un enfoque cualitativo flexible y utilizó la anamnesis alimentaria como instrumento de recolección de la información. Las entrevistas fueron semiestructuradas, individuales y virtuales, con preguntas abiertas para conocer los hábitos y comportamientos referidos al qué, cuánto, cómo, por qué, para qué, con quién y dónde comen los estudiantes habitualmente. El análisis se realizó mediante el proceso de descubrimiento, codificación y relativización, considerando las categorías definidas *a priori* y emergentes. **Resultados.** Se pudo conocer los comportamientos y hábitos alimentarios de los estudiantes, el contexto de la comensalidad, los gustos, preferencias y aversiones alimentarias, así como la complejidad subyacente en éstos. **Conclusiones.** Investigar sobre las prácticas alimentarias no debe reducirse solamente a la selección de alimentos en variedad y cantidad, sino que es necesario conocer el contexto y las circunstancias en las cuales se lleva a cabo el evento alimentario en el día a día. Es importante conocer los gustos aceptados y denegados, las preferencias, aversiones y los desagradados, las estrategias alimentarias, los sentidos, significados, tipos de comensalidad, entre otras características.

Palabras clave: nutrición, alimentación y dieta; consumo alimentario; preferencias alimentarias; aversiones y deseos alimentarios; hábitos alimentarios (Fuente: DeCS - BIREME).

ABSTRACT

Objective. Present study was to know the eating habits and behaviors of students who are studying the first year of their degree in Nutrition, in the San Salvador Academic Department of the Catholic University of Santiago del Estero, Jujuy, Argentina, in 2022. **Methods.** The research was conducted from a flexible qualitative approach and used the dietary anamnesis as an instrument for collecting information. The interviews were semi-structured, individual and virtual, with open questions to learn habits and behaviors referred to what, how much, why, what, with whom and where students usually eat. The analysis was carried out through the process of discovery, codification and relativization, considering the categories defined *a priori* and emergent. **Results.** It was possible to know the behaviors and eating habits of the students, the context of the commensality, the tastes, preferences and food aversions, as well as the complexity underlying them. **Conclusions.** Research on food practices should not be reduced only to the selection of foods in variety and quantity, but it is necessary to know the context and circumstances in which the food event takes place on a daily basis. It is important to know the accepted and denied tastes, preferences, aversions and dislikes, food strategies, senses, meanings, types of commensality, among other characteristics.

Keywords: nutrition, food and diet; food consumption; food preferences; food aversions and desires; eating habits (Source: MeSH - NLM).

INTRODUCCIÓN

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina definen a los hábitos alimentarios como conductas adquiridas a lo largo de la vida, ejecutados de manera automática. La repetición de acciones va constituyendo un hábito ⁽¹⁾. En su adopción intervienen tres agentes: la familia, los medios de comunicación y la escuela ⁽²⁾. En el caso de los estudiantes, con el ingreso a la universidad muchos asumen la responsabilidad de su propia alimentación que, junto a factores sociales, económicos, culturales y las preferencias alimentarias, configuran un nuevo patrón de alimentación que puede ser mantenido a lo largo de la vida ⁽³⁾.

La literatura académica ha evidenciado la importancia de conocer los hábitos y comportamientos alimentarios de los estudiantes universitarios a través de estudios que caracterizan y evalúan la calidad de la dieta. Se rescatan categorías y variables, como edad, estado nutricional, datos sociodemográficos, tipo de alimentos o número de comidas ⁽³⁾. También se investigó sobre los factores que influyen en las prácticas alimentarias, como lo económico, la publicidad, el ambiente, los aspectos culturales, de salud, los hábitos, las costumbres, la influencia familiar y social, la moda y características de los alimentos ⁽²⁾. Así mismo, se identificaron categorías como los determinantes de la selección y adquisición de alimentos, la preparación de los menús, los patrones alimentarios, la comida en familia, los factores socioeconómicos y laborales, o la planificación y confección de menús ⁽⁴⁾.

Por otro lado, se evidencia que los estudiantes universitarios tienden a consumir con mayor frecuencia alimentos procesados y ultraprocesados de alta densidad energética, omiten comidas, pican algo entre horas, abusan de la comida rápida, comen fuera del hogar, como producto de sus actividades universitarias ⁽⁵⁾. Esta situación podría pensarse como una de las posibles causas de malnutrición por exceso que existe en Argentina. Hasta el 2019, en la población de 18 años y más prevalece el exceso de peso en un 67,9 %, del cual, el 34 % presenta sobrepeso y el 33,9 % obesidad ⁽⁶⁾.

En este contexto, conocer los hábitos y comportamientos alimentarios implica reconocer la historia del otro, ya que las experiencias permiten construir conocimientos colectivos para la acción; y esto se da mediante la sistematización como aprendizaje eco-reflexivo ⁽⁷⁾. Es así que, en los discursos, se entremezclan las historias, ilusiones,

los proyectos, las fantasías, que se materializan en prácticas, dentro de las cuales están las alimentarias. Por ello, este estudio busca conocer los hábitos y comportamientos alimentarios de estudiantes que cursan el primer año de la carrera de Licenciatura en Nutrición en el Departamento Académico San Salvador de la Universidad Católica de Santiago del Estero (DASS UCSE), Argentina, en el año 2022.

MÉTODOS

Tipo y área de estudio

El estudio fue de tipo cualitativo, descriptivo y flexible ⁽⁸⁾.

Población y muestra

El campo de estudio de esta investigación fue el DASS UCSE, en el año 2022. La muestra fue teórica y basada en criterios, hasta llegar a la saturación ⁽⁸⁾. Como criterio se consideró ser estudiantes del primer año de la carrera Licenciatura en Nutrición en el año 2022 del DASS UCSE, aceptar la participación como informante y ser grabado en audio. Se entrevistaron a cuatro estudiantes con residencia en San Salvador de Jujuy, poniendo en valor la diversidad en las características de los entrevistados.

Variable e instrumento de recolección de datos

Considerando el contexto de pospandemia por la COVID-19, se utilizó como técnica la entrevista virtual, semiestructurada e individual, tomando a la anamnesis alimentaria ⁽⁹⁾ como instrumento. La misma consiste en un protocolo de preguntas abiertas, en donde el investigador se ajusta a un guion de cuestiones obligatorias, pero tiene un amplio margen de libertad para abordar y realizar las preguntas ⁽¹⁰⁾.

Procedimientos de la recolección de datos

La convocatoria y recolección de la información fueron llevadas a cabo mediante la plataforma Microsoft Teams. En el encuentro virtual y sincrónico se puso en valor la construcción del rapport ⁽¹¹⁾ para lograr una conversación desestructurada y neutral, de manera que los estudiantes se expresen con naturalidad, sin juzgar ni brindar recomendaciones. Se realizaron cuatro entrevistas, grabadas en audio, previa autorización, con una duración promedio de sesenta minutos cada una.

Análisis de datos

Una vez desgrabados los audios, se llevó a cabo el siguiente proceso ⁽¹²⁾: descubrimiento (lectura

de los datos, registro de ideas, temas emergentes, elaboración de esquemas, desarrollo de conceptos y proposiciones, lectura de bibliografía); codificación (desarrollo de categorías, codificación, refinamiento) y relativización (interpretación).

Aspectos éticos

Los estudiantes fueron informados sobre el estudio y se garantizó confidencialidad, privacidad de los datos y la garantía de renuncia al estudio en cualquier momento del mismo, mediante la firma digital de un consentimiento informado.

RESULTADOS

Los resultados muestran que los hábitos y comportamientos alimentarios de los estudiantes universitarios se materializan en tres contextos, siendo el hogar el escenario donde se ejecutan la mayoría de las prácticas alimentarias, seguido por el contexto universitario y el social, en menor medida.

El hogar como contexto de las prácticas alimentarias

El hogar es donde los estudiantes generalmente llevan a cabo las cuatro comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena). Esta estructura del comer es una construcción social, pues cada cultura establece qué se debe comer, en qué horario, las clases de alimentos que hay que consumir a lo largo del día, quién puede comer qué, etc. ⁽¹³⁾. Biológicamente, repartir los alimentos en varias comidas favorece la digestión y el metabolismo de los nutrientes, proporcionando una distribución racional de energía durante el día. Pero la cultura condiciona esta necesidad biológica ⁽¹⁴⁾ y, dado el ritmo de la vida urbana actual, muchas veces se suprimen comidas, se cambia el horario, se sustituye una por otra, tal como sucede en los estudiantes.

El desayuno y el almuerzo como comidas principales

El desayuno es la primera ingesta de alimentos líquidos o sólidos antes de iniciar la jornada laboral o educativa, o la realizada antes de las 11 h durante los fines de semana ⁽¹⁵⁾. Es considerada la comida más importante del día. Un desayuno diario y equilibrado se ha asociado a un mayor rendimiento físico e intelectual; sin embargo, suele ser una de las ingestas que mayormente se omite o se hace mal, lo que podría afectar el rendimiento académico ⁽¹⁶⁾.

Los estudiantes desayunan generalmente en sus hogares, con una comensalidad ⁽¹⁴⁾ individual o familiar, según las actividades de cada uno de los integrantes, como el cursado presencial por la mañana, las actividades escolares y laborales de los demás miembros. También se omite el desayuno en los fines de semana, cuando se inicia el día muy tarde, se pasa directo al almuerzo. Esto denota la importancia del desayuno como una comida principal para empezar el día cuando hay actividad académica y laboral. En Argentina, el desayuno es culturalmente considerado como una comida ligera, incluso se la suprime, generalmente suele incluir alimentos como infusiones con o sin leche, acompañados con panificado untado o no con alguna mermelada frutal o dulce de leche. Los estilos de vida actuales y la sensación de falta de tiempo tuvo un impacto sobre los hábitos del desayuno, siendo una de las comidas que menos interés genera entre los jóvenes, por lo que pueden llegar a omitirla ⁽¹⁵⁾.

Durá-Travé ⁽⁵⁾ plantea que el desayuno debe tener alimentos variados, que aporten una cuarta parte de las necesidades calóricas diarias, e incluya alimentos básicos (lácteos, cereales y frutas), además de que sea apetecible y deseado ⁽¹⁵⁾.

Los alimentos que constituyen el desayuno de los estudiantes son, según la naturaleza, extensión y propósito del procesamiento ⁽¹⁾: mínimamente procesados (frutas, palta, granola, licuado de frutas, té, café, mate cocido); procesados (leche, azúcar, edulcorante) y ultraprocesados (pan, galletas saladas, bizcochos, pan con salvado, bizcochuelos, mermeladas, quesos, yogur endulzado y saborizado). En este sentido, hay estudios que plantean que los estudiantes universitarios tienden a consumir con mayor frecuencia alimentos industrializados de alta densidad energética, además de realizar comportamientos poco adecuados como omitir comidas, picar entre horas, abusar de la comida rápida, comer fuera del hogar y seguir una alimentación poco diversificada ⁽⁵⁾. Estos tipos de alimentos minimizan o eliminan la necesidad de procedimientos culinarios en la casa; pero el problema no es el procesamiento, sino la naturaleza, extensión y propósito del procesamiento, el tipo y la cantidad ⁽¹⁾.

El almuerzo se presenta como la segunda comida más importante del día. Debe incluir el mayor porcentaje de calorías diarias. No representa

sólo un plato de comida servido en la mesa, sino que materializa significados, deseos, gustos, es presentado en un ambiente particular y se lo consume con motivos que van más allá de la satisfacción del hambre ⁽¹⁴⁾.

Por otro lado, existen estudios que afirman que generalmente las mujeres han sido y son, excepto aquellas que forman parte de los grupos de elite, las responsables directas de la alimentación cotidiana en el hogar ⁽¹⁷⁾. Sin embargo, en las sociedades actuales, con la división del trabajo doméstico y la incorporación de la mujer al mundo laboral, la responsabilidad de la preparación de la comida se presenta de otra manera. Se utilizan estrategias de compra o adquisición de productos semielaborados o listos para consumir, o bien se comparte la responsabilidad con los demás miembros de la familia. Es así que en las entrevistas realizadas, la preparación de la comida surge como una responsabilidad compartida, según el tiempo disponible de los comensales. No obstante, esta responsabilidad podría ser producto de la enseñanza de las mujeres como transmisoras de saberes culinarios a los miembros de la familia ⁽¹⁸⁾.

La comensalidad en el hogar puede ser individual o familiar debido a las ocupaciones y responsabilidades diarias, tanto dentro como fuera del hogar, por lo que existen distintos horarios para almorzar y distintos tipos de comensalidad familiar o individual.

Los alimentos que se consumen en el almuerzo también presentan algún procesamiento. Con la introducción de las nuevas tecnologías en el ámbito doméstico se generan nuevos comportamientos alimentarios y se incorporan la compra de productos alimentarios rápidos y cómodos de preparar ⁽¹⁹⁾.

La complejidad del evento alimentario

En el acto cotidiano de comer el sujeto se articula con la estructura social, por lo que deberá comer siempre aquello que su sociedad, en un momento histórico, produce, distribuye y legitima como bueno para comer. Dicho sujeto, devenido comensal, reducirá a lo individual lo que es condicionamiento social ⁽²⁰⁾. Esto se expresa en la dinámica de la selección alimentaria, que va a estar condicionada por factores biológicos, económicos y sociales, donde también influyen los gustos, las preferencias y las aversiones.

Los condicionantes biológicos se presentan por alguna condición biológica propia o de algún miembro de la familia como la celiaquía. También se incluyen aquellos alimentos que producen algún malestar al comensal como el "pimiento que produce cólicos".

Los condicionantes sociales se reflejan en cómo el rol social materno influye en las prácticas alimentarias, ya que la alimentación de la madre está ligada a la de su hijo, adaptándose o favoreciendo el consumo de ciertos alimentos significativos ⁽²¹⁾. Los condicionamientos sociales hacen que los comensales de cierta edad, género, clase social o función, en un determinado grupo social, en ese tiempo, con esa tecnología y educación, puedan comer porque la comida que puede conseguir, producir o comprar ya está legitimada por todos los que comparten esa representación de la realidad ⁽¹⁷⁾.

Los condicionantes económicos pueden limitar o alentar el consumo de ciertos alimentos, según el costo, independientemente de su composición.

En la selección alimentaria el comensal imaginará elegir y asumirá "eso" que debe comer como "su gusto", sin darse cuenta que su plato fue llenado de estructura antes que en él se volcara su comida ⁽²²⁾. No se come lo que nos gusta, sino lo que socialmente se impuso que nos guste, y de toda la variedad de alimentos considerados como tal y que estén disponibles. Se fue probando y construyendo el gusto para luego volverlos a elegir por las sensaciones que produce a nivel físico, mental y social, por lo que se debe "aprender" a gustar dentro de un abanico limitado de opciones. El gusto es una creación social que se manifiesta en lo individual para olvido de lo social. Frente a la universalidad de las capacidades biológicas de percibir sabores y olores, la relatividad de la construcción cultural asigna sentidos a esas capacidades biológicas ⁽¹⁷⁾.

En este contexto, los estudiantes manifiestan diferentes gustos por ciertos alimentos que tienen disponibles, lo han probado y aprobado para volverlos a elegir dentro de las opciones socialmente impuestas. Pero el gusto no implica el consumo del alimento, en algunos casos este es aceptado y consumido, mientras que en otros es denegado por algún motivo y no se lo consume. Esto respondería a la adaptación de la alimentación a los gustos de los demás miembros de la familia, a la falta del "hábito de compra" o por poseer alguna condición biológica como la celiaquía diagnosticada en la

adultez, donde la selección alimentaria confronta con el gusto por los alimentos con gluten que ya se había desarrollado anteriormente.

Las preferencias alimentarias ⁽²³⁾ se manifiestan también dentro de una serie de alimentos disponibles y legitimados por la cultura. Dentro de los alimentos que se elige comer por gusto o no, se prefiere algunos y otros no, dependiendo del tipo de alimento, las formas de cocción o combinación.

Las aversiones alimentarias ⁽²³⁾ o desagradados también son una construcción social porque forman parte del gusto. Se prueba el alimento y este produce un rechazo a nivel biológico, mental y social, por lo cual no se lo elige como opción de consumo. Estas aversiones pueden darse por un factor fisiológico, ya que hay alimentos que quizás puedan gustar, pero producen ciertas sintomatologías en el comensal. Mientras hay otros que por sus características organolépticas no son del agrado de los comensales.

La merienda y la cena como prácticas superficiales

La tercera comida principal es la merienda ⁽²⁴⁾, que incluye una selección de alimentos similar al desayuno, pero además representa una oportunidad para incorporar ciertos alimentos que no fueron consumidos a lo largo del día, como frutas, lácteos y cereales. La merienda es considerada como olvidada y generalmente se suele dedicar menos tiempo a su preparación. Suprimirla puede implicar un riesgo al sobrepeso y la obesidad ⁽²⁵⁾, haciendo que se llegue con mucha hambre a la cena, lo que conlleva a comer de manera abundante. Incluso puede significar una merma en el rendimiento físico e intelectual, considerando las actividades realizadas durante la tarde.

La cuarta comida principal es la cena. En un contexto en donde la alimentación implica múltiples actividades, como las compras, el almacenaje, la conservación, la preparación y el cocinado, el servicio y el lavado y la recogida de utensilios o el reciclaje de las sobras, aparece la cena como una comida que demanda menor tiempo en su preparación o quizás ya está lista para su consumo. Esto se debe a la estrategia de incluir en la cena los sobrantes del almuerzo ⁽²⁶⁾.

DISCUSIÓN

Cuando se busca indagar sobre las prácticas alimentarias, que incluyen a los hábitos y

comportamientos alimentarios, generalmente se reduce al tipo de alimentos que se consume, a las cantidades, formas de preparación, etc., pero no se investiga en profundidad acerca de la complejidad que subyace. Hay prácticas que son hábitos, buenos o malos, desde el punto de vista nutricional, y otras que son comportamientos. Los hábitos son sociales y se construyen en la historia de cada persona; por lo tanto, querer modificarlo implica un proceso complejo porque son de origen familiar, sostenidos por la historia personal, familiar y social. En cambio, los comportamientos son esporádicos, pueden repetirse o no.

Desde la investigación cualitativa, se pudo lograr una aproximación al conocimiento de los hábitos y comportamientos alimentarios de estudiantes universitarios, que se materializan en prácticas que se dan en tres contextos: el hogar, la universidad y el contexto social. El más importante y donde se reproducen la mayoría de las prácticas alimentarias es el hogar. Existe una estructura social del evento alimentario, que no es estática sino dinámica.

Para empezar el día, los estudiantes realizan el desayuno como primera comida, con una comensalidad individual o familiar. Los alimentos que se ingieren responden a un patrón general de desayuno, con alimentos procesados y ultraprocesados. Esta comida se puede omitir pasando directamente al almuerzo. El mismo se presenta como una de las comidas principales, debido a la cantidad de información compartida.

La preparación de la comida aparece como una responsabilidad compartida entre los miembros de la familia. La comensalidad es de tipo familiar o individual, y los alimentos en general son preparaciones caseras con productos procesados. Esta comida es producto de una selección alimentaria muy compleja, ya que está atravesada por condicionantes biológicos, sociales y económicos.

También influyen los gustos, algunos aceptados y otros denegados, es decir, se consume o no se consume, aunque guste. Las preferencias alimentarias también están condicionadas por la disponibilidad de alimentos, como así también las aversiones o desagradados, generalmente por las características organolépticas de los alimentos. Por consiguiente, la merienda tiene características similares al desayuno y la cena generalmente incluye la comida o alimentos preparados en el almuerzo.

Para finalizar, se destaca el rol de la anamnesis alimentaria, no solo como un instrumento para la práctica profesional del nutricionista, sino también como un instrumento de investigación para sistematizar la práctica profesional desde un enfoque cualitativo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Argentina. Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina. Documento técnico metodológico [Internet] [Consultado 2021 Jun 14]. Disponible en: https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf
2. Rivera-Barragán M. Hábitos alimentarios en estudiantes de las licenciaturas, en la división académica de ciencias de la salud [Tesis de maestría para optar el título profesional de Maestro en Ciencias en Salud Poblacional con Énfasis en Nutrición] Villahermosa, Tabasco: Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, Unidad Centro División Académica de Ciencias de la Salud; 2004.
3. González-Jiménez R, León-Larios F, Lomas-Campos M, Albar M. Factores socioculturales determinantes de los hábitos alimentarios de una escuela-jardín en Perú: estudio cualitativo. *Rev Perú Med Exp Salud Pública* [Internet]. 2016 [Consultado 2021 Nov 5]; 33(4): 700-705. <http://dx.doi.org/10.17843/rpmpesp.2016.334.2554>
4. Cervera-Burriel F, Serrano-Urrea R, Vico-García V, Milla-Tobarrá M, García-Meseguer MJ. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Rev Nutr Hosp* [Internet]. 2013 [Consultado 2021 Nov 3]; 28(2): 438-446. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6303>
5. Durá-Travé T. Análisis nutricional del desayuno y el almuerzo en una población universitaria. *Rev. Nutr. Hosp.* [Internet]. 2013 [Consultado 2022 Jun 10]; 28(4): 1291-1299.
6. Argentina. Ministerio de Salud y Desarrollo Social. 2º Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Resumen Ejecutivo (2019 Sep).
7. Osorio-Vargas J. La investigación acción. Una estrategia de sistematización y producción de conocimientos en la educación de personas adultas. *Rev Decisio* [Internet]. 2011 [Consultado 2022 Mar 10]; 28(2): 37-40. Disponible en: https://revistas.crefal.edu.mx/decisio/images/pdf/decisio_28/decisio28_saber6.pdf
8. Mendizábal N. Los componentes del diseño flexible en la investigación cualitativa. En: Vasilachis de Gialdino I, coord. Estrategias de investigación cualitativa. Barcelona: Gedisa; 2006. p. 65-105.
9. Urteaga C, Pinheiro AC. Investigación alimentaria: consideraciones prácticas para mejorar la confiabilidad de los datos. *Rev. chil. nutr.* [Internet]. 2003 Dic [Consultado 2023 Feb 27]; 30(3): 235-242. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182003000300003&lng=es
10. Freylejer C. Anamnesis alimentaria y cálculo de la ingesta. En: De Girolami, D. (Editor). Fundamentos de valoración nutricional y composición corporal. Buenos Aires: El Ateneo; 2004.
11. O'Connor J, Seymour B. PNL para Formadores. Ediciones Urano: Barcelona; 1999.
12. Taylor S, Bogdan R. Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Buenos Aires: Paidós; 1984.
13. Aguirre P. Del gramillón al aspartamo. Las transiciones alimentarias en el tiempo de la especie. Techint: Buenos Aires; 2001.
14. Aguirre P. Ricos flacos y gordos pobres. La alimentación en crisis. Buenos Aires: Capital Intelectual; 2004.
15. Macías MAI, Gordillo SLG. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Rev. Chil. Nutr.* [Internet]. 2012 [Consultado 2022 Jul 1]; 39(3): 40-43. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>
16. Herrera-Cussó GF, Celoria-Peña MV, Asaduroglu-Minassian AV. Hábito y calidad nutricional del desayuno en estudiantes que cursan la carrera Licenciatura en Nutrición, Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *Rev. Esp. Nutr. Comunitaria* [Internet]. 2017 [Consultado 2022 Jun 10]; 10(Supl. 2). Disponible en: <https://www.renc.es/noticias.asp?cod=48&page=1&sec=9&v=&buscar=>
17. Arnaiz MG. Paradojas de la alimentación contemporánea. Barcelona: Icaria Editorial; 1996.
18. Pérez M. La cocina y la mesa: deber y placer de las mujeres. Barcelona: Universidad de Barcelona; 2011.
19. De Piero A, Basset N, Rossi A, Sammán N. Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. *Rev. Nutr. Hosp.* [Internet]. 2015 [Consultado 2022 Jun 12]; 31(4): 1824-1831. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.4.8361>
20. Aguirre P. Una historia social de la comida. Buenos Aires: Lugar Editorial; 2017.
21. Ortiz-Félix RE, Cárdenas-Villarreal VM, Flores-Peña Y. Modelo de rol materno en la alimentación del lactante: Teoría del rango medio. *Index Enferm* [Internet]. 2016 Sep [Consultado 2022 Abril 20]; 25(3): 166-170. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962016000200009&lng=es
22. Bourdieu P. La Distinción. Criterios y bases sociales del gusto. Taurus; 1980.
23. García E, Bach L. Preferencias y aversiones alimentarias. *An. Psicol.* [Internet]. 1999 [Consultado 2022 Abril 14]; 30(2): 55-77. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/MmwYtd6m7qwPSHLM9p34Grh/?lang=es&format=pdf>
24. Echeverría Fernández M, Herrero Álvarez M, Caraballo Aguado I. Hábitos de merienda en escolares de nuestro medio. Estudio HABIMER Plus. *Rev Pediatr Aten Primaria* [Internet]. 2014 Jun [Consultado 2022 Mayo 27]; 16(62): 135-144. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322014000300006&lng=es
25. Ibarra M, Llobet L, y Fernández X. Contribución de la merienda al patrón alimentario de escolares con exceso de peso y estado nutricional normal, en Cartago, Costa Rica. *ALAN* [Internet]. 2012 Dic [Consultado 2022 Mayo 27]; 62(4): 339-346. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222012000400004&lng=es
26. Arboleda-Montoya LM. Dinámicas y estrategias alimentarias instauradas en hogares de Medellín. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública* [Internet]. 2014 [Consultado 2022 Abril 14]; 32(3): 282-289. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v32n3/v32n3a03.pdf>