

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i5.1325>

Hábitos y estilos de vida en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Universitario Libertad

Habits and lifestyles in students of the Instituto Superior Tecnológico Universitario Libertad

Edison Santiago Gabela Acurio

edison.gabela@itslibertad.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0008-7262-1822>

Instituto Superior Tecnológico Universitario Libertad

Quito – Ecuador

Danilo Francisco Freire Renjifo

dffreire@itslibertad.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-0423-5216>

Instituto Superior Tecnológico Universitario Libertad

Quito – Ecuador

Amauris Pérez Arias

aperz4@itslibertad.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-0423-5216>

Instituto Superior Tecnológico Universitario Libertad

Quito – Ecuador

Artículo recibido: 19 de octubre de 2023. Aceptado para publicación: 10 de noviembre de 2023.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

En el presente estudio se investigó parámetros relacionados con hábitos y estilos de vida que se pueden constituir en factores de riesgo o factores protectores de la salud en general. El objetivo de la investigación fue realizar un análisis situacional sobre estilos de vida para la elaboración de estrategias de promoción de la salud que permitan disminuir los indicadores negativos encontrados en la población estudiantil. Se realizó una investigación de tipo descriptivo, en un universo aproximado de 3500 personas, tomando una muestra de 684 sujetos, y aplicando una encuesta de preguntas cerradas en formato Google forms, con el propósito de diagnosticar de forma general varias dimensiones referentes a actitudes, comportamientos y hábitos relacionados con la salud de los estudiantes de todas las carreras del Instituto Superior Tecnológico Universitario Libertad. Entre los resultados más relevantes se encontró que la mayoría de los estudiantes corresponde a una población adulta joven, un alto porcentaje de estudiantes tiene malos hábitos alimenticios como el comer a destiempo o consumir alimentos poco saludables, el consumo de alcohol tiene una prevalencia alta, en muchos casos dándose ya un consumo frecuente, además del consumo de otras sustancias como el cigarrillo u otras drogas, más de la mitad de los estudiantes no practican ejercicio o actividad física regular, no cumplen con tiempos adecuados de descanso y sueño, y 2 de cada 3 estudiantes considera que la alimentación es el aspecto más importante para lograr un estilo de vida saludable.

Palabras clave: salud, estilos de vida, alimentación, sueño, actividad física, consumo de sustancias

Abstract

In the present study, parameters related to habits and lifestyles that can become risk factors or protective factors for health in general were investigated. The objective of the research was to carry out a situational analysis on lifestyles for the elaboration of health promotion strategies that allow reducing the negative indicators found in the student population. A descriptive investigation was carried out in an approximate universe of 3500 people, by taking a sample of 684 subjects, and applying a survey of closed questions in Google forms format, with the purpose of diagnosing in a general way several dimensions referring to attitudes, behaviors and habits related to the health of the students of all the careers of the Instituto Superior Tecnológico Universitario Libertad. Among the most relevant results, it was found that most of the students correspond to a young adult population. Besides, a high percentage of students have bad eating habits such as eating at the wrong time or consuming unhealthy foods, in addition, alcohol consumption has a high prevalence, in many cases, given frequent consumption, in addition to the consumption of other substances such as cigarettes or other drugs, more than half of the students do not practice regular exercise or physical activity, They do not comply with adequate rest and sleep times, and 2 out of 3 students believe that food is the most important aspect to achieve a healthy lifestyle.

Keywords: health, lifestyles, diet, sleep, physical activity, substance use

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons .



Como citar: Gabela Acurio, E. S., Freire Renjito, D. F. & Pérez Arias, A. (2023). Hábitos y estilos de vida en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Universitario Libertad. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4 (5), 396–407. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i5.1325>

INTRODUCCIÓN

El momento en que se habla de salud, considerada desde una concepción integral y abordando esta temática desde una perspectiva amplia, se constituye en un elemento indispensable para el desarrollo y bienestar del ser humano, en el sentido que permite su crecimiento físico, psicológico, social y espiritual, para que pueda, en última instancia, llegar a la autorrealización.

Como menciona la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), en el preámbulo de su constitución (1948), “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (párr. 1); y alineados con esta visión, los servicios de salud también deben enfocarse en la promoción de la salud y realizar actividades preventivas que mantengan la integridad física, psicológica y social del individuo.

En este contexto de salud integral es donde el ser humano puede desplegar todo su potencial y alcanzar sus objetivos vitales, así como convertirse en un núcleo de desarrollo para la construcción de una sociedad mejor.

Para Salas (2015):

Toda persona tiene el derecho a la vida y al trabajo; este derecho a la vida debe poseer un nivel adecuado, el cual garantice una calidad de vida que le asegure no solo el bienestar individual sino también familiar. Una buena calidad de vida no se presenta únicamente por el simple hecho de estar vivo, ya que es indispensable lograr una buena salud física y mental, así como un bienestar social adecuado. Bajo este principio se puede decir que todo ser humano debe gozar del derecho de mantener una adecuada calidad de vida, en donde las condiciones personales y sociales le faciliten la oportunidad de mantener un estilo de vida bajo condiciones saludables desde el entorno personal, familiar y social (pág. 38).

Lamentablemente, existen muchos factores que condicionan el alcanzar este estado de salud ideal, muchos determinados por estilos de vida que llevan al individuo a estados de salud deficitarios.

Respecto a esto, las cifras son alarmantes y la misma OMS (2021), menciona a las enfermedades no transmisibles (ENT), también conocidas como enfermedades crónicas, que resultan de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales. Las ENT afectan desproporcionadamente a los países de ingresos bajos y medios, donde se registran más del 75% (32 millones) de las muertes por ENT. Al respecto de las ENT, se puede mencionar que “los procesos crónicos se vinculan con distintos estilos de vida: alimentación, ejercicio físico, consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, estrés, estilos de trabajo y ocio, comportamientos sexuales de riesgo, estilos de descanso/sueño y posturales, exposición al sol, estilos relacionales...” (Pérez, et al, 2006, pág. 28). Muchas de estas ENT podrían ser tratables, o aún mejor prevenibles, si existiera una intervención para cambiar ciertos factores psicosociales, ambientales y conductuales.

Para Ballester (s-f) en la actualidad, debido al ritmo de vida de las personas, la mayoría ha optado por alimentarse con productos de baja calidad (altos en triglicéridos, colesterol, azúcar), debido a que es más sencillo su procesamiento y su preparación requiere menos tiempo. Sumado a esto, muchas veces los hábitos alimenticios están relacionados con el estado emocional de la persona, debido a que esta come desproporcionadamente cuando experimenta y vivencia diferentes emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo). También están vinculados con un gran número de refuerzos positivos que satisfacen las necesidades o placeres a corto plazo; por ejemplo, la disminución del hambre percibida o real, la satisfacción y gozo por el alimento consumido, la desaparición de la urgencia por consumir un alimento o de utilizarlo como mecanismo para la regulación anímica, sobre todo para la disminución de malestar emocional.

Considerando diferentes perspectivas, la sociedad no tiene un concepto apropiado, o más bien, unificado, de lo que significa tener una adecuada alimentación. Las diferentes regiones del mundo poseen hábitos de alimentación de acuerdo con sus capacidades de producción interna, por lo que la alimentación varía de una nación a otra. No existe un patrón alimentario que asegure una correcta nutrición; es decir, es poco probable encontrar una alimentación ideal, pues se parte del hecho de que se trata de una necesidad que responde a un requerimiento individual (Rojas, 2013).

Un estudio realizado en Guayaquil en 2021 reveló que el comportamiento alimentario de la población se caracteriza por una ingesta insuficiente de lácteos, verduras y hortalizas, frutas, carnes, leguminosas, cereales y derivados, y una ingesta de grasas y aceites dentro de los parámetros recomendados; el 67 % de la población de estudio tiene la percepción de que no lleva una alimentación balanceada (Poveda, et al, 2021, pág. 72).

La OMS (2021) citando una investigación de Global Burden of Disease Study (2015) proporciona los siguientes datos al respecto:

Aproximadamente 4,1 millones de muertes anuales se atribuyen a una ingesta excesiva de sal/sodio, y unos 1,6 millones de muertes anuales pueden atribuirse a una actividad física insuficiente.

Según la OPS (s-f), “las sustancias psicoactivas son diversos compuestos naturales o sintéticos, que actúan sobre el sistema nervioso generando alteraciones en las funciones que regulan pensamientos, emociones y el comportamiento” (párr.1).

Existen regulaciones para el control y fiscalización del uso de sustancias, ya sea para uso recreativo, como el alcohol o el tabaco; para uso farmacológico, como los tranquilizantes o analgésicos opiáceos, o de uso general, como los solventes industriales. El uso de sustancias psicoactivas siempre implica un grado de riesgo de sufrir consecuencias adversas sobre la salud en general, las cuales pueden darse en el corto plazo, como en el caso de la intoxicación. El uso repetido y prolongado en el tiempo de estas sustancias, favorece el desarrollo de trastornos por dependencia, que son trastornos crónicos y recurrentes, caracterizados por necesidad intensa de la sustancia y pérdida de la capacidad de controlar su consumo, a pesar de consecuencias adversas en el estado de salud o en el funcionamiento interpersonal, familiar, académico, laboral o legal (OPS, s-f, párr. 2).

De acuerdo con lo que menciona el Ministerio de Salud Pública del Ecuador (MSP, 2016) según datos del Consejo Nacional de Sustancias Estupefacientes y Psicotrópicas (CONSEP), en el año 2010, hubo el reporte de 515 muertes atribuidas al consumo de sustancias psicotrópicas; además, el II Estudio Epidemiológico Andino sobre Consumo de Drogas en la Población Universitaria, reportó que en el año 2012 el 70.4% de los estudiantes usó alcohol al menos una vez en el último año. Dentro de los consumidores, tras haber aplicado el Cuestionario de Identificación de los Trastornos debidos al consumo de Alcohol AUDIT como instrumento de estudio, se obtuvo que el 36.8% de ellos calificaba como consumidor de riesgo, y el 15.5% presentaba signos de dependencia. La OMS indica que el consumo promedio de alcohol puro en el Ecuador es de 7.1 litros/año, siendo de 11.1 litros/año en los hombres y 3.4 litros/año en las mujeres. Además, estiman que este consumo produce 4 años menos de promedio de vida en los consumidores de alcohol. En este mismo estudio se concluyó que el consumo de tabaco es del 34.4%, con una prevalencia mayor en los hombres (47.8%) que en las mujeres (22.7%). Con lo que respecta al consumo de otras sustancias, se reportó que el 0.6% de la población universitaria utilizó benzodiacepinas sin prescripción o receta médica, el 9% consume marihuana de los cuales el 26% presentan signos de abuso o dependencia, el 1.2% consumen cocaína, 0.5% pasta de base y 0.4% anfetaminas (pág. 6 - 7).

El tabaco provoca la muerte de más de 7,2 millones de personas al año, considerando a fumadores y personas que se exponen al humo de cigarrillo, y se estima que esa cifra aumente considerablemente en los próximos años. (OMS, 2021).

Al respecto, De La Fuente y Heinze (2018) mencionan que los gobiernos alrededor del mundo han implementado varias leyes y reglamentos que buscan influir sobre la decisión individual de no consumir drogas, y disminuir el impacto de su uso en el individuo y en la sociedad. Estas estrategias generalmente se orientan a preservar la salud y calidad de vida de la población y promover el desarrollo social (pág. 363).

Si se considera una intervención oportuna mediante actividades de prevención y promoción primaria en salud, se puede contribuir a la disminución de las cifras antes mencionadas.

Los problemas de salud vigentes son multicausales y complejos y requieren acciones bien articuladas que combinen diferentes estrategias, métodos y técnicas. Necesitan un abordaje con múltiples dimensiones: investigación, medio ambiental, clínica, educativa, etc. La educación para la salud aborda la dimensión educativa y constituye una de las herramientas primordiales a utilizar a distintos niveles (poblacional, grupal, individual), en diferentes ámbitos (familia, escuela, centros de trabajo, servicios sanitarios...), sola o combinada con otras estrategias, etc. (Pérez, et al, 2006, pág. 8).

METODOLOGÍA

Considerando que el objetivo de esta investigación fue realizar un análisis situacional sobre estilos de vida para la elaboración de estrategias de promoción de la salud que permitan disminuir los indicadores negativos encontrados en la población estudiantil, se realizó una investigación de tipo descriptivo, con un diseño no experimental, con el propósito de diagnosticar de forma general varias dimensiones referentes a actitudes, comportamientos y hábitos relacionados con la salud mental y física de los estudiantes, mujeres y hombres, de todas las carreras del Instituto Superior Tecnológico Universitario Libertad.

Para la recolección de información se utilizó una encuesta de 36 preguntas cerradas (previamente revisada y validada por médicos y psicólogos) distribuidas de la siguiente forma: habilidades comunicacionales, sensibilidad, empatía, y asertividad (7 preguntas); bullying (8 preguntas); consumo de sustancias (6 preguntas), práctica de deportes y actividad física (2 preguntas); hábitos alimenticios (4 preguntas), descanso y sueño (una pregunta); sexualidad responsable (6 preguntas) además de 2 preguntas exploratorias de distribución etaria de los sujetos de estudio y opinión sobre importancia de la temática de salud. Dicha encuesta fue aplicada en formato Google Forms a 684 estudiantes activos del Instituto Superior Tecnológico Universitario Libertad. Considerando que el Universo de estudio es de aproximadamente 3500 estudiantes se estima un margen de error máximo del 3,5%, de acuerdo con el tamaño de muestra utilizado (684).

La información cualitativa y cuantitativa obtenida mediante la herramienta elaborada permitió obtener los resultados expuestos en la parte final del presente artículo, utilizándose la información relacionada con hábitos alimenticios, consumo de sustancias, descanso, sueño y actividad física.

RESULTADOS Y COMENTARIOS

A continuación, se presentan los hallazgos obtenidos en la investigación de campo, donde en cada gráfico o tabla se analizan los aspectos más representativos obtenidos en el estudio, con su respectiva interpretación y de ser el caso, contextualizando y comparándolo con otros estudios existentes.

En la Tabla 1 se describe el rango de edades de los participantes en el estudio.

Tabla 1

Distribución de los estudiantes del ISTUL por edades

Rango de edad	Frecuencia	Porcentaje
17 a 20 años	278	40,6
21 a 24 años	247	36,1
24 a 30 años	94	13,7
31 años en adelante	65	9,5
Total	684	100

Fuente: Encuesta Salud Integral.

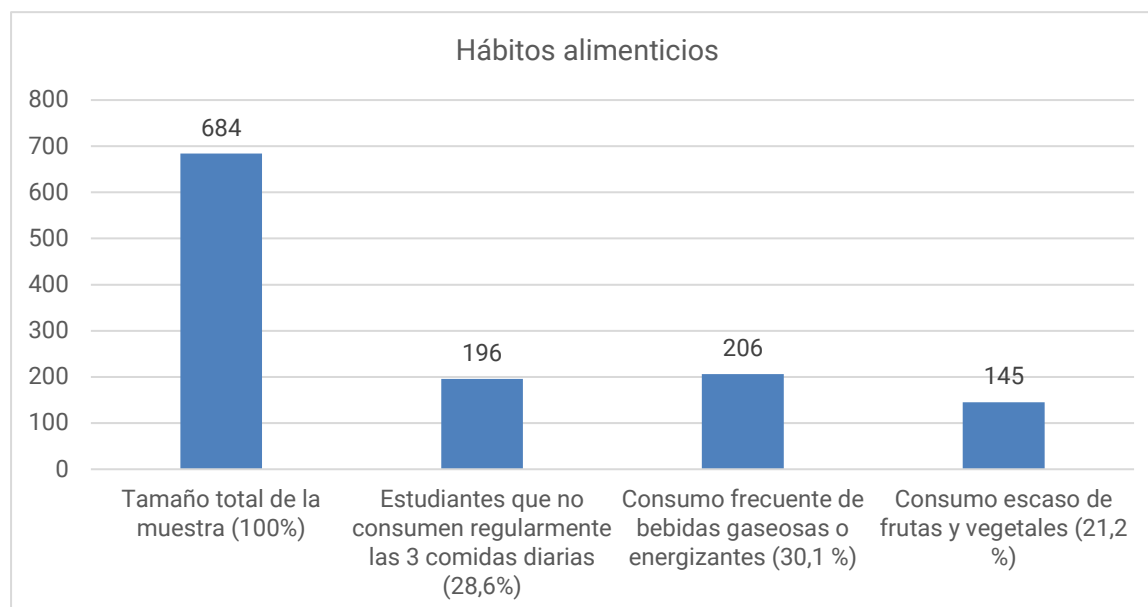
Se puede apreciar que la mayoría de los estudiantes están saliendo de la adolescencia y entrando a la adultez joven (40,6 %) en un rango de edad de 17 a 20 años, o son adultos jóvenes en un rango de edad de 21 a 30 años (49,8%); cerca del 10% de estudiantes tiene más de 31 años, por lo que se tiene una población mayoritariamente joven.

Uno de los aspectos considerados como importantes en este estudio, fue conocer los hábitos alimenticios de los estudiantes participantes en el estudio, pues como se ha dicho, estos son esenciales para mantener una buena salud y calidad de vida.

En el Gráfico 1 se puede apreciar algunos comportamientos considerados poco saludables como las frecuencias de consumo de cierto tipo de comidas y los hábitos en cuanto al consumo regular y frecuencia con que se alimentan los estudiantes.

Gráfico 1

Hábitos alimenticios poco saludables por parte de los estudiantes del ISTUL



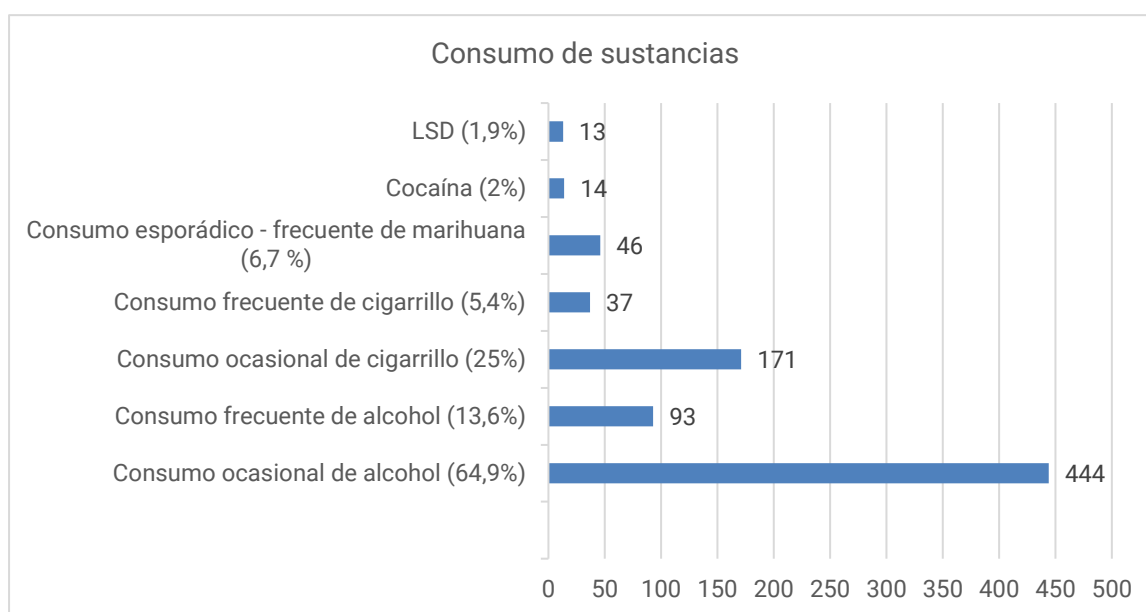
Referente a la variable hábitos alimenticios, el 28,6 % del total de la muestra no consume regularmente las 3 comidas básicas diarias; 30,1 % consumen frecuentemente bebidas gaseosas o energizantes y 21,2 % tienen un consumo escaso de frutas y vegetales.

En este caso, se evidencia que hay cifras entre el 20% y 31% de estudiantes que presentan hábitos alimenticios que se pueden considerar poco sanos y que pueden constituirse como factores de riesgo para la aparición de ENTs; en el caso del consumo de bebidas gaseosas o energizantes, “de acuerdo con un informe de la OMS (2016) “en las encuestas nacionales sobre alimentación se ha comprobado que la ingesta de alimentos y bebidas ricos en azúcares libres puede ser una fuente importante de calorías innecesarias, especialmente para los niños, los adolescentes y los adultos jóvenes” (párr. 10). Se debe considerar la importancia de mantener regularidad en los horarios de las comidas, así como limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10 % de la ingesta calórica total, e incluir 400 gramos diarios de frutas y verduras en una dieta saludable (OMS, 2018).

A continuación, se investiga sobre la frecuencia de consumo de sustancias dañinas para la salud, sin dudas uno de los temas de mayor preocupación en todos los países, y del cual Ecuador no representa la excepción, al considerar los índices de consumo de alcohol y otras sustancias nocivas, algo que tiene un impacto significativo en la realidad actual. Evidentemente, no solo se trata de conocer el tipo de sustancia que se consume, sino la frecuencia, como se muestra en el siguiente gráfico. (ver resultados en el siguiente Gráfico no 1)

Gráfico 2

Tipo de sustancias y frecuencia de consumo



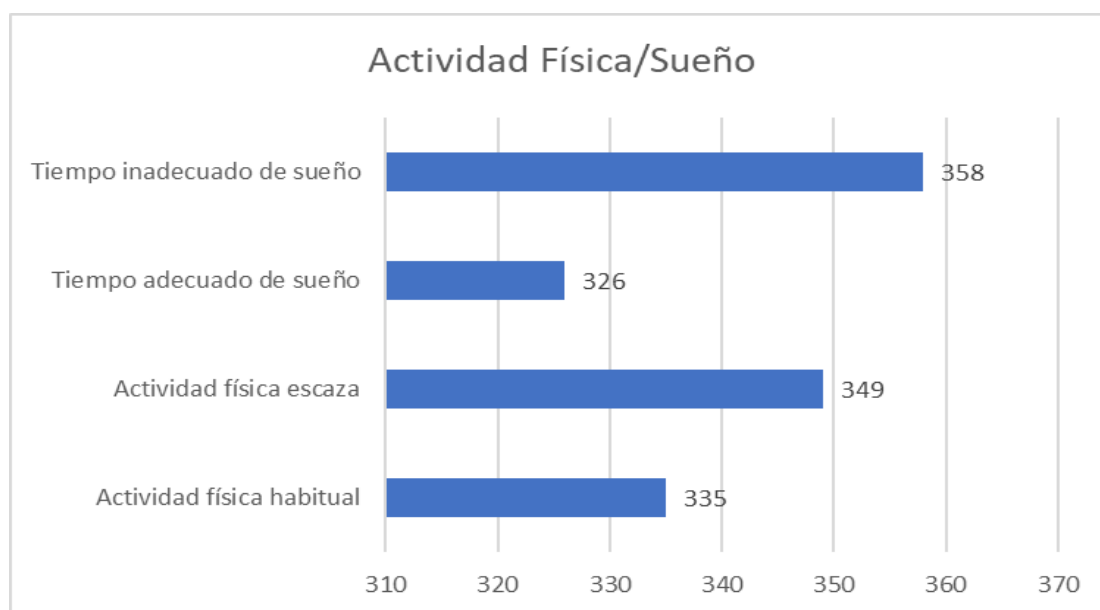
En el gráfico anterior, se muestra los niveles de consumo de diferentes sustancias, llama la atención que el 78,5% de estudiantes consume alcohol, diferenciándose un consumo ocasional que se da en el 64,9% de los casos y un consumo frecuente que se da en el 13,6% de ellos. El consumo de cigarrillos se da en el 34,4% de la muestra, 25% lo hacen de manera ocasional y 5,4% consumen frecuentemente; la marihuana ha sido consumida por el 6,7% de estudiantes, de ellos 5,4% lo hace esporádicamente y 1,3% lo hace frecuentemente; además hay o ha existido un consumo con una frecuencia sin determinar de cocaína (2%) y LSD (2%) en la muestra de estudio. En lo referente al consumo de alcohol, sin distinguir entre consumo ocasional o frecuente se aprecia una diferencia del 8,1% (78,5% de consumo en estudiantes del Instituto vs. 70.4% de consumo en estudiantes Población Universitaria) respecto al Estudio Epidemiológico Andino sobre Consumo de Drogas en la Población Universitaria (2012). El porcentaje de consumo de cigarrillo es exactamente igual en ambos estudios (34,4%); en el consumo de marihuana hay una variación del 2,3% (6,7% de consumo en estudiantes del ISTUL vs 9% consumo

de estudiantes del Estudio Epidemiológico Andino). En cuanto al uso de cocaína hay una diferencia del 0.8% (2% en estudiantes del ISTUL vs. 1,2% en estudiantes del estudio), cabe aclarar que en esta pregunta no se especifica si se da un consumo único, esporádico o frecuente, no obstante, no deja de ser alarmante esos casos aislados, dadas las consecuencias graves que puede acarrear el consumo de este tipo de sustancias.

En el gráfico 3 se puede apreciar las variables de otro de los aspectos analizados, relacionado con nivel de actividad física y los hábitos de sueño y descanso, considerados como elementos importantes y que guardan relación con estilos de vida saludables que contribuyen a mejorar la calidad de vida.

Gráfico 3

Nivel de actividad física y descanso/sueño



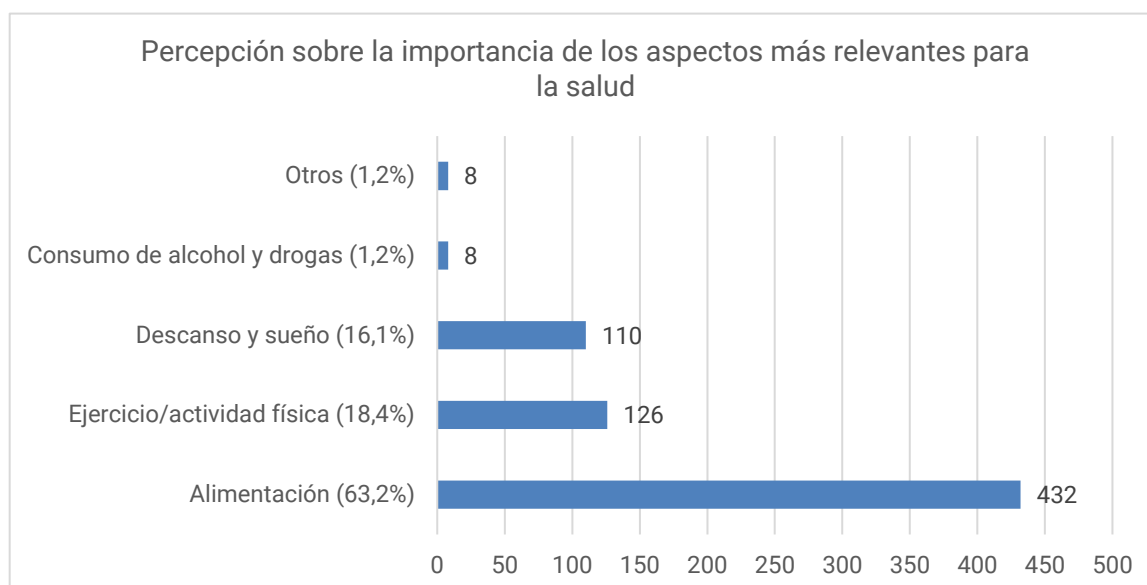
En la dimensión actividad física/descanso y sueño, se encuentra que el 51% de la población estudiantil no dedica mucho tiempo o realiza poca actividad física o deporte, dentro de los cuales el 7% menciona que nunca realiza actividad física. y el 52% manifiesta que no duerme las horas adecuadas (entre 6 – 8 horas de sueño).

Es importante recordar que la OMS (2022) manifiesta que los adultos de 18 a 64 años deberían realizar actividades físicas moderadas por lo menos 150 – 300 minutos a la semana, así como actividades de fortalecimiento muscular y limitar el tiempo que se dedica a las actividades sedentarias.

En lo que respecta al sueño, estas cifras son preocupantes, ya que varias investigaciones mencionan la importancia del sueño para la salud física y mental, por ejemplo, adultos que duermen de 7 – 8 horas por noche tienen un menor riesgo de obesidad e hipertensión arterial, o los trastornos del sueño no tratados aumentan el riesgo de sufrir problemas cardíacos o durante el embarazo. (National Heart, Lung, and Blood Institute [NIH], 2022).

Gráfico 4

Aspectos importantes para tener un estilo de vida saludable, de acuerdo con el criterio de los estudiantes



En cuanto a la percepción que tienen los estudiantes sobre qué aspecto considera más importantes para tener un estilo de vida saludable, el 63,2% asigna una mayor importancia a la alimentación, 18,4% al ejercicio y actividad física, 16,1% al descanso y sueño y 1,2 % al consumo de alcohol y drogas, por lo que se deduce que existe la creencia de que la alimentación es lo más importante para la buena salud, por sobre otros aspectos; se tiene que considerar el equilibrio entre todos los aspectos antes mencionados para un óptimo estado de salud.

Indiscutiblemente cada persona cuenta con una percepción particular sobre lo que, para él como individuo, puede constituir un estilo de vida saludable que le hace plantearse formas de vida o comportamientos, aunque evidentemente en el caso de estudiantes de nivel superior tecnológico, se supone una mejor comprensión de lo que esto representa para la salud, sin embargo, existe libertad personal para elegir su estilo de vida y de igual forma lo que cada persona valore como más importante.

CONCLUSIONES

Una amplia mayoría de estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Universitario Libertad corresponde a una población adulta joven, una limitación del estudio es que no se permite diferenciar los resultados obtenidos por género, esta variable no se tuvo en cuenta debido a un criterio inicial de que la mayor parte de la población estudiantil pertenece al sexo femenino, sin embargo, los resultados permiten contar con una caracterización suficiente con vistas a una eventual próxima etapa de intervención, consistente en un plan de acción que permita mejorar integralmente el comportamiento de las/os estudiantes, en cuanto a estilos de vida saludables.

Un alto porcentaje de estudiantes tiene malos hábitos alimenticios como el comer a destiempo, no consumir todas las comidas necesarias o consumir alimentos poco saludables.

El consumo de alcohol tiene una prevalencia alta dentro de los estudiantes del ISTUL, en muchos de ellos dándose ya un consumo frecuente, además del consumo de otras sustancias como el cigarrillo u otras drogas.

Más de la mitad de los estudiantes no tienen hábitos saludables en cuanto a la práctica de ejercicio o actividad física y tiempos adecuados de descanso y sueño.

Aproximadamente 2 de cada 3 estudiantes considera que la alimentación es el aspecto más importante para lograr un estilo de vida saludable.

En sentido general el estudio se considera de mucho valor como punto de partida y referencia para la promoción de hábitos de vida apropiados a las demandas específicas de la población investigada, para corregir comportamientos y creencias actuales poco saludables, que, de no abordarlos de forma oportuna, pueden convertirse en estilos de vida que a futuro representan factores de riesgo para la salud de la población.

REFERENCIAS

Ballester, R. (s. f.). Eficacia terapéutica de un programa de intervención grupal cognitivocompartamental para mejorar la adhesión al tratamiento y el estado emocional de pacientes con Infección por VIH/SIDA. Recuperado de: [http:// www.unioviedo.net/reunido/index.php/PST/article/view/8052](http://www.unioviedo.net/reunido/index.php/PST/article/view/8052)

De La Fuente, R., Heinze, G. (2018). Salud Mental y Medicina Psicológica (3ra ed.) México: Mc. Graw Hill Education.

Ministerio de Salud Pública (2016). Protocolo de atención integral del consumo nocivo del alcohol, tabaco y otras drogas. Primera Edición, Quito: Dirección Nacional de Normatización. Disponible en: <http://salud.gob.ec>

Ministerio de Salud Pública (2022). Informe técnico de evaluación Plan Nacional estratégico de Salud Mental 2014 - 2017. Quito - Ecuador. Disponible en https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2022/11/Informe-Evaluacion-Plan-Salud-Mental_2014-2017_24_08_2022_Final1-signed.pdf

National Heart, Lung, and Blood Institute (2022). Privación y deficiencia del sueño – como el sueño afecta la salud. <https://www.nhlbi.nih.gov/es/health/sleep-deprivation/health-effects> Organización Mundial de la Salud (2018). Alimentación Sana. Disponible en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Organización Mundial de la Salud (2022). Actividad Física. Datos y cifras. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud (2021). Enfermedades no transmisibles. Disponible en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

Organización Mundial de la Salud (2016). La OMS recomienda aplicar medidas en todo el mundo para reducir el consumo de bebidas azucaradas y sus consecuencias para la salud. Disponible en <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2016-who-urges-global-action-to-curtailed-consumption-and-health-impacts-of-sugary-drinks>

Organización Panamericana de la Salud (s-f). Abuso de sustancias. Disponible en <https://www.paho.org/es/temas/abuso-sustancias>

Pérez, M., Echauri, M., Ancizu, E., Chocarro, J. (2006). Manual de Educación para la Salud. Gobierno de Navarra, Navarra - España.

Salas, J (2015). Estilos de vida saludables, un derecho fundamental en la vida del ser humano. Revista Latinoamericana de Derechos Humanos. 26 (2). URL: <http://www.revistas.una.ac.cr/derechoshumanos>

Poveda, C., Perú, G., Jouvín, J., Celi, M., Yaguachi, R. (2019). Prácticas alimentarias y estilos de vida en la población de Guayaquil durante la pandemia por Covid-19. Nutrición Clínica y dietética hospitalaria 41 (3): 70-78.

Rojas, E. (2013). ¿Qué es una alimentación sana? Recuperado de: http://www.sciencedirect.com/science?_ob=PdfExcerptURL&_imagekey=s2.0-S0014256500705534-main.pdf&_piikey=S0014256500705534&_cdi=277706&_orig=article&_zone=centerpane&_fmt=abst&_eid=1-s2.0-S0014256500705534&_user=1791338&md5=24c69ca292c37fb8a4222523e982dcc2&ie=/excerpt.pdf

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](#) 