

Estilos de vida relacionados con el estado nutricional en docentes de una universidad pública de México

Living habits related to nutritional status in professors of a public university in Mexico

Recepción del artículo: 04/04/2025 • Aceptación para publicación: 21/04/2025 • Publicación: 01/05/2025

● <https://doi.org/10.32870/e-cucba.vi25.385>

Alfonsina Núñez Hernández¹

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-5849-7676>

Zoila Gómez Cruz^{1*}

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1758-9945>

Carlos Alberto Campos Bravo¹

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3981-5608>

Salvador Hernández Macías¹

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4640-2342>

William David Rodríguez¹

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2252-5540>

¹Universidad de Guadalajara. Centro Universitario de Ciencias Biológicas y Agropecuarias. Departamento de Salud Pública. Zapopan, Jalisco, México.

*Autor para correspondencia:

zoila.gomez@academicos.udg.mx

Resumen

Un estilo de vida saludable incluye comportamientos y hábitos que contribuyen a la prevención de enfermedades y el bienestar de la población. Identificar las características del estilo de vida relacionadas con el estado nutricional en docentes de una Universidad. Se aplicó un cuestionario estructurado para recopilar información sociodemográfica, datos antropométricos, evaluación del estado nutricional, consumo de agua, alcohol y tabaco. Además, se incluyeron aspectos sobre calidad del sueño y nivel de actividad física. Se incluyeron 151 profesores, 55.6% sexo masculino y 44.4% femenino, con edad promedio de 56 años. El 45.7% tenía sobrepeso y 23.2 % obesidad, más frecuente en el sexo masculino en comparación con las mujeres siendo estadísticamente significativa ($p < 0.005$). Los grupos de alimentos más consumidos: carnes (73%), cereales (69%), azúcares (51.6 %), verduras (47.7%) y frutas (43%). El 74.8% ingiere alcohol de manera frecuente; el 29.15% realiza actividad física vigorosa, 12.6% moderada y 20.5% ligera. Se observó mayor prevalencia de obesidad en hombres, una ingesta adecuada de todos los grupos de alimentos, alto consumo de alcohol y bajo nivel de actividad física. Es fundamental promover estrategias que fomenten un estilo de vida saludable para mejorar la calidad de vida y desempeño profesional.

Palabras clave: Hábitos de alimentación, obesidad y actividad física.

Abstract

A healthy lifestyle includes behaviors and habits that contribute to disease prevention and the well-being of the population. To identify living habits characteristics related to nutritional status in university professors. A structured questionnaire was applied to collect sociodemographic information, anthropometric data, nutritional status assessment, water, alcohol and tobacco consumption. In addition, aspects on sleep quality and level of physical activity were included. 151 professors were included, 55.6% male and 44.4% female, with an average age of 56 years. 45.7% were overweight and 23.2% obese, which was more frequent in men compared to women and was statistically significant ($p < 0.005$). The most consumed food groups were: meat (73%), cereals (69%), sugars (51.6%), vegetables (47.7%) and fruits (43%), 74.8% frequently consume alcohol. Regarding physical activity, 29.15% engage in vigorous, 12.6% moderate and 20.5% light. A higher prevalence of obesity was observed in men, as well as an adequate intake of all food groups, high alcohol consumption and low level of physical activity. It is essential to promote strategies that encourage a healthy lifestyle to improve quality of life and professional performance.

Keywords: Eating habits, obesity and physical activity.

Introducción

El estilo de vida se define como el conjunto de patrones de conducta y hábitos que practica de manera cotidiana una persona en forma consciente y voluntaria a lo largo de su vida y puede convertirse en un factor de riesgo o protección (Duran, *et al.*, 2023; Sánchez-Ojeda y De Luna-Bertos, 2015). Existen factores de riesgo no modificables como la edad, el sexo, la predisposición genética y la raza y factores modificables relacionados al estilo de vida como la alimentación, el tabaquismo, el consumo de alcohol, el sedentarismo, así como la presencia de obesidad, hipercolesterolemia, diabetes e hipertensión arterial (Chacín *et al.*, 2011; Fortino *et al.*, 2012; Romero, 2009; Sans-Menéndez, 2007; Tsui *et al.*, 2004).

Diversas investigaciones señalan que una ingesta de alimentos inadecuada y la falta de ejercicio físico son los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión, enfermedad coronaria, accidentes cerebro vasculares, diabetes, depresión y cáncer de mama y colon (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2024), dentro de los beneficios de realizar actividad física se encuentra aumento del tono muscular y masa ósea y mejora la función cardiorrespiratoria (Hooper *et al.*, 2012; Mozaffarian *et al.*, 2014; Rosales *et al.*, 2017).

La actividad laboral que realizan los profesores universitarios implica una responsabilidad propia del desempeño académico, entre algunas de ellas se encuentran: actualización disciplinar, evaluaciones, elaboración de material didáctico, manejo de las nuevas tecnologías de comunicación e información, exigencias emocionales y administrativas. Muchas de estas actividades conllevan a situaciones de estrés y ansiedad aunado a los estilos de vida como el hábito de fumar, el consumo de alcohol, sedentarismo, malos hábitos de alimentación que son posibles factores de riesgo para el deterioro de la salud y bienestar (Salazar *et al.*, 2016; Cabrera-Díaz *et al.*, 2023).

Material y métodos

Se llevó a cabo un estudio descriptivo de corte transversal, con docentes de una universidad pública del estado de Jalisco, México. El universo de la muestra fue de 151 docentes, los criterios de inclusión fueron profesores de tiempo completo que manifestaron su voluntad de participar en el estudio y que firmaron el consentimiento informado, se excluyeron a profesores de asignatura y técnicos académicos. Así como mujeres embarazadas y personas con marcapasos, de acuerdo a las especificaciones del equipo.

Los sujetos contestaron un cuestionario donde se identificaron factores sociodemográficos, situación laboral, nivel de actividad física, consumo de tabaco y alcohol, hábitos de sueño y alimentación. Los hábitos de alimentación se registraron en una encuesta de frecuencia de consumo de alimentos la cual esta clasificada de la siguiente manera: diario o 5-6 veces a la semana, 3-4 veces por semana y 1-2 veces a la semana.

Se realizaron mediciones antropométricas. La medición del peso corporal se realizó mediante bioimpedancia eléctrica con el InBody 120®, con una precisión de lectura de 0 g. La medición de la talla se realizó con el estadímetro Inlab-Inbody® (50-200 cm + 0.5 cm). El Índice de Masa Corporal (IMC) se calculó con la ecuación de Quetelet: $\text{peso(kg)/talla}^2(\text{m})$; y se clasificó de acuerdo con los criterios de la OMS (2021), que establece las siguientes categorías: bajo peso (IMC <18.5 kg/m²), normopeso (IMC: 18.5 – 24.9 kg/m²), sobrepeso (IMC: 25 – 29.9 kg/m²), obesidad grado I (30 - 34.9 kg/m²); obesidad grado II (35.0 - 39.9 kg/m²) y obesidad grado III o mórbida ($\geq 40 \text{ kg/m}^2$).

El nivel de actividad física (AF) se clasificó de acuerdo a los criterios de la OMS (2010): a) Ligero 30 minutos menos de 5 veces a la semana; b) Moderado 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o un mínimo de 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa; c) Vigorosa, 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, o bien 150 minutos de actividad aeróbica vigorosa a lo largo de la semana.

El análisis estadístico se realizó con el programa estadístico SPSS, versión 20.0 (IBM, 2021). Las variables cuantitativas se expresan en medias y desviaciones estándar y las variables cualitativas en frecuencia y porcentajes. La comparación de medias se realizó con la prueba t Student o análisis de varianza, y para variables cualitativas se utilizaron la prueba Ji-Cuadrada y la prueba Exacta de Fischer.

El protocolo de esta investigación fue evaluado y aprobado por el comité de investigación de la Coordinación de Investigación del Centro Universitario.

Resultados

La muestra incluyó 151 profesores de tiempo completo de los cuales 55.6% eran del sexo masculino y 44.4% femenino. Se encontró que los docentes tenían una edad promedio de 56 años + 25.5, con mediana de 59 años.

Los profesores de carrera que laboran de tiempo completo en la Institución según el Estatuto de Personal Académico, deben cubrir una carga horaria frente a grupo de acuerdo a las siguientes categorías: asistente (20 h), asociado (10-18 h) y titular (6-12 h). Respecto a esta clasificación se encontró que el 69.5% son titular, 26.5% asociado y 4% asistente. En relación a la antigüedad laboral, 41.3% reportó tener 30 años o más

en la institución y el 30.6% entre 11 a 20 años. El 63.6% de los profesores eran casados, 33.8% solteros y el resto divorciados o vivían en unión libre. El 62.3% cuenta con el grado de doctor y 33.1% con maestría. El 74.1% pertenecían al Programa para el Desarrollo Profesional Docente (PRODEP) y 35.6% al Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores (SNII) de la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (Secihti) de México al momento de la encuesta.

Se indagó sobre los antecedentes patológicos de los encuestados, encontrándose que el 25.2% reportó padecer hipercolesterolemia, el 24.5% hipertrigliceridemia, el 22.5% hipertensión arterial y el 7.9% diabetes mellitus. Por otro lado, el 80.8% indicó no presentar ninguna enfermedad crónica.

Del total de la muestra estudiada, 74.8% refirió ingerir alcohol de manera frecuente, de estos el 81% son hombres y el 67.2% mujeres. El 15.2% tuvo un consumo de bebidas alcohólicas diario, 29.1% entre 1 y 4 veces a la semana y el 24.5% solo las consume en eventos, siendo la cerveza, el vino de mesa y el tequila los de mayor consumo. El 94% de los docentes no fuma. El 62.3% realiza actividad física clasificada como: vigorosa (29.15%), moderada (12.6%) y ligera (20.5%) (Cuadro 1).

También se les preguntó el tiempo que llevan realizando ejercicio, el 25.2% menciona de 2 a 5 años, esto coincide con el periodo de confinamiento por COVID-19. Las actividades que más realizan son: caminar (39.7%), yoga (14.6%), pesas (11.3%). Además, se encontró que un alto porcentaje de profesores no realiza ejercicio (37.7%).

Sobre los hábitos de sueño, el 63.6% menciona dormir bien y 35.8% no duerme bien, debido a insomnio, estrés y trabajo. Sin embargo, un alto porcentaje (60%) solo duerme entre 5 a 6 horas y el 11% menos de 5 horas.

Los grupos de alimentos más consumidos en la población de estudio fueron los siguientes:

carnes (73%), cereales (69%), azúcares (51.6 %), verduras (47.7%) y frutas (43%). De los alimentos de origen animal con mayor consumo fueron res y pollo. Los de menor consumo fueron: leche o yogur (34.4%), embutidos (51%) y comida rápida (77.4%) (Cuadro 2).

Cuadro 2. Frecuencia de consumo de alimentos en docentes de una Universidad Pública.

ALIMENTOS	FRECUENCIA				DE CONSUMO				Rara vez	
	Diario		5-6 días /semana		3-4 días /semana		1-2 días /semana			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Carne (res, cerdo, pollo, pescado)	110	73	20	13.2	20	13.2	0	0	1	0.6
Queso	26	17.2	22	14.5	39	25.8	46	30.4	18	12
Huevo	20	13.2	16	10.5	43	28.4	51	33.7	21	14
Cereales	104	69	24	16	13	8.6	7	4.6	3	2
Azúcares	78	51.6	20	13.2	25	16.5	14	9.2	14	9.2
Verduras	66	47.7	37	24.5	36	23.8	6	3.9	6	4
Frutas	65	43	22	14.5	27	17.8	15	9.9	22	14.5
Grasas	51	34	27	17.8	35	23.1	26	17.2	12	8
Leche o yoghurt	38	25.1	14	9.2	23	15.2	24	15.8	52	34.4
Leguminosas	20	13.2	41	27.1	47	31.1	23	15.2	20	13.2
Embutidos	2	1.3	6	4	24	15.8	42	27.8	77	51
Comida rápida	0	0	3	2	2	1.3	29	19.2	117	77.4

Fuente: Directa

Se les consultó sobre sus hábitos alimenticios y se encontró que más del 80% realiza desayuno y comida diariamente y el 62% cena. De estos solo el 44.4% mantiene horarios regulares para sus comidas y el 55% no mantiene una rutina establecida. Además, a lo largo del día, el 74.2% consume entre una y dos colaciones.

Al valorar el estado nutricional mediante el IMC, se encontró normo peso en el 31.1%, sobrepeso en el 45.7% y obesidad en el 23.2%. La obesidad fue más frecuente en el sexo masculino en comparación con las mujeres siendo estadísticamente significativa ($p < 0.005$). También se observa que el 58.8% de los profesores con obesidad duermen menos de 5 horas ($p < 0.005$). Referente al consumo de agua el 97% consume de 1.5 a 3 L de agua al día (Cuadro 3).

Cuadro 1. Características del estilo de vida en docentes de una Universidad Pública.

	Femenino		Masculino		Total		p
	n	%	n	%	n	%	
Consumo de alcohol							
Si	45	67.2	68	81	113	74.8	0.052
No	22	32.8	16	19	38	25.2	
Consumo de tabaco							
Si	1	1.5	6	7.1	7	4.6	0.13
No	66	98.5	76	90.5	142	94	
Actividad física							
Si	41	61.2	53	63.1	94	62.3	0.811
No	26	38.8	31	36.9	57	37.7	
Intensidad de actividad física							
Ligera	8	19.5	23	43.4	31	33	0.005*
Moderada	6	14.6	13	24.3	19	20.2	
Vigorosa	27	65.9	17	32.1	44	46.8	
Total si realiza actividad física	41	100	53	100	94	100	

* $p < 0.05$, diferencias estadísticamente significativas entre sexos con la prueba Ji-Cuadrado o Exacta de Fisher.

p = Calculada para tablas de contingencias, con la Prueba Ji-Cuadrado o con la Exacta de Fisher.

Nota: Los porcentajes para la intensidad de la actividad física se calcularon sobre el total de profesores que dijeron que si realizaban actividad física.

Fuente: Directa

Cuadro 3. Índice de Masa Corporal y características del estilo de vida en docentes de una Universidad Pública.

Índice de Masa Corporal								
	Normal		Sobrepeso		Obesidad		Total	Valor de p
	n	%	n	%	n	%		
Edad								
< 50 años	18	37.4	17	35.05	13	27.5	48	0.271
≥ 50 años	29	27.8	52	51.25	22	20.95	103	
Sexo								
Femenino	28	41.8	30	44.8	9	13.4	67	0.009*
Masculino	19	22.6	39	46.4	26	31	84	
PRODEP								
Si	35	31.5	51	45.9	25	22.5	112	0.894
No	11	28.2	18	46.2	10	25.6	39	
SNII								
Si	23	42.6	21	38.9	10	18.5	54	0.075
No	24	24.7	48	49.5	25	25.8	97	
Actividad física								
Si	34	36.2	46	48.9	14	14.9	94	0.007*
No	13	12.8	23	40.4	21	36.8	57	
Horas de sueño								
7 - 8 h	15	34.1	22	50	7	15.9	44	0.006*
5 - 6 h	27	30.3	44	49.4	18	20.2	89	
< 5 h	4	23.5	3	17.6	10	58.8	17	
Consumo de tabaco								
Si	5	71.4	1	14.3	1	14.3	7	0.064
No	42	29.6	66	46.5	34	23.9	142	
Consumo de alcohol								
Si	33	29.2	52	46	28	24.8	113	0.595
No	14	36.8	17	44.7	7	18.4	38	
Consumo de agua								
500 - 1000 mL	20	38	22	42.2	11	19.8	53	0.307
1500 mL - 3000 mL	27	23.2	47	56.5	23	20.1	97	

p<0.05, diferencias estadísticamente significativas entre sexos con la prueba Ji-Cuadrado o Exacta de Fisher.
p = Calculada para tablas de contingencias, con la Prueba Ji-Cuadrado o con la Exacta de Fisher. Fuente: Directa

Discusión

En la población docente estudiada, los resultados revelan un alto porcentaje de consumo de alcohol, lo que coincide con lo reportado por Cabrera-Díaz *et al.* (2023), pero difiere de los hallazgos de Hidalgo (2020), quien registró un 10.4% en una universidad privada en Ecuador. En México, las encuestas nacionales y los datos del sistema de información epidemiológica indican que el consumo de alcohol alcanza el 55.5%, y las tendencias de los últimos años muestran una mayor preferencia por su ingesta en hombres (Ramírez-Toscano *et al.*, 2023).

A nivel global, los hombres consumen más alcohol y son responsables de la mayoría de los daños relacionados con su consumo, en comparación con las mujeres (OMS, 2024). En este estudio, el consumo de alcohol fue mayor en hombres; sin embargo, un alto porcentaje de mujeres también ingiere alcohol, lo que resulta preocupante. A nivel biológico, el organismo femenino es más sensible a los efectos del alcohol, ya que lo absorbe más rápido y lo metaboliza más lentamente. Esto se debe a su mayor porcentaje de tejido graso, menor cantidad de agua y sangre, y menor presencia de enzimas metabolizadoras. Como consecuencia, la ingestión de la misma cantidad de alcohol provoca en las mujeres un mayor daño a la salud en menos tiempo (Míguez y Permuy, 2017; Gámez-Medina *et al.*, 2020). En cuanto al consumo de cigarrillos, la mayoría de los docentes universitarios en este trabajo no fuma, lo que contrasta con los datos reportados por Cabrera-Díaz *et al.* (2023), con un 54 %; Couceiro *et al.* (2007), con un 35 %; y Muñoz *et al.* (2009), con un 34 %.

La práctica regular de actividad física, adaptada a las capacidades y características individuales, tiene efectos beneficiosos para la salud (Rosales-Ricardo *et al.*, 2017). En este estudio, el 62,3 % de los profesores realiza algún tipo de ejercicio con diferentes niveles de intensidad, siendo el tipo de actividad vigorosa la más frecuente, con un 46,8 %. Estos resultados difieren de los reportados en otras investigaciones (Méndez *et al.*, 2022; Garces *et al.*, 2023 y Cabrera-Díaz *et al.*, 2023) en las que reportan una prevalencia baja de AF.

Diversos estudios han demostrado la relación entre la obesidad y la reducción de las horas de sueño (Park *et al.*, 2018; Serra *et al.*, 2023; Izquierdo-Coronel *et al.*, 2018). En este sentido, se señala que la falta o la corta duración del sueño están asociadas con efectos negativos para la salud, como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. En la dimensión de sueño se identificó que el 63.6% de los participantes duerme bien, en concordancia con los estudios de Chui *et al.* (2022) quienes encontraron que el 54.19 % duerme bien y Sánchez *et al.* (2019) quienes mencionaron una buena calidad de sueño en los profesores universitarios. Asimismo, el 60% duerme solo entre 5 a 6 horas, este resultado es similar a los reportado por Parra *et al.* (2022) en docentes de la universidad de Ecuador.

Según la frecuencia de consumo de alimentos en 24 h, se observó una alta ingesta de frutas y verduras, un hallazgo que coincide con lo reportado por Ruiz *et al.*, 2024. Sin embargo, difiere de los resultados de Yaguachi *et al.*, 2024, quienes informaron un consumo insuficiente de frutas (86.3%), verduras (90.9%) en docentes de universidad pública en Ecuador.

El estudio de Herrera (2024), realizado en la ciudad de Lima, Perú, evidenció un bajo consumo de leche en el 97.6% de su población estudiada, un resultado que contrasta con los hallazgos de esta investigación, donde el consumo fue del 53.6%. Los datos obtenidos sugieren que los docentes mantienen una alimentación adecuada, ya que consumen con frecuencia los principales grupos de alimentos recomendados por la OMS (2018). En cuanto a la distribución diaria de comidas, un alto porcentaje de los profesores desayuna y come diariamente, en concordancia con los estudios de Couceiro *et al.* (2007) y García y López (2021) quienes mencionaron que los docentes realizan el desayuno.

En cuanto al IMC, se evidenció que el 31% de los hombres presenta obesidad, un resultado similar a lo reportado por Morales *et al.* (2018) con un 31,6% y por Ávila y Espinosa (2024) con un 42,3%. Sin embargo, estos datos difieren de los hallazgos de Yaguachi *et al.* (2024), que reportaron un 8,8%, y de Guamialamá *et al.* (2019), con un 19,8% en una Universidad de Quito, Ecuador.

Según los resultados obtenidos, se evidencio que los sujetos con obesidad realizan menos actividad física y duermen

menos de 5 horas. El estudio de Flores *et al.* (2020) evidenció que el sedentarismo está relacionado con factores de riesgo cardiovascular, como la hipertrigliceridemia y la obesidad en docentes. De manera similar, la investigación de Fernández *et al.* (2023) encontró una correlación significativa entre la inactividad física y la obesidad abdominal.

Conclusiones

Los estilos de vida de los docentes universitarios influyen significativamente en su estado nutricional. Este estudio reveló una mayor prevalencia de obesidad en hombres, un bajo nivel de actividad física y un elevado consumo de alcohol. También se evidencio que los sujetos con obesidad realizan menos actividad física y duermen menos de 5 horas. En cuanto a los hábitos alimentarios, se observó una ingesta adecuada de todos los grupos de alimentos. Por ello, resulta fundamental implementar estrategias que promuevan un estilo de vida saludable entre los docentes, con el objetivo de mejorar su calidad de vida y desempeño profesional. Algunas acciones clave pueden incluir el mejoramiento de la oferta alimentaria dentro del lugar de trabajo, incorporando opciones saludables y menús balanceados, así como la promoción del consumo de frutas, verduras, agua y snacks nutritivos. Además, es importante fomentar la actividad física y llevar a cabo campañas de salud preventiva que contemplen chequeos médicos básicos y la difusión de información relevante sobre salud y nutrición.

Literatura citada

- Ávila, C. V. y Espinosa, P. R. (2024). Índice de Masa Corporal, Hábitos Alimenticios y Actividad Física en los Docentes de la Unidad Educativa Saraguro. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 964-982. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11307
- Cabrera-Díaz, E., Reyes-Gaspar, P.L. y Charry-Mendez, S. (2023). Perfil del estilo de vida en docentes y administrativos de una universidad. *Revista Ciencia y Cuidado*, 20(1), 81-93. <https://doi.org/10.22463/17949831.3488>
- Chacín, M., Rojas, J., Pineda, C., Rodríguez, D., Núñez, M., y Márquez, M. (2011). Predisposición humana a la Obesidad, Síndrome Metabólico y Diabetes: El genotipo ahorrador y la incorporación de los diabetogenes al genoma humano desde la Antropología Biológica. *Diabetes Internacional*, 3(2), 11-25. <https://biblat.unam.mx/hevila/Diabetesinternacional/2011/vol3/no2/2.pdf>
- Chui, H., Pérez, K., Roque, E. O., Castro, J. R., Jinez, E. L. y Salas, B. K. (2022). Salud mental y calidad de sueño en los docentes de educación básica regular. *Vive Revista de Salud*, 5(15), 865-873. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v5i15.194>
- Couceiro, M., Passamai, M., Contreras, N., Villagrán, E., Zimmer, M., Valdiviezo, M. S., Soruco, A. y Alemán, A. (2007). Estilos de vida de profesores del Instituto de Enseñanza Media de la Universidad Nacional de Salta. República Argentina. *Revista de Salud Pública y Nutrición*, 8(1), 1-13. <https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/181/163>
- Duran, S. A. C., Santes-Bastián, M. del C., y Martínez-Díaz, N. (2023). Correlación de los estilos de vida con la obesidad y el sobrepeso en adultos. *UVserva*, (15), 144-154. <https://doi.org/10.25009/uvs.vi15.2883>
- Fernández, V. C., Valdéz, N., González, A., De Sousa, G. L., Armando, G. y Chaux, A. (2023). La Inactividad Física como Predictor de Obesidad Abdominal en la Población Adulta. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(6), 7004-7011. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i6.9222
- Flores, A., Pino, Y. M. y Villamar, M. O. (2020). Actividad física y su relación con el sobrepeso y obesidad en docentes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2017. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 6(1), 61-79. <https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.1.3448>
- Fortino, M., Modini, L., Zurbriggen, A. y Folonier, D. (2012). 1995-2010: Estudio comparativo de factores de riesgo cardiovascular en jóvenes universitarios. *Revista de la Federación Argentina de Cardiología*, 41(4), 269-276. <https://www.imbiomed.com.mx/articulo.php?id=89392>
- Gámez-Medina, M.E., Ahumada-Cortez, J.G. y Valdez-Montero, C. (2020). *Consumo de alcohol en mujeres: cambios y evolución*. En Valdez, C y Caro, M (Ed), *Salud y Género* (pp.73-94). Universidad Autónoma Indígena de México.
- Garces, M., Lezcano, C., Hernández, K. V. y Muñoz, D. I. (2023). Inactividad física en docentes de una facultad de salud. *Revista CES Salud Pública Y Epidemiología*, 1(2), 32-50. <https://doi.org/10.21615/cesspe.6872>
- García L. M. E. y López T. K. G. (2021). *Hábitos alimentarios en docentes de la universidad técnica del norte en tiempos de COVID-19, año 2021*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Técnica del Norte. Ecuador. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11090>
- Guamialamá, J., Salazar, D., Portugal, C. y Díaz, P. (2019). Evaluación nutricional en docentes de la Universidad UTE de Quito [Nutritional evaluation in professors at UTE University in Quito]. *Nutr. clín. diet. hosp.* 39(4):155-161 DOI: 10.12873/3943guamialama
- Herrera Lapa, L. A. J., La Torre Pajuelo, S. M., Gomez Rutti, Y. Y. y Vidal Huamán, F. G. (2024). Frecuencia de consumo de lácteos y derivados e indicadores antropométricos en adultos de Lima-Perú. *Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria*, 44(2). <https://doi.org/10.12873/442herrera>
- Hidalgo, S, K. (2020). *Evaluación del consumo de alcohol, apoyo social y nivel de estrés en trabajadores universitarios*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Técnica Particular de Loja. doi: 10.13140/RG.2.2.13475.78885
- Hooper, L., Abdelhamid, A., Moore, H., Douthwaite W., Skeaff, C. y Summerbell, C. (2012). Effect of reducing total fat intake on body weight: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials and cohort studies. *BMJ*, 345: e7666.12. doi: 10.1136/bmj.e7666.
- IBM. (2021, may 21). *Downloading IBM SPSS Statistics 20*. <https://www.ibm.com/support/pages/downloading-ibm-spss-statistics-20>
- Izquierdo-Coronel, D., Álvarez-Ochoa, R., y Cordero-Cordero, G. (2018). Prevalencia de sobrepeso/obesidad y su relación con las horas de sueño en personal de salud del Departamento de Clínica Médica de la Fundación Favaloro, Buenos Aires. *Revista Científica y Tecnológica UPSE (RCTU)*, 5(2), 37-43. <https://doi.org/10.26423/rctu.v5i2.346>

- Méndez Urresta, E. M., Méndez Urresta, J. M., Ortiz Arciniega, J. L., y Méndez Carvajal, V. C. (2022). Práctica de actividad física: barreras para el ejercicio en docentes universitarios en época de pandemia/confinamiento. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(3), 724-732. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v14n3/2218-3620-rus-14-03-724.pdf>
- Míguez, M. C y Permuy, B. (2017). Características del alcoholismo en mujeres. *Rev. Fac. Med.*, 65(1), 15-22. <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v65n1.57482>
- Morales, J., Matta, H., Fuentes-Rivera, J., Pérez, R., Suárez, C., Alvines, D. y Carcausto, W. (2018). Exceso de peso y riesgo cardiometabólico en docentes de una universidad de Lima: oportunidad para construir entornos saludables. *Educación Médica*, 19(3). <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.08.003>.
- Mozaffarian, D., Fahimi, S. y Singh, G. (2014). Global sodium consumption and death from cardiovascular causes. *N Engl J Med.* 371:624-634. <https://doi.org/10.1056/NEJMoA1304127>
- Muñoz, E. J. J., Pasillas, M. D. E., Rivas, G. J., Reveles, H. G., y Moreno, G. A. (2009). Tabaquismo en la población del área de salud de la Universidad Autónoma de Zacatecas, México. *Acta Médica Peruana*, 26(2), 78-82. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172009000200003&lng=es&tlng=es.
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra. Suiza. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2018). *Alimentación sana*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2021). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2024). *Alcohol*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2024). *Actividad física*. <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- Park, S. K., Jung, J. Y., Oh, C. M., McIntyre, R. S., y Lee, J. H. (2018). Association Between Sleep Duration, Quality and Body Mass Index in the Korean Population. *Journal of clinical sleep medicine*. *J Clin Sleep Med*, 14(8), 1353–1360. <https://doi.org/10.5664/jcsm.7272>
- Parra, E. G., Noroña, D. R. y Vega, V. (2022). Factores de riesgo psicosociales y calidad del sueño en docentes en una unidad educativa. *Revista Scientific*, 7(24), 56–77. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2022.7.24.3.56-77>
- Ramírez-Toscano, Y., Canto-Orsorio, F., Carnalla, M., Colchero, M. A., Reynales-Shigematsu, L. M., Barrientos-Gutiérrez, T. y López-Olmedo, N. (2023). Patrones de consumo de alcohol en adolescentes y adultos mexicanos: Ensanut Continua 2022. *Salud Pública De México*, 65, s75-s83. <https://doi.org/10.21149/14817>
- Romero, T. (2009). Factores modificables de riesgo cardiovascular: ¿Cuáles estamos realmente modificando? *Revista médica de Chile*, 137(11), 1498-1501. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872009001100014>
- Rosales Ricardo, Y., Peralta, L., Yaulema, L., Pallo, J., Orozco, D., Caiza, V., Parreño, Á., Barragán, V. y Ríos, P. (2017). Alimentación saludable en docentes. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 33(1). <https://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/272/128>
- Rosales-Ricardo, Y., Orozco, D., Yaulema, L., Parreño, A., Caiza, V., Barragán, V., Ríos, A., y Peralta, L. (2017). Actividad física y salud en docentes. Una revisión. *Apunts Med Esport*, 52(196),159-166. DOI: 10.1016/j.apunts.2016.07.004
- Ruiz, D., Almeida, C. y Robles, D. (2024). Comportamientos alimentarios y estilos de vida en docentes investigadores durante y post confinamiento por pandemia COVID-19. *RESPYN Revista Salud Pública Y Nutrición*, 23(3), 11–20. <https://doi.org/10.29105/respyn23.3-778>
- Salazar, G., Martínez, G., Torres, T., Beltrán, C. y López, A. (2016). Calidad de vida relacionada con la salud y obesidad en el personal docente universitario de Jalisco, México. *Actualización en Nutrición*, 17(3), 79-86. http://www.revistasan.org.ar/pdf_files/trabajos/vol_17/n_um_3/RSAN_17_3_79.pdf
- Sánchez-Ojeda, M. A., y De Luna-Bertos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria [Healthy lifestyles of the university population]. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1910–1919. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>
- Sanchez, H. M., Sanchez, E. G. M., Barbosa, M. A., Guimarães, E. C. y Porto, C. C. (2019). Impact of health on quality of life and quality of working life of university teachers from different areas of knowledge. Impacto da saúde na qualidade de vida e trabalho de docentes universitários de diferentes áreas de conhecimento. *Ciencia & saúde coletiva*, 24(11), 4111–4123. <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.28712017>

- Sans-Menéndez, S. (2007). Cardiovascular Prevention: A Compelling Reason?. *Rev Esp Cardiol*, 60(12):1223-5. <https://www.revespcardiol.org/en-cardiovascular-prevention-a-compelling-r-articulo-13114169-pdf>
- Serra, P. L., Torterolo, C. y Calvo, M. S. (2023). Calidad y cronotipo del sueño y su relación con la obesidad en población adulta. Revisión bibliográfica narrativa. *Enfermería: Cuidados Humanizados*, 12(2), e3213. <https://doi.org/10.22235/ech.v12i2.3213>
- Tsui, J. I., Dodson, K. y Jacobson, T. A. (2004). Cardiovascular disease prevention counseling in residency: resident and attending physician attitudes and practices. *Journal of the National Medical Association*, 96(8), 1080–1091. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2568499/pdf/jnma00177-0076.pdf>
- Yaguachi, R. A., Espinoza, A., Altamirano, N., Hurtado Jiménez, P. y Coello Castro, M. (2024). Estado nutricional y riesgo cardiovascular en el personal que labora dentro de un campus universitario. *Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria*, 44(1). <https://doi.org/10.12873/441yaguachialarcon>