

Comportamiento alimentario y bienestar psicológico en población universitaria en el norte de Chile.

Nelson Hun^{1, 2, 3}, Alfonso Urzúa¹, Antonio López-Espinoza², Nicole Escobar¹, José Leiva¹.

Resumen: Comportamiento alimentario y bienestar psicológico en población universitaria en el norte de Chile. Se ha reportado que el contexto universitario propicia un hábito alimentario inadecuado, orientado al consumo de alimentos de conveniencia caracterizados por ser de bajo costo, hipercalóricos, altos en grasas saturadas y de escaso valor nutritivo lo que aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles. En este contexto, la evidencia refiere que algunos indicadores psicológicos como mayores niveles de satisfacción vital y apoyo familiar se relacionan con una dieta de mayor calidad al mismo tiempo que es asociada a un menor índice de masa corporal. Sin embargo, existe un vacío teórico respecto a las distintas caracterizaciones de comportamientos alimentarios que guían la toma de decisiones relacionadas con las preferencias y consumo de alimentos en población universitaria. El objetivo de esta investigación fue analizar la relación existente entre caracterizaciones de comportamiento alimentario con el bienestar psicológico de estudiantes universitarios en el norte de Chile. La muestra estuvo compuesta por 647 estudiantes residentes en las ciudades de Arica y Antofagasta, el promedio de edad fue de 22 años, se utilizó el cuestionario de bienestar psicológico de Carol Ryff y el cuestionario holandés de conductas alimentarias. Los resultados indican que la ingesta emocional tiene el mayor efecto sobre el bienestar psicológico relacionándose significativa y negativamente con todas sus dimensiones, la tendencia restrictiva se asoció con autoaceptación, relaciones positivas y autonomía, finalmente la ingesta externa no reportó ningún efecto sobre el bienestar psicológico. Es necesario generar más evidencia de la relación entre variables psicológicas y alimentación. **Arch Latinoam Nutr 2019; 69(4): 202-208.**

Palabras clave: Comportamiento alimentario, bienestar psicológico, ingesta emocional, restricción alimentaria, universitarios.

Summary: Food behavior and psychological well-being in university population in the north of Chile. It has been reported that the university context fosters an inadequate eating habit, oriented to the consumption of convenience foods characterized by being low cost, hypercaloric, high in saturated fat and low nutritional value, which increases the risk of developing chronic noncommunicable diseases. In this context, the evidence refers that some psychological indicators such as higher levels of life satisfaction and family support are related to a higher quality diet while being associated with a lower body mass index. However, there is a theoretical gap regarding the different characterizations of eating behaviors that guide decision making regarding food preferences and consumption in the university population. The objective of this research was to analyze the relationship between characterizations of eating behavior with the psychological well-being of university students in northern Chile. The sample consisted of 647 students residing in the cities of Arica and Antofagasta, the average age was 22 years, the Carol Ryff psychological well-being questionnaire and the Dutch food behavior questionnaire were used. The results indicate that emotional intake has the greatest effect on psychological well-being by being significantly and negatively related to all its dimensions, the restrictive tendency was associated with self-acceptance, positive relationships and autonomy; finally, external intake did not report any effect on psychological well-being. It is necessary to generate more evidence of the relationship between psychological variables and food. **Arch Latinoam Nutr 2019; 69(4): 202-208.**

Key words: Eating behavior, psychological well-being, emotional intake, food restriction, university.

Introducción

El comportamiento alimentario (CA) puede ser entendido como un fenómeno complejo y dinámico en el que un conjunto de acciones motivadas por aspectos biológicos, psicológicos y socioculturales condicionan la elección y posterior ingesta de un alimento por sobre otro en un individuo (1). Este comportamiento es dinámico y tiene

¹Escuela de Psicología, Universidad Católica del Norte, Chile.
²Instituto de Investigaciones en Comportamiento Alimentario y Nutrición (IICAN), Universidad de Guadalajara, México. ³Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad Santo Tomás, Antofagasta.

Autor para la correspondencia: Nelson Hun Gamboa,
email: nelsonhunga@santotomas.cl

estrecha relación tanto con los eventos cotidianos a los que se ven enfrentados los individuos diariamente, como con los espacios en los cuales estos se deben desenvolver. Ambos factores tienen un rol crucial en las posibilidades de elección de los alimentos y por ende en el comportamiento alimentario de los sujetos (2).

El hogar y las instituciones educativas condicionan el hábito alimentario de los individuos (3). En este contexto, las universidades no necesariamente constituyen una institución promotora de la salud donde se favorezca un patrón de alimentación saludable. Por el contrario, han sido reportadas como espacios donde la dieta de calidad insuficiente ocupa un rol preponderante (4). En este sentido la pertenencia a un contexto universitario ha sido relacionada con patrones de alimentación no saludables, donde, por ejemplo, la variabilidad horaria condiciona un aumento de las comidas fuera del hogar, alcanzando un 46,9% de la ingesta total y caracterizada por un consumo preferente de dulces, refrescos y alimentos cárnicos, con un consumo extremadamente bajo de frutas y verduras y excesivo de grasas saturadas (5). También han sido reportadas otras conductas alimentarias nocivas como la adicción a la comida, la cual ha sido vinculada a indicadores negativos de salud mental como la depresión y problemas en la imagen corporal, además de un incremento en el índice de masa corporal (IMC) en estudiantes universitarios, reportándose relaciones significativas entre depresión y adicción a la comida (6). En esta misma línea se ha evidenciado que ciertos indicadores de salud mental como estrés y depresión en espacios universitarios se relacionan estrechamente con patrones de alimentación, donde síntomas depresivos y una alimentación de baja calidad correlacionaron significativamente (7).

De lo anterior cabe destacar el rol que juegan los estados de ánimo con relación a la forma en que se alimentan las personas y que en el campo de las ciencias sociales, especialmente en psicología, ha sido caracterizada como la hipótesis de la ingesta emocional, la cual sostiene que los estados emocionales y de ánimo pueden influir en el comportamiento alimentario, y a su vez la alimentación puede modificar las emociones

y estados de ánimo de los individuos (8). Sin embargo, la evidencia existente está principalmente referida a estados de ánimo e indicadores de salud mental negativos como depresión, existiendo escasa evidencia respecto a la relación entre comportamiento alimentario y otros indicadores de bienestar. En este contexto y siguiendo la línea de Herman y Polivy (8), si los estados de ánimo están relacionados con el comportamiento alimentario (ingesta emocional) y la alimentación puede modificar estados emocionales, el estudio de indicadores como el bienestar psicológico (en adelante BP), el cual posee relación directa con las emociones, es fundamental. El BP es definido como la percepción del individuo respecto de su compromiso con su existencia y los cambios que puedan darse durante su vida (9), haciendo referencia a un estado de plenitud y armonía psicológica (10), donde el desarrollo y crecimiento personal, logrado mediante el desarrollo continuo de metas, serían los principales factores de un funcionamiento positivo.

En esta línea de investigación existe evidencia principalmente vinculada a la relación entre la satisfacción con la vida y la calidad de la dieta e índice de alimentación saludable (11-15). Sin embargo, el estudio de caracterizaciones del comportamiento alimentario (CA) que en definitiva es el que constituye y determina el patrón de selección de alimentos y por ende la calidad de la dieta en relación al bienestar, es un campo aún incipiente. En este sentido, la hipótesis que guía el desarrollo de esta investigación sostiene que la caracterización de CA centrada en la ingesta emocional posee una relación inversa con todas las dimensiones del BP. Si bien, se podría desprender que existe una relación obvia entre el CA y el BP, cabe destacar que no existe cuerpo teórico suficiente para sostener si el CA influye sobre el BP, si la relación es inversa o si la relación es bidireccional, del mismo modo hablar de CA en general no resulta específico por lo cual es necesario hablar de caracterizaciones de CA y no genéricamente. El objetivo de este trabajo es analizar la relación existente entre las caracterizaciones de comportamiento alimentario con el bienestar psicológico de estudiantes universitarios en el norte de Chile.

Materiales y métodos

Participantes

Basado en un muestreo por conveniencia se recolectaron datos de 647 individuos de los cuales 498 (77%) fueron mujeres y 149 hombres (23%), pertenecientes a carreras del

área de ciencias de la salud, ciencias sociales, humanidades e ingenierías de instituciones de educación superior públicas y privadas de dos ciudades de la zona norte de Chile (Arica y Antofagasta). La recolección de datos se realizó en el segundo semestre académico entre los meses de agosto y octubre de 2018. El criterio de inclusión fue que los participantes tuvieran calidad de alumno regular en alguna de las universidades participantes. La edad promedio de los participantes fue de 22 años de edad, con un rango de edad que osciló entre los 18 y 35 años.

Instrumentos

Cuestionario sociodemográfico, construido ex profeso para esta investigación con la finalidad de recabar antecedentes sociodemográficos básicos como sexo, edad, año de ingreso a la universidad, años cursados, carrera a la que pertenecen, ingreso económico y personas con las cuales viven.

Cuestionario Holandés de Conducta Alimentaria, (por sus siglas del inglés *Ducht Eating Behavior Questionnaire* DEBQ) (16). El instrumento cuenta con 3 subescalas, orientadas a la caracterización del comportamiento alimentario: 1) ingesta emocional: caracterizada por la influencia de las emociones, tanto positivas como negativas, sobre el consumo de alimento y viceversa. 2) restricción alimentaria: orientada al control de la ingesta de alimento como principal mecanismo regulador del comportamiento alimentario. 3) ingesta externa: vinculada a la predominancia de factores externos, como las características organolépticas de los alimentos, influyen en la selección y consumo de alimentos. Se utilizó la versión traducida al español y adaptada a Chile por Andrés, Oda-Montecinos y Saldaña (17) reportando adecuados indicadores psicométricos.

Escala de Bienestar Psicológico, diseñado por Carol Ryff, quien propone un modelo compuesto de seis dimensiones o subescalas: 1) autoaceptación: esta dimensión hace referencia al hecho de que los individuos puedan sentirse bien consigo mismo siendo conscientes de sus propias limitaciones. 2) crecimiento personal: Está orientada a la capacidad de las personas a generar condiciones favorables para desarrollar su potencialidad y crecimiento personal. 3) propósito de la vida: Esta dimensión hace referencia a la capacidad de definir metas y objetivos vitales claros. 4) dominio del entorno: Habilidad de los individuos para seleccionar o crear entornos favorables para si mismos. Un alto dominio del

entorno conlleva una mayor sensación de control sobre el mundo. 5) autonomía: Esta dimensión está referida a la capacidad de la persona a sostener su individualidad frente a diversos contextos sociales. Una persona con alto nivel de autonomía posee una mejor capacidad de autorregular su comportamiento y debería poder resistir de mejor forma la presión social. 6) relaciones positivas: Hace referencia a la mantención de relaciones sociales estables y la tenencia de un círculo de personas en las que puede confiar. (18). Esta escala ha sido ampliamente utilizada en diversos estudios (19 - 20) y ha reportado adecuados indicadores psicométricos en población chilena (21).

Procedimientos

La propuesta de investigación fue presentada al Comité de Ética de la Universidad Católica del Norte. Una vez evaluada y aprobada se distribuyó la batería de cuestionarios en diversas instituciones de educación superior de las regiones de Arica y Antofagasta con el apoyo de jefaturas de carrera y académicos quienes contribuyeron en la distribución. Cabe destacar que todos los participantes que aceptaron ser parte del estudio firmaron dos copias de consentimiento informado antes de completar los cuestionarios, una copia quedó como respaldo para el grupo de investigación. En total, se distribuyeron 800 baterías de cuestionarios, de las cuales 647 (80,87%) fueron completadas satisfactoriamente e incluidas en el análisis.

Análisis estadísticos

Los datos fueron procesados mediante el software estadístico IBM SPSSv.21 para obtener estadísticos descriptivos de los instrumentos. Los análisis que requirieron modelos de ecuaciones estructurales se realizaron en el programa Mplus 7. En primer lugar, se analizó el modelo de medida de los constructos, evaluando su ajuste mediante el Índice de Ajuste Comparativo (*Comparative Fit Index*, CFI por sus siglas en inglés) y el Error Medio Cuadrático de Aproximación (RMSEA, *Root Mean Squared Error*). Para calcular el efecto de la

conducta alimentaria sobre el bienestar psicológico se recurrió a la regresión lineal aportada por el modelo SEM (*Structural Equation Modeling*), que además permite estimar la significación estadística. En los modelos presentados, no se reportaron las saturaciones de los ítems por parsimonia. Paralelamente se reporta el modelo para cada una de las tres dimensiones de la variable independiente (conducta alimentaria), igualmente para evitar que el esquema resultara demasiado complejo. Sin embargo, es importante señalar que pese a que se presentarán tres modelos estructurales, se llevó a cabo solo uno que consideraba todas las variables.

Resultados

Estadísticos descriptivos

Se reportan los estadísticos descriptivos (Tabla 1) de los instrumentos de acuerdo con la configuración obtenida según los ajustes hechos a los modelos de medida detallados más adelante.

En el caso del bienestar psicológico, se aprecia que todas las dimensiones se encuentran en un nivel moderado, destacando la dimensión de Crecimiento personal. Algo similar se aprecia en la conducta alimentaria, destacando la ingesta externa.

Ajuste de escala de comportamiento alimentario

Se evaluó el ajuste de los instrumentos utilizados en el modelo final del DBQ, se eliminaron los ítems 4 y 31 por su baja saturación, se obtuvo un CFI = ,91; RMSEA = ,067 IC 90% [,063 - ,070].

Ajuste de escala de bienestar psicológico

La escala de Ryff de bienestar psicológico, obtuvo un ajuste moderado (CFI=,898; RMSEA=,063 IC90% [,059 - ,068] p RMSEA<,06= 0,00%. Se eliminaron los ítems 13, 14, 15, 19, 23 y 26 por su baja saturación o no poseer una relación significativa. Igualmente se mantuvieron covarianzas que fueran significativas y que pertenecieran a mismos factores.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos

	Rango teórico	Mínimo	Máximo	Media	DE
Bienestar psicológico					
Autoaceptación	1 - 6	1,00	6,00	4,48	0,91
Relaciones positivas	1 - 6	1,20	6,00	4,33	0,98
Autonomía	1 - 6	1,00	6,00	4,41	0,97
Dominio del entorno	1 - 6	1,00	6,00	4,31	0,96
Crecimiento personal	1 - 6	1,33	6,00	5,11	0,83
Propósito en la vida	1 - 6	1,00	6,00	4,61	0,92
Conducta alimentaria					
Restricción	1 - 5	1,00	5,00	2,47	1,00
Ingesta emocional	1 - 5	1,00	5,00	2,50	1,07
Ingesta externa	1 - 5	1,00	5,00	3,08	0,84

Efecto de comportamiento alimentario sobre el bienestar psicológico

Se procedió a evaluar el modelo estructural que consideró el efecto de la conducta alimentaria sobre el bienestar. Este modelo obtuvo un CFI=,903; RMSEA=,047 IC90% [,045 - ,049], p RMSEA<,06=99,7%). Las estimaciones de los efectos sobre el bienestar se detallan en la Tabla 2.

La Figura 1 muestra el modelo estructural con las respectivas saturaciones de los ítems en sus constructos. Como se puede apreciar, la Restricción de la ingesta tuvo un efecto significativo y negativo sobre las dimensiones de Autoaceptación ($\beta=-,107$; $p=,019$), relaciones positivas ($\beta=-,097$; $p=,042$) y autonomía ($\beta=-,186$; $p=,000$). Por su parte, la ingesta emocional se relacionó con la totalidad de las dimensiones del bienestar igualmente de manera negativa. Esto implica que es esta la dimensión de la conducta alimentaria que en mayor medida afecta al bienestar. En el caso de la ingesta externa, esta no tuvo ningún tipo de efecto sobre las dimensiones del bienestar. Cabe destacar que no se encontraron diferencias significativas al momento de desagregar por las variables sociodemográficas.

Tabla 2. Efectos del comportamiento alimentario sobre el bienestar psicológico.

	Restricción		Ingesta emocional		Ingesta externa	
	Estimación	p-valor	Estimación	p-valor	Estimación	p-valor
Auto-aceptación	-,107	,019*	-,197	,000*	,010	,862
Relaciones positivas	-,097	,042*	-,250	,000*	,114	,065
Autonomía	-,186	,000*	-,215	,001*	,012	,862
Dominio del entorno	-,059	,282	-,232	,001*	,024	,731
Crecimiento personal	-,060	,210	-,201	,001*	,032	,604
Propósito en la vida	-,015	,749	-,196	,001*	,008	,894

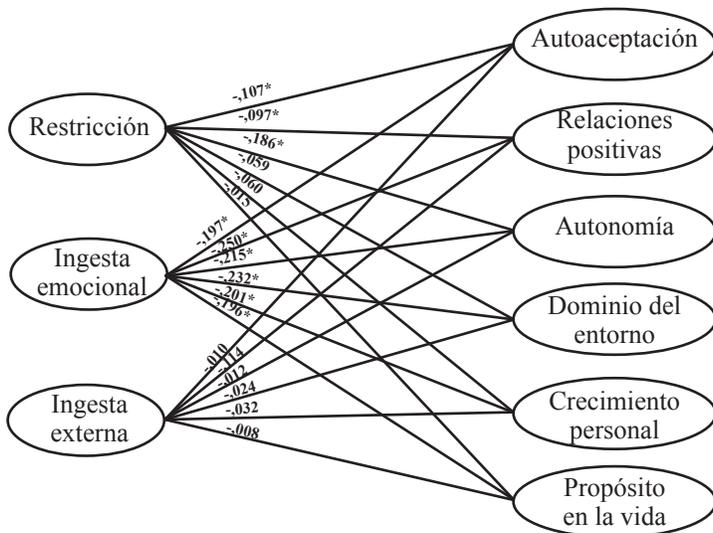


Figura 1. Efecto del comportamiento alimentario sobre el bienestar psicológico.

Discusión

El CA de la población universitaria ha reportado tener una tendencia no saludable con un alto consumo de comida rápida y alimentos de conveniencia como hamburguesas, sándwich, gaseosas y snack en general (22). Este patrón de alimentación si es sostenido en el tiempo aumenta la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como obesidad, diabetes mellitus tipo II, hipertensión y enfermedades cardiovasculares (ECV) (23). En este sentido, se ha reportado durante la permanencia en la universidad una ganancia de 1,5 kg de peso corporal y 1,1 % en el porcentaje de grasa corporal (24). Sin embargo, el CA no afecta solo

la salud física de los individuos, sino también, su salud mental (3, 11, 15). Si bien, esta relación puede resultar obvia, existe un gran vacío teórico respecto al estudio del CA asociado a indicadores de salud mental y bienestar en población sana, lo más reportado en lo que respecta al CA son estudios sobre trastornos de la conducta alimentaria (TCA), por lo que si se realiza un análisis comparativo aún queda mucho que explorar en la relación del CA, salud mental y bienestar.

Ahora bien, cuando se habla de CA e indicadores de salud mental o bienestar parte importante de la evidencia reportada en el área está referida principalmente al alimento en sí mismo y no a indicadores de CA como lo son volúmenes y frecuencia de consumo de alimentos (25), indicadores de calidad de la dieta (13) o satisfacción con la dieta en relación a indicadores de bienestar o salud mental (17).

Sin embargo, el CA no es tipificado y su tipificación permite identificar dimensiones de la cual emerge una conducta alimentaria concreta posibilitando un panorama más específico para el entendimiento y una posible intervención. Por ejemplo, dos individuos pueden consumir una hamburguesa se 300 g diariamente durante la última semana, sin embargo, uno muestra un CA orientado a la ingesta emocional y el otro a la restricción. En ambos casos el volumen y la frecuencia son las mismas pero no su tipo de CA, a su vez el individuo con una ingesta emocional probablemente tendría un

menor bienestar psicológico que el individuo con orientación restrictiva por ende si eventualmente se decidiera intervenirlos nutricional y psicológicamente, el diseño de la intervención tendría diferentes objetivos. Este último punto resulta fundamental si se tiene en consideración el complejo y negativo escenario nutricional del mundo moderno, caracterizado por una tendencia obesogénica que hasta el momento no encuentra solución (25).

En este sentido, la presente investigación aporta evidencia específica de cómo ciertos tipos de CA tienen un efecto sobre el BP de los individuos, e incluso cómo ciertos tipos de CA tienen efecto únicamente sobre algunas dimensiones del BP de los individuos, lo que posibilita la reorientación de posibles intervenciones para mejorar los indicadores de salud nutricional de la población.

Como proyección futura y teniendo en cuenta los retos en la integración de disciplinas y conocimientos para el estudio del CA (26) se sugiere ahondar en el estudio de las relaciones entre variables de carácter alimentario y nutricional y variables psicológicas. Respecto a las limitaciones del estudio es recomendable, equiparar la distribución por sexo en la muestra y variables sociodemográficas en general, además de la diversificación de la muestra ampliando los márgenes de selección a otros espacios y otros grupos etarios, considerando las necesidades específicas de cada contexto.

Conclusión

El CA tiene un efecto parcial sobre el BP, siendo la ingesta emocional la dimensión de CA que afecta en mayor medida y en forma negativa a todas sus dimensiones al BP. En otras palabras, las personas con un CA de ingesta emocional tienden a puntuar más bajo en todas las dimensiones de BP. En tanto, una orientación hacia la restricción se relaciona significativa y negativamente con las dimensiones de autoaceptación, relaciones positivas y autonomía. Para el caso de la ingesta externa, esta no se relacionó significativamente con ninguna de

las dimensiones de BP. Estos hallazgos podrían orientar el desarrollo de intervenciones interdisciplinarias basadas en la caracterización del CA que permitan mejorar el bienestar de la población universitaria.

Conflictos de interés

Los autores declaran que no tienen ningún conflicto de intereses.

Agradecimientos

Agradecemos a todas las instituciones de educación superior de las regiones de Arica y de Antofagasta que participaron en esta investigación.

 ORCID:

Nelson Hun, <https://orcid.org/0000-0002-7614-9990>

Alfonso Urzúa, <https://orcid.org/0000-0002-0882-2194>

Antonio López-Espinoza, <https://orcid.org/0000-0002-8684-8250>

Nicole Escobar, <https://orcid.org/0000-0002-0391-2991>

José Leiva, <https://orcid.org/0000-0002-0460-8350>

Referencias

1. Oda-Montecinos C, Saldaña C, Beyle C, Andrés A, Moya-Vergara R, Véliz-García O. Body dissatisfaction and abnormal eating behaviors in a community sample of Chilean adults. *Rev. Mex. de Trastor. Aliment* 2018; 9(1): 57-70.
2. Sanz Porras J. Sociological contributions to the study of human nutrition: a developing scientific perspective in Spain. *Nutr Hosp* 2008; 23(6): 531-535.
3. Schnettler B, Denegri M, Miranda H, Sepúlveda J, Orellana L, Paiva G, Grunert K. Eating habits and subjective well-being among university students in southern Chile. *Nutr Hosp* 2013; 28(6): 2221-2228.
4. Salazar E, Márquez Y, Vizmanos B, Altamirano M, Salgado A, Salgado L, Muñoz J, Parra I. Association between Food behavior and hypercholesterolemia.LDL in University students. *Nutr Hosp* 2015; 31(6): 2696-2702.
5. Lanaj E, Adány R, Lachat C, D'Haese. Examining food intake and eating out of home patterns among university students. *PLoS ONE* 2018; 13(10): 1-14.
6. Şanlıer N, Türközü D, Toka O. Body image, food addiction, depression, and body mass index in university students. *Ecol Food Nutr* 2016; 55(6):491-507.
7. Ansari W, Adetunji H, Oskrochi R. Food and mental health: Relationship between food and perceived stress and depressive symptoms among university students in the united kingdom.

- Cent Eur J Public Health 2017; 22(2):90-97.
8. Herman CP, Polivy J. Anxiety, restraint and eating behavior. *J Abnorm Psychol* 1975; 84: 666-672.
 9. Ryff C, Keyes C, Shmotink D. Optimizing well-Being: The empirical encounter of two traditions. *J. Pers. Soc. Psychol* 2002; 82(6): 1007-1022.
 10. Rodríguez-Carvajal R, Díaz D, Moreno-Jiménez B, Blanco A, van Dierendonk D. Vitalidad y recursos internos como componentes del constructo de bienestar psicológico. *Psicothema* 2010; 22(1): 63-70.
 11. Schnettler B, Höger Y, Orellana L, Sepúlveda J, Salinas-Oñate N, Lobos G, Grunert K. Family eating habits, family support and subjective well-being in university students in Chile. *Nutr Hosp* 2016; 33(2): 451-458.
 12. Schnettler B, Miranda-Zapata E, Grunert K, Lobos G, Denegri M, Hueche C, Poblete H. University student profiles according to satisfaction with life, food and family. *Rev Chil Nutr* 2018; 45(3): 263-270.
 13. Schnettler B, Grunert K, Miranda-Zapata E, Orellana L, Sepúlveda J, Hueche C, Salinas-Oñate N, Lobos G, Denegri M, Adasme-Berrios C. Life, family and food satisfaction in university students. *Sum Psic* 2018; 25(1):30-40.
 14. Schnettler B, Miranda-Zapata E, Grunert K, Lobos G, Denegri M, Hueche C, Poblete H. Life satisfaction of university students in relation to family and food in a developing country. *Front Psychol* 2017; 6(8): 1522.
 15. Denegri M, Castaño A, Schnettler B, Vivallo O. Subjective well-being feeding patterns in Chilean adults: A qualitative study. *Rev. Mex. de Trastor. Aliment* 2016; 7(2): 105-115.
 16. Van Strien T, Frijters J, Bergers G, Defares P. The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for Assessment of Restrained, Emotional, And External Eating Behavior. *Int J Eat Disord* 1986; 5(2): 295-315.
 17. Andrés A, Oda-Montecinos C, Saldaña C. Eating behaviors in a male and female community sample: psychometric properties of the DEBQ. *Ter Psicol* 2017; 35(2): 141-151.
 18. Ryff C. Beyond ponce de leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *Int. J. Behav. Devel.* 1989; 12(1): 35-55.
 19. Rodríguez-Carvajal R, Díaz D, Moreno-Jiménez B, Blanco A, van Dierendonk D. Vitalidad y recursos internos como componentes del constructo de bienestar psicológico. *Psicothema* 2010; 22(1): 63-70.
 20. Vera-Villarroel P, Urzúa A, Silva JR, Pavez P, Celis-Atena K. Escala de bienestar de Ryff: Análisis comparativo de los modelos teóricos en distintos grupos de edad. *Psicol. Reflex. Crit.* 2013; 26(1): 106-112.
 21. Chitgian-Urzúa V, Urzúa A, Vera-Villarroel P. Análisis preliminar de las escalas de bienestar psicológico en población chilena. *Rev.Arg. Clín. Psicol.* 2013; 22(1): 5-14.
 22. Durán S, Castillo M, Vio F. Differences in university students' quality of life in the antumapu campus throughout 2005-2007. *Rev Chil Nutr* 2009; 36(3): 200-209.
 23. Organización Mundial de la Salud. Nota Descriptiva N°311: Obesidad y Sobrepeso. 2015; Disponible en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
 24. Fedewa M, Das B, Evans E, Dishman R. Change in weight and adiposity in college students: a systematic review and meta-analysis. *Am J Prev Med* 2014; 47 (5): 641-52.
 25. Jayanetti A, Jones A, Freeman B. Pizza, burgers and booze: online marketing and promotion of food and drink to university students. *Aust N Z J Public Health* 2018; 42(1): 110-111.
 26. López-Espinoza A, Martínez-Moreno G, Aguilera-Cervantes V, Salazar-Estrada J, Navarro-Meza M, Reyes-Castillo Z. et al. Study and research of feeding behavior: Roots, development and challenges. *Rev. Mex. de Trastor. Aliment* 2018; 9(1): 107-118.

Recibido: 03-06-2019
Aceptado: 06-03-2020