


Sensibilización sobre la de gestión del tiempo y las rutinas saludables para el profesorado de instituciones de educación superior

GEORGETTE DEL PILAR PAVÍA GONZÁLEZ¹

 <https://orcid.org/0000-0002-7955-2697>

¹ Instituto Politécnico Nacional – ESCA ST, México

Email: yoryett@msn.com

Resumen

En las Instituciones de Educación Superior (IES) el profesorado es propenso a sufrir el síndrome de Burnout, segregación de cortisol, enfermedades crónico-degenerativas, ataques de pánico o de ansiedad, depresión, entre otras. Durante el confinamiento y ahora en la presencialidad, el equipo docente se enfrentó a la invasión de sus espacios personales que ha provocado afecciones a la salud física y emocional, como: insomnio, ataques de pánico y ansiedad, obesidad, hipertensión, afecciones cardíacas, depresión, etc. Por estos excesos en el ámbito laboral, entonces existe: ausentismo, bajas, deserción, tratamientos psiquiátricos agresivos, desempleo, endeudamiento excesivo y otras condiciones que aumentan el deterioro en el tejido social. La salud emocional es algo que, en la actualidad, se le está dando importancia, se ha demostrado las graves consecuencias que provocan en la salud física de las personas y por ende en su estabilidad social y financiera, porque en este estudio se buscó sensibilizar al profesorado en un programa de sensibilización para rutinas saludables y gestión del tiempo.

Keywords: Instituciones de Educación Superior; Entorno educativo; Rutinas saludables; Gestión del tiempo; Salud físico-emocional.

Recibido: 08/02/2024 • Revisado: 12/03/2024 • Aceptado: 27/03/2024

Awareness-raising on time management and healthy routines for higher education teachers

Abstract

In Higher Education Institutions (HEIs), faculty members are prone to experiencing Burnout syndrome, cortisol segregation, chronic-degenerative diseases, panic or anxiety attacks, depression, among others. During the confinement and now in face-to-face settings, the teaching staff has faced the invasion of their personal spaces, which has led to physical and emotional health issues such as insomnia, panic and anxiety attacks, obesity, hypertension, heart conditions, depression, etc. Due to these excesses in the workplace, there is absenteeism, resignations, dropout rates, aggressive psychiatric treatments, unemployment, excessive indebtedness, and other conditions that exacerbate social deterioration. Emotional health is something that is currently being given importance; the serious consequences it has on people's physical health and therefore on their social and financial stability have been demonstrated. In this study, the aim was to sensitize faculty members to a program of awareness for healthy routines and time management.

Keywords: Higher Education Institutions; Educational environment; Healthy routines; Time management; Physical and emotional health.

Introducción

Implicaciones en la salud: insomnio, mala alimentación, obesidad, hipertensión, diabetes, debilitamiento del sistema inmune

Hay términos que se desconoce completamente su significado o se enfoca a una sola parte del mismo como: “mala alimentación” la cual no es solamente la desnutrición que existe en diversas zonas en donde se vive con el mínimo de recursos, una mala alimentación también es exceso de la ingesta de alimentos, principalmente de chatarra que tienen escasos de nutrientes además, en su mayoría, exceso de azúcares refinadas, jarabes de fructuosa o cualquier otro tipo de endulzante artificial, exceso de grasas saturadas, de sodio, harinas refinadas, colorantes, conservadores e infinidad de aditivos que contienen los alimentos que se encuentran en el mercado (The Nemours Foundation, s.f.).

Últimamente, se ha estado cuestionando si realmente somos libres tomando decisiones y en la parte de los alimentos lo podemos ejemplificar cuando uno elige qué comer solo se encuentran limitadas opciones que ofrece la industria de los alimentos por lo que nuestras decisiones son dirigidas a alimentos con exceso de grasa, de colorantes y azúcares. Aunado a esto si ya se tienen alimentos que no nos nutren también tenemos bebidas y creamos un desbalance de los nutrientes que recibimos lo cual no logrará que se cumpla con los nutrientes requeridos por el organismo que por consecuencia se tendrá una mala alimentación la cual provoca un desarrollo de afectaciones a nuestra salud física, mental y social.

De igual manera si se tienen padecimientos como ansiedad y depresión el National Institute of Mental Health en su publicación sobre “Las enfermedades crónicas y la salud mental: Cómo reconocer y tratar la depresión”, menciona que cuando las personas que tienen enfermedades como la depresión suele ser mayor el riesgo de contraer alguna enfermedad cardiovascular o alguna otra como la diabetes, accidentes cerebrovasculares, dolor y enfermedad de Alzheimer así mismo se ha detectado que se pueden contraer otras enfermedades como la osteoporosis y otras publicaciones mencionan que los altos niveles de ansiedad producen problemas principalmente relacionados con la piel (National Institute of Mental Health, s.f.)

Cuando se tiene ansiedad y/o depresión suelen mejorar cuando se tiene un seguimiento con un profesional de la salud mental como lo puede ser un psicólogo mediante la psicoterapia, también el uso de medicamentos como antidepresivos o ansiolíticos. El poder cambiar el estilo de vida puede ayudar, estos cambios pueden ser modificando las horas de sueño para poder tener una mejor recuperación, mejorar la relación con las personas que se encuentran dentro de nuestro círculo de apoyo, realizar actividad física o meditación. Es de suma importancia el poder eliminar o evitar el consumo de alcohol, de drogas o fumar ya que las afecciones de los trastornos pueden empeorar y en caso de encontrarse dentro de algún tratamiento podría interrumpir el mismo (Sawchuk, 2017).

De los principales problemas que se tienen respecto a la mala alimentación están: el sobrepeso y la obesidad, enfermedades que también comienzan por la ansiedad y se refleja en la mayor ingesta de alimentos para tener un placer momentáneo, estas enfermedades también tienen consecuencias económicas, ya que al querer tener un beneficio instantáneo, consumiendo alimentos altos en grasas y azúcares si esto se repite con frecuencia o la alimentación se basa en este tipo de alimentos en un futuro se van a tener como consecuencias más complicadas que requerirán de tratamientos médicos, o intervenciones quirúrgicas que evidentemente se tienen que pagar.

Sin embargo, al vivir en un país del tercer mundo, hay una tendencia a ser obeso, esto se ha atribuido a que las personas tienen un limitado acceso a una alimentación de calidad o balanceada o simplemente el hecho de poder preparar su comida; por lo que se recurre a comer lo fácil posible y que principalmente es comida chatarra, alta en grasas, azúcares, sodio por ende bajo en nutrientes, por no contar con un adecuado nivel de energía, no tener tiempo disponible para otras actividades su vida es en general sedentaria. Una situación diferente ocurre con las personas de estratos socioeconómicos altos, quienes presentan menores niveles de obesidad como resultado de una combinación de los siguientes factores: tener un mayor acceso a la educación en salud y en nutrición, tener mayor poder adquisitivo para comprar alimentos sanos, disponer de más tiempo libre para poder hacer ejercicio y tener más posibilidades de ir al médico para vigilar el peso y sus consecuencias (Álvarez-Castaño *et al.*, 2012).

Otras enfermedades generadas por malos hábitos alimenticios no transmisibles relacionadas con la alimentación son las cardiovasculares -el infarto de miocardio y los accidentes cerebrovasculares, a menudo asociados a la hipertensión arterial-, algunos cánceres y la diabetes. La mala alimentación y nutrición se cuentan entre los principales factores de riesgo a escala mundial (OMS, 2021).

La Association for International Cancer Research (AICR) detectó que existe una asociación entre los cánceres de seno, endometrio, riñón, colorrectal, páncreas, esófago y vesícula, y el exceso de grasa corporal (Saviño, 2011). Otra de las principales enfermedades que se desarrollan por este exceso de consumo de azúcares y grasas es la diabetes de las cuales existen diversos tipos. En México, el costo anual de la atención de la diabetes es de 3,872 millones de dólares, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021 sobre Covid-19, 12,400,000 personas para el 2030 esta cifra podría aumentar a 578 millones de personas cuentan con esta enfermedad la cual detona otras enfermedades crónicas, es por ello por lo que ocupa la tercera causa de muerte en el país (Shamah-Levy *et al.*, 2022).

La Organización Panamericana de la Salud propone algunas recomendaciones como el llevar a cabo una dieta saludable, realizar de manera regular actividad física para poder mantener un peso corporal normal, así mismo propone el evitar el consumo de tabaco ya que de esta manera se busca poder prevenir o en todo caso retrasar la aparición de la diabetes en específico la diabetes tipo 2 (OMS, 2021). Estas recomendaciones pueden ayudar a prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2, así como promover la salud general y el bienestar. Al adoptar un enfoque integral que incluya una alimentación saludable, actividad física regular y evitar el tabaquismo, se puede reducir el riesgo de desarrollar esta enfermedad crónica y sus complicaciones asociadas.

Definir una rutina saludable - mental, emocional y física

Desde que se es infante es importante implementar rutinas, para ir a dormir, para consumir alimentos, un horario para realizar el baño, para estudiar, para poder jugar o tener algunas otras actividades, esto para comprender la estructura del día a día, la falta de estas rutinas desde niños puede traer consecuencias negativas por la sensación que produce el no tener organización dentro de las actividades del día a día, se percibe como falta de orden o no tener una estructura; también permite aprender sobre límites y normas, evitando los problemas de alimentación, trastornos de sueño o socialización con otros, temas con la autoridad e incluso ya la colaboración de todos los días en el ámbito laboral.

La manera en cómo iniciamos cada día tendrá un impacto en lo que resta del día por lo que es indispensable contar con una rutina que sea saludable, que nos haga ser saludables, esto va a permitir disminuir los niveles de estrés (cortisol) y aumentar las hormonas de la felicidad (dopamina). Existen diferentes tipos de hábitos que se pueden incorporar diariamente a cualquier edad para que la vida sea más plena y que se tenga un estilo de vida la cual sea sostenible para todos en el campo laboral, sobre todo en las escuelas donde el equipo docente tiene una relación continua con diferentes personas, es decir, padres, estudiantes, autoridades y demás. Por lo que algunos hábitos podrías ser los siguientes:

1. **Realizar ejercicio:** mínimo 30 minutos al día lo que permite que aumente la fuerza de músculos, huesos y articulaciones de igual manera disminuye la probabilidad de desarrollar alguna enfermedad cardiovascular, así como diabetes u obesidad.
2. **Tener una dieta saludable:** evitando grasas saturadas y grasas trans, preferir la ingesta del consumo de grasas saludables, bajar de manera significativa el consumo de azúcares y carbohidratos, dar prioridad al consumo de nueces y semillas, frutas, verduras y fibra.
3. **Dormir bien:** es recomendable dormir de siete a ocho horas continuas diariamente durante la noche de lo contrario existe una relación de aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y afecta el sistema inmune.
4. **Cuidar la salud mental:** es indispensable tener relaciones personales saludables, evitar el aislamiento, gestionar emociones, ser positivo, realizar actividades recreativas, se recomienda realizar meditación y establecer rutinas, es importante buscar ayuda profesional cuando sea necesario ya que puede afectar de diferentes maneras haciendo sentir a las personas inseguras, desesperanzadas, con mayores riesgos de violencia y problemas que afecten la salud física” (García-Hernández, 2020).

5. **Mantener una buena salud financiera:** El tener una buena salud financiera se evidencia al seguir las siguientes pautas: gestionar de manera efectiva los ingresos para evitar gastos excesivos, cumplir de manera puntual y sin fallos con las obligaciones financieras, mantener reservas adecuadas en inversiones que sean fácilmente liquidables, garantizar la posesión de suficientes ahorros o activos a largo plazo, mantener un nivel de endeudamiento que sea manejable, tener un historial crediticio positivo, asegurar una cobertura adecuada mediante pólizas de seguro y llevar a cabo una planificación financiera para futuros gastos mediante un presupuesto (Arellano, s.f.).

Lo anterior, si no se realizan cotidianamente puede provocar problemas de estrés y ansiedad, no poder conciliar el sueño, no contar con el capital para cubrir necesidades básicas e implica el aumentar el riesgo de contraer enfermedades crónicas como diabetes, obesidad, cardiovascular y otros padecimientos mentales. El profesorado vive en continuos estímulos que si no son bien detectados puedes provocar afecciones además de las mencionadas otras silenciosas que diezman su salud. Siempre es un buen momento para establecer hábitos saludables en la vida diaria sin importar la edad.

Gestión del tiempo, agendas, planners y bullet journal. Herramientas de organización

El profesorado por la naturaleza de su profesión, generalmente utilizan planes de clase, cartas descriptivas, planeaciones didácticas y otras herramientas que permiten dosificar las actividades durante el ciclo escolar, sin embargo, esto no asegura que también la gestión del tiempo personal se realice de forma saludable, es sabido, que impartir una clase requiere de preparación previa, además intervienen las evaluaciones a estudiantes y las actividades administrativas que se realizan, por lo que todo esto se elabora en casa y fuera de horario laboral.

La gestión del tiempo implica aprovechar de manera efectiva las horas del día para llevar a cabo diversas actividades, incluyendo aquellas relacionadas con el descanso y el cuidado personal. Es fundamental comprender que no se trata de multiplicar esfuerzos para intentar hacer más cosas en el mismo período. De hecho, la gestión del tiempo no debería estar asociada con la cantidad de tareas realizadas, sino con la capacidad de priorizar adecuadamente lo que es más importante y cumplir con ello en un plazo adecuado, sin comprometer la calidad de vida.

En efecto, una parte fundamental de la gestión del tiempo es la capacidad de establecer límites y decir "no" cuando sea necesario, para evitar la sobrecarga de actividades y el agotamiento. Esto implica ser consciente de los propios límites y necesidades, y tomar decisiones que promuevan un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal.

Por tanto, va más allá de simplemente completar una lista interminable de tareas. Se trata de priorizar de manera efectiva, asignar recursos de manera inteligente y mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal para mejorar la calidad de vida en general.

Método

La presente investigación se realizó una estructura teórica, con antecedentes de las variables de estudio la cual sirvió como apoyo para la sistematización de las variables y la definición de los criterios para la recopilación de la muestra. De acuerdo con la literatura revisada la elección del método fue concordante con las etapas antes mencionadas sobre la aplicación del método comparativo. Así mismo, es importante señalar respecto con la elaboración del marco y para la selección de la muestra, que en la comparación de carácter educativo es de suma importancia el conocimiento exhaustivo de la realidad social y cultural. Se aplicó una encuesta a 100 miembros del profesorado de los cuales se determinan los siguientes resultados.

Resultados

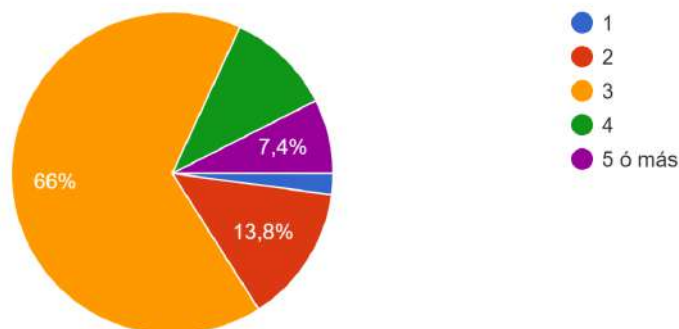
El total del equipo docente encuestado pertenece a la ESCA ST – IPN, quienes tienen rutinas diferentes o no cuentan con una posterior a la salida de su actividad laboral. Como se expuso anteriormente, parte de mantener una rutina saludable es el alimentarse de manera balanceada lo cual tiene como beneficio disminuir algunas de las enfermedades provocadas por una alimentación inadecuada.

Se preguntó: 1) ¿Qué tipo de alimentos consumen con mayor frecuencia?, el equipo docente refiere en primer lugar, el consumo de frutas, verduras y cereales, en segundo lugar, carne y pastas, y en tercer lugar frituras, chocolates y pan seguidos de alcohol y refrescos; 2) ¿En dónde consiguen las personas sus alimentos? un 84% realizan la compra de alimentos en mercados en donde la mayoría de las veces los productos se encuentran más frescos y que pueden aportarnos mayores nutrientes, un 77% también consume productos de las tiendas de supermercados, sin embargo, el 29% compra sus alimentos ya preparados en algún lugar o por medio de una aplicación; 3) ¿Cómo hace una comida balanceada?, en general se tiene la percepción de que comer verduras con proteína es una comida balanceada y que comer un poco de todo también es una comida balanceada, sólo 4 personas de las 100 encuestadas indicaron que no comen de manera balanceada y 2 personas señalaron que no saben cómo realizar una comida balanceada.

En las siguientes gráficas se muestran los resultados:

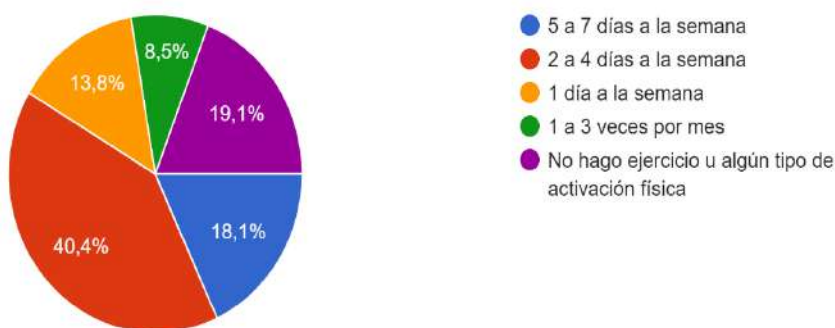
¿Cuántas veces al día comes?

94 respuestas



Se observa que el 66% de los encuestados realiza tres comidas al día. Desde finales del siglo XVIII se aceptó como correcto que se debía realizar, algo practicado principalmente en las ciudades, pero anteriormente la forma de alimentación podría considerarse una comida como suficiente y ahora distintos autores y médicos recomiendan se realicen 5 comidas, no todas de la misma cantidad y tipo de alimentos de lo cual sólo un 7.4% de las personas que participaron en responder el cuestionario lo aplican.

¿Con qué frecuencia realizas ejercicio o algún tipo de activación física?



Arrojó que un 19.1% del profesorado no realizan ejercicio o algún tipo de activación física, un porcentaje similar realiza este tipo de actividades 5 a 7 días a la semana, y lo que predominó es que las personas realizan estas actividades de 2 a 4 días a la semana. Para conocer más acerca de cómo liberan las emociones cuando se sienten abrumados se preguntó de manera abierta ¿qué es lo que realizan para aclarar la mente?, algún tipo de

actividad física fue la principal forma, seguido de escuchar música, posteriormente meditar, las actividades que también se realizan ya sea junto con alguna de las antes mencionadas o siendo la principal actividad son: ver alguna serie, programa o película en la televisión, leer, realizar algún tipo de manualidad, llorar, tres de las personas mencionaron que evadir la realidad una menciona comer y otra fumar.

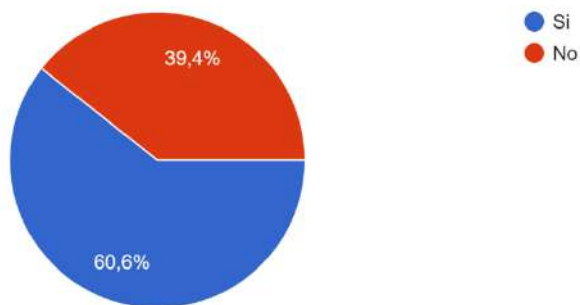
Sobre la percepción que tiene cada uno consigo mismo, es si se consideran personas que procrastinan demasiado y el 56% se identificó así. Se ha comprobado que el manejar algún tipo de herramientas para organizarse, disminuye la procrastinación, 26% del profesorado no realiza ningún tipo de actividad para organizar sus actividades diarias, por otro lado, la herramienta más utilizada para organizar actividades es mediante un calendario, seguido de recordatorios que generalmente se programan en los celulares, otra de las herramientas son las listas de tareas y en menor medida se utilizan apps, planners, journals, hojas de cálculo, un asistente o algún otro tipo de herramienta.

El tener una rutina saludable también implica dormir un promedio 7-8 horas corridas por la noche, esto también se consultó en la encuesta. El 66% duerme entre 4 y 6 horas diarias, un 32% duerme entre 7 y 8 horas diarias y el resto de los encuestados duermen 9 horas diarias o más.

La parte económica-financiera tiene suma importancia para mantener una adecuada gestión del tiempo y tener rutina saludable por lo que se incluyeron dos preguntas relacionadas con el tema arrojando los siguientes resultados.

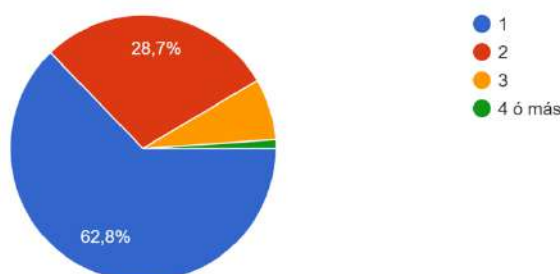
¿Tienes el hábito de ahorrar?

94 respuestas



¿Con cuantas fuentes de ingreso cuentas?

94 respuestas



Se puede observar que 62.8% cuenta con el hábito de ahorrar, sólo 1 persona cuenta con 4 o más fuentes de ingreso, seguido de un 7% con 3 fuentes de ingreso, 28.7% cuenta con 2 fuentes de ingreso y más del 60% sólo cuenta con una fuente de ingreso.

Otra de las preguntas fue sobre la percepción que tienen sobre si están teniendo la vida que quieren. El 10% indicó que sí están viviendo la vida que quieren, el 12% asegura que no está teniendo la vida que quieren, sin embargo, el resto menciona que se encuentra en proceso de formar la vida que quiere tener. La encuesta muestra que el género no es un factor que influye en este aspecto.

Discusión

La información recabada a través de las encuestas arrojó datos los cuales algunos son situaciones las cuales deben mejorar para que se cuente con una efectiva rutina saludable como lo es que el 20% de las personas no realizan ningún tipo de actividad física la cual aporta la mayoría de los beneficios para tener mayor bienestar tanto mental como físico que la mayoría respondió que cuando se sienten abrumados se liberan al tener algún tipo de actividad como ir al gimnasio, correr, jugar futbol, bailar, caminar. Parte de tener una rutina saludable lo es el realizar las actividades que en tiempo y forma ya que el procrastinar genera tensión y estrés lo que se puede volver crónico desatando otro tipo de enfermedades y más de la mitad del equipo docente encuestado, mencionaron que se consideran personas que procrastinan.

Una gestión del tiempo brinda la oportunidad de equilibrar responsabilidades y disfrutar de momentos de descanso y autocuidado. Para lograrlo, es esencial identificar prioridades y establecer un enfoque estratégico en la distribución de actividades. Esto implica planificar con anticipación, establecer metas realistas y dividir tareas en etapas manejables. Al gestionar eficientemente el tiempo, se puede evitar la procrastinación y la sensación de estar abrumados por una lista interminable de tareas pendientes.

Una adecuada gestión del tiempo permite aumentar productividad y eficiencia en el cumplimiento de obligaciones, lo que a su vez brinda la posibilidad de tener momentos de calidad con la familia y amigos, y realizar actividades recreativas. Por lo que el uso eficiente del tiempo puede evitar sufrir altos niveles de estrés y agotamiento, y beneficiar nuestra salud física y mental.

Es importante destacar que la gestión del tiempo no se trata de llenar cada minuto de nuestra agenda con tareas, sino de ser selectivos y conscientes de nuestras decisiones. Implica evaluar qué actividades son realmente importantes y contribuyen a nuestros objetivos a largo plazo. Al tomar decisiones basadas en nuestras prioridades, podemos asignar tiempo suficiente para cada tarea sin descuidar nuestra salud, bienestar y relaciones personales.

En resumen, una adecuada gestión del tiempo permite ser productivo, equilibrar responsabilidades y disfrutar de una vida plena. Al ser conscientes de prioridades y tomar decisiones estratégicas en cuanto a cómo se utiliza el tiempo, se puede lograr una mayor satisfacción personal y alcanzar un estado de armonía entre nuestras obligaciones y nuestra calidad de vida.

Conclusiones

Al explorar los diversos aspectos fundamentales para alcanzar una vida saludable y equilibrada. Se ha destacado la importancia de una nutrición adecuada, el ejercicio regular y el cuidado de la salud mental como pilares esenciales para el bienestar general. Asimismo, se ha resaltado la necesidad de una gestión efectiva del tiempo, que permita priorizar las responsabilidades y dedicar tiempo al autocuidado.

Al adoptar hábitos saludables y organizar el tiempo de manera inteligente, se puede experimentar una mejora significativa en la calidad de vida. El cuerpo y la mente se fortalecerán, se reducirá el riesgo de enfermedades y se aumentará la energía y vitalidad. Además, se podrá adquirir una sensación paz mental para poder continuar con las actividades diarias regulando la neuroquímica de nuestro cerebro con actividades como el ejercicio o meditación constante ya que aumentan los niveles de dopamina.

Es importante tener en cuenta que la salud y el bienestar son un proceso continuo y personal. Cada individuo tiene diferentes necesidades y circunstancias, por lo tanto, es esencial adaptar los consejos y recomendaciones a la realidad personal. Tomar decisiones conscientes y comprometerse con pequeños cambios progresivos en la vida diaria es clave.

En última instancia, al invertir en la salud y el bienestar, se está invirtiendo en la felicidad, en la llamada “paz mental” la cual se verá reflejada al momento de poder disfrutar plenamente de la vida. Se debe hacer una introspección para saber qué tipo de vida se está llevando, si es como se quiere vivir o empezar a priorizar la salud y gestionar el tiempo de manera sabia. El futuro saludable que se busca para poder tener un mejor estilo de vida está en manos de cada individuo.

Referencias

- Álvarez-Castaño, L. S., Goez-Rueda, J. D., & Carreño-Aguirre, C. (11 de julio-diciembre de 2012). Factores sociales y económicos asociados a la obesidad: los efectos de la inequidad y de la pobreza. *Revista Gerencia y Políticas de Salud*, 23, 98-110. <http://www.scielo.org.co/pdf/rgps/v11n23/v11n23a06.pdf>
- Arellano, A. (s.f.). ¿Qué se entiende por salud financiera? <https://www.bbva.com/es/salud-financiera/que-se-entende-por-salud-financiera/>
- García-Hernández, Á. (2020). Seis consejos de la OMS para una rutina saludable durante la cuarentena por el coronavirus. *El Diario.es*. https://www.eldiario.es/sociedad/guia-oms-mantenerse-activo-cuarentena_1_1012080.html
- National Institute of Mental Health (s/f). *Las enfermedades crónicas y la salud mental: Cómo reconocer y tratar la depresión*. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/las-enfermedades-cronicas-y-la-salud-mental-como-reconocer-y-tratar-la-depresion>
- OM. (2021). *La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos*. Ginebra: OMS. <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities#:~:text=limitar%20el%20consumo%20de%20az%C3%BAcares,legumbres%20y%20frutos%20secos%3B%20y>
- OMS (2024). *Malnutrición*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition#:~:text=f%C3%ADsica%20m%C3%A1s%20reducida.-,Enfermedades%20no%20transmisibles%20relacionadas%20con%20la%20alimentaci%C3%B3n,algunos%20c%C3%A1nceres%20y%20la%20diabetes>
- Saviño, P. (2011). Obesidad y enfermedades no transmisibles relacionadas con la nutrición. *Revista Colombiana de Cirugía*, 26(3), 180-195. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcci/v26n3/v26n3a5.pdf>
- Sawchuk, C. N. (2017). *Biographies*. Craig N. Sawchuk, Ph.D., L.P. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es/biographies/sawchuk-craig-n-ph-d-l-p/bio-20085911>

Shamah-Levy, T., Romero-Martínez M., Barrientos-Gutiérrez T., Cuevas-Nasu L., Bautista-Arredondo S., Colchero M.A., Gaona-Pineda, E.B., Lazcano-Ponce, E., Martínez-Barnetche J., Alpuche-Arana, C., Rivera-Dommarco, J. (2022). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021 sobre Covid-19. Resultados nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública.* https://www.insp.mx/resources/images/stories/2022/docs/220801_Ensa21_digital_2_9julio.pdf

The Nemours Foundation (s/f). *Comida Chatarra.* <https://kidshealth.org/es/kids/word-junk-food.html>