

Artículo Original



Historial del artículo:

Recibido: 17 | 10 | 2022

Evaluado: 14 | 11 | 2022

Aprobado: 27 | 11 | 2022

Publicado: 20 | 01 | 2023



Autor de correspondencia:

Argüelles-Nava Vianey Guadalupe
varguelles@uv.mx



How to cite

Vichi-Martínez YT, Argüelles-Nava VG, Hernández-Guerson E, Cinta-Loaiza DM, López-Vázquez J, Torres-López TM. Experiencias de un programa formativo de alimentación saludable: el caso de docentes universitarios mexicanos. *Rev. salud. bosque.* 2022;12(2):1-17



DOI: <https://doi.org/10.18270/rsb.v12i2.4175>

Experiencias de un programa formativo de alimentación saludable: el caso de docentes universitarios mexicanos



Yahel Teresa **Vichi-Martínez.**

Universidad Veracruzana, Instituto de Salud Pública de la Universidad Veracruzana. Xalapa, Veracruz, México.



Dulce María **Cinta-Loaiza.**

Doctora en ciencias políticas. Instituto de Salud Pública de la Universidad Veracruzana. Xalapa, Veracruz, México.



Vianey Guadalupe **Argüelles-Nava.**

Argüelles-Nava Vianey Guadalupe. Universidad Veracruzana, Instituto de Salud Pública, Xalapa, Veracruz, México.



Julieta **López-Vázquez.**

Universidad Veracruzana, Instituto de Salud Pública. Xalapa, Veracruz, México.



Enrique **Hernández-Guerson.**

Universidad Veracruzana, Instituto de Salud Pública, Xalapa, Veracruz, México.



Teresa Margarita **Torres-López.**

Universidad de Guadalajara, Departamento de Salud Pública, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, México.

Resumen

Introducción: las universidades son centros de trabajo y gestores de cambio que pueden contribuir a la formación de comunidades saludables mediante intervenciones, como la promoción de la alimentación saludables, las cuales pueden tener efectos más allá de la individualidad.

Objetivo: indagar los efectos individuales, sociales e institucionales del programa educativo *Alimentación como estilo de vida saludable*, desde el punto de vista de los participantes para proponer acciones en favor de una vida saludable en una universidad.

Materiales y métodos: estudio cualitativo de caso único realizado con docentes de la Universidad Veracruzana que asistieron al curso-taller *Alimentación como estilo de vida saludable*. Se utilizó un muestreo teórico discriminado y se establecieron como atributos el sexo y el área académica. Los datos se obtuvieron mediante entrevista episódica y observación directa selectiva.

Resultados: el curso propició efectos positivos en las dimensiones personal, social e institucional, como el desarrollo de aptitudes para el auto-cuidado, la cohesión social, la creación de redes saludables y el reconocimiento de la promoción de la salud como eje integral de la vida. Sin embargo, aspectos de la cultura alimentaria y las condiciones laborales influyen negativamente en la intención de las personas por cuidar su salud y generan tensiones.

Conclusiones: el curso permite gestar intenciones de cambio y aptitudes personales para la alimentación saludable, pero es insuficiente para consolidar los cambios, dado que el entorno social y, principalmente, el laboral influyen de manera negativa. Se requieren acciones que consideren la cultura alimentaria, el entorno físico y las condiciones laborales de los docentes.

Palabras clave: promoción de la salud, alimentación saludable, salud laboral, investigación cualitativa, educación para la salud (fuente: DeCS, BIREME).

Experiences of a Healthy Eating Training Program: The case of Mexican University Professors

Abstract

Introduction: Universities, as work centers and managers of change, are responsible for contributing to the formation of healthy communities through the implementation of policies such as healthy eating, considering the effects that transcend beyond the individual.

Objective: To study the individual, social and institutional effects of the educational program *Alimentación Como Estilo de Vida Saludable* from the point of view of the participants of said workshop in order to propose actions that favor healthy living at the university.

Materials and methods: This was a qualitative study of a single case carried out with the participation of the academic staff of the Universidad Veracruzana who attended the workshop. A discriminated theoretical sample was used and gender and academic area were established as attributes. The strategies to collect the information were the episodic interview and selective direct observation.

Results: Participation in the course had positive effects on the personal, social and institutional dimensions, such as the development of self-care skills, social cohesion, the creation of healthy networks and the recognition of health promotion as an integral axis of life; however, some aspects of the food culture and working conditions have a negative influence on people's intention to take care of their health and generate tensions.

Conclusions: The course allowed the development of intentions for change and personal skills for healthy eating. However, further effort is required for consolidation of changes given that the social environment and, mainly, the work environment have a negative influence. Actions are required that consider the food culture, the physical environment and the working conditions of teachers.

Key Words: health promotion, diet, healthy, occupational health, qualitative research, health education (source: MeSH, NLM).

Experiências de um programa formativo em alimentação saudável: o caso de docentes universitários mexicanos

Resumo

introdução: As universidades como centros de trabalho e gestores de mudança podem contribuir para a formação de comunidades saudáveis através de intervenções, tais como a promoção de uma alimentação saudável. Estas intervenções têm efeitos para além do individual.

Objetivo: investigar os efeitos individuais, sociais e institucionais do programa educativo "A alimentação como um estilo de vida saudável" ponto de vista dos participantes para propor ações para promover uma vida saudável na Universidade.

Materiais y métodos: estudo qualitativo de caso único de docentes da Universidade Veracruzana que frequentaram o curso-workshop. "A alimentação como um estilo de vida saudável". Foi utilizada uma amostragem teórica discriminante e foi estabelecido o género e o área académica como atributos. Os dados foram recolhidos através de entrevista episódica e observação directa selectiva.

Resultados: O curso teve efeitos positivos nas dimensões pessoal, social e institucional, tais como o desenvolvimento de competências de autocuidado, a coesão social, a criação de redes saudáveis e o reconhecimento da promoção da saúde como parte integral da vida; contudo, aspectos da cultura alimentar e das condições de trabalho têm uma influência negativa na intenção das pessoas de cuidarem da sua saúde e de gerarem tensões. **Conclusões:** O curso permite a gestação de intenções de mudança e competências pessoais para uma alimentação saudável, mas é insuficiente para consolidar as mudanças, uma vez que o ambiente social e, principalmente, o ambiente de trabalho têm uma influência negativa. São necessárias ações que tenham em conta a cultura alimentar, o ambiente físico e as condições de trabalho dos docentes.

Palavras-chave: promoção da saúde, alimentação saudável, saúde laboral, Pesquisa Qualitativa, Educação para a saúde (fonte: DeCS, BIREME).

Introducción

El deseo por conservar la salud es inherente a la humanidad y puede apreciarse en un recorrido histórico ampliamente documentado¹. Este anhelo cobró especial sentido al consolidarse la definición moderna de promoción de la salud como la acción del Estado para «proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer mayor control sobre la misma²». Lo anterior, aunado al continuo aumento de enfermedades relacionadas a una alimentación inadecuada, se asoció a la necesidad de convocar al diseño y aplicación de políticas saludables, promover la creación de ambientes similares, desarrollar la sinergia de la acción comunitaria y las competencias personales y reorientar los sistemas de salud como ejes estratégicos de prioridad para mejorar el entorno físico, cultural, social y económico a fin de proteger la salud y mejorar la calidad de vida².

De acuerdo con los datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021 de México, las prevalencias de enfermedades relacionadas a una alimentación inadecuada continúan al alza. En 2021, la prevalencia de sobrepeso y obesidad para personas adultas fue de 76% para mujeres y de 72,1% para hombres; la prevalencia de hipertensión fue de 30,2% y la de diabetes 15,6%³. Estas enfermedades deterioran la salud y bienestar de la población, contribuyen al aumento de discapacidad y mortalidad temprana, disminuyen la productividad de las personas que viven con la enfermedad e incrementan los costos de atención para individuos, los sistemas de salud y sus familias⁴

Los espacios de trabajo son ambientes que pueden servir como soporte de la salud⁵ y contribuir a la creación y mantenimiento de una comunidad saludable por medio de la generación de condiciones de trabajo agradables, seguras y estimulantes². Las universidades como extensión de los espacios de trabajo, podrían fomentar la creación de entornos saludables para favorecer la productividad, la satisfacción laboral y la salud⁶ con estrategias que aborden comportamientos nocivos para la vida. Esto ayudaría al trabajador a manejar las condiciones en las que vive y a ser proactivo respecto al autocuidado mediante el desarrollo de comportamientos saludables⁷.

La Universidad Veracruzana (UV) ubicada en el Estado de Veracruz, México, cuenta con una comunidad de casi cien mil integrantes, de los cuales alrededor de 6,200 son docentes. Está comprometida con la formación de una comunidad con capital académico, valores y ética de responsabilidad hacia sí mismos y para con la sociedad. Por medio de su política de responsabilidad social universitaria, propone la adopción de una cultura de conservación de la salud con la inclusión transversal de la promoción de la salud para el desarrollo social, humano, ambiental y cultural de su comunidad⁸.

En el Sistema de Atención Integral a la Salud de la Universidad Veracruzana (SAISUV) se presta atención y acciones de promoción de la salud para los académicos y funcionarios⁹ y se considera que entre los principales motivos de consulta médica se encuentran padecimientos relacionados con las cualidades de la alimentación como la instrucción y vigilancia de la dieta, hipertensión, síndrome de colon irritable, diabetes mellitus, hiperlipidemias, obesidad y enfermedades del aparato gastrointestinal, entre otras¹⁰.

En 2015 se iniciaron en el SAISUV acciones de promoción de la alimentación saludable como un elemento protector de la salud y del bienestar de sus trabajadores, y en 2019 lanzó el curso-taller Alimentación como estilo de vida saludable con el objetivo de fomentar la adopción de esta en la vida cotidiana¹¹ y formar «ciudadanos responsables en el desarrollo de sus entornos inmediatos y de incidencia positiva en otros¹²». El curso consistió en sesiones que abordaron las características de una dieta saludable, medición de porciones de alimentos, análisis e interpretación de la composición corporal, inocuidad de alimentos y elaboración de menú saludable¹¹.

En contextos internacionales se ha observado que las intervenciones educativas grupales que abordan la promoción de la alimentación saludable en espacios laborales repercuten positivamente a nivel individual, reflejándose en una mejor selección de alimentos¹³, mejora en la composición corporal, la confianza y el autocontrol¹⁴. Estos cambios trascienden el plano individual, propiciando la creación de redes sociales que fortalecen el mantenimiento de las conductas y hábitos aprendidos^{15,16}, y generan en los participantes la sensación de que su lugar de trabajo se preocupa por su salud¹⁴.

El curso-taller fomenta la adopción de una alimentación saludable en los docentes de la Universidad Veracruzana, pero no existen datos sobre los efectos que esta intervención tiene en la vida de los participantes. La presente investigación, realizada bajo un enfoque cualitativo, tuvo como objetivo indagar desde la mirada de los participantes los efectos del curso en los ámbitos personal, social e institucional de los académicos que asistieron a este, a fin de mostrar la trascendencia de las acciones de promoción de salud.

Materiales y métodos

Esta investigación se realizó bajo un paradigma interpretativo cualitativo que considera que la realidad es dinámica e interactiva y que los individuos construyen la acción mediante la interpretación y valoración de la realidad cuyo significado es dado desde el contexto¹⁷. Considerando la importancia de describir un fenómeno respetando la mirada de los involucrados, se presenta mediante un estudio de caso único¹⁸ que buscó indagar los efectos del programa formativo de alimentación saludable en la vida personal, social e institucional del personal académico de la Universidad Veracruzana. Estas dimensiones se decidieron a priori considerando que en estos ámbitos se desenvuelven los docentes y para la selección de los participantes se realizó un muestreo teórico discriminado¹⁹. Como criterios de inclusión se establecieron el haber participado y concluido el curso-taller *Alimentación como estilo de vida saludable*, aceptar participar en la investigación y se excluyeron las personas que no lo concluyeron.

Se envió por correo electrónico desde noviembre de 2020 a marzo de 2021 una invitación a participar en la investigación a docentes que cumplieran con los criterios de inclusión establecidos. En ese se explicaba el objetivo de la investigación, la forma de colaborar y el dictamen con número de registro CEI-ISP-R12-2020 emitido por el Comité de Ética en Investigación del Instituto de Salud Pública de la Universidad Veracruzana. Se indicó que la investigación se llevaría a cabo bajo los principios éticos internacionales establecidos en la Declaración de Helsinki. La participación fue confirmada por el mismo medio y en común acuerdo se establecieron fechas y horarios para llevar a cabo la recolección de información.

Con base a las recomendaciones de distancia social emitidas por las autoridades sanitarias a causa de la pandemia por SARS-COV-2, la recolección de información se realizó mediante la plataforma digital de video *Microsoft Teams*, correo electrónico y llamada telefónica. La firma del consentimiento informado se realizó mediante un cuestionario de *Google Forms* antes de iniciar las entrevistas.

Las entrevistas episódicas²⁰ que indagaron los efectos individuales, sociales e institucionales que tuvo el curso en los participantes, se realizaron por medio de una guía de entrevista revisada por expertos en investigación cualitativa y en evaluación de programas de promoción de salud, quienes la aprobaron a fin de corroborar que fuera detonadora de narrativa. Dado que la recolección de información se realizó mediante plataformas digitales, se utilizó la observación directa selectiva²⁰ no participante, para la recolección de datos visuales que dieran soporte a lo narrado. Los participantes compartieron fotografías relacionadas con la narrativa de la entrevista y para su análisis

se diseñó un protocolo de observación revisado por expertos en investigación cualitativa y en evaluación de programas de promoción de salud.

Se llevaron a cabo 12 entrevistas grabadas en audio y video. El análisis de los datos se hizo en niveles descriptivo y reinterpretaivo. Para el primer nivel de análisis se llevó a cabo la transcripción fiel de las entrevistas con apoyo del *software* MAXQDA 2020 y hubo una codificación selectiva para identificar los subconceptos construidos a priori combinada con una codificación abierta para los códigos emergentes¹⁹. En el nivel reinterpretaivo se consideró la intensidad del discurso, se utilizó el espectro del mismo²¹ y tablas cualitativas para identificar las similitudes y diferencias entre las variables discursivas de un mismo grupo y entre grupos¹⁹. Estos fueron creados con base a los atributos establecidos para las variables discursivas: hombres, mujeres y área académica en la que desempeñan sus actividades laborales.

El análisis de las imágenes se llevó a cabo mediante una estrategia visual que observó en primer plano la presencia de colores representados en el plato del bien comer y en segundo plano el contexto de la imagen²². Se utilizaron tablas cualitativas para identificar características que se relacionen o difieran de las recomendaciones internacionales²³ y nacionales²⁴ sobre el deber ser de una alimentación saludable.

Para la calidad de la investigación se usó la triangulación dentro de métodos utilizando dos técnicas cualitativas: la entrevista episódica y la observación directa y se establecieron como criterios la transferibilidad y la dependibilidad²⁵. La primera garantizada con muestreo teórico discriminado¹⁹ y la segunda por el acompañamiento de los integrantes del grupo de investigación.

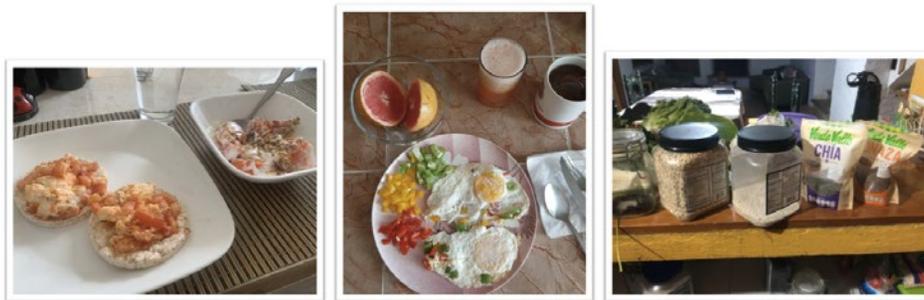
Resultados

La muestra fue homogénea porque el 50% de los participantes fueron hombres, el 50% mujeres e incluyó docentes de las seis áreas académica de la universidad. El promedio de edad fue de 41 años (64 años máxima y 27 mínima), 50% viven con su pareja e hijos (as), 25% con sus padres y abuelos y el resto viven solos. El 75% está contratado por tiempo completo-base, el resto por hora-interino, la antigüedad promedio de contratación de *tiempo completo-base* es de 15,2 años (30 años máxima -13 mínima) y el promedio de años de contrato de quienes trabajan *por hora-interino* fue de 3 años.

Efectos en la dimensión personal

Hombres y mujeres modificaron el consumo y compra de alimentos, orientado hacia alimentos locales y la preparación de estos en casa (fragmento: 3 Ca-2-H, Pos. 20). Expresaron agrado por las actividades realizadas en el curso, ya que clarificaron dudas y mitos en torno a la alimentación, adoptando la creencia de que una alimentación saludable es adecuada a las características personales y la cultura de cada quien. Las temáticas que se reforzaron propiciaron que los participantes se enfocaran en el cuidado de la salud y no en la pérdida de peso (Figura 1), y optaron por incluir una amplia variedad de frutas, verduras y legumbres, mostrando congruencia entre los propósitos del curso y la adopción de una alimentación saludable a partir de los aprendizajes obtenidos:

Figura 1: Fotografías compartidas por mujeres y hombres, a través de entrevistas cualitativas, 2021.



Fuente: 1 ME-3-M

Fuente: 5 TA-6-M

Fuente: 8 OR-5-H

Fuente: 1 ME-3-M: mujer, área de ciencias de la salud, 5 TA-6-MM: mujer, área técnica, 8 OR-5-H: hombre, área humanidades

Antes nada más comprábamos algo rápido, jamón, queso para hacer un sándwich ahora ya tratamos de comprar si no es jamón, verduras, frutas, porque como ya estamos aquí casi todo el día, tenemos que variar nosotros la comida, ya no es de ir a restaurante y comer lo que te den, entonces tratamos de tener aquí un menú más variado. (3 Ca-2-H, Pos. 20)

Al parecer, los cambios en el comportamiento son efecto de la adquisición de conocimiento, lo que propició en las mujeres una reflexión sobre la relación entre las elecciones alimentarias y su salud (fragmento: 5 Ta-6-M, Pos. 19). Para los hombres los conocimientos adquiridos fomentaron una auto-evaluación de sus elecciones alimentarias lo que los llevó a tomar un papel activo en el cuidado de su salud y dedicar atención y tiempo a los aspectos relacionados a su alimentación (7 Vi-6-H, Pos. 15):

No era yo consiente realmente, de que no lo estaba haciendo hasta que analizamos las rutinas diarias ¿no? de cada quien y fue así como de "¡ay no manches! no estoy sobreviviendo con esto como debería de hacerlo" (risas). Entonces, tomarlo como parte de un curso no era algo que yo visualizara. (5 Ta-6-M, Pos. 19)

A pesar de que como académicos siempre andamos a las carreras entre clases y reuniones u otras actividades, es importante tratar de reflexionar lo aprendido y detenernos un momento para tomarnos un espacio y lograr realizar con calma cada una de las comidas del día a día, y si al hacerlo utilizamos alimentos saludables, pues mucho mejor. (7 Vi-6-H, Pos. 15).

Otro efecto experimentado por mujeres y hombres fue la dificultad para apegarse a una alimentación saludable en algunas ocasiones, porque además de los nuevos conocimientos y desarrollo de habilidades para mejorar su alimentación, prevalecía el gusto por ciertos alimentos (fragmento: 11 Va- 3-H, Pos. 18). Por otro lado, pudieron identificar que la rutina laboral tiene una influencia de gran fuerza en el mantenimiento de los malos hábitos de alimentación y se revela la creencia de que, al cambiar la alimentación, podría afectarse la productividad laboral no necesariamente para bien (fragmento: 5 Ta-6-M, Pos. 23):

Y además, pues habrá momentos en los que me voy a dejar ir, no voy a conservar totalmente eso que ya hice consciente pero que, pues ahí está, ese gusto finalmente apareciendo ¿No? Hace poco me encontré un meme de que 'el café es la droga por la cual se ingresa a otro tipo de drogas, como por ejemplo el pan, y del pan nadie sale, nadie'. (11 Va- 3-H, Pos. 18)

O sea, sobretodo digo a lo mejor cambiar de hábitos es complicado, sobretodo porque pues muchos de nosotros somos de hábitos desde laborales hasta alimenticios y así como ya como muy muy cuadrados, es como la receta que nos ha funcionado por años entonces es un poco complicado cambiarla". (5 Ta-6-M, Pos. 23)

Algunas mujeres expresaron como efecto positivo haber perdido peso posterior al curso, mientras que para otras la reflexión entre el deber ser de una alimentación saludable y sus elecciones alimentarias desencadenó sensaciones de tristeza:

Yo si entré al curso precisamente pensando en que, pues, en que necesitaba cambiar algo de mi ¿no? eso era lo primero, pero ya después ver todo lo que debería cambiar de mi como que dije `híjole, ay no, este, ya mejor me voy a otro curso (risas), no es cierto, mejor me pongo a hacer más ejercicio´. (10 ME-4-M, Pos. 12)

Por su parte, los efectos negativos expresados entre los hombres fueron el temor por el consumo de algunos grupos o preparaciones de alimentos (fragmento 9 Ca-4-H, Pos. 8), y la experimentación de tensión cuando se realizaron elecciones alimentarias no saludables. La Figura 2 muestra las imágenes con alimentos procesados con alto contenido de azúcares añadidos y sodio, que los participantes señalaron como principal fuente de tensión cuando realizaron la elección alimentaria sabiendo que no correspondía con la recomendación nutricional que debían seguir:

Ya veo ahora y `oye eso tiene esto, y eso tiene lo otro´ y menos, ya a uno como que le entra el miedo (risas) llamémosle así. (9 Ca-4-H, Pos. 8)

Figura 2: Fotografías compartidas por los hombres por medio de entrevistas cualitativas, 2021.



Fuente: 12 GA-3-H

Fuente: 12 Ca-3-H: hombres, área ciencias de la salud.

Otras diferencias entre hombres y mujeres mostradas en las fotografías radicarón en que las mujeres exhiben las bebidas que consumen como agua, café, jugos de frutas (Figura 1), presentan pocos cereales y grasas (Figura 1 y 3) y muestran los alimentos en platillos listos para su consumo (Figura 3). Los hombres muestran alimentos procesados (Figura 2) o sin preparar como materias primas. Estas diferencias posiblemente se deban a que las mujeres han interiorizado el impacto de la hidratación como parte de la alimentación, o la escasez de grasas y cereales podría interpretarse que prevalece la creencia de que la alimentación saludable debe ser restrictiva. Finalmente, el hecho de que los hombres no mostraran preparaciones caseras de alimentos podría tenerse como muestra de la vigencia de los roles de género en este grupo social en el que se dicta que las mujeres cocinan y los hombres proveen (Figura 3).

Figura 3: Fotografías compartidas por mujeres y hombres por medio de entrevistas cualitativas, 2021



Fuente: 6 OC-5-M



Fuente: 8 OR-5-H

Fuente: 6-OC-5-M: mujer, área humanidades, 8-OR-5-H: hombre, área humanidades.

Efectos en la dimensión social

Los participantes se transformaron en promotores de la alimentación saludable compartiendo los saberes adquiridos, alentando la mejora de la alimentación y modificaron su alimentación acompañados por su familia. El confinamiento por la pandemia por SARS-COV-2 propició que al estar más tiempo en casa se tenga mayor control sobre la disponibilidad de alimentos y la preparación casera. Las personas que apoyan en la preparación de los alimentos en el hogar es otro grupo con el que socializaron los saberes, quienes aparentemente llevaron estos nuevos conocimientos a su familia, y denota que el hogar es un entorno para compartir experiencias y transitar juntos hacia la mejora de la alimentación (fragmento 1 Me-3-M, Pos. 32):

Hace como 2-3 semanas cuando me trajo esta comida fue: `ay dijo Luisa que no tenías nada de vegetales, que tienes que comer también eh`; yo creo que ella también lo ha llevado a los suyos, no podría decir más que tanto a su casa o con su familia pero cuando menos ella misma, o sea yo lo socializaba con ella, ella con mi mamá y supongo que ella misma eh como ama de casa lo llevó a con su familia, con sus hijos, no lo sé, hasta allá ya no podría ya yo decir, pero si eso ha sido interesante. (1 Me-3-M, Pos. 32)

Las mujeres expresaron interés especial por mejorar su alimentación con sus estudiantes, lo que expande aún más el alcance del mensaje de promoción de la salud. Se revela que con los estudiantes comparten el gusto por preparar alimentos e intercambiar experiencias en torno a la alimentación:

Incluso de pronto con algunas de mis ex ex estudiantes que gustan de cocinar, de pronto, sobretodo ahorita en pandemia luego me escriben y me dicen ¿maestra que va a cocinar hoy? (risas) entonces compartimos la receta o hasta la foto justamente del así me quedó (risas) entonces seguro por ahí tengo alguna evidencia y te la comparto. (5 Ta-6-M, Pos. 38)

Cada uno aportaba ideas diferentes y también se veía la predisposición personal de todos a aprender de la experiencia de cada uno de los involucrados, ¿sí? porque luego hay en algunos cursos de los que he tomado, se nota como que el desinterés, van muchos a cubrir el requisito, pero en este curso en especial me gustó eso, porque todos estábamos pues interesados, preocupados ¿no? todos tenían algo que aportar. (3 Ca-2-H, Pos. 38)

Esta interacción favoreció la creación y el fortalecimiento de redes sociales saludables en el lugar de trabajo, a través de las que se reconocía y reforzaban los cambios realizados, así como sentirse orgullosos que dichos cambios fueran observables en la comunidad laboral:

Lo que si notábamos era que ya nos veíamos en el pasillo y era como `ya te vi con la galleta´ (risas) o `tu muy bien con tu lonchera´ (risas). Detalles como por el estilo que, de alguna manera nos hacia fijarnos en el cambio personal de la alimentación, desde que ya está cargando galletas o que ya está cargando fruta en lugar de galletas, o que ya llegó con su snack ¿no? o ya llegó con su lonchera literal. Detalles por el estilo que empezábamos a notar y que no hacíamos como mucho énfasis en ellos, pero si era de `ah muy bien por nosotros, si estamos cambiando´. (risas) (5 Ta-6-M, Pos. 15)

Con el propósito de llevar estos cambios a más personas de la comunidad universitaria, los docentes invitaban a sus pares a asistir al curso y realizar cambios en su alimentación:

Yo estoy, en mi oficina, este en el espacio estamos varios colegas, son dos colegas mujeres y ehh o sea yo comentaba, mira traje unos plátanos si gustan aquí están con gusto y a veces me decían `si gracias´ y a veces `ah me traje mis galletas, no gracias así está bien´ (risas). Entonces pues empezar a decir: `oye pues aguas ¿no? porque las galletas son malas, el azúcar, no sé qué, o sea emmmm, si comentarlo, decirlo, tenemos que mejorar nuestra dieta´. (2 AG-2-M, Pos. 46).

Además, tomaron acciones colectivas para la mejora de las condiciones físicas en las que se desenvuelven dado que los espacios universitarios no son identificados como promotores de la salud:

Y esto también motivó una discusión de que la cafetería que nos da servicio dentro del campus pues no era adecuada para la alimentación que necesitábamos los que estábamos ahí y los estudiantes. Entonces, se generó ahí una plática con el responsable y platicó con el dueño de la tienda, total que eso es un poco bueno, creo que ya no estaba muy bien el servicio de esa cafetería, cambió el proveedor y ya después se vino la pandemia y ya le perdimos seguimiento. (8 Or-5-H, Pos. 22)

La intención de mantener estos cambios se vio amenazada y afectada por dificultades como la carga de trabajo, descrita por hombres y mujeres como un aspecto difícil de evitar, dado que la dinámica de trabajo no considera espacios en los que las personas puedan alimentarse:

Nos hemos ido plagando de actividades de repente, que el zoom a esta hora, que tal cosa... y entonces en las, digamos, instancias que organizan ehh todas estas conferencias y todo... yo creo que la gente nunca piensa que los asistentes tenemos que comer y que hacer cosas ¿no? (11 Va- 3-H, Pos. 16)

Por otro lado, el entorno universitario implica la convivencia con otras personas que no comparten el interés por el cuidado de la salud a través de la alimentación, por lo que algunos docentes podrían optar por reducir su círculo social y aislarse de eventos y actividades académicas como una opción para evitar ser cuestionados por su intención de alimentarse mejor (fragmento 2 AG-2-M, Pos. 42). Otro efecto negativo podría ser blanco de burla por sus pares al manifestar intención por asistir a acciones de promoción de la salud, como es el caso del curso-taller, dado que estos intentan persuadirlos de desertar la actividad justificándose en los escasos beneficios

para su función como académicos (fragmento 8 Or-5-H, Pos. 20). Ambos eventos reflejan una cultura de socialización en el ámbito laboral que requiere ser reflexionada y reconstruida por sus integrantes:

Aunque tomamos el curso varios investigadores de mi centro, siguieron comprando esos pasteles. Y lo comento porque como yo no los como, pues a veces ni iba, prefería no ir porque si es como muy digamos, raro ¿no? que estemos en una parte social que no comas y digas `no puedo comer eso´ y todo mundo te ve feo (risas), entonces sí, desafortunadamente no permeó a las prácticas cotidianas, este de socialización en el ámbito laboral". (2 AG-2-M, Pos. 42)

Yo creo, todavía acostumbrados a que si tomamos un curso tiene que ser en referencia a nuestra área de trabajo, un curso de metodología, un seminario para discutir cierto tema de educación, entonces cuando comentamos: `ah es que vamos al curso tal´ `¿para qué?´ `no tiene caso´, `no es académico´...finalmente, pues yo no creo haber cambiado la idea de nuestros compañeros. (8 Or-5-H, Pos. 20)

Hombres y mujeres de ciencias biológicas y agropecuarias reconocieron que el curso propició debe ser un diálogo nutrido y multidisciplinario en torno a diversos aspectos que influyen en la alimentación. El área de humanidades se interesó por reflexionar sobre el impacto del consumo de alimentos en el medio ambiente y el fortalecimiento de la red social en pro del cuidado de la alimentación en el lugar de trabajo. Hombres de Ciencias de la salud enfatizaron las tensiones provocadas por privarse de alimentos que les gustan. El costo de los alimentos y la variedad del poder adquisitivo a lo largo de la vida fue mencionado por docentes del área económico-administrativa como factor que influye en la elección de los alimentos. El área técnica reconoció el efecto que tienen estos en la salud y la relevancia de la creación de redes de apoyo en el trabajo para incentivar los cambios necesarios.

Todas las áreas coincidieron, con relación al entorno laboral, que enfrentan dificultades para mejorar su alimentación porque se encuentran con sobre carga de trabajo, horarios de clase difíciles de organizar y la poca disponibilidad de alimentos saludables en el lugar de trabajo.

Discusión

El panorama epidemiológico mundial, nacional y local, pone en evidencia el incremento sostenido de enfermedades relacionadas a una alimentación inadecuada, por lo que la promoción de una alimentación saludable, desde el ámbito laboral, surge como una forma de mejorar la calidad de vida de la comunidad y por ende de la organización. La alimentación es el «proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer»; sin embargo, para ser considerada saludable debe cumplir con el aporte de «todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sano»²³ a fin de contribuir en la prevención de enfermedades, mejorar la sensación de bienestar y permitir a las personas mantenerse sanas y activas mediante el abastecimiento de nutrimentos y energía necesarios de acuerdo a la etapa de vida²⁴.

Dichas definiciones se centran en aspectos individuales útiles para prestar orientación o terapia nutricional, pero en la práctica resulta imposible separar al individuo del entorno físico y social en el que se desenvuelve y la forma en la que vive su alimentación en estos ámbitos. De tiempo atrás se ha reconocido que alimentarnos no es un acto individual, sino una actividad social que favorece la cohesión de los grupos²⁶, más no se ha precisado lo que puede significar el término *alimentación saludable* en el ámbito social e institucional de las personas.

En la dimensión personal, esta investigación coincide con los hallazgos de Velázquez-Comelli acerca de docentes de Paraguay²⁷, y las intervenciones que fomentan la adopción de una alimentación saludable incrementan el nivel de conocimiento y tienden a elegir alimentos considerados así; no obstante, las preferencias alimentarias y las situaciones de tensión incentivan el consumo de alimentos no saludables. Palomino concluyó que alimentos altos en grasas, azúcares y sodio son considerados reconfortantes y preferentemente consumidos en situaciones de tensión²⁸.

Los efectos negativos que los docentes enfrentan a nivel personal, y que refirieron como tensión, miedo o tristeza al tener que hacer renuncias que les gustan y que de hecho prefieren, posiblemente no puedan ser resueltos en el terreno del curso. Los facilitadores y el Sistema de Atención Integral a la Salud de la Universidad Veracruzana puedan ofrecer opciones de acompañamiento para quienes manifiesten su intención de cambio, pero que refieran enfrentar dificultades emocionales.

El ámbito social y el institucional tienen un impacto negativo en el mantenimiento de sus intenciones de cambio, en concordancia con lo descrito en la Carta de Ottawa sobre la influencia del ambiente en el que las *personas viven, trabajan y se divierten*² en el detrimento o mejora de la salud. En esta investigación, los efectos negativos referidos como obstáculos para la adopción de una alimentación saludable en la dimensión social, se asociaron a la influencia de las parejas de los participantes, sin embargo, se aprecian interesantes diferencias por sexo.

Las mujeres son desalentadas por sus parejas o familia en sus intenciones de cambio, mientras que los hombres reciben reconocimiento y elogios de estas mismas personas cuando quieren cambiar. Además, las primeras experimentan dificultades para conciliar entre los miembros de su familia la preparación de alimentos saludables, lo que refleja la presencia de roles de género en los que las mujeres cocinan y los hombres proveen los alimentos. Este aspecto fue mencionado por Anigstein en Chile, quien identificó que el trabajo remunerado de las mujeres, las tareas domésticas y el cuidado de la familia, son roles que generan tensiones y transacciones en la alimentación familiar²⁹. Una siguiente edición del curso podría orientar a la reflexión de este fenómeno e incluir estrategias para el desarrollo de habilidades que permitan afrontar positivamente estos eventos.

El aislamiento por la pandemia por Covid-19 parece ser un aspecto favorecedor para la compra y consumo de alimentos saludables; la Ensanut-Covid 2021 se refleja la disminución de alimentos industrializados y bebidas endulzadas, y el incremento en la compra de frutas y verduras en la población mexicana³ lo que es similar a lo identificado en otros países hispanohablantes como Chile, España, Bolivia, Argentina y Uruguay. Almendra-Pegueros y colaboradores mencionan que el aislamiento social favoreció la organización de menús y la preparación de alimentos saludables³⁰.

Este hallazgo pone en evidencia que el entorno institucional no favorece la adopción y mantenimiento de hábitos saludables por las dificultades para conciliar las exigencias del entorno laboral como la alta carga de trabajo, los horarios incompatibles con la planificación convencional de los tiempos de alimentación y la escasa disponibilidad de alimentos saludables en los centros de trabajo descritas en esta investigación.

Para Carmelo-Rojas y colaboradores, el espacio es un ámbito ideal para la promoción de la salud por el tiempo prolongado que pasan los trabajadores en este. Sin embargo, en la revisión documental de artículos científicos de América del Sur identificaron que las acciones implementadas a nivel organizacional no incentivan el consumo de frutas y verduras en el ambiente laboral³¹. Considerando que la disponibilidad de alimentos influye directamente en la forma de alimentarse en el espacio laboral, y tal disponibi-

lidad depende de la influencia que ejerce la cultura organizacional sobre el entorno alimentario en el que se desenvuelven los trabajadores, es relevante que las instituciones establezcan un compromiso sostenido por mejorar la disponibilidad de alimentos saludables en los entornos laborales.

Considerando el tiempo que pasan las personas en el ámbito laboral, la creación de redes sociales es un aspecto que puede influir en la adopción o abandono de comportamientos saludables. Yoshikawa y colaboradores estudiaron este fenómeno concluyendo que, a mayor apoyo social, mayor apego a los comportamientos positivos³², aspectos que no se identificaron en la dimensión institucional de esta investigación. Es destacable que los participantes que refirieron no contar con las condiciones para cuidar de la alimentación en el espacio de trabajo, optaron por caer en el desánimo cuando los compañeros con quienes asistieron al curso no mostraron intenciones de cambio y continuaron con la inercia de la cultura organizacional que impera. Otros optaron por aislarse, lo que también debe considerarse como un efecto indeseable que va en contra sentido del disfrute y contradice la evidencia descrita por Yoshiwaka.

Los aspectos positivos de la dimensión institucional son una muestra del potencial que tienen las intervenciones que fomentan la adopción de una alimentación saludable. Los participantes refirieron el establecimiento de redes sociales en términos laborales y para la toma de acciones que mejoraran su entorno alimentario en el lugar de trabajo, aspectos similares a lo identificado por Cordero y colaboradores en mujeres docentes universitarias, quienes posterior a una intervención constituyeron una comunidad para «romper el aislamiento del trabajo de cada profesor o profesora, crear las condiciones para enfrentarse a los retos siempre renovados de la educación y favorecer el interés por la docencia como tarea abierta y creativa»³³.

Los efectos positivos del curso en las dimensiones personal, social e institucional, si bien se apreciaron y analizaron de manera desagregada, en su conjunto son el reflejo del potencial de esta estrategia educativa para promover las intenciones de cambio de los trabajadores universitarios; el desarrollo de habilidades personales y sociales para el cuidado de la salud; la cohesión social a través del intercambio de experiencias, conocimientos y saberes; la creación de nuevas redes sociales para la colaboración académica; la formación o fortalecimiento de redes saludables en el espacio de trabajo; el reforzamiento de la pertenencia e identidad universitaria.

El curso-taller Alimentación como estilo de vida saludable parece promover el desarrollo de aptitudes personales y beneficiar la creación de ambientes favorables para la salud a través del intercambio de saberes entre pares y el acompañamiento de los facilitadores y podría parecerse a lo observado por Borek y colaboradores³⁴, pero ¿es posible que cómo ha ocurrido en otros contextos, se puedan mantener los efectos positivos a lo largo del tiempo si se fortalece la cohesión social y la creación de redes de apoyo para condiciones específicas? El alcance de esta investigación no permite responder a esta interrogante, pero se recomienda que en el futuro pueda seguirse profundizando al respecto.

Para finalizar queremos señalar que consideramos que los efectos positivos de este curso podrían quedar en un esfuerzo anecdótico si no se inician acciones que propicien un entorno saludable que incentive y facilite el encuentro con todo aquello que proporcione salud pues no basta la voluntad de las personas para derribar estos obstáculos.

Conclusiones

Con base a lo anterior se infiere que el curso-taller tuvo efectos positivos en los ámbitos personal, social e institucional, toda vez que favoreció la adquisición de conocimientos y el desarrollo de habilidades para el cuidado de la salud por medio de la mejora de la alimentación. Estimuló el reemplazo de alimentos procesados a cambio de frutas, verduras, legumbres y cereales, lo que trajo consigo la sensación de sentirse mejor en el plano físico y mental a partir de los cambios realizados en la alimentación. Pero se necesita más para sostener y consolidar los cambios dado que el entorno social y, principalmente, el laboral influyen de manera negativa.

Los principales incentivos para que continuaran con los cambios en la alimentación fueron externos y surgieron a partir de compartir intereses y experiencias con otras personas, en el hogar y en el trabajo, donde encontraron personas que se convirtieron en aliados o elogiaron los progresos. Esto enfatiza que la alimentación deja de ser un acto individual para convertirse en un acto social influenciado por el entorno en el que se desenvuelven las personas, por lo que es útil mantener la conversación sobre este tema en todos los espacios universitarios, hasta permear lo suficiente en la sensibilidad de toda la comunidad y se transforme la cultura alimentaria en el espacio laboral.

Dado que también se señalaron efectos negativos relacionados con el entorno social e institucional, es relevante promover una política institucional de mayor calado que considere la cultura alimentaria, el entorno físico y las condiciones laborales de los docentes y pueda favorecer los cambios que se requieren. Las personas deben poder experimentar de manera congruente lo que quieren hacer y con lo que las propias intenciones universitarias llaman a hacer en favor de la salud. Se requiere para ello la reorganización de tareas y horarios, así como la mejora de la infraestructura disponible para la preparación y conservación de alimentos.

Los cambios estructurales que se impulsen desde la Universidad para favorecer la alimentación saludable deben tener en cuenta que la alimentación es una actividad social susceptible de transformarse, pero se requiere una acción política determinada que considere el diálogo de la comunidad universitaria. En palabras de una de las participantes:

No serviría de nada tener cursos y tener todo el conocimiento si nuestros horarios, nuestras actividades no nos permiten llevar a cabo esto ¿No? que nos está cambiando la vida para bien y que además esto se está reflejando en mejores escuelas, mejores clases, mejores enseñanzas, más productividad por parte de los maestros, entonces yo creo que eso es importante anotar porque creo que tiene que ser complementario. (4 Ga-1-M, Pos. 38)

Entre las fortalezas del estudio destaca el rapport establecido con los académicos mediante el uso de plataformas digitales. Esta investigación se realizó en un periodo temprano del confinamiento donde el uso de estas vías de comunicación no era tan intensa en esta población. A pesar de la sobrecarga laboral referida por los académicos, se logró establecer un diálogo cómodo y honesto, en el que los participantes expresaron con comodidad y confianza sus experiencias y reflexiones.

Agradecimientos

Al Sistema de Atención Integral a la Salud de la Universidad Veracruzana y al Instituto de Salud Pública de la Universidad Veracruzana por proporcionar información relevante y el acompañamiento para la planificación de esta investigación. A los docentes de la Universidad Veracruzana que colaboraron en la investigación compartiendo sus experiencias y a Carvalho Filipe Ido por su apoyo para la traducción del resumen a portugués.

Contribución de autoría

VM-YT, HG-E, AN-VG CL-DM, LV-J, TL-TM contribuyeron a la creación y diseño del estudio. VM-YT, HG-E, AN-VG diseñaron el plan de análisis e interpretaron los datos. VM-YT escribió el primer borrador con la ayuda de AN-VG y HG-E. Todos los autores revisaron críticamente esta y las versiones anteriores del documento.

Financiación

Para la elaboración de esta investigación se contó con financiamiento del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) mediante la asignación de Becas Nacionales a estudiantes de posgrado.

Conflicto de intereses

Los autores expresan que no existen conflictos de interés al redactar el manuscrito.

Referencias bibliográficas

1. Restrepo HE, Málaga H. Promoción de la salud: Cómo construir una vida saludable. Bogotá Colombia: Editorial Médica Panamericana; 2001.
2. World Health Organization, Health and Welfare Canada, Canadian Public Health Association. Carta de Ottawa para la promoción de la salud. Ottawa ON Canada: WHO, NHW & CPHA; 1986. Disponible en:
<https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>
3. Shamah-Levy T, Romero-Martínez M, Barrientos-Gutiérrez T, Cuevas-Nasu L, Bautista-Arredondo S, Colchero MA, Gaona-Pineda EB, Lazcano-Ponce E, Martínez-Barnette J, Alpuche-Arana C, Rivera-Dommarco J. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021 sobre Covid-19. Resultados nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública, 2022.
4. Rivera-Dommarco JÁ, Colchero MA, Fuentes ML, González de Cosío-Martínez T, Aguilar-Salinas CA, Hernández-Licona G, Barquera S (eds.). La obesidad en México. Estado de la política pública y recomendaciones para su prevención y control. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública; 2018.
5. World Health Organization. Entornos laborales saludables: Fundamentos y modelo de la OMS. Contextualización, prácticas y literatura de apoyo. Ginebra, Suiza: World Health Organization; 2010. Clasificación NLM: WA 440. Disponible en:
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44466/9789243500249_spa.pdf
6. Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. Plan de acción sobre la salud de los trabajadores 2015-2025. Washington US: PAHO & WHO; 2015.
7. Forastieri V. Improving health in the workplace: ILO's framework for action. Geneva, Switzerland: International Labour Organization (ILO); 2016. Disponible en:
https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_329366.pdf
8. Universidad Veracruzana [sitio web]. Xalapa, Veracruz – México: Universidad Veracruzana; 2019 [Actualización, 12 diciembre, 2022]. Misión y visión.
<https://www.uv.mx/universidad/mision-y-vision/>
9. Universidad Veracruzana [sitio web]. Xalapa, Veracruz – México: Sistema de Atención Integral a la Salud-Universidad Veracruzana; 2019. [Actualización, 13 enero, 2023]. Anuarios de morbilidad de la Unidad de Atención Médica Xalapa.
<https://www.uv.mx/saisuv/anuarios-de-morbilidad/>

10. Sistema de Atención Integral a la Salud de la Universidad Veracruzana. 20 causas de morbilidad. Veracruz, México: SAISUV. 2019.
11. Dirección General de Desarrollo Académico e Innovación Educativo. Programa de formación académicos: La alimentación como estilo de vida saludable. Xalapa, Veracruz – México: Universidad Veracruzana; 2019. Disponible en:
<https://www.uv.mx/saisuv/files/2019/06/LaAlimentacionComoEstilodeVidaSaludable.pdf>
12. Universidad Veracruzana. Responsabilidad Social Universitaria en la Universidad Veracruzana. Alcances y compromisos mediatos. Xalapa, Veracruz – México: Universidad Veracruzana; 2019. Disponible en:
https://www.uv.mx/rsu/files/2019/11/RSU_Politica_institucional-UV.pdf
13. Paredes GF, Ruiz-Díaz L, González-C N. Hábitos saludables y estado nutricional en el entorno laboral. Rev Chil Nutr. 2018;45(2):119–27.
DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182018000300119>
14. Christensen JR, Pajevic M, Ilvig PM, Søgaaard K, Jessen-Winge C. Why people engage in a weight loss intervention at their workplace - a stratified case study. BMC Public Health. 2019;19(1):20.
DOI: [10.1186/s12889-018-6346-0](https://doi.org/10.1186/s12889-018-6346-0)
15. Cheetham M, Van der Graaf P, Khazaeli B, Gibson E, Wiseman A, Rushmer R. “It was the whole picture” a mixed methods study of successful components in an integrated wellness service in North East England. BMC Health Serv Res. 2018;18(1):200.
DOI: [10.1186/s12913-018-3007-z](https://doi.org/10.1186/s12913-018-3007-z)
16. Tarrant M, Khan SS, Farrow CV, Shah P, Daly M, Kos K. Patient experiences of a bariatric group programme for managing obesity: A qualitative interview study. Br J Health Psychol. 2017;22(1):77-93.
DOI: [10.1111/bjhp.12218](https://doi.org/10.1111/bjhp.12218)
17. Rodríguez-Gómez G, Gil-Flores J, García-Jiménez G. Metodología de la investigación cualitativa. 2ª ed. Granada, España: Ediciones Aljibe; 1999.
18. Vasilachis de Gialdino I, Ameigeiras AR, Chernobilsky LB, Giménez-Beliveau V, Mallimaci F, Mendizábal N, Neiman G, Quaranta G, Soneira AJ. Estrategias de investigación cualitativa. Barcelona, España: Editorial Gedisa, S.A; 2006.
19. Strauss A, Corbin J. Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada. 2ª ed. Medellín, Antioquia-Colombia: Editorial Universidad de Antioquia; 1998.
20. Flick U. El diseño de la investigación cualitativa. Madrid, España: Ediciones Morata S.L.; 2015.
21. Hernández-Guerson E, Saldaña-Ibarra SA. Guía básica para desarrollo de investigaciones, guía para su realización desde una perspectiva cualitativa. Xalapa, Veracruz – México: Universidad Veracruzana; 2007.
22. Marcus B. Los datos visuales en Investigación Cualitativa. Madrid, España: Ediciones Morata; 2010.
23. Alvares S, Zacarias I, Andrade M, Morón C. Glosario de términos. En FAO eds: Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica. Módulos de contenidos. Santiago de Chile: FAO; 2003. pp 125-135. Disponible en:
<https://www.fao.org/3/am401s/am401s.pdf>
24. Secretaría de gobernación. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Norma Oficial Mexicana 043-SSA2-2012. México: Diario Oficial de la Federación; 2013. DOF: 22/01/2013
25. Valles-Martínez M. Técnicas cualitativas de investigación social. Reflexión metodológica y práctica profesional. Madrid, España: Editorial Síntesis SA; 1999.

26. Boza-López J. Alimentación saludable. *Anales de RACVAO*. 2000; 13:117–44.
27. Velázquez-Comelli P, Núñez A, Collante C. Conocimientos sobre alimentación saludable y actividad física en docentes de un centro educativo. *Rev. cient. cienc. salud*. 2019; 1(1):19–26.
DOI: <https://doi.org/10.53732/rccsalud/01.01.2019.19>
28. Palomino-Pérez AM. Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Rev Chil Nutr*. 2020; 47(2):286–91.
DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286>
29. Anigstein MS. Trabajo femenino y doble presencia como condicionante de las estrategias alimentarias familiares y los estilos de vida en hogares de Santiago de Chile. *Cad. Saúde Pública*. 2020; 36(9): e00199819.
DOI: [10.1590/0102-311X00199819](https://doi.org/10.1590/0102-311X00199819)
30. Almendra-Pegueros R, Baladia E, Ramírez Contreras C, Rojas Cárdenas P, Vila Martí A, Moya Osorio J, Apolinar Jiménez E, Lazzara López A, Buhning Bonacich K, Nessier MC, Martínez Vázquez SE, Camacho Lopez S, Zambrana Vera A, Martínez López P, Raggio LM, Navarrete Muñoz EM. Conducta alimentaria durante el confinamiento por COVID-19 (CoV-Eat Project): protocolo de un estudio transversal en países de habla hispana. *Rev. Nutr. Clin. Metab*. 2021;4(3):150–6.
DOI: <https://doi.org/10.35454/rncm.v4n3.267>
31. Carmelo-Rojas LV, Piñeros-Carranza GE, Chávez-Bazzan L. Fomento de alimentación alimentación laboral en América del Sur. *Rev Cient Cienc Méd*. 2020; 23(1):61–8.
32. Yoshikawa A, Smith ML, Lee S, Towne SD, Ory MG. The role of improved social support for healthy eating in a lifestyle intervention: Texercise Select. *Public Health Nutr*. 2021; 24(1):146-156.
DOI: [10.1017/S1368980020002700](https://doi.org/10.1017/S1368980020002700)
33. Cordero S, Mengascini A, Menegaz A, Zucchi M, Dumrauf A. La alimentación desde una perspectiva multidimensional en la formación de docentes en ejercicio. *Ciênc. educ. (Bauru)*. 2016;22(1):219–36.
DOI: <https://doi.org/10.1590/1516-731320160010014>
34. Borek AJ, Abraham C, Greaves CJ, Tarrant M, Garner N, Pascale M. 'We're all in the same boat': A qualitative study on how groups work in a diabetes prevention and management programme. *Br J Health Psychol*. 2019;24(4):787-805.
DOI: [10.1111/bjhp.12379](https://doi.org/10.1111/bjhp.12379)