

## Importancia de la evaluación del consumo de productos y sustancias nocivas y su impacto en el estado nutricional

## Importance of assessing the consumption of harmful products and substances and their impact on nutritional status in English

Griselda Belén Avendaño Rodríguez <sup>a</sup>

### Abstract:

The assessment of nutritional status requires not only the collection of anthropometric, biochemical, clinical and dietary data, but also the collection of information related to lifestyle, and within the latter component it is important to inquire about substance use. The use of alcohol, tobacco, drugs and herbal products has important effects on nutritional status. The purpose of this paper is to describe and discuss the importance of assessing substance use as part of nutritional assessment, methods to identify substance use, as well as the effects that the use of these non-food substances has on nutritional status. Although the harmful effects of the consumption of psychoactive substances and the risks of indiscriminate consumption of herbal products are well known, the intake of these compounds is frequent in the population and continues to increase. For this reason, it is necessary to identify and evaluate their consumption in a timely manner, as through this approach it will be possible to establish a more complete nutritional diagnosis and with a broader vision, allowing the implementation of preventive and corrective measures through nutritional intervention, in order to reduce the burden of diseases and associated comorbidities, but also to improve health and quality of life.

### Keywords:

Nutritional status, alcohol, tobacco, drugs, herbal products

### Resumen:

La evaluación del estado de nutrición, precisa además de la obtención de datos antropométricos, bioquímicos, clínicos y dietéticos, la recopilación de información relacionada con el estilo de vida, y dentro de este último componente resulta importante indagar sobre el uso de sustancias. El consumo de alcohol, tabaco, drogas y productos herbolarios tiene importantes efectos en el estado de nutrición. El propósito de este ensayo es describir y analizar la importancia de evaluar el uso de sustancias como parte de la valoración nutricional, los métodos para identificar su consumo, así como los efectos que el uso de estas sustancias; que no son propiamente alimentos, tiene sobre el estado de nutrición. A pesar de que se conocen los efectos nocivos del consumo de sustancias psicoactivas y los riesgos del consumo indiscriminado de productos herbolarios, la ingesta de estos compuestos es frecuente en la población y sigue en aumento. Por tal motivo, es necesario identificar y evaluar su consumo de forma oportuna, ya que mediante este acercamiento será posible establecer un diagnóstico nutricional más completo y con una visión más amplia, que permita instaurar medidas preventivas y correctivas a través de la intervención nutricional, a fin reducir la carga de enfermedades y comorbididades asociadas; pero además mejorar la salud y calidad de vida.

### Palabras Clave:

Estado de nutrición, alcohol, tabaco, drogas, productos herbolarios

### Introducción

Actualmente es bien conocida la relación que existe entre el estado de nutrición y la salud; y con ello, la importancia de la evaluación nutricional. El estado de nutrición está determinado por una gran variedad de

factores, dentro de los que la alimentación y la ingesta de sustancias que pueden ser nocivas y no se consideran propiamente alimentos juegan un papel crucial. Sin embargo, antes de mencionar la influencia que estas últimas pueden tener, es importante definir al estado de nutrición y su evaluación.

<sup>a</sup> Autor de Correspondencia, Universidad de la Sierra Sur | Instituto de Nutrición | Oaxaca de Juárez-Oaxaca | México,

<https://orcid.org/0000-0001-9180-2233>, Email: [grizbelen84@gmail.com](mailto:grizbelen84@gmail.com)

Fecha de recepción: 18/09/2024, Fecha de aceptación: 29/04/2025, Fecha de publicación: 05/06/2025

No existe una definición universalmente aceptada del estado de nutrición; no obstante, dentro de las aproximaciones se describe como aquella condición que resulta de la ingesta de alimentos y su utilización biológica, reflejando el grado en que las necesidades fisiológicas de nutrimentos han sido cubiertas (Suverza y Haua, 2010). Por su parte, la evaluación del estado de nutrición consiste en la obtención de diferentes datos e indicadores cuantitativos y cualitativos, mediante la aplicación de técnicas y procedimientos que de forma conjunta permiten identificar problemas nutricios y sus causas, para posteriormente establecer un diagnóstico nutricional y así, tomar decisiones e instaurar las medidas preventivas o correctivas necesarias; además, representa el primer paso dentro del Proceso de Atención Nutricional (PAN) (Suverza y Haua, 2023).

Los componentes de la evaluación nutricional se agrupan generalmente en indicadores antropométricos, que se obtienen mediante la medición de las dimensiones físicas y la composición corporal, miden el crecimiento físico del niño y del adolescente, así como las modificaciones en las medidas y compartimentos corporales del adulto, tanto en la salud como en la enfermedad; indicadores bioquímicos, utilizados para detectar estados deficitarios

subclínicos, y cuyo objetivo es detectar las posibles carencias nutricionales antes de la expresión clínica; clínicos, cuya valoración es a través de los antecedentes médicos, la exploración física y el interrogatorio sobre sintomatología asociada a alteraciones nutricionales; y dietéticos, que buscan caracterizar mediante la obtención de información cuali y cuantitativa, el consumo alimentario mediante métodos retrospectivos y prospectivos (Bezares et al., 2012).

Dentro de la evaluación del estado nutricional también se ha considerado otro componente, el estilo de vida. Este término hace referencia al bienestar general de los individuos como de las sociedades, contemplando sus necesidades fisiológicas, pero también las emocionales, la aceptación social, su realización y el sentido personal en la vida. Entre los elementos que lo integran se han considerado las conductas y preferencias relacionadas con el tipo de alimentación, horarios y cantidades; el tipo, cantidad y frecuencia de actividad física y ejercicio; las horas de sueño y actividades destinadas al cuidado de la salud, así como el uso de artefactos, dispositivos y mecanismos de protección específica; el tiempo y la intensidad de la jornada laboral; el tipo, duración y frecuencia de actividades recreativas; las relaciones interpersonales; prácticas sexuales y el consumo de alcohol, tabaco, drogas u otro tipo de sustancias;

además de otros comportamientos que predisponen a las personas en mayor o menor medida a la enfermedad o a mantener su estado de salud (Lema et al., 2012; Córdoba et al., 2013).

Considerando lo descrito con anterioridad, es posible apreciar que la evaluación del estado de nutrición es un proceso que va más allá de la sola medición y obtención de datos e indicadores cuantitativos; y que, además, debe contemplar todos los factores contextuales de los individuos y sociedades, ya que en la mayoría de los casos son determinantes de las condiciones de salud o enfermedad, sumado a que dependen de condiciones geográficas, socioeconómicas, educativas y psicosociales. En sentido, la evaluación del estilo de vida brindará información para una visión más completa de las causas del problema nutricional al que el nutriólogo se esté enfrentando, permitiendo realizar intervenciones oportunas y estrategias precisas, para prevenir o corregir aquellas condiciones que pongan en riesgo el estado de salud y nutrición de los individuos. En los siguientes apartados se hablará específicamente del consumo de alcohol, drogas u otro tipo de sustancias como parte de la evaluación nutricional, y su impacto en el estado de nutrición.

## **Desarrollo**

### **Consumo de alcohol**

El etanol o alcohol etílico, forma parte del grupo de compuestos orgánicos derivados de los hidrocarburos que contienen uno o varios grupos hidroxilos, y es el principal componente psicoactivo de las bebidas alcohólicas. Se absorbe rápidamente en el estómago e intestino delgado para su paso al torrente sanguíneo y su valor calórico es de 7.1 kcal por gramo; sin aporte nutritivo de minerales, vitaminas o proteínas (Ahumada-Cortez, 2017).

La relación entre el consumo de alcohol y el estado nutricional está cada vez mejor descrita; sin embargo, aún resulta difícil establecer y comprender los límites seguros de su consumo. Se sabe que el consumo excesivo de alcohol tiene graves consecuencias para la salud, siendo de los principales factores causales de más de 200 enfermedades y trastornos, como sobrepeso, obesidad, trastornos mentales y del comportamiento (Higuera-Sainz, 2017), ya que puede actuar alterando la ingestión del alimento, su absorción o el aprovechamiento de los nutrientes por el organismo (Moreno-Otero y Cortés, 2008). Por tal motivo resulta importante indagar sobre su consumo dentro de la evaluación del estilo de vida, a fin de conocer los riesgos

que el tipo y cantidad de fuente alcohólica puede representar.

El consumo de alcohol puede cuantificarse y describirse en función de la cantidad de gramos de alcohol o bebidas alcohólicas estándar consumidas, y dependerá del tipo de bebida, su contenido de alcohol y la frecuencia con la que se ingieran. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una bebida estándar corresponde a aquella que contiene aproximadamente 10 gr de alcohol; por ejemplo, una cerveza de 330 ml al 5%, una copa de vino de 140 ml al 12% o un vaso de destilados de 40 ml al 40% (Ahumada-Cortez, 2017; Babor et al., 2001a). Para evaluar el consumo de alcohol puede hacerse un interrogatorio directo acerca de la cantidad, tipo y frecuencia de consumo; sin embargo, para conocer dicho consumo de forma más precisa y completa se han desarrollado diversos instrumentos adaptados a las características de la información requerida, uno de los más utilizados y el único validado por la OMS para uso internacional, es el Cuestionario de Identificación de los Trastornos debidos al Consumo de Alcohol (AUDIT), que consiste en 10 preguntas con opciones de respuesta tipo Likert. En dicho cuestionario, las tres primeras preguntas están destinadas a medir la cantidad y frecuencia del consumo habitual y ocasional de alcohol, las siguientes tres evalúan la aparición de posibles síntomas de dependencia y las últimas cuatro indagan sobre los problemas recientes y pasados asociados con el consumo del alcohol. Finalmente, la puntuación clasifica al consumo en bajo riesgo o consumo ocasional, riesgo medio o consumo poco frecuente, y riesgo alto o consumo frecuente o peligroso. Dentro de las ventajas de este instrumento destacan su brevedad y la facilidad de aplicación, además de que ha sido validado en diferentes poblaciones, incluyendo la población mexicana (Rodríguez y Bonilla, 2021; Vargas-Ramos et al., 2020; Babor, 2001b).

Como ya se ha descrito el consumo elevado de alcohol resulta peligroso y compromete el estado de salud y nutrición, ya que puede provocar aumento de peso a expensas de grasa corporal, deficiencias nutricionales por problemas de malabsorción, cirrosis, malnutrición y depleción proteica; aunque, por otra parte, el consumo moderado y racional de ciertos tipos de alcohol puede tener beneficios; por ejemplo el consumo moderado de vino se ha asociado con la promoción de la diversidad microbiana en el intestino debido a las propiedades prebióticas de los polifenoles (Rojas-Cuellar, Aguilar-Nájera e Ibarra-Sánchez, 2024). Además, también se ha descrito que la ingesta diaria de hasta dos bebidas alcohólicas estándar en hombres y una en mujeres

reduce la mortalidad, sin olvidar que esta puede estar condicionada por la edad, el sexo, factores genéticos, enfermedades coexistentes, entre otros. En adición, el consumo de alcohol está desaconsejado en situaciones especiales tales como el embarazo, el periodo de lactancia y adolescencia, durante el consumo de medicamentos y en determinadas enfermedades que se vean afectadas por la misma malnutrición que ocasiona el consumo elevado de alcohol (Botella et al., 2010). Durante el embarazo, por ejemplo, el consumo de alcohol se ha asociado con anomalías renales, cardíacas y craneoencefálicas fetales, además de alteraciones en el desarrollo neurológico (Dejon, Olyaei y O Lo, 2019). En la infancia y la adolescencia el consumo excesivo de alcohol aumenta la probabilidad de asumir comportamientos de riesgo con consecuencias fatales, de adquirir más adicciones, y de embarazos muy tempranos en el caso de las mujeres (Temporelli y Viego, 2024). En la tabla 1 se describen otras alteraciones relacionadas con el consumo excesivo de alcohol.

Tabla 1. Efectos del consumo de sustancias en el estado de salud y nutrición

Sustancias		Efectos de importancia nutricia
Alcohol		Sobrepeso y obesidad Dislipidemias Riesgo cardiovascular Dificultad para la absorción de nutrientes Intolerancia a la lactosa Esteatorrea Esofagitis Efecto ergolítico Insuficiencia hepática y pancreática Trastornos neurológicos Cáncer Síndrome Alcohólico fetal Cirrosis
Drogas (Sustancias psicoactivas ilegales)	Anfetaminas	Supresión del apetito Infartos Modificación del patrón alimentario
	Heroína	Náuseas Anorexia Hipertensión Deshidratación
	Cristal	Hipertensión Ansiedad
	Cannabis	Insuficiencia hepática Pérdida de peso Mayor ingesta calórica Taquicardia
	Cocaína	Sequedad de nariz y boca Ansiedad Náuseas Supresor del apetito

Tabaco	Disnea Alteraciones en la calidad del sueño Malnutrición Cáncer Enfermedad cardiovascular Enfermedades pulmonares
Productos herbolarios	Hepatotoxicidad Inmunosupresión Taquicardia Aumento en la diuresis Hemorragia

### Consumo de drogas

Es bien sabido que el consumo de drogas representa un importante problema de salud a nivel mundial, y que además afecta el bienestar social de la población. Teniendo en cuenta lo anterior, es indudable que su consumo también afecta el estado de nutrición, por lo que representa un elemento importante dentro de la evaluación del estilo de vida como parte de la valoración nutricia.

El término droga se ha utilizado de forma general para referirse tanto a sustancias legales (medicamentos) e ilegales, pero en su definición más específica y con fines de evidenciar en este documento su efecto en el estado de nutrición, se contemplarán como drogas aquellas sustancias que son usadas de forma autoadministrada y sin fines terapéuticos, alterando aspectos afectivos, cognitivos y conductuales; que además pueden inducir estados biológicos adaptativos en sus usuarios. Una forma más precisa para referirse a estas sustancias es el término de drogas o sustancias psicoactivas, dentro de las que se incluyen drogas recreativas como el alcohol; mencionado en el apartado anterior, la nicotina y la cafeína, consideradas sustancias legales en la mayoría de los países; y otras sustancias ilegales como derivados de los opiáceos y las anfetaminas (Valdés et al., 2018).

Además de los problemas de adicción y dependencia, el uso de drogas repercute en el estado de salud ocasionando problemas a nivel del sistema nervioso, problemas hepáticos, gástricos y de mala absorción de nutrientes, compromiso de la salud oral, afecciones renales e inmunitarias, bajo peso y desnutrición, lo que afecta directamente el estado de nutrición del individuo (Yaguachi et al., 2020).

Cabe mencionar que algunas sustancias psicoactivas han demostrado algunos beneficios con su uso, un ejemplo de ello es la utilización de cannabis para aliviar el dolor neuropático, reducir la presión intraocular,

estimular el apetito y disminuir náuseas y vómitos. Sin embargo, su seguridad no es clara ya que se ha reportado la asociación entre la insuficiencia hepática y el consumo de cannabis (Silva et al., 2021). En la tabla 1 se mencionan algunos otros efectos de importancia nutricia relacionados con el abuso de esta sustancia.

Las formas de evaluar el consumo de drogas son variadas, pero dentro de ellas la aplicación de encuestas o cuestionarios son de las técnicas más usadas. A nivel mundial es reconocida la prueba de detección de consumo de alcohol, tabaco y sustancias (ASSIST, por sus siglas en inglés), propuesta por la OMS para ser utilizada en el ámbito de la atención primaria de salud con el fin de identificar además del consumo de tabaco y alcohol, el uso de cannabis, cocaína, estimulantes tipo anfetamina, inhalantes, sedantes, alucinógenos, opiáceos y otras drogas (OMS, 2011). Otro cuestionario utilizado para evaluar el consumo de drogas en población mexicana, es el Cuestionario Nacional de Adicciones (ENA), utilizado por el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) desde 2008, en el que también se incluye alcohol y tabaco; sin embargo, se han desarrollado y adaptado muchos otros cuestionarios que combinan en el mismo instrumento la evaluación de hábitos alimentarios y actividad física, junto con el consumo de sustancias nocivas, mientras que algunos otros están destinados a identificar el consumo de una sustancia en específico, ejemplos de ellos son la prueba de detección de abuso de cannabis (CAST, por sus siglas en inglés) y el denominado uso problemático de marihuana (PUM) (Damas-Elienai et al., 2018; European Union, 2020).

Habitualmente en la práctica de la evaluación del estado de nutrición, no se hace uso del algún instrumento destinado a identificar el consumo de drogas o sustancias nocivas, su uso es más común en trabajos de investigación con fines epidemiológicos; no obstante, la ingesta de estas sustancias repercute significativamente en el estado normal de conciencia de quienes las consumen, afectando la salud individual, pero a su vez, comprometiendo la integridad familiar y el bienestar social. La población en general está expuesta a las adicciones, pero existen grupos que son más vulnerables como los niños y adolescentes, en quienes las consecuencias nutricionales pueden ser irreversibles si se interrumpe el curso normal del crecimiento y desarrollo. Además, los efectos del consumo de drogas pueden manifestarse a corto o largo plazo, y pueden corregirse rápidamente o representar importantes complicaciones con desenlaces fatales; por lo tanto, prevenir e identificar oportunamente su consumo para

corregir estas posibles complicaciones es un elemento importante dentro de la evaluación nutricional.

### **Consumo de tabaco**

Indudablemente el consumo de tabaco sigue siendo de las causas principales de morbilidad a nivel mundial, ya que representa un importante factor de riesgo para enfermedades crónicas que evidentemente tienen impacto en el estado de nutrición.

Del tabaco, la nicotina es principal componente psicoactivo responsable de las acciones producidas a nivel del sistema nervioso central, ejercidas a través de la liberación de neurotransmisores como acetilcolina, dopamina, noradrenalina, vasopresina y  $\beta$ -endorfinas, generando la adicción (Reyes-Méndez et al., 2019). Por su parte, el tabaquismo es propiamente definido como una enfermedad adictiva y mantenida por una triple dependencia: química, psicológica y social; Incluso se considera un trastorno mental ya que el fumador oscila entre múltiples períodos de remisión y recaída (Guerrero-Wyss et al., 2018).

Se sabe que tanto el fumador activo como el pasivo tienen resultados adversos para la salud, dentro de estos resaltan algunos de importancia nutricional. El tabaco modifica el sentido del gusto, las preferencias alimentarias y en general los hábitos alimentarios, que se alejan del ideal teórico de la alimentación saludable; es decir, el consumo alimentario de los fumadores se caracteriza por ser bajo en alimentos recomendables como frutas, verduras, cereales, pescados y lácteos, y con ello carente en micronutrientes como tiamina, vitamina C, vitamina E, vitamina A,  $\beta$ -caroteno,  $\alpha$ -caroteno y calcio, muchos de ellos con importante función antioxidante. Por otro lado, este consumo alimentario es alto en fuentes proteicas de origen animal, grasas saturadas, azúcares, sal, café, alcohol y en general comida rápida. Sumado a lo anterior, se ha descrito que los fumadores realizan menos actividad física y que en la mayoría de los casos tienen comportamiento sedentario (Ortega et al., 2021), lo que los predispone aún más a padecer enfermedades crónicas como obesidad, enfermedad cardiovascular, enfermedad pulmonar obstructiva crónica y cáncer.

La evaluación del consumo de tabaco como parte del estilo de vida, se basa también en la aplicación de instrumentos que han sido utilizados a nivel mundial y nacional. Por ejemplo, la OMS y el Centro de Prevención y Control de Enfermedades (CDC), han propuesto la Encuesta Mundial de Tabaquismo en

Adultos (EMTA), conocida también como GATS por sus siglas en inglés, que ha sido aplicada en más de 19 países dentro de los que se incluye México. El objetivo de esta encuesta es estimar la prevalencia del consumo de tabaco en la población adulta y la exposición al humo de tabaco ajeno, que como ya se ha comentado tiene efectos nocivos a la salud prácticamente en la misma magnitud que los fumadores activos. La EMTA, además de proporcionar información sobre el consumo de tabaco, informa acerca de la cesación, la economía, la publicidad y la contrapublicidad en medios de comunicación, así como conocimientos, actitudes y percepciones (INSP, 2023). A nivel nacional la ENA también se utiliza para la evaluación del consumo de tabaco.

Los efectos del consumo de tabaco son cada vez mejor conocidos, y aunque se esperaría que por este hecho su consumo estuviera en descenso, sucede lo contrario, aunado a que cada vez la edad de inicio es más temprana, entre los 14 y 17 años; y una vez iniciado el consumo se manifiesta una relación directamente proporcional entre la edad y la magnitud de la adicción; es decir, conforme aumenta la edad aumenta también el consumo de tabaco (Guerrero-Wyss et al., 2018).

### **Consumo de productos herbolarios**

Por definición, la herbolaria es la aplicación del consumo de plantas calificadas con atributos medicinales, mediante el uso de la propia hierba o de alguna de sus partes, con el objetivo de tratar enfermedades o mejorar la salud en general. Es importante mencionar que existen dos formas de usar las plantas para el aprovechamiento de sus propiedades medicinales. La primera, se basa en el uso dentro de la medicina convencional en la que se utilizan los compuestos activos obtenidos mediante procedimientos de extracción y purificación, para la elaboración de medicamentos, estableciendo las dosis precisas de la o las sustancias farmacológicamente activas. La otra forma de uso, que es incluso una forma muy común de utilizarlas, se basa en el consumo directo de las distintas presentaciones o elementos de la planta, por ejemplo, hojas, semillas, aceites, flores y raíces; obteniendo de estos elementos extractos, pomadas, jarabes, cápsulas, tés e infusiones, con la diferencia de que no se conoce la cantidad específica de sustancia que se ingiere dado que no existe estandarización en su producción, por lo que la cantidad de sus componentes varían ampliamente y puede haber la presencia de otras

sustancias sin efecto terapéutico, pero con efecto tóxico (Ruiz et al., 2023).

Para entender porqué este tipo de sustancias pueden resultar tóxicas, es necesario tener en cuenta que el hígado, el riñón y el tracto gastrointestinal, son los órganos y sistemas que están mayormente involucrados en el metabolismo y eliminación de prácticamente todas las sustancias ingeridas, pero el organismo no cuenta con las enzimas necesarias para realizar correctamente estos procesos ante la ingesta de productos herbolarios. Otro aspecto a tener en cuenta, es que generalmente estos productos se consideran inocuos por el hecho de ser naturales, lo que promueve su consumo en altas dosis y durante periodos prolongados, ocasionando que la constante exposición a los compuestos que resultan tóxicos sea mayor en los órganos involucrados. Esta exposición crónica, junto con la incapacidad de metabolizar y eliminar dichas sustancias resulta finalmente en daño a los órganos; principalmente al hígado (Ruiz et al., 2023; Carrillo et al., 2010). En la tabla 1 se describen otros efectos asociados al uso indiscriminado de remedios herbales.

Teniendo en cuenta que la variedad de plantas a las que se les ha atribuido algún uso medicinal es muy amplia, resulta difícil obtener información completa acerca de su uso durante el proceso de evaluación del consumo de sustancias; a pesar de esto, no debe omitirse, ya que como se mencionó anteriormente la forma en la que comúnmente se usan carece de precisión en las dosis de los componentes bioactivos, los cuales en lugar de tener efecto terapéutico pueden generar toxicidad, comprometiendo así la función normal de diferentes órganos y su repercusión en el estado de salud y nutrición. En adición, cuando aún no están claras las causas de los problemas nutricios identificados, debe sospecharse de la influencia de dichas sustancias.

## Conclusiones

La identificación del uso de sustancias como alcohol, tabaco, drogas y productos herbolarios debe estar presente en la evaluación del estilo de vida y como parte de la valoración nutricia. El efecto que tienen el consumo de sustancias psicoactivas en el estado de salud y nutrición, es bien conocido, pero a pesar de ello, sigue siendo un problema de salud a nivel mundial, lo que repercute en la salud y bienestar social de los individuos.

Como profesionales del área de nutrición, es indispensable tener en cuenta que la evaluación del

estilo de vida tiene la misma importancia que la antropométrica, bioquímica, clínica o dietética, y que al igual que el resto de los componentes se cuenta con una suficiente cantidad de instrumentos mediante los cuáles este consumo puede identificarse y evaluarse. Conocer y aplicar estos instrumentos servirá para caracterizar el consumo y valorar la magnitud que ha tenido o puede tener en el estado de nutrición, sobre todo en aquellos grupos vulnerables donde los efectos pueden ser irreversibles.

Finalmente, es de particular importancia mencionar que más allá del uso de sustancias, el abuso de estas, junto con hábitos alimentarios inadecuados, el sedentarismo, el estrés y la pobre calidad de sueño, representan conductas no saludables, cuya modificación como parte de la Medicina Basada en el Estilo de Vida, puede mejorar el estado de nutrición, la salud y calidad de vida.

## Referencias

- [1] Ahumada-Cortez, J.G., Gámez-Medina, M.E. y Valdez-Montero, C. (2017). El consumo de alcohol como problema de salud pública. *Ra Ximhai: revista científica de sociedad, cultura y desarrollo sostenible*, 13(2), 13-24. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46154510001>
- [2] Babor, T.F., Higgins-Biddle, J.C. y Saunders, J.B. y Monteiro, M.G. (2001). Cuestionario de Identificación de los Trastornos debidos al Consumo de Alcohol. Generalitat Valenciana y Organización Mundial de la Salud. [https://www.researchgate.net/publication/237823689\\_Cuestionario\\_de\\_Identificacion\\_de\\_los\\_Trastornos\\_debidos\\_al\\_Consumo\\_de\\_Alcohol](https://www.researchgate.net/publication/237823689_Cuestionario_de_Identificacion_de_los_Trastornos_debidos_al_Consumo_de_Alcohol)
- [3] Babor, T.F., Higgins-Biddle, J.C., Saunders, J.B. y Monteiro, M.G. (2001). Intervención breve para el consumo de riesgo y perjudicial de alcohol. Generalitat Valenciana y Organización Mundial de la Salud. <https://www.paho.org/es/documentos/intervencion-breve-para-consumo-riesgo-perjudicial-alcohol-manual-para-utilizacion>
- [4] Bezares, V.D., Cruz, M.R., Burgos, M. y Barrera, M.E. (2012). Evaluación del estado de nutrición en el ciclo de vida humano. (1a Ed.). McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES.
- [5] Botella, F., Alfaro, J.J. y Hernández, A. (2010). Efectos nutricionales del alcohol. *Nutrición Clínica en Medicina*, 4(1), 28-41. [https://www.google.com.mx/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://nutricionclinicaenmedicina.com/wp-content/uploads/2022/05/nutri100102.pdf&ved=2ahUKEwi02oXnzN6HAxVQLUQIHaybDuEQFnoECBoQAQ&usg=AOvVaw2aA\\_HTOqmw1NdHjBky5noj](https://www.google.com.mx/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://nutricionclinicaenmedicina.com/wp-content/uploads/2022/05/nutri100102.pdf&ved=2ahUKEwi02oXnzN6HAxVQLUQIHaybDuEQFnoECBoQAQ&usg=AOvVaw2aA_HTOqmw1NdHjBky5noj)
- [6] Carrillo, R., Lara, B. y Ruiz, J.M. (2010). Hierbas, medicina herbolaria y su impacto en la práctica clínica. *Revista de Investigación Médica Sur México*, 17(3), 124-130. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=41879>
- [7] Córdoba, D., Carmona, M., Terán, E.O. y Márquez, O. (2013). Relación del estilo de vida y estado de nutrición en estudiantes

- universitarios: estudio descriptivo de corte transversal. *Medwave*, 13(11), e5864. <http://doi.org/10.5867/medwave.2013.11.5864>
- [8] Damas-Elieñá, E., Galván-García, M.M., Ariza-Ortega, J.A., Fernández-Cortés, T.L., López-Rodríguez, G., y Olivo-Ramírez, D.P. (2018). Encuesta de adicciones y actividad física en una población universitaria. Estudio piloto mediante el uso de las TICS. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado de Hidalgo*, 6(12). <https://doi.org/10.29057/icsa.v6i12.3115>
- [9] Dejong, K., Olyaei, A. y Lo, J. O. (2019). Alcohol Use in Pregnancy. *Clinical obstetrics and gynecology*, 62(1), 142–155. <https://doi.org/10.1097/GRF.0000000000000414>
- [10] European Union. (2020). Uso de instrumentos para evaluar el consumo problemático de drogas en países de habla hispana. European Union. <https://copolad.eu/es/2327/>
- [11] Guerrero-Wyss, M., Méndez, A., Gajardo, F. y Agüero, S.D. (2018). Relación de hábito tabáquico, estado nutricional y calidad de sueño en estudiantes de la Universidad San Sebastián. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 13(1), 42-50. [http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_lh/article/view/14992](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_lh/article/view/14992)
- [12] Higuera-Sainz, J.L., Pimentel-Jaimes, J.A., Mendoza-Catalán, G.S., Rieke-Campoy, U., Ponce de León, G. y Camargo-Bravo, A. (2017). El consumo de alcohol como factor de riesgo para adquirir sobrepeso y obesidad. *Ra Ximhai: revista científica de sociedad, cultura y desarrollo sostenible*, 13(2), 53-62. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6461723>
- [13] Instituto Nacional de Salud Pública. (2023). Encuesta Global de Tabaquismo en Adultos. [https://www.google.com.mx/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/895921/REPORTE\\_COMPLETO\\_GATS\\_2023.pdf&ved=2ahUKEwj-rLOK9-HAXVUIEQIHUGeKXsQFnoECBwQAQ&usq=AOvVaw0eYWtr8UR4Zlm3EID-Bc8O](https://www.google.com.mx/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/895921/REPORTE_COMPLETO_GATS_2023.pdf&ved=2ahUKEwj-rLOK9-HAXVUIEQIHUGeKXsQFnoECBwQAQ&usq=AOvVaw0eYWtr8UR4Zlm3EID-Bc8O)
- [14] Lema, V., Aguirre, M.A., GCodoy, N. y Cordeo, N. (2012). Estado nutricional y estilo de vida en escolares. Una mirada desde unidades educativas públicas y privadas. *AVFT-Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(4), 344-352. [http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_aavft/article/view/23029](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/23029)
- [15] Moreno-Otero, R., Cortés, J.R. (2011). Nutrición y alcoholismo crónico. *Nutrición Hospitalaria*, 23(2), 3 -7. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112008000600002](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112008000600002)
- [16] Organización Mundial de la Salud (OMS). (2011). La prueba de detección de consumo de alcohol, tabaco y sustancias. Manual para uso en la atención primaria. ASSIST. <https://www.paho.org/es/documentos/prueba-deteccion-consumo-alcohol-tabaco-sustancias-assist-manual-para-uso-atencion>
- [17] Ortega, R.M., Jiménez-Ortega, A.I., Martínez-García, R.M., Lorenzo-Mora, A.M. y Lozano-Estevan, M.C. (2021). Problemática nutricional en fumadores y fumadores pasivos. *Nutrición Hospitalaria*, 38(2), 31-34. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112021000500008](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000500008)
- [18] Reyes-Méndez, C., Fierros-Rodríguez, C., Cárdenas-Ledesma, R., Hernández-Pérez, A., García-Gómez, L. y Pérez-Padilla, Ro. (2019). Efectos cardiovasculares del tabaquismo. *Neumología y cirugía de tórax*, 78(1), 56-62. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0028-37462019000100056&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0028-37462019000100056&lng=es&tlng=es)
- [19] Rodríguez, L.A. y Bonilla, G.E. (2021). Utilización del test de AUDIT para medir el Consumo de Alcohol en los trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado de Chimborazo. *Polo del Conocimiento: Revista científica - profesional*, 6(11), 1322-1335. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8219382>
- [20] Rojas-Cuellar, N., Aguilar-Nájera, L. e Ibarra-Sánchez, A. (2024). Entre el vaso y la salud: Revisión integral sobre el impacto del consumo de alcohol en la salud nutricional y las estrategias para su manejo. *Revista Científica De Salud y Desarrollo Humano*, 5(2), 1305-1329.
- [21] Ruiz, A., Maldonado, D. y Macías, R.U. (2023). Hepatotoxicidad por herbolaria. *Cuadernos de Nutrición*, 46(5), 164-172. <https://www.imbiomed.com.mx/articulo.php?id=117806>
- [22] Silva, A.D., Valdevila, J.A., Valdevila, R., Estrella, D.J., Valencia, L.M. y Orellana, A.K. (2021). Abuso de drogas y biomarcadores séricos nutricionales: un estudio retrospectivo de cohorte. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(2), 227-236. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2174-51452021000200227](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452021000200227)
- [23] Suverza, A. y Haua, K. (2010). El ABCD de la Evaluación del Estado de Nutrición. (1a Ed.). McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES.
- [24] Suverza, A. y Haua, K. (2023). El ABCD de la Evaluación del Estado de Nutrición. (2a Ed.). McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES.
- [25] Temporelli, K. y Viego, V. (2024). Consumo de alcohol y conductas de riesgo en adolescentes de argentina. *Horizonte sanitario*, 23(2), 345-356. [10.19136/hs.a23n2.5846](https://doi.org/10.19136/hs.a23n2.5846)
- [26] Valdés, A.J., Vento, C.A., Hernández, D., Álvarez, A.E. y Díaz, G. (2018). Drugs, a global health problema. *Revista Universidad Médica Pinareña*, 14(2), 168-18. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7079919>
- [27] Vargas-Ramos, J.C., Guzmán-Saldaña, R., Lerma-Talamantes, A., Bosques-Brugada, L.E. y Romero-Palencia, A. (2020). Nivel de consumo de alcohol y rendimiento académico en estudiantes universitarios del estado de Hidalgo, México. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado de Hidalgo*, 9(17), 31-36. [https://www.researchgate.net/publication/347699028\\_Nivel\\_de\\_consumo\\_de\\_alcohol\\_y\\_rendimiento\\_academico\\_en\\_estudiantes\\_universitarios\\_del\\_estado\\_de\\_Hidalgo\\_Mexico](https://www.researchgate.net/publication/347699028_Nivel_de_consumo_de_alcohol_y_rendimiento_academico_en_estudiantes_universitarios_del_estado_de_Hidalgo_Mexico)
- [28] Yaguachi, R.A., Rosado, M.M., Solís, M.F., Bulgarín, R.M. y Poveda, C.L. (2020). Parámetros antropométricos y hábitos alimentarios de pacientes en rehabilitación por problemas de consumo de sustancias psicotrópicas. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 27(3), 177-182. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8272860>