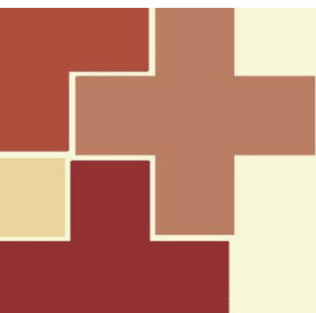




Educação, Cultura e Poder
Dias 13, 14 a 15 de Agosto de 2024

Fruit Project: Teamwork, salud y responsabilidad ambiental en ambiente universitario.

Payo-Puente P. ^{1,3}

Macedo. S. ^{2,3}

INTRODUCCIÓN

La educación biomédica se centra en programas curriculares muy específicos de sus áreas descuidando a veces la formación integral del alumno como persona y ciudadano del mundo. No es fácil encontrar escenarios que permitan desarrollar habilidades interpersonales y comportamentales cada vez más importantes, englobadas dentro del grupo denominado “soft skills” (habilidades blandas) (Walker et al , 2015) .

El "Proyecto Fruta" visa ser una estrategia educativa de fomento del teamwork, de la salud y la responsabilidad ambiental. En nuestro caso concreto durante las 14 semanas de un semestre, permite la reflexión y participación de todos los estudiantes en este sistema innovador. De un modo muy sencillo este proyecto puede ser implementado en cualquier ambiente educativo.

En nuestro caso concreto de una asignatura de veterinaria (Semiología/Propedeútica), el “Fruit Project” promueve que, una única vez por semestre cada participante, bien sea profesor o alumno, de modo voluntario, traiga fruta y la comparta con sus compañeros de

¹ Doctor. Profesor Asistente. Mestrado Integrado em Medicina Veterinária Universidade do Porto (PORTUGAL)

² Doctora. Profesora Asistente. Mestrado Integrado em Medicina Veterinária. Universidade Vasco da Gama.(PORTUGAL)

³ Grupo de Investigación e Innovación Pedagógica de Ensino Veterinário (GIIPEV)

grupo (14-15 alumnos). Si es posible, es preferible la fruta de proximidad para reducir la huella de carbono. Participen o no participen en esta iniciativa, no hay influencia en la nota de evaluación académica de los estudiantes.

Teniendo en cuenta que los alumnos también consumen habitualmente bebidas azucaradas y carbonatadas o agua en botellas de plástico, en esta iniciativa colocamos vasos de cristal junto a los grifos del laboratorio de clase incentivando a los estudiantes a beber agua no envasada. Se intenta concienciar de la importancia de eliminar el exceso de bebidas azucaradas y el consumo de agua embotellada en plástico que es contaminante.

Con este sistema todas las semanas de clase del semestre (14 semanas), los alumnos pueden beber agua no embotellada de alta calidad en cualquier altura y en los intervalos de las clases prácticas pueden consumir de modo gratuito fruta, si uno de sus compañeros esa semana ha decidido participar en el proyecto.

El objetivo es concienciar, reducir o reemplazar el consumo de bebidas azucaradas, alimentos ultraprocesados y el uso de envases de plástico por alternativas saludables y mucho menos contaminantes como puede ser el consumo de fruta natural y agua.

Con este proyecto por un lado visibiliza la importancia de la contaminación, reducir la huella de carbono (profesiones sanitarias somos altamente contaminante) y alentar hábitos de alimentación saludables. Por otro lado fomenta el desarrollo de habilidades de colaboración poco conocida que denominamos teamwork unidireccional, donde el acto de compartir no espera reciprocidad, sino que se basa en la simple convicción personal de que contribuir de modo altruista al bien común es una buena estrategia para mejorar los equipos y también nos hace mejor como personas.

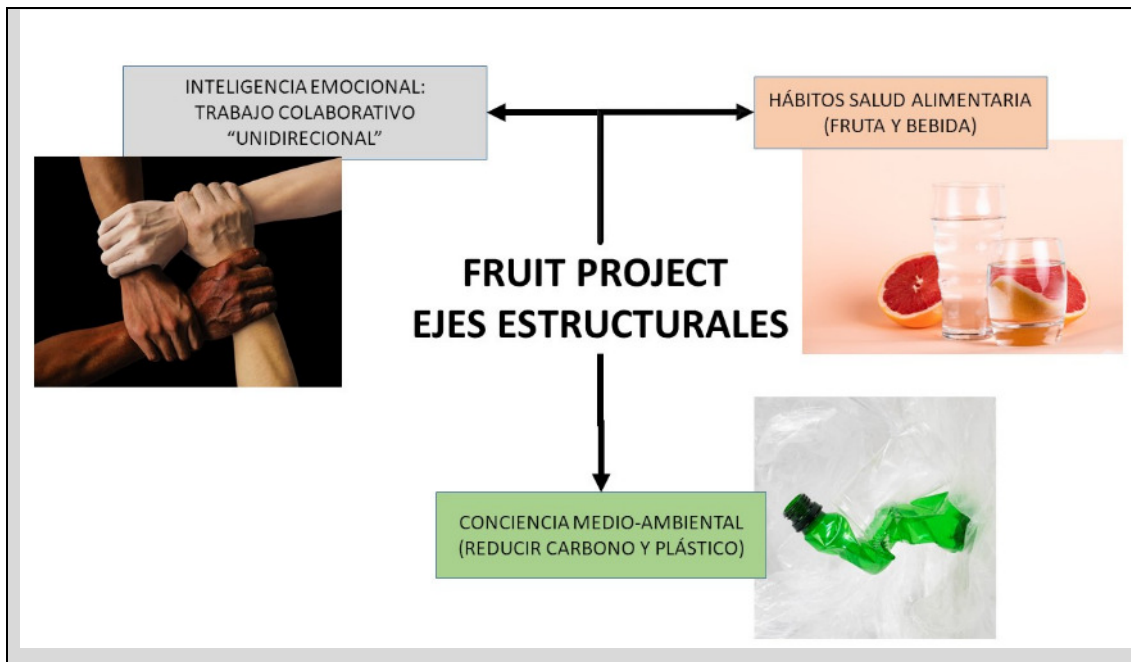


Imagen 1: Ejes del Fruit Project. (imágenes diseñadas por Freepik®).

Este proyecto se alinea con el concepto 'One Health'. Creamos escenarios muy tangibles en los cuales se puedan lograr aprendizajes específicos para la formación profesional como las clases prácticas tradicionales, pero al mismo tiempo posibilitamos escenarios paralelos que impulsen cambios conductuales significativos hacia una interacción más armónica entre los individuos y con el entorno.

SOFT – SKILL: COMPONENTES ESTRATÉGICOS

Las soft skills se refieren a un conjunto de habilidades interpersonales, de comunicación y comportamentales que son esenciales para el éxito académico y profesional. Algunas de las principales soft skills valoradas en el entorno universitario incluyen:

Trabajo en equipo: La habilidad de colaborar con compañeros, contribuir a proyectos grupales y resolver conflictos de manera constructiva.

Pensamiento crítico: La capacidad de analizar información, hacer preguntas relevantes y tomar decisiones bien fundamentadas.

Resolución de problemas: La habilidad de identificar desafíos, desarrollar soluciones creativas e implementarlas de manera efectiva.

Adaptabilidad: La flexibilidad para ajustarse a los cambios, aprender nuevas habilidades y trabajar en diferentes entornos.

Inteligencia emocional: La capacidad de reconocer y manejar las propias emociones, así como de entender y responder adecuadamente a las emociones de los demás.

Estas soft skills son altamente valoradas por los empleadores y varios estudios refuerzan la idea de que deberían desarrollarse a través de experiencias curriculares y extracurriculares durante la vida universitaria, contribuyendo al crecimiento personal y profesional de los estudiantes (Walker et al , 2015Lakshmi et al 2024).

Con el FRUIT PROJEC, mostramos como una idea simple, puede crear un escenario para hacer reflexionar a los estudiantes y cambiar un ecosistema educativo. Intentamos especialmente fomentar el conocimiento y experimentación de una soft skill, el team-work unidireccional, que aun siendo poco considerado habitualmente puede cambiar los espacios empresariales y educativos. Podríamos llamar a esta competencia de “altruismo” compartido. Simplemente consiste en hacer algo por un equipo, de modo altruista, sin obligación, sin necesidad de reconocimiento explícito, sin recompensa inmediata, simplemente por el hecho de que lo que hacemos está bien hecho o puede traer una ganancia para el grupo. En resumen: “yo apporto valor primero a mi grupo (en nuestro caso fruta), porque eso va a ayudar al equipo, pero especialmente el hacerlo me transforma como persona”. Este tipo de “altruismo” es cierto que es poco considerado en la formación universitaria, pero puede ser el motor de cambio de instituciones y lugares de trabajo. Alguien comienza a hacer algo por los otros sin esperar el retorno. Eventualmente parece algo contrario a la lógica, pero determinadas situaciones exigen cambios que no necesariamente tengan que partir de todos los lugares implicados simultáneamente e necesitar de incentivos específicos. Este aprendizaje es importante porque ayudará a los futuros estudiantes en conocer su propia inteligencia emocional. Hacer algo por los otros es un modo “inteligente” de resolver conflictos o mejorar situaciones. Provoca normalmente en el otro un agradecimiento que es el principio de reconocimiento del compañero y del desbloqueo de situaciones de conflictos. El manejo emocional es cada vez más un factor que preocupa en la formación nuestros futuros profesional de biomedicina y nuestra intención con este proyecto es colaborar en su desarrollo con actos concretos, sencillos y muy visibles (Sims et al 2024)

ONE HEALTH – PROFESIONALES SANITARIOS GENERADORES DE RESIDUOS

Frente a patrones complejos de cambio global, la interconexión de los seres humanos, los animales y su entorno es evidente y requiere enfoques integrados de la salud humana y animal y ambiente. Es el concepto “one health”. No obstante, a pesar de estos desarrollos conceptuales y metodológicos integradores, gran parte del pensamiento y las acciones sobre salud humana, animal y ambiente aún permanecen en silos disciplinarios separados (Zinsstag J et al 2011). Con esta iniciativa queremos concienciar a los estudiantes y llevarlos a pensar en las consecuencias de nuestra profesión.

Como futuros profesionales de la salud, es crucial considerar no solo el bienestar de nuestros pacientes, sino también el impacto de nuestras acciones en el medio ambiente. Un estudio publicado en el Journal of Health Services Research & Policy destacó que "el sector de la salud es un gran consumidor de recursos naturales y un importante productor de residuos" y los informes de la Organización Mundial de la Salud apoyan esta idea (Karliner et Guenther, 2011, Prüss et al., 1999).

Como profesionales de la salud, tenemos la responsabilidad de minimizar nuestro impacto ambiental, adoptando prácticas sostenibles siempre que sea posible. Esto puede incluir la reducción del consumo de energía, la minimización de residuos, el reciclaje adecuado y la promoción de alternativas ecológicas en nuestros lugares de trabajo.

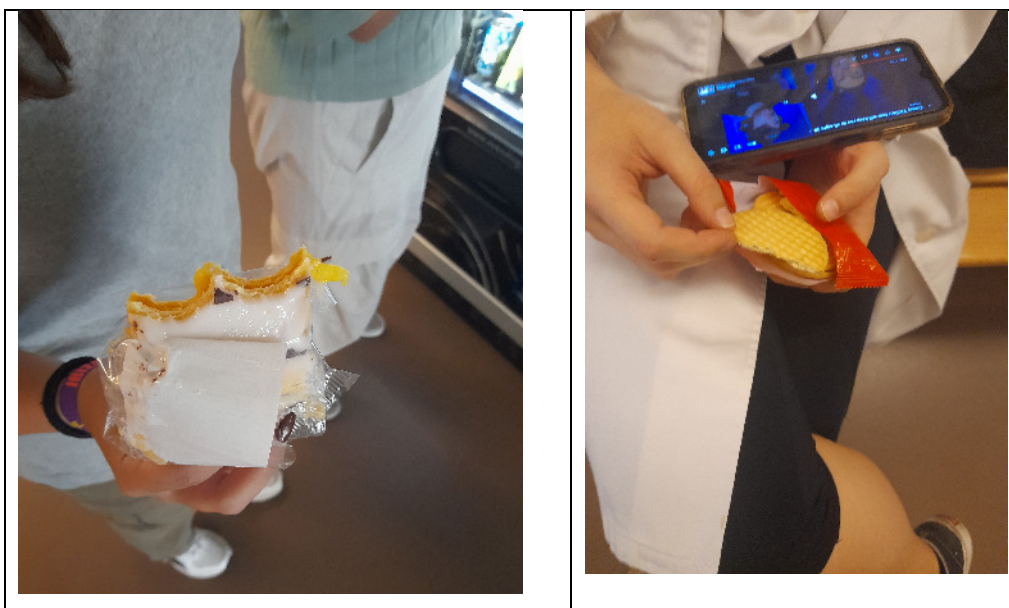
Al tomar decisiones conscientes y abogar por prácticas sostenibles, podemos marcar la diferencia no solo en la salud de nuestros pacientes, sino también en la salud de nuestro planeta. Intentamos trabajar juntos para construir un futuro mejor y más sostenible para todos.

PROMOVIENDO UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE: LA IMPORTANCIA DE ELEGIR FRUTA

Una dieta equilibrada y nutritiva es fundamental para mantener una buena salud y prevenir enfermedades crónicas. Es esencial que los estudiantes comprendan la importancia de elegir alimentos saludables, como las frutas, en lugar de productos tipo snacks de consumo habitual entre adolescentes, cuya composición principalmente son harinas ultra procesadas y productos muy ricos en azúcares refinados, que tienen efectos muy negativos en la salud.

Las frutas son una excelente fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. El consumo regular de frutas se ha asociado con un menor riesgo de enfermedades crónicas, como las enfermedades cardíacas, el cáncer y la diabetes tipo 2 (Aune et al., 2017). Además, las frutas tienen un índice glucémico bajo, lo que significa que no causan picos repentinos de azúcar en la sangre (Glycemic Index Foundation, 2021) como los productos ultraprocesados ricos en azúcar. Estos alimentos a menudo tienen un alto contenido calórico y un bajo valor nutricional, lo que puede contribuir a la obesidad y a otras enfermedades crónicas (Monteiro et al., 2019). Además, el consumo excesivo de azúcares añadidos provoca los tales picos de glucosa e insulina en la sangre, que seguidos de un efecto rebote pueden conducir a un déficit de la atención necesaria en las clases, un mayor apetito y a un aumento de peso (Teff et al., 2004).

Para promover una alimentación saludable, sería interesante que los estudiantes prioricen el consumo de frutas y limiten la ingesta de harinas ultraprocesadas y productos ricos en azúcares. Al hacer elecciones alimentarias conscientes y bien informadas, los estudiantes pueden mejorar su salud, reducir el riesgo de enfermedades crónicas y mantener un peso saludable.



Imágenes 2 y 3: Fotos habituales en los pasillos de nuestra universidad en las que vemos a los estudiantes en las pausas consumir snacks, productos de las máquinas expendedoras de la

propia facultad, cuya composición son elementos muy ricos en carbohidratos ultra procesados y muy ricos también en azúcares refinados.

El sobrepeso y la obesidad se han convertido en un problema de salud pública a nivel mundial, y los estudiantes no son una excepción. Es crucial abordar este tema y promover hábitos saludables para prevenir las consecuencias a largo plazo de la obesidad. Según un estudio publicado en la revista *The Lancet*, la prevalencia de la obesidad entre niños y adolescentes ha aumentado dramáticamente en las últimas cuatro décadas, (Abarca-Gómez et al., 2017). Estos datos resaltan la necesidad de intervenciones tempranas para controlar el peso y prevenir la obesidad en los estudiantes.

La obesidad en la infancia y la adolescencia está asociada con una serie de complicaciones de salud, como la diabetes tipo 2, la hipertensión, la apnea del sueño y los problemas psicológicos (Sahoo et al., 2015). Además, los estudiantes con obesidad tienen un mayor riesgo de convertirse en adultos con obesidad y sufrir enfermedades crónicas relacionadas con el peso (Simmonds et al., 2016).

Ya específicamente en estudiantes universitarios también se ha confirmado que el consumo de estos productos puede promover la aparición de sobrepeso e incluso obesidad (Özdoğan et al. 2018). La transición a la vida universitaria puede ser un período de alto riesgo para el aumento de peso, ya que los estudiantes a menudo enfrentan cambios en su estilo de vida, como una mayor independencia en la toma de decisiones alimentarias, estrés académico y una disminución de la actividad física (Fedewa et al., 2014). Además, la obesidad en los estudiantes universitarios se ha asociado con un menor rendimiento académico, una menor autoestima y una mayor probabilidad de desarrollar trastornos de salud mental (Odlaug et al., 2015). Es fundamental abordar este problema y promover hábitos saludables entre nuestros estudiantes o por lo menos promover estrategias como el FRUIT PROJECT que los hagan de alguna forma reflexionar. Esta descrito que pueden incluirse programas como el nuestro que ayuden a reflexionar sobre la educación nutricional y la creación de entornos alimentarios saludables en el campus (Plotnikoff et al., 2015).

Como profesores, podemos desempeñar un papel importante en la prevención de la obesidad entre nuestros estudiantes universitarios. Podemos incorporar mensajes de salud y fomentar estrategias como el Fruit Project para seguir de hábitos saludables.

¿LA FRUTA UNA OPCIÓN?

Como ya hemos referido los estudiantes universitarios a menudo enfrentan desafíos para mantener una alimentación saludable debido a factores como la falta de tiempo, el estrés y la disponibilidad de opciones de comida rápida en el campus. Sin embargo, optar por frutas ricas en fibras en lugar de productos ultraprocesados puede tener un impacto significativo en su salud y bienestar.

Las frutas son una excelente fuente de fibras, vitaminas, minerales y antioxidantes, todos ellos nutrientes esenciales para el rendimiento académico y la salud en general (Angelino et al., 2019). Un estudio realizado por Pereira et al. (2020) encontró que los estudiantes universitarios que consumían más frutas y verduras tenían un mejor rendimiento académico en comparación con aquellos que consumían más alimentos ultraprocesados.

Además, las fibras presentes en las frutas promueven la saciedad y ayudan a controlar el peso, un aspecto importante para los estudiantes universitarios que a menudo luchan contra el aumento de peso debido al estrés y los malos hábitos alimentarios (Dreher, 2018). Por otro lado, los productos ultraprocesados suelen ser ricos en grasas, azúcares y calorías vacías, contribuyendo al riesgo de obesidad y enfermedades crónicas (Monteiro et al., 2019).

Las universidades pueden desempeñar un papel fundamental en la promoción del consumo de frutas ricas en fibras entre los estudiantes, asegurando su disponibilidad en el campus, educando sobre sus beneficios y fomentando elecciones alimentarias saludables (Roy et al., 2015). En esta línea de actuación está enmarcado el FRUIT PROJECT.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Este proyecto ha sido aplicado durante los últimos 5 años en nuestra institución, siempre asociado a los 4 turnos prácticos de la asignatura de Exploración Animal que se imparte durante el primer semestre (de septiembre a febrero del año siguiente) durante aproximadamente 14 semanas de clase.

Los turnos prácticos son de aproximadamente 14 a 16 personas. Si cada uno de los alumnos trae un único día fruta para sus compañeros, todos los semestres podrán comer fruta en sus intervalos.

Paralelamente se compraron aproximadamente 15 vasos para que los estudiantes pudiesen beber agua sin envasar y se les informó del resultado químico y microbiológico de los análisis realizados recurrentemente en nuestras instalaciones que asegura la excelente calidad del agua de los laboratorios siendo apta para el consumo humano.

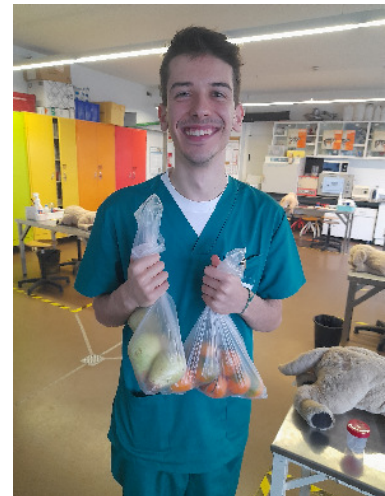


Imagen 4 (izquierda superior) y 5 (izquierda inferior) Diferentes turnos de alumnos de veterinaria comiendo la fruta en el intervalo que ha traído uno de sus compañeros. En la imagen 4 alumna de la izquierda la que ese día trajo fruta para sus compañeros.

Imagen 6 (derecha): alumno que en ese día trajo dos tipos de fruta para sus compañeros de turno.

Verificamos que no todos los años se comportan exactamente del mismo modo pero hay un patrón más o menos recurrente. De los 4 turnos de prácticas que existen cada año, 2 turnos no participan en el proyecto o lo hacen muy esporádicamente las 2 o 3 primeras

semanas. Un tercer turno lo hace constantemente hasta un poco más de la mitad del año y deja de participar a partir de la 6ª o 7ª semana y hay finalmente un turno que lleva su experiencia hasta el final.

No tenemos muy claro por qué puede ocurrir que grupos de estudiantes del mismo año, de edad aproximada, del mismo tipo de estudios se comporten de modo tan diferente. Una explicación podría ser que estos grupos, han sido formados de modo casi invariable durante 3 años y dentro de ellos ya existen roles de líderes y también el concepto de la importancia de no destacar y la necesidad de aceptación social. Es lo que en psicología conocemos como “efecto de conformidad social”. Los estudiantes universitarios, al estar en un entorno social y enfrentarse a la presión de encajar y tener éxito académicamente, pueden ser particularmente susceptibles a la influencia de sus compañeros.

Un estudio (Alquist et al. 2013) investigó la conformidad social en estudiantes universitarios utilizando una tarea de estimación de longitud de líneas similar al experimento clásico de Asch (Asch 1951). Los resultados mostraron que los estudiantes que se identificaban fuertemente con su universidad eran más propensos a conformarse con las respuestas incorrectas de sus compañeros, lo que sugiere que la necesidad de pertenencia y la identidad grupal pueden aumentar la conformidad social en el entorno universitario.

No podemos obviar que nuestra facultad de biomedicina, en el universo de nuestro país, tienen las notas de entrada más elevadas. Nuestros estudiantes, de modo general son altamente competitivos y están muy motivados para evitar el fracaso. Dinger et al. 2015 examinaron la relación entre la motivación de los estudiantes universitarios y su susceptibilidad a la influencia social. Encontraron que estudiantes con una alta motivación para evitar el fracaso, eran más propensos a conformarse con las opiniones de sus compañeros en una tarea de toma de decisiones, lo que sugiere que el miedo al fracaso y la necesidad de aprobación social pueden contribuir a la conformidad en el entorno académico. La conformidad social puede explicarse por varios factores, como la necesidad de pertenencia, la presión social, el deseo de evitar el conflicto o la creencia de que el grupo tiene más información o conocimiento sobre una situación determinada (Cialdini 2004).

En resumen, la conformidad social o influencia social es un fenómeno relevante en el ámbito universitario, donde los estudiantes parecen ser particularmente susceptibles a la

presión de sus compañeros. Estudios han demostrado que factores como la identidad grupal, la motivación para evitar el fracaso y la percepción de las normas sociales pueden contribuir a la conformidad social entre los estudiantes universitarios.

Posiblemente en algunos turnos los alumnos deciden inicialmente no participar y aunque haya individuos que en otras condiciones sí lo harían, en medio de ese grupo concreto, por el efecto de la conformación social no lo hacen. Esta idea se ve apoyada por el dato notable de que hay un tipo de estudiantes que indefectiblemente son los primeros en participar: en todos los turnos, todos los años, los alumnos ERASMUS extranjeros siempre han participado hasta ahora de los primeros en este proyecto. Esto podría eventualmente reforzar el efecto de conformación social en estos estudiantes que no formaban parte de los grupos como los nacionales todavía no son todavía particularmente susceptibles a la opinión de sus compañeros ya que provienen de otros grupos sociales en sus países de origen. Esto podría explicar su participación entusiasta todos los años en este proyecto. De cualquier forma, comparativamente los alumnos del proyecto ERASMUS comparativamente representan como mucho el 10% de la clase por lo que esta percepción puede no ser significativa.

También podemos destacar que en otro aspecto hay determinados estudiantes que participan en el sistema de altruismo o denominado en nuestro estudio como team work unidireccional de forma sorprendente. Algunos comparten, no sólo fruta, sino parte de su tiempo, historia personal y de su dedicación por los compañeros de un modo especial. Vemos la imagen 7 uno de esos ejemplos en el cual una alumna decidió traer como fruta, castañas de sus propios árboles que recogió, asó y peló para sus propios compañeros lo cual decididamente sobrepasa cualquier expectativa altruismo en nuestro proyecto.

También con el tiempo nos dimos cuenta de que algunos alumnos priorizaron su concepto de altruismo para con sus compañeros al de alimentación saludable sin azúcares y carbohidratos refinados. En su participación decidieron cocinar dulces para sus compañeros como aparece en la imagen 8.



Imagen 7. Alumna participando en el Fruit Project trayendo castañas para sus compañeros.



Imagen 8. Alumna participando en el Fruit Project trayendo dulces cocinados por ella misma para sus compañeros.

FRUTI PROJECT no es rígido y es una iniciativa para los estudiantes y de los estudiantes. El docente es simplemente un guía, pero no un director. Desde el inicio se sugirió que los estudiantes trajesen fruta, pero se aceptó perfectamente que cada alumno que quisiese participar lo hiciese del modo que considerase más acorde a su propia personalidad. Hubo en estos 5 años casos anecdóticos como aquellos alumnos de veterinaria vegans que aprovecharon este proyecto para elaborar dulces, sin derivados animales, para mostrar a sus estudiantes otras alternativas alimentarias.

En resumen, la expectativa generada todas las semanas por este proyecto, es interesante, crea un clima distendido y de humor en los intervalos de clase, da la posibilidad a los estudiantes de experimentar el altruismo como modo de contribuir en los equipos y también de mostrar otras facetas a sus compañeros que no son habituales en el ambiente universitario.

Respecto al consumo de agua, los estudiantes se habitúan fácilmente, beben agua frecuentemente de los vasos disponibles y muy raramente utilizan envases de plástico.

CONCLUSIÓN

El FRUIT PROJECT (proyecto fruta) se posiciona como una estrategia pedagógica que sobrepasa los límites de la sala de clase, traduciéndose en una práctica que fomenta la salud integral, respeto por el medio ambiente y el desarrollo personal y profesional de los futuros veterinarios. Este enfoque se alinea plenamente con la idea de las frecuentes ocasiones que existen a lo largo del día para alimentarnos y cómo podemos convertir un acto rutinario en un poderoso instrumento de reflexión, de cambio conductual y de promoción del bien estar.

A través de este proyecto, la universidad refuerza su papel en la formación de Veterinaria integral respaldada por los principios de “One Health”.

BIBLIOGRAFÍA

Abarca-Gómez, L., Abdeen, Z. A., Hamid, Z. A., Abu-Rmeileh, N. M., Acosta-Cazares, B., Acuin, C., ... & Ezzati, M. (2017). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128· 9 million children, adolescents, and adults. *The Lancet*, 390(10113), 2627-2642. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32129-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32129-3)

Angelino, D., Godos, J., Ghelfi, F., Tieri, M., Titta, L., Lafranconi, A., ... & Grosso, G. (2019). Fruit and vegetable consumption and health outcomes: an umbrella review of observational studies. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 70(6), 652-667. <https://doi.org/10.1080/09637486.2019.1571021>

Alquist, JL., Ainsworth, SE., Baumeister, RF. (2013). Determined to conform: Disbelief in free will increases conformity. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(1), 80-86. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2012.08.015>

Asch, SE. (1951). Effects of group pressure upon the modification and distortion of judgments. In H. Guetzkow (Ed.), *Groups, leadership and men* (pp. 177-190). Pittsburgh, PA: Carnegie Press.

Aune, D., Giovannucci, E., Boffetta, P., Fadnes, L. T., Keum, N., Norat, T., ... & Tonstad, S. (2017). Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality—a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *International Journal of Epidemiology*, 46(3), 1029-1056. <https://doi.org/10.1093/ije/dyw319>

Cialdini, R. B., & Goldstein, N. J. (2004). Social influence: Compliance and conformity. *Annual Review of Psychology*, 55, 591-621.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.142015>

Dinger, F. C., Dickhäuser, O., Hilbig, B. E., Müller, E., Steinmayr, R., & Wirthwein, L. (2015). From basic personality to motivation: Relating the HEXACO factors to achievement goals. *Learning and Individual Differences*, 40, 1-8.
<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.03.023>

Dreher, M. L. (2018). Whole fruits and fruit fiber emerging health effects. *Nutrients*, 10(12), 1833. <https://doi.org/10.3390/nu10121833>

Fedewa, M. V., Das, B. M., Evans, E. M., & Dishman, R. K. (2014). Change in weight and adiposity in college students: a systematic review and meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 47(5), 641-652.
<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2014.07.035>

Glycemic Index Foundation. (2021). Glycemic Index. Consultado el 26 de Junio de 2024, desde <https://www.gisymbol.com/about-glycemic-index/>

Karliner, J. Guenther, R. (2011). Agenda Global para Hospitales Verdes y Saludables. *Journal of Health Services Research & Policy*, 16(4), 244-246.

Lakshmi V, Lyngdoh JA. Correlation Between Emotional Intelligence and Readiness for Self-Directed Learning in Medical Undergraduate Students. *Cureus*. 2024 Jun 19;16(6):e62716. doi: 10.7759/cureus.62716. PMID: 38898896; PMCID: PMC11186586.

Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J. C., Louzada, M. L., Rauber, F, Jaime, P. C. (2019). Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutrition*, 22(5), 936-941. <https://doi.org/10.1017/S1368980018003762>

Odlaug, B. L., Lust, K., Wimmelmann, C. L., Chamberlain, S. R., Mortensen, E. L., Derbyshire, K., ... & Grant, J. E. (2015). Prevalence and correlates of being overweight or obese in college. *Psychiatry Research*, 227(1), 58-64.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.01.029>

Özdoğan, Y., Özçelik, A. Ö., & Akbulut, G. (2018). The prevalence of overweight/obesity and eating attitudes in a Turkish sample of university students.

Ecology of Food and Nutrition, 57(4), 297-310.
<https://doi.org/10.1080/03670244.2018.1444002>

Pereira, J. L., Castro, M. A. D., Hopkins, S., Gugger, C., Fisberg, R. M., & Fisberg, M. (2020). Prevalence of consumption and nutritional content of breakfast meal among adolescents from the Brazilian National Dietary Survey. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 23, e200034. <https://doi.org/10.1590/1980-549720200034>

Plotnikoff, R. C., Costigan, S. A., Williams, R. L., Hutchesson, M. J., Kennedy, S. G., Robards, S. L., ... & Germov, J. (2015). Effectiveness of interventions targeting physical activity, nutrition and healthy weight for university and college students: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0203-7>

Roy, R., Kelly, B., Rangan, A., & Allman-Farinelli, M. (2015). Food environment interventions to improve the dietary behavior of young adults in tertiary education settings: a systematic literature review. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 115(10), 1647-1681. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.06.380>

Sahoo, K., Sahoo, B., Choudhury, A. K., Sofi, N. Y., Kumar, R., & Bhadoria, A. S. (2015). Childhood obesity: causes and consequences. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 4(2), 187-192. <https://doi.org/10.4103/2249-4863.154628>

Simmonds, M., Llewellyn, A., Owen, C. G., & Woolacott, N. (2016). Predicting adult obesity from childhood obesity: a systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 17(2), 95-107. <https://doi.org/10.1111/obr.12334>

Sims T, Spratling R, Grantham CH, Cranford J. Understanding and Managing Emotional Intelligence for Nursing Students: A Classroom Innovation. *J Nurs Educ*. 2024 Jun 21:1-4. doi: 10.3928/01484834-20240419-03. Epub ahead of print. PMID: 38916869.

Prüss, A., Giroult, E., & Rushbrook, P. (Eds.). (1999). Safe management of wastes from health-care activities. World Health Organization.
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/42175>

Teff, K. L., Elliott, S. S., Tschöp, M., Kieffer, T. J., Rader, D., Heiman, M., ... & Havel, P. J. (2004). Dietary fructose reduces circulating insulin and leptin, attenuates

postprandial suppression of ghrelin, and increases triglycerides in women. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 89(6), 2963-2972.
<https://doi.org/10.1210/jc.2003-031855>

Walker, D., Roberts, J., & Mehlhorn, J. (2015). The importance of soft skill development for veterinary technology graduates and veterinary businesses. Business and Economic Research, 5(2), 315-326.

Zinsstag J, Schelling E, Waltner-Toews D, Tanner M. From "one medicine" to "one health" and systemic approaches to health and well-being. Prev Vet Med. 2011 Sep 1;101(3-4):148-56. doi: 10.1016/j.prevetmed.2010.07.003. Epub 2010 Sep 15. PMID: 20832879; PMCID: PMC3145159.