



Consumo de Alimentos Ultra Procesados en Estudiantes de Medicina en el Primer Semestre 2023

Fundación Universitaria del Área Andina

Epidemiología y Bioestadística

Angel Alexis Muegues Salas¹

Barrios Quintero Génesis Valentina, estudiante de Medicina sexto semestre de
Fundación Universitaria del Área Andina, sede Valledupar.

Durán Salazar Iader Daniel, estudiante de Medicina sexto semestre de Fundación
Universitaria del Área Andina, sede Valledupar.

Paba Salazar Angie Marcela, estudiante de Medicina sexto semestre de Fundación
Universitaria del Área Andina, sede Valledupar.

Villegas Ferreira Vigdis Nadine, estudiante de Medicina sexto semestre de
Fundación Universitaria del Área Andina, sede Valledupar.

Mayo 2023

¹Médico. Especialista en Epidemiología. Especialista en Pedagogía y Docencia. Magíster en Toxicología. Magíster en Farmacología. Candidato a Doctor en Ciencias de la Educación. Docente del Programa de Medicina de la Fundación Universitaria del Área Andina. **ORCID:**<https://orcid.org/0000-0002-0836-9262/>

CvLAC:

https://scienti.minciencias.gov.co/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod_rh=0001688944

RESUMEN

El consumo de comida ultra procesada en los diferentes expendios de comidas en calles se ha convertido en parte de los hábitos alimenticios de la sociedad; convirtiéndose en un factor determinante para el aumento de la frecuencia de múltiples enfermedades concomitantes o enfermedades crónicas que disminuye la calidad de vida. Este tipo de alimentos se han convertido en la dieta diaria de muchas personas, en especial la de la mayoría de estudiantes universitarios que debido a factores como el tiempo, dinero, asequibilidad y acceso, los obliga a comprar comida ultra procesada con una densidad calórica innecesariamente alta. A través de un diseño de investigación de tipo observacional y analítico, de tipo transversal y cuantitativo, se pretende dar respuesta a lo largo de el presente proyecto sobre los factores que influyen en el aumento del consumo de comida chatarra en estudiantes universitarios del programa de Medicina, de la Fundación Universitaria del Área Andina.

Palabras clave: Comida ultra procesada, estudiantes universitarios, estilo de vida, conductas alimentarias, calidad de vida, comida rápida

INTRODUCCIÓN

Los alimentos ultraprocesados, se consideran como todos aquellos comestibles que son pobres en nutrientes esenciales y el contenido en grasas saturadas, azúcares y sodio, son elevados. Se ha documentado que desde el siglo XXI, hasta la fecha actual, la incidencia de comorbilidades o enfermedades crónicas no transmisibles como dislipidemias, síndrome metabólico, hipertensión arterial sistémica y otras no menos frecuentes, se ha duplicado a raíz de una dieta inadecuada, cambios en el estilo de vida, el sedentarismo, la mercadotecnia, y los determinantes económicos, se han considerado como uno de los principales determinantes que también influyen tanto en la elección de los alimentos para el consumo, como factores que inciden directamente sobre la salud.

Además, se ha correlacionado científicamente la relación directa que hay entre la obesidad y el consumo frecuente de las comidas rápidas y altamente procesadas; por supuesto, la frecuencia de la cantidad en que se consumen estos alimentos; las altas cantidades de calorías, conservantes, edulcorantes, aumentadores de volumen e índices glucémicos, no se pueden dejar de lado para que se provoque en el organismo la acumulación de azúcares, se presente una sensación de saciedad momentánea, y balance energético sea deficiente.

En Colombia, la población a través del tiempo a generado un desenfoco en las tradiciones, perdiéndose también el modo de vida, sin embargo; esto no solo radica a los temas mencionados anteriormente, sino que el problema va más allá al ritmo de vida que se mantiene; hay cambios medioambientales como la contaminación, sequías o inundaciones que hacen que la tierra usada para labores agropecuarias, poco a poco pierdan su vida fértil; por lo tanto, quienes laboran de este modo y se encargan de proveer a la ciudad, sea obstaculizada debido a la escasez de alimentos que son menos procesados y que salen directamente de la tierra, sin conservantes u otros aditivos; añadiendo también que los municipios han dejado de ser “despensas”, por lo que las alzas económicas en los alimentos, cada vez es mayor.

Teniendo en cuenta lo anterior, se comprende que el problema no solo trasciende al bajo aporte de nutrientes y alto contenido calórico de los alimentos que son procesados y poco saludables o dependientes de factores medioambientales o económicos, sino que también, las consecuencias a largo o mediano plazo en la salud parten a estar en un primer plano. Los jóvenes universitarios, se caracterizan por presentar situaciones adversas en cuanto a la alimentación, destacándose en esta problemática tiempos de comida cortos, omisión frecuente de comidas, bocadillos entre comidas y comer grandes cantidades de comida rápida.

También cabe mencionar que los universitarios están constantemente expuesto ante las conductas poco saludables, y aunque la gran mayoría exprese ser conscientes de las repercusiones en la salud que conlleva el sedentarismo y una alimentación que se describa dentro de lo que son comidas ultra procesadas, tanto el estrés como la

sobrecarga de responsabilidades a medida que avanza el desarrollo del semestre, el ritmo de vida se hace cada vez más difícil ellos, por lo que una alternativa para el aprovechamiento del tiempo, es reducir los minutos empleados para la preparación de alimentos; esto se traduce, en un factor más que conlleva a la “justificación” de las compras de productos procesados; conductas que ocasiona que las personas estén en riesgo de alimentarse con productos de baja calidad.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Cuáles son los factores que influyen en el aumento del consumo de comida chatarra en estudiantes universitarios?

La conducta de un estilo de vida y la falsa sensación de bienestar físico y mental, aumenta el riesgo de alimentarse con productos de baja calidad y, por tanto, puede generar un impacto negativo en la salud de los jóvenes universitarios. Es necesario profundizar en el tema para identificar estrategias que promuevan hábitos alimentarios saludables en este grupo poblacional y reducir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en el futuro.

Se realizó un estudio en universitarios de diversos países de Latinoamérica dentro de los cuales se encuentra Colombia, y se evidenció que de todos los casos estudiados, los reportes de un mayor consumo de estos productos en época de exámenes era notorio; reporte del cual está sujeto a muchos otros factores donde se incluye si el estudiante es foráneo o no, la omisión de tiempo de comida que hace más fácil y práctico el consumo excesivo de comida chatarra, el entorno y por supuesto, según la cantidad de ingreso mensual que tenga el estudiante porque a pesar de la rapidez y facultad de encontrar y consumir este tipo de comidas, algunas de estas tienen precios elevados; sin embargo, se destaca que la mayoría sí se ajustan un poco más al presupuesto de un estudiante universitario.

Con base a la anterior problemática, se pretende realizar un estudio epidemiológico y bioestadístico basado en la identificación y análisis de los factores que influyen en el

aumento del consumo de comida chatarra y las repercusiones en la salud en estudiantes universitarios del programa de medicina de la Fundación Universitaria del Área Andina de la ciudad de Valledupar, departamento del Cesar, estableciendo que el estudio se llevará a cabo durante el desarrollo del primer semestre del año 2023. Se pretende determinar si el fácil acceso y rápida preparación de la comida chatarra es el principal factor, o si otros factores, como la falta de tiempo, el estrés, el entorno, el nivel socioeconómico, entre otros, también juegan un papel importante en este aumento del consumo.

El objetivo de la investigación concluye en la demostrar y reconocer los hábitos alimenticios a las autoridades universitarias y a los estudiantes sobre la importancia de llevar una alimentación saludable y cómo se puede reducir el consumo de comida chatarra en la temporada de parciales, fomentando hábitos alimentarios saludables que permitan un mejor rendimiento académico y una mejor calidad de vida en general.

OBJETIVOS

Describir la frecuencia y el tipo de consumo de alimentos ultraprocesados por parte de los estudiantes universitarios de la facultad de la salud.

Objetivos específicos

- Estimar el número de estudiantes que consumen comida ultra procesada.
- Conocer la percepción de seguridad que tienen los estudiantes con respecto al tipo de alimentos que consumen
- Indicar las posibles opciones de alimentos saludables y de bajo costo
- Reconocer los hábitos alimenticios que orientan el consumo de comidas poco saludables.

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

Para el presente trabajo de investigación, se llevó a cabo un diseño de investigación de tipo observacional y analítico, de tipo transversal y cuantitativo. Se pretende tomar una población y muestra de 105 estudiantes del programa de Medicina desde primer hasta último semestre en la universidad Fundación Universitaria del Área Andina.

La escala de Likert, es un instrumento que ha sido empleado para el cuestionario, el cuál fue adaptado y aplicado para la recolección de datos de este proyecto; esta escala indica una calificación entre si el encuestado está de acuerdo o no a lo que se pregunta; sin embargo, los ítems de la escala fueron modificados a: Nunca, casi nunca, a veces, casi siempre, y siempre.

Con el cuestionario ya formulado, se pretende abarcar aspectos sociodemográficos como el género y el nivel socioeconómico y otras variables que abarcan aspectos sobre la cultura alimentaria, que guiará a la conclusión y análisis de las variables que predisponen a un estudiante tener poco cuidado con la alimentación.

Una presentación de los ítems incluidos como variables sociodemográficas, incluyen:

Unidad de análisis	Variable	Clasificación
Individuo	Semestre que cursa	Cualitativa ordinal
Individuo	Sexo	Cualitativa nominal
Individuo	Edad	Cuantitativa discreta
Individuo	Estrato social	Cuantitativa discreta
Individuo	Ingreso mensual	Cuantitativa discreta
Individuo	Accesibilidad a comida ultraprocesados	Cualitativa nominal

Tabla 1. Análisis de clasificación estadística de variables sociodemográficas

A continuación, el encuestado, dentro de los factores de hábito de consumo y factores de entorno variables que acorde a las opciones de respuesta según la escala, deben decidir entre nunca a siempre a preguntas que guían a saber qué tanto es su afinidad por la cocina, si los alimentos procesados hacen parte indispensable para la alimentación y a groso modo, preguntas que permiten concluir que tanto los universitarios están predispuestos al consumo de alimentos ultraprocesados.

Encuesta

Variables sociodemográficas

- Género → Masculino / Femenino
- Estrato socioeconómico
- Edad
- Semestre
- ¿En promedio cuánto dinero gasta en comidas rápidas mensualmente?

Factores de los hábitos de consumo

- ¿Le gusta cocinar?
- ¿Salir a comer fuera es parte de sus hábitos alimentarios regulares?
- ¿Los alimentos congelados son una parte importante de su despensa?
- ¿Planifica lo que van a comer, con un par de días de anticipación?
- ¿Usa bastantes alimentos precocinados en su cocina?
- ¿Busca formas nuevas de preparar comidas?
- ¿Le gusta compartir con amigos disfrutando de una comida en la Universidad?
- ¿Pongo mucha atención en la forma en que me alimento?
- ¿Compara su forma de alimentación con los estándares ideales?
- ¿Es consciente de las consecuencias a largo plazo de sus hábitos de alimentación?

Factores del entorno

- ¿Cuántos puestos de comida rápida hay cerca de donde vives?

RESULTADOS

Con respecto a los resultados derivados de las variables sociodemográficas, se estuvo indagando sobre el sexo, estrato socioeconómico, edad, semestre, y promedio mensual del dinero que gasta en comidas rápidas; los resultados de más relevancia, arrojaron lo siguiente:

Variable	Ítems	Número	Porcentaje
Género	Femenino	69	65.7%
	Masculino	36	34.3%
Edad	16 - 18	20	19%
	19 - 21	63	60%
	22 - 24	16	15.2%
	Más de 25	6	5.7%
Promedio de gasto mensual en comidas rápidas	Menos de 100.000	62	59%
	Entre 100.000 y 200.000	23	21.9%
	Más de 200.000	11	10.5%
	No gasta nada	9	8.6%

Tabla 2. Tabla de frecuencia, resultado de variables sociodemográficas

La segunda sesión de la encuesta, incluye factores de hábito de consumo, que guían al análisis sobre los comportamientos y conductas de los universitarios acerca de la frecuencia y prácticas rutinarias sobre la alimentación.

Variable	Ítems	Número	Porcentaje
¿Le gusta cocinar?	Nunca	8	7,6%
	Casi nunca	15	14,3%
	A veces	47	44,8%
	Casi siempre	20	19%

	Siempre	15	14,3%
¿Salir a comer fuera es parte de sus hábitos alimentarios regulares?	Nunca	5	4,8%
	Casi nunca	31	29,5%
	A veces	47	44,8%
	Casi siempre	17	16,2%
	Siempre	5	4,8%
¿Los alimentos congelados son una parte importante de su despensa?	Nunca	16	15,2%
	Casi nunca	27	25,7%
	A veces	36	34,3%
	Casi siempre	18	25,7%
	Siempre	8	7,6%
¿Planifica lo que van a comer, con un par de días de anticipación?	Nunca	49	46,7%
	Casi nunca	24	22,9%
	A veces	21	20%
	Casi siempre	6	5,7%
	Siempre	5	4,8%
¿Usa bastantes alimentos precocinados en su cocina?	Nunca	14	13,3%
	Casi nunca	47	44,8%
	A veces	39	37,1%
	Casi siempre	5	4,8%
	Siempre	0	0%
¿Busca formas nuevas de preparar comidas?	Nunca	15	14,3%
	Casi nunca	10	9,5%
	A veces	44	41%
	Casi siempre	26	24,8%
	Siempre	10	9,5%

¿Pongo mucha atención en la forma en que me alimento?	Nunca	9	8,6%
	Casi nunca	16	15,2%
	A veces	43	41%
	Casi siempre	27	25,7%
	Siempre	10	9,5%
¿Compara su forma de alimentación con los estándares ideales?	Nunca	23	21,9%
	Casi nunca	27	25,7%
	A veces	39	37,1%
	Casi siempre	13	12,4%
	Siempre	3	2,9%
¿Es consciente de las consecuencias a largo plazo de sus hábitos de alimentación?	Nunca	1	1%
	Casi nunca	5	4,8%
	A veces	11	10,5%
	Casi siempre	32	30,5%
	Siempre	56	53,3%

Tabla 3. Tabla de frecuencia, resultado de factores de hábito de consumo

En cuanto a factores de entorno, solamente se tuvo en cuenta el número de microempresas, o sitios de cadenas disponibles que aumentan la accesibilidad al consumo de comidas rápidas.

Variable	Ítems	Número	Porcentaje
Puestos de comida cerca del lugar donde viven	1 - 2	36	34,3%
	3 - 4	32	30,5%
	5 o más	37	35,2%

Tabla 4. Tabla de frecuencia, resultado de factores de entorno

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Según los resultados de la primera tabla en cuanto a las variables sociodemográficas, el 60% de los estudiantes tienen entre 19 a 21 años, 19% de 16 a 18 años, 15.3% entre 22 a 24 años y el resto, tiene más de 25 años, de los cuales el 59% gasta menos dinero que el 21.9% que gasta entre 100.000 a 200.000 pesos en comida rápidas, siendo el otro 10.5% quienes gastan más de 200.000 y sólo un 8.6% no tiene gastos mensuales en comidas rápidas; esto sugiere que el consumo de comidas rápidas es un factor común en la población encuestada, aunque el hecho de que solo 9 estudiantes del total de la población encuestada no gaste dinero en comprar comida rápida, no es indicativo de que no consuman alimentos ultra procesados.

En relación con la segunda sesión de la encuesta, donde se incluyen los factores de hábito de consumo, los comportamientos y conductas de los universitarios en cuanto a su alimentación, se evidencia que el 46.7%, no planifican lo que van a comer los próximos días, por lo que no tienen un plan alimenticio acorde con sus demandas nutricionales, 44.8% de los jóvenes universitarios refirieron que solo les gusta cocinar en algunas ocasiones, 21.9% casi nunca o nunca les gusta hacerlo y el porcentaje restante (33.3%), les gusta cocinar siempre o casi siempre; acorde con estos resultados, se evidencia resultado directamente proporcional con que 65.8% están de acuerdo con que salir a comer por fuera de casa, ya es parte de los hábitos alimenticios regulares; y que en un 67.6% de ellos, los alimentos congelados hacen parte importante de la despensa, siendo un 26.9% quienes aseguran que este tipo de comida, no es importante en su mercado. Aunque en un 41% de los estudiantes algunas veces buscan nuevas formas de preparar comida, 37.1% de ellos, suelen emplear masivamente alimentos precocinados, en los que se incluyen alimentos previamente procesados o aquellos que ya viene listo para freír, presentando un pobre porcentaje en que sean alimentos saludables. Así mismo, comparando los resultados en cuanto a la gran mayoría son conscientes de las consecuencias a largo plazo sobre los hábitos de la alimentación que llevan a cabo, cerca de un 47.6% casi nunca compara el tipo de alimentación con los estándares ideales, que implica tener en cuenta cuales son los parámetros de una alimentación balanceada; aunque este sea discrepante cuando el 25.7% respondieron que casi siempre ponen atención en la forma en que se alimentan, 41% lo hacían a veces, 9.5% lo hacen siempre y solo un

23.8% lo hacen nunca o casi nunca; añadiendo que en un 35.2% los estudiantes encuentra entre 5 o más puestos de comida, un 34.3% tienen entre 1 y 2 sitios de comida rápida, y el 30.5% encuentran entre 3 a 4 lugares.

DISCUSIÓN

Respecto al consumo de comidas rápidas y el uso de grasa en los alimentos, Becerra & *et al.* (2015) establece que en una muestra de 70 estudiantes, el 4 % de los estudiantes manifestó consumir diariamente comidas rápidas y el 11 % lo hacía 2 a 3 veces por semana. El 9 % adicionaba grasa diariamente a los alimentos y 19% 2 a 3 veces por semana. Las mujeres adicionan con menor frecuencia este ingrediente. Además, el 21 % de los estudiantes consumía alimentos fritos a diario y 40 % lo hacía 2 a 3 veces por semana, siendo los hombres quienes más consumen este tipo de alimentos. En la encuesta aplicada en el proyecto “Consumo de Alimentos Ultra Procesados en Estudiantes Areandinos del Programa de Medicina”, se aplicó la encuesta a un total de 105 estudiantes, analizando los resultados obtenidos, se obtuvo una relación con respecto al hallazgo de este estudio, aunque la población encuestada fue mayormente mujeres, los hombres tienen más gastos destinados al consumo de alimentos procesados.

Aquino R & *et al* (2018), estudiaron las posibilidades actitudes alimentarias y la relación del consumo de alimentos chatarra, demostrando que el 79, 3% de su población objeto, consumía los alimentos; así mismo, con un análisis general sobre la aplicación de la encuesta en los estudiantes Areandinos, se concluye que el 44.8% de los estudiantes suelen tener como hábito comer comida chatarra, y el 41% realmente, no presta atención sobre qué tiempo de alimentos consumen día a día: sin embargo, esta misma cantidad de población, no considera que los alimentos precocinados sean indispensables en el hogar, y aunque el 33.3% expresen su satisfacción completa o casi completa al cocinar, y el 41.9% generalmente busquen nuevas formas de deleitar el paladar con preparaciones diferentes de las comidas, cerca del 59% gasta menos de 100.000 pesos mensuales en la compra de comida ultra procesada.

Finalmente, el 47.6% de los encuestados expresaron que casi nunca comparan su tipo de alimentación en cuanto a “estándares ideales”, no obstante, el 53,3% siempre son conscientes de los efectos sobre la salud a largo plazo que conlleva el tipo de alimentación que tienen actualmente, por lo que se plantea que aunque hayan conductas inadecuadas en la alimentación y estos sean conscientes de las repercusiones que conlleva llevar un estilo de vida poco saludable, los estudiantes estarían predispuestos a que las comorbilidades no transmisibles como la diabetes mellitus, dislipidemias e hipertensión arterial sistémica, sean casi que inevitables a futuro.

CONCLUSIONES

Con relación a las encuestas aplicadas en los 105 estudiantes de Medicina, de la Fundación Universitaria del Área Andina y la revisión bibliográfica de los artículos comentados en el punto anterior; se evidenció que los jóvenes tienen la tendencia de consumir alimentos pocos saludables, así mismo, se mostró incidencia que éstos mismos, prefieren consumir comida precocinada, en quienes el 37.1% de los estudiantes encuestados, afirmaron que aunque usan alimentos de este tipo, la frecuencia del uso de estos son algunas veces. Cerca del 44.8% de los jóvenes estudiantes optan por consumir comida chatarra por fuera de casa, tentados por las pequeñas microempresas que son quienes promueven la tentación de los jóvenes, quienes 35.2% expresaron que cerca de su hogar, pueden haber 5 o más puestos de comidas rápidas. Sin embargo, aunque el 53.3% siempre son conscientes de las consecuencias a largo plazo que produce el consumo de estos alimentos, menos de la mitad de los estudiantes ponen atención en sus hábitos alimenticios. Con estos hallazgos comparativos a las variables de los estudios analizados, se da por hecho que existe una relación directamente proporcional con respecto al aumento del consumo de alimentos chatarra y las actitudes alimentarias en los estudiantes.

REFERENCIAS

1. Becerra-Bulla, F., & Vargas-Zarate, M. (2015). Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a nutrición y dietética en la Universidad Nacional de Colombia. *Revista de Salud Pública*, 17, 762-775.
2. Cedillo-Ramírez, L., Correa-Lopez, L. E., Vela-Ruiz, J. M., Perez-Acuña, L. M., Loayza-Castro, J. A., Cabello-Vela, C. S. & Jhony, A. (2017). Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 16(3)
3. Contento I. R. (2008). Nutrition education: linking research, theory, and practice. *Asia Pacific journal of clinical nutrition*, 17 Suppl 1, 176–179.
4. Contreras, J., & Arnaiz, M. G. (2005). *Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas* (Vol. 392). Barcelona: Ariel.
5. Díaz Muñoz, Gustavo Alfonso, Pérez Hoyos, Angie Katherine, Cala Liberato, Diana Paola, Rentería, Lina María Mosquera, & Quiñones Sánchez, María Camila. (2021). Diferencia de los niveles de actividad física, sedentarismo y hábitos alimentarios entre universitarios de diferentes programas de la salud de una universidad privada en Bogotá, Colombia. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(1), 8-17. Epub 08 de noviembre de 2021. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.25.1.1007>
6. Díez, O. J., & López, R. N. O. (2017). Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Revista Iberoamericana de Producción académica y gestión educativa*.
7. Elizabeth L, Machado P, Zinöcker M, Baker P, Lawrence M. Ultra-Processed Foods and Health Outcomes: A Narrative Review. *Nutrients*. 2020 Jun 30;12(7):1955. doi: 10.3390/nu12071955. PMID: 32630022; PMCID: PMC7399967
8. Fardet, A. (2016). Minimally processed foods are more satiating and less hyperglycemic than ultra-processed foods: A preliminary study with 98 ready-to-eat foods. *Food & Function*, 7(5), 2338–2346.
9. Fiolet, T., Srour, B., Sellem, L., Kesse-Guyot, E., Allès, B., Méjean, C., Deschasaux, M., Fassier, P., Latino-Martel, P., Beslay, M., Hercberg, S., Lavalette, C., Monteiro, C. A., Julia, C., Touvier, M. (2018). Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort. *BMJ*, 360, k322.
10. Khandpur N, Cediél G, Obando A, Jaime PC, Parra DC. Factores sociodemográficos asociados al consumo de alimentos ultraprocesados en Colombia. *Rev Saude Publica*. 2020;54:19
11. Mendonça, R. D., Pimenta, A. M., Gea, A., de la Fuente-Arrillaga, C., Martínez-Gonzalez, M. A., Lopes, A. C., Bes-Rastrollo, M. (2016). Ultraprocessed Food Consumption and Risk of Overweight and Obesity: The University of Navarra Follow-Up (SUN) Cohort Study. *American Journal of Clinical Nutrition*, 104(5), 1433-1440.
12. Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, Moubarac JC, Louzada ML, Rauber F, Khandpur N, Cediél G, Neri D, Martínez-Steele E, Baraldi LG, Jaime PC. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutr*. 2019 Apr;22(5):936-941. doi: 10.1017/S1368980018003762. Epub 2019 Feb 12. PMID: 30744710
13. Moodie, R., Stuckler, D., Monteiro, C., Sheron, N., Neal, B., Thamarangsi, T., Lincoln, P., Casswell, S. (2013). Profits and pandemics: prevention of harmful

- effects of tobacco, alcohol, and ultra-processed food and drink industries. *The Lancet*, 381(9867), 670-679.
14. Lapo, M., Campoverde, R., Garzón, D., Xu, P., & Benitez, B. (2019). Evaluación de los hábitos alimentarios de los jóvenes universitarios de la ciudad de Guayaquil. *Empresarial*, 13(2).
 15. *Prevención de la obesidad*. OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. (n.d.). Retrieved March 5, 2023,
 16. Ruiz-Aquino, M., Valdez, H. A., Allende, L. A., & Contreras, R. D. A. (2018). Consumo de alimentos chatarras y actitudes alimentarias en universitarios. *RSocialium*, 2(1), 51-62.
 17. Steele, E. M., Baraldi, L. G., Louzada, M. L. da C., Moubarac, J.-C., Mozaffarian, D., Monteiro, C. A. (2016). Ultra-processed foods and added sugars in the US diet: evidence from a nationally representative cross-sectional study. *BMJ Open*, 6(3), e009892.].
 18. Tamayo Caballero, Carlos¹, Alcocer R, Helen², Choque S, Laura², Chuquimia N, Angel², Condori S, Paola², Gutierrez F, Isabel², Gutierrez C, Mariela², Huanca W, Ximena², Humerez V, Jean Paul², Loza C, Erika², Mamani A, Teresa², Mamani H, Alvaro², Mayta H, Norah², Quispe A, Betty², Quispe M, Melisa², Ramos G, Giovana², Renjifo Ch, Fabiola², Rodas, Maria De Los Angeles², Rubin De Celis R, Andrea², Salazar S, Virginia², Salinas A, Milenka², Tinta F, Marioli², Valencia V, Megan², & Vargas V, Raquel². (2016). "Factores y determinantes del consumo de comida chatarra en estudiantes de la facultad de medicina, enfermería, nutrición y tecnología medica, La Paz- Bolivia 2016". *Cuadernos Hospital de Clínicas*, 57(3), 31-40. Recuperado en 05 de marzo de 2023, de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1652-67762016000300005&lng=es&tlng=es.
 19. Troncoso P, Claudia, & Amaya P, Juan Pablo. (2009). FACTORES SOCIALES EN LAS CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Revista chilena de nutrición*, 36(4), 1090-1097. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182009000400005>

ANEXOS



Sección 1 de 4

Consumo de Alimentos Ultra Procesados en Estudiantes Areandinos del Programa de Medicina

Por favor, responde a estas preguntas antes de irte.

Sección 2 de 4

Variables sociodemográficas

Descripción (opcional)

Género *

Maculino

Femenino

Otro

Estrato socioeconómico *

Estrato 1

Estrato 2

Estrato 3

Estrato 4

Estrato 5

Estrato 6

Edad

1. Entre 16 y 18

2. Entre 19 y 21

3. Entre 22 y 24

4. Más de 25

Semestre

1. 1er semestre

2. 2do semestre

3. 3er semestre

4. 4to semestre

5. 5to semestre

6. 6to semestre

7. 7mo semestre

8. 8vo semestre

9. 9no semestre

...

¿En promedio cuánto dinero gasta en comidas rápidas mensualmente ? *

Menos de 100 mil

Entre 100 mil a 200 mil

Más de 200 mil

No gasta nada

Sección 3 de 4

Factores de los hábitos de consumo

Descripción (opcional)

¿Le gusta cocinar? *

1. Nunca
2. Casi nunca
3. A veces
4. Casi siempre
5. Siempre

¿Salir a comer fuera es parte de sus hábitos alimentarios regulares? *

1. Nunca
2. Casi nunca
3. A veces
4. Casi siempre
5. Siempre

¿Los alimentos congelados son una parte importante de su despensa? *

1. Nunca
2. Casi nunca
3. A veces
4. Casi siempre
5. Siempre

¿Planifica lo que van a comer, con un par de días de anticipación?

1. Nunca
2. Casi nunca
3. A veces
4. Casi siempre
5. Siempre

¿Usa bastantes alimentos precocinados en su cocina? *

1. Nunca
2. Casi nunca
3. A veces
4. Casi siempre
5. Siempre

¿Busca formas nuevas de preparar comidas? *

1. Nunca
2. Casi nunca
3. A veces
4. Casi siempre
5. Siempre

¿Pongo mucha atención en la forma en que me alimento? *

1. Nunca
2. Casi nunca
3. A veces
4. Casi siempre
5. Siempre

¿Compara su forma de alimentación con los estándares ideales? *

1. Nunca
2. Casi nunca
3. A veces
4. Casi siempre
5. Siempre

...

¿Es consciente de las consecuencias a largo plazo de sus hábitos de alimentación? *

1. Nunca
2. Casi nunca
3. A veces
4. Casi siempre
5. Siempre

Sección 4 de 4

Factores del entorno

Descripción (opcional)

¿cuántos puestos de comida rápida hay cerca de donde vives? *

- 1 - 2
- 3 - 4
- 5 o más