

Relación ingesta alimenticia ultraprocesada versus calidad de vida en población universitaria

Relationship ultra-processed food intake versus quality of life in university population

REVISTA FORMACIÓN ESTRATEGICA – ACEPTADO 2022

Luis Alfredo Jiménez Rodríguez

Dr. Ciencias Gerenciales - Posdoctor en Investigación Emergente- Mag, en Gestión y Desarrollo de Empresas Sociales- Especialista en Control Interno-Administrador de Empresas. Investigador asociado Minciencias. Universidad Nacional Abierta y a Distancia y Fundación de estudios Superior Comfanorte, Grupo de investigación TECNNOSALUD Y GTN. Ocaña-Norte de Santander-Colombia

ORCID: [0000-0001-8656-9406](https://orcid.org/0000-0001-8656-9406). alfredo.jimenez@unad.edu.co

Ramiro Gamboa Suárez

Dr. Ciencias Gerenciales- Posdoctor en Investigación Emergente-Mag. M.B.A especialidad Calidad- Especialista en Revisoría Fiscal y Contraloría-Contador Público Universidad Surcolombiana. Integrante del grupo de Investigación ESINSUR Universidad Surcolombiana de la Facultad de Economía y Administración. Universidad Surcolombiana Neiva-Huila- Colombia.

ORCID:[0000-0002-5727-6409](https://orcid.org/0000-0002-5727-6409). ramiro.gamboa@usco.edu.co

Johao Sebastián Jiménez Ospina

Estudiante de Medicina johaosebastian3186996@gmail.com Fundación Universitaria San Martín, Sabaneta (Ant.), Colombia.

Resumen

Objetivo: Evaluar el impacto de las comidas ultraprocesadas y su prevalencia en la salud pública de los estudiantes universitario de la Fundación de Estudios Superior Comfanorte (FESC) en donde el consumo de comida (chatarra) y sus consecuencias se ha convertido en un importante problema de salud pública a nivel mundial debido al deterioro de sus consecuencias para la salud y su creciente prevalencia. Aunque sus consecuencias adversas para la salud son muy frecuentes en todos los grupos de edad, los niños y adolescentes corren un mayor riesgo. Puede conducir a la obesidad y actuar como factor de riesgo para diferentes enfermedades no transmisibles (ENT) como enfermedades cardíacas, cardiovasculares, cáncer, hipertensión, diabetes, etc. **Método:** Estuvo ubicada en una metodología cuantitativa con un enfoque de tipo descriptivo transversal, por ser la caracterización de la población de 480 personas estudiantes-docente y administrativos en un momento específico de tiempo. **Resultados:** En análisis multivariable, el mayor consumo de alimentos ultraprocesados se asoció con un 37% de probabilidades altas de sobrepeso/obesidad total, debido a la concientización para la salud, sin desconocer la ausencia en su promoción y mantenimiento en salud con su EPS, y su sedentarismo. **Conclusiones:** Dentro de la población evaluada, los

estudiantes universitarios de la FESC, quienes visitan y le dan poca importancia al tema de su salud ya que no toman como prioridad un control alimenticio con un especialista en nutrición y es que el sobrepeso en los estudiantes es algo muy contundente y notorio ya que siendo personas tan jóvenes llenos de mucha salud y buena fuerza física presentan hasta problemas cardiacos por tener malos hábitos alimenticios.

Palabras clave: Comida Rápida, Obesidad, Salud Pública.

Abstract

Objective: To evaluate the impact of ultra-processed foods and their prevalence on the public health of university students from the Fundación de Estudios Superior Comfanorte (FESC) where the consumption of (junk) food and its consequences have become an important health problem. global public health due to its deteriorating health consequences and increasing prevalence. Although its adverse health consequences are very common in all age groups, children and adolescents are at greater risk. It can lead to obesity and act as a risk factor for different noncommunicable diseases (NCDs) such as heart disease, cardiovascular disease, cancer, hypertension, diabetes, etc. **Method:** It was located in a quantitative methodology with a cross-sectional descriptive multicenter study approach, as it was the characterization of the population of 480 students-teachers and administrators at a specific moment in time. **Results:** In multivariable analysis, the highest consumption of ultra-processed foods was associated with a 37% high probability of total overweight/obesity, due to health awareness, without ignoring the absence in its promotion and maintenance in health with its EPS, and his sedentary lifestyle. **Conclusions:** Within the evaluated population, the university students of the FESC, who visit and give little importance to the issue of their health since they do not take as a priority a nutritional control with a nutrition specialist and that being overweight in students is something very forceful and notorious since being such young people full of great health and good physical strength they even have heart problems due to having bad eating habits.

Keywords: Fast Food, Obesity, Public Health.

Identificación del proyecto de investigación

El precedente artículo se origina del proyecto de investigación: Consumo de alimentos ultraprocesados; prevalencia de sobrepeso/ Obesidad en población universitaria y resultados sanitarios.

Introducción/Contextualización

"Somos lo que comemos" Ludwig Feuerbach

El ideal de alimentación es un advenimiento complejo y con un principio multifactorial. A partir de la Revolución Industrial los empleados disponían de poco tiempo para comer, apareciendo un nuevo servicio, el de restauración, el cual debía adaptarse a la economía y tiempo de éstos, dando pie a la aparición de las franquicias de comida rápida. Además a esto sumamos la aparición de alimentos ya preparados en los supermercados, los

cuales son productos frescos a los que se les han añadido conservantes, aditivos y una gran lista de añadidos químicos.

Desde nuestra génesis, los homínidos obtenían la energía de frutas, verduras y frutos secos y raíces. El paso a una postura erecta hizo que se pudiesen emplear prácticas alimenticias más eficientes como la caza y la carroñería (Arroyo, 2008). En el período del paleolítico se desarrolló el gen humano actual, añadiendo a la dieta el pescado y diversos vegetales, con un aporte equilibrado de grasas insaturadas y bajo de colesterol.

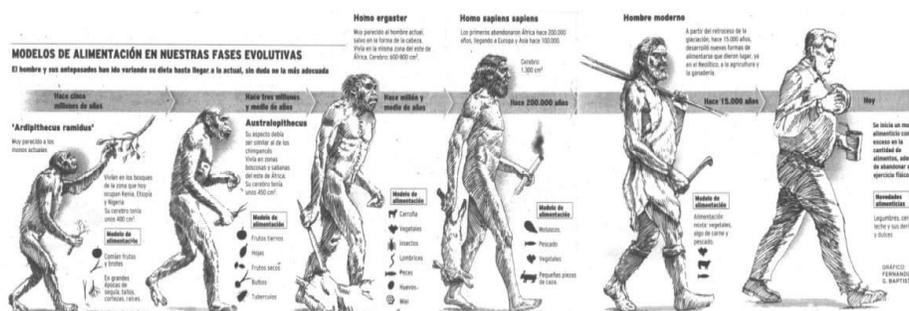


Figura 1: Evolución de la alimentación del ser humano a lo largo de toda la historia

De acuerdo a Arroyo (2008) los cambios más drásticos en nuestra alimentación se produjeron a partir de la Revolución Industrial, con la introducción de la ganadería y agricultura, pasando a un aumento de consumo energético, sumado a un menor gasto energético debido a la aparición de las urbes. En ese sentido, los alimentos chatarra se definen como alimentos fácilmente disponibles, generalmente económicos y con menos valor nutritivo. Estos alimentos contienen más calorías, más sal, tienen un mayor contenido de grasas saturadas y contienen menos hierro, calcio y fibra dietética. La comida chatarra común incluye comida rápida, bebidas carbonatadas, papas fritas, postres, chocolates, etc. (Mandoura, 2017).

A nivel mundial, la comida chatarra es algo popular y el consumo aumenta constantemente. Los alimentos tradicionales casi han sido reemplazados por alimentos que se pueden encontrar listos para comer, enlatados y conservados durante mucho tiempo (Mukhopadhyay, et al 2020). El consumo de tales alimentos ha alcanzado su punto máximo en los países desarrollados; sin embargo, existe una tendencia creciente en los países en desarrollo del mundo (Kearney, 2010). En los países del sur de Asia, existe una clara tendencia al alza del consumo de comida chatarra (Tabassum, et al 2012). A pesar de la evidencia establecida de los impactos negativos de la comida chatarra en el cuerpo humano, el consumo de comida chatarra es popular entre los jóvenes. Dicho consumo puede conducir a una alta prevalencia de obesidad, diabetes mellitus, hipertensión y enfermedad coronaria (Payab, 2015).

Citando a Monteiro et, al (2019) los alimentos ultra procesados son formulaciones de ingredientes, en su mayoría de uso exclusivo industrial, que resultan de una serie de procesos industriales (“de ahí ultraprocesados”). Los alimentos ultraprocesados incluyen refrescos carbonatados; bocadillos envasados dulces o salados; chocolate y dulces (dulces); helado; pan y bollos empaquetados producidos en masa; margarina y otros productos para untar;

galletas (galletas), pasteles, pasteles y mezclas para pasteles; cereales de desayuno"; tartas preparadas y platos de pasta y pizza; "nuggets" y "sticks" de aves y pescado, salchichas, hamburguesas, perritos calientes y otros productos cárnicos reconstituidos; sopas, fideos y postres "instantáneos" en polvo y envasados; y muchos otros productos (Monteiro et, al 2019). Estos tipos de productos alimenticios se han vuelto dominantes en el sistema alimentario, como señala Reardon, Timmer (2012) se encuentran fácilmente en todas partes, a menudo con reclamos atractivos y estrategias de marketing agresivas, y se colocan en estantes destacados en varios minoristas de alimentos.

En ese sentido, el aumento del consumo de comida chatarra entre todos los grupos de edad y más común entre los adultos jóvenes es un desafío de salud pública emergente con una prevalencia global de alrededor del 70%. Citando a Mohiuddin (2019) las prácticas alimentarias que cambian rápidamente y un estilo de vida sedentario en aumento predisponen a enfermedades no transmisibles relacionadas con la obesidad, como diabetes por resistencia a la insulina, neurodegeneración y cambios psicológicos, accidente cerebrovascular, dolor de cabeza / precipitación de migraña, síndrome metabólico, diabetes de inicio en la edad adulta, no insulina -diabetes dependiente, enfermedades de las arterias coronarias, síndrome de ovario poliquístico, enfermedad del hígado graso no alcohólico, cánceres y trastornos autoinmunes y neoplasias de sitio específico, tanto en niños como en adultos.

Como señala Aguilar & Chacon (2015) el estilo de vida nuevo ha conseguido unos cambios en nuestro estilo de vida y a ello en los hábitos de ingesta de alimentos, debido a que estamos frente a fenómenos bastante particulares: vida apresurada, la lista de consumo de comidas rápidas se ha aumentado, debido a que un tipo de comida poco costo nutricional y su desmesurado consumo ha creado inconvenientes de salud como, por ejemplo, la hipertensión, problemas cardiacos, la obesidad y entre otros.

De ese modo, según Pagliai et, al (2021) cada vez más evidencia epidemiológica muestra una asociación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y un mayor riesgo de obesidad. Por ello, los alimentos ultraprocesados son convenientes y apetecibles y reemplazan las comidas basadas en alimentos frescos o mínimamente procesados. Estos alimentos tienen mayor densidad energética, más azúcar libre y grasas no saludables, y menos fibra dietética, proteínas, micronutrientes y compuestos bioactivos protectores de la salud que los alimentos no ultraprocesados y su consumo se asocia sistemáticamente con el deterioro de la calidad nutricional de la dieta (Louzada, et, al. 2017).

Más allá de los estudios tradicionales de riesgo relativo asociado con factores etiológicos, los estudios epidemiológicos también pueden orientar las políticas de mantenimiento y promoción de la salud y de salud pública al proporcionar estimaciones de las fracciones atribuibles a la población, que responden preguntas sobre la importancia relativa de distintos factores de riesgo en la carga de enfermedades y afecciones (Hall, et al. 2019). La estimación de las fracciones atribuibles de la población se ha utilizado para informar a los administradores y tomadores de decisiones para ayudar en la formulación de políticas públicas. Por ejemplo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) proporciona información sobre la carga de enfermedad atribuible a los principales factores de riesgo modificables a través del Global Burden of Disease Study, y la Organización Panamericana de la Salud apoya un grupo de trabajo que estudia las estimaciones de muertes atribuibles al consumo de

sodio en las Américas. A pesar de su relevancia, estos estudios son escasos, particularmente en países de bajos y medianos ingresos.

Al respecto, Zaldivar (2018) fundamenta sobre el panorama personal de hábitos nutricionales y comprobar que, al igual que la mayoría de la población, la dieta estaba basada en productos ultraprocesados como pan blanco, bollería, snacks, cereales azucarados, galletas, embutidos y carnes procesadas. En definitiva, ha sido una excusa para empezar a aprender a modificar un hábito tan esencial para el desarrollo de una buena salud.

De acuerdo a estas razones, los estudiantes, docentes y administrativos universitarios de la FESC presuntamente tiene un alto índice de consumo de comidas rápidas, esto esta generado por su baja capacidad económica malos hábitos de consumo de comida y ausencia en prácticas de deporte, trayendo como consecuencia el aumento de morbilidad de la población estudiantil, y un bajo nivel de salud, lo que acrecienta el presupuesto de salud pública conllevando al deterioro de la calidad de vida de la comunidad universitaria.

Por consiguiente la disponibilidad de encuestas representativas a la población universitaria de la FESC proporciona información sobre la adquisición de alimentos en el hogar y el estado nutricional de los individuos, permite una cuantificación sin precedentes de la fracción de aumento de la prevalencia de obesidad atribuible al aumento del consumo de alimentos ultraprocesados en la vida universitaria. Al respecto, se evaluó las *Variable Independiente* Consumo frecuente de comida rápida y *Variable dependiente* Deterioro de la Salud.

Abordaje Teórico

En las últimas décadas, se ha logrado comprobar cómo la compañía alimentaria ha incursionado en nuestros domicilios para facilitarnos las labores a la hora de la comida, resolviendo y facilitando los métodos culinarios con la elaboración de sus productos. Por tales razones, la globalización, la edad, el sexo, la situación y el nivel económico, el lugar de residencia, las modas, la educación y la religión son, entre otras, variables que marcan nuestra dieta. Es cierto que una persona de Colombia no comerá lo mismo que una de España o EE.UU., ya que se trata, por supuesto, de dietas totalmente distintas debido a diversos factores condicionantes. Sin embargo, existe un patrón garantizado por estudios realizados alrededor del mundo que permite afirmar que las dietas están basadas cada vez más en ultraprocesados, lo que las dota de peor calidad, llegando a influir en el desarrollo de enfermedades mortales.

Tabla 1
Evolución de las definiciones del término alimentos ultraprocesados (2010-2019)

AÑO	REFERENCIA	DEFINICIÓN
2009	Monteiro CA (2009) Nutrición y salud. El problema no son los alimentos, ni los nutrientes, sino el procesamiento. Nutr de salud pública 2009; 12: 729–31.	Estos se componen de sustancias del grupo 2 (el grupo 2 está compuesto por sustancias extraídas de alimentos integrales) a las que se añaden cantidades relativamente pequeñas o nulas de alimentos mínimamente procesados (grupo 1), más sal y otros conservantes y, a menudo, también aditivos cosméticos. .
	Juul F, Martinez-Steele E, Parekh N, Monteiro CA, Chang VW. (2012)	Este grupo se define como un proceso que mezcla ingredientes del Grupo 2 (ingredientes procesados culinarios o de la industria alimentaria) y productos alimenticios del Grupo I (alimentos sin procesar o mínimamente

- 2010 Consumo de alimentos ultraprocesados y exceso de peso entre los adultos estadounidenses. *Br J Nutr.* 120
- 2012 Monteiro CA, Levy RB, Claro RM, Castro IR, Cannon G.(2012) Una nueva clasificación de alimentos basada en el alcance y el propósito de su procesamiento. *Cad Saude Pública;* 26: 2039–49.
- 2014 Moubarac JC, Parra DC, Cannon G, Monteiro CA.(2014) Sistemas de clasificación de alimentos basados en el procesamiento de alimentos: importancia e implicaciones para las políticas y acciones: una revisión y evaluación sistemáticas de la literatura. *Rep. Curr Obes;* 3: 256–72.
- 2015 Costa Louzada ML, Martins AP, Canella DS, Baraldi LG, Levy RB, Claro RM, Moubarac JC, Cannon G, Monteiro CA. (2015) Alimentos ultraprocesados y perfil dietético nutricional en Brasil. *Rev Saude Pública;* 49: 38.
- 2016 Martínez Steele E, Baraldi LG, Louzada ML, Moubarac JC, Mozaffarian D, Monteiro CA. (2016) Alimentos ultraprocesados y azúcares agregados en la dieta estadounidense: evidencia de un estudio transversal representativo a
- procesados) para crear productos duraderos, accesibles, convenientes y apetitosos listos para comer o listos para consumir. -calentar productos alimenticios que puedan consumirse como aperitivos o postres o para sustituir platos caseros.
- Estos están formulados en su mayor parte o en su totalidad a partir de ingredientes y, por lo general, no contienen alimentos integrales. El propósito es diseñar productos duraderos, convenientes, de alto sabor o ultra apetitosos y rentables. Por lo general, no se reconocen como versiones de alimentos. La mayoría están diseñados para ser consumidos solos o combinados como bocadillos o bebidas. La mayoría de los ingredientes utilizados por los fabricantes no están disponibles en los supermercados u otros puntos de venta. Aunque algunos se derivan directamente de los alimentos, como los aceites, las grasas, los almidones y los azúcares, otros se obtienen mediante el procesamiento posterior de los componentes alimentarios. Numéricamente, la gran mayoría de los ingredientes de los productos ultraprocesados son aditivos de varios tipos que incluyen, entre otros, aglutinantes, edulcorantes, potenciadores sensoriales, sabores y colores.
- Formulado mayoritaria o totalmente a partir de sustancias derivadas de los alimentos. Por lo general, contienen pocos alimentos integrales o ninguno. Durable, conveniente, accesible, muy apetecible o muy apetecible, a menudo crea hábito. Por lo general, no se reconocen como versiones de los alimentos, aunque pueden imitar la apariencia, la forma y las cualidades sensoriales de los alimentos. Muchos ingredientes no están disponibles en los puntos de venta. Algunos ingredientes derivados directamente de los alimentos, como aceites, grasas, harinas, almidones y azúcar. Otros obtenidos por procesamiento posterior de componentes alimentarios. Numéricamente, la mayoría de los ingredientes son conservantes; estabilizadores, emulsionantes, disolventes, aglutinantes, cargadores; edulcorantes, potenciadores sensoriales, colores y sabores; auxiliares tecnológicos y otros aditivos. La masa puede provenir de la adición de aire o agua. Los micronutrientes pueden “fortificar” los productos. La mayoría están diseñados para consumirse solos o combinados como bocadillos. Desplazan platos y comidas recién preparados a base de alimentos. Los procesos incluyen hidrogenación, hidrólisis; extraer, moldear, remodelar; preprocesamiento por freír, hornear.
- El tercer grupo (alimentos ultraprocesados) está compuesto por productos industriales que se elaboran en su totalidad o en su mayoría a partir de sustancias que se han extraído de los alimentos (aceites, grasas, azúcar, almidón, proteínas), aquellos que se derivan de constituyentes alimentarios (hidrogenados grasas, almidones modificados) o alimentos sintetizados en un laboratorio a base de materiales orgánicos como aceite y carbón (colorantes, aromatizantes, potenciadores del sabor y otros aditivos utilizados para dar a los productos propiedades sensoriales atractivas).
- Formulaciones de varios ingredientes que, además de sal, azúcar, aceites y grasas, incluyen sustancias alimenticias no utilizadas en preparaciones culinarias, en particular, aromas, colorantes, edulcorantes, emulsionantes y otros aditivos utilizados para imitar cualidades sensoriales de alimentos no procesados o mínimamente procesados y sus preparaciones culinarias o para disfrazar cualidades indeseables del producto final.

- nivel Nacional. *BMJ Open*; 6 (3): e009892.
- 2017 Moubarac JC, Batal M, Louzada ML, Martinez Steele E, Monteiro CA. (2017) El consumo de alimentos ultraprocesados predice la calidad de la dieta en Canadá. *Apetito*; 108: 512-20.
- 2018 Julia C, Martinez L, Allès B, Touvier M, Hercberg C, Méjean C, Kesse-Guyot E. (2018) Contribución de los alimentos ultraprocesados en la dieta de adultos del estudio francés NutriNet-Santé. *Salud Pública Nutr*; 21: 27–37.
- 2019 Gibney, M. (2019) Alimentos ultraprocesados: definiciones y cuestiones de política. Doi: [10.1093 / cdn / nzy077](https://doi.org/10.1093/cdn/nzy077)
- Formulaciones industriales típicamente con 5 o más y generalmente muchos ingredientes. Además de la sal, el azúcar, los aceites y las grasas, los ingredientes de los alimentos ultraprocesados incluyen sustancias alimenticias que no se utilizan comúnmente en preparaciones culinarias, como proteínas hidrolizadas, almidones modificados y aceites hidrogenados o interesterificados, y aditivos cuyo propósito es imitar las cualidades sensoriales de alimentos no procesados o mínimamente procesados y sus preparaciones culinarias o para disfrazar cualidades indeseables del producto final, tales como colorantes, aromatizantes, edulcorantes no azucareros, emulsionantes, humectantes, secuestrantes y agentes reafirmantes, voluminosos, desespumantes, antiaglomerantes y glaseados. El cuarto grupo NOVA es el de alimentos y bebidas ultraprocesados. Éstas son formulaciones industriales típicamente con 5 o más y generalmente muchos ingredientes. Dichos ingredientes a menudo incluyen los que también se usan en alimentos procesados, como azúcar, aceites, grasas, sal, antioxidantes, estabilizadores y conservantes. Los ingredientes que solo se encuentran en productos ultraprocesados incluyen sustancias que no se usan comúnmente en preparaciones culinarias y aditivos cuyo propósito es imitar las cualidades sensoriales de los alimentos del grupo 1 o de las preparaciones culinarias de estos alimentos, o disfrazar las cualidades sensoriales indeseables del producto final. Se infiere que como consecuencia del ultraprocesamiento de los alimentos, que incluye el aporte composicional de los ingredientes alimentarios, los métodos de procesamiento y la posterior venta al por menor de los productos finales, el consumidor se enfrenta a alimentos baratos con alto contenido de grasas, azúcar, y la sal, que son producidas en masa principalmente por multinacionales globales, están diseñadas para una vida útil prolongada, son cuasi adictivas y tienen una gran publicidad.

Alimentos Saludables

Una alimentación saludable es aquella que es variada, aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse sana, permitiéndole una mejor calidad de vida en todas las edades; previniendo enfermedades, como desnutrición, obesidad, hipertensión y algunos tipos de cáncer (Monteiro, 2012).

Alimentos Nutritivos

Todos aquellos alimentos que favorecen al desarrollo de una vida saludable, debido a su baja cantidad de grasa sólidas, bajo contenido de glúcidos simples, elevada cantidad de fibra soluble e insoluble y elevada cantidad de micronutrientes. El consumo de estos alimentos es beneficioso para el ser humano debido a sus excelentes cualidades nutricionales (Fernández & Sánchez, 2010).

Alimentos Procesados

Aquel producto alimenticio elaborado a base de un alimento natural que ha sido sometido a un proceso tecnológico adecuado para su conservación y consumo ulterior (Monteiro, 2012).

Productos alimentarios ultra-procesados

Combinación de ingredientes ya procesados del grupo 2, usualmente con pocos o ningún alimento del grupo uno, para crear productos durables, accesibles, convenientes y de buen sabor, listos o casi listos para comerse o beberse y que se pueden consumir como snacks o postres, o para reemplazar platos o hechos en casa o en las cocinas de los restaurantes. Los procesos específicos incluyen: horneado, rebozado, fritura, fritura en abundante aceite, curado, ahumado, encurtido, elaboración de conservas, uso de preservantes y aditivos cosméticos, adición de vitaminas y minerales sintéticos, y tipos sofisticados de empaquetamiento (Monteiro,2012).

Alimentación Humana

Son todas aquellas acciones orientadas al abastecimiento, distribución, preparación y consumos de alimentos (Torun, et al, 1994).

Alimentación Escolar

Consiste en un conjunto variado y completo de usos de los alimentos con vistas a obtener resultados educativos, el cual es cada vez más intercambiable con la expresión “alimentos para la educación”. Esta debe ser una comida nutritiva como parte del desayuno, merienda o almuerzo, para reducir el hambre en la jornada escolar y proporcionar los nutrientes necesarios que complementen la alimentación fuera de la escuela (Fernández & Sánchez, 2010).

Métodos

Fuente de datos y muestreo

Los estudios de prevalencia o transversales describen la salud de una población, por tanto es realizado para examinar la presencia o ausencia de una enfermedad y simultáneamente se investiga la presencia o la ausencia de una exposición, en el mismo momento del tiempo, de ese modo la investigación Consumo de alimentos ultraprocesados; prevalencia de sobrepeso/ Obesidad en estudiantes universitarios determina el contexto de la salud pública. Por tal motivo se realizó desde un paradigma Positivista, con una metodología cuantitativa, y enfoque descriptivo transversal.

Al respecto, citando a Ruiz (2006) el diseño transversal recibe este nombre por ser un procedimiento de investigación sin continuidad en el eje del tiempo. Suele ser llamado estudio de prevalencia, ya que con este diseño es posible estimar la prevalencia de la enfermedad. Asimismo, el estudio es descriptivo, donde se recoge toda la información epidemiológica sobre las características de salud, la utilización de los recursos de salud o la satisfacción en un problema médico en particular, así como conocer la prevalencia de una condición de interés como es una enfermedad crónica para detectar la prevalencia de casos en estas enfermedades, por lo tanto se puede estimar su frecuencia y examinar la tendencia de la enfermedad en la población.

Continuando en el mismo orden de ideas, para Sabina (2016) población estadísticamente se entiende por “un agregado de unidades individuales, ya sea compuesto de personas o cosas que se hallan en una temática determinada”. Dentro de este marco, para efectos del presente manuscrito científico, la totalidad o el universo de la población está integrada por los estudiantes, profesores, y administrativos de la Universidad Fundación de Estudios Superior Comfanorte de Norte de Santander- Colombia, los cuales se presentan las características en el siguiente cuadro 1:

Cuadro 1
Características de la población de estudio

Población universitaria FESC	Unidades Informantes			
	Administrativos	Docentes	Estudiantes	Total
Sub total	25	70	385	480
Total	480			

Fuente: SIÓN (2021)

Resultados

Características del estudio

Realizando una caracterización de la población que acompañó la investigación se puede describir en la tabla 2.

Tabla 2 Caracterización de la población

Genero
•M: 34.4% F: 65.6%
Edad
•18 a 29 años 60,4%, 30 a 49 años 28,1%, 50 a 59 años 7.3 %, 60-64 años 4,2%
Estado Civil
•65,6% solteras, 31,3% casados, 3,1% divorciados
Vinculación con la universidad
•Estudiantes 69,8%, Profesores 26%, Administrativos 4,2%
Estrato SocioEconomico
•Estrato 2 un 32.3%, Estrato 3 un 30.2% estrato 1 un 21,9 % Estrato 4 13.5% Estrato 4 2.1%
Peso
•45k-60k 43,7% 61k-80k 36,4% 81k-90k 12,5% 91k-110k 7.2%
Estatura
•145cm-160cm 38,5% 161cm-175 44,8 176cm-190 14,5% 190cm-200 1%

De acuerdo a lo anterior, cualquier inferencia de una muestra se refiere únicamente a la población definida de la que se ha seleccionado correctamente. Podemos llamar a esto la población objetivo es el académico FESC en donde la ponderación alta es mujer, asimismo la prevalencia de edad poblacional esta entre los 18-29 años, conllevando a su estado civil de

solteros la mayoría, y la vinculación en su mayoría son estudiantes, y la suma de estrato en el 2 y 3 y una estatura promedio entre 161 y 175cm.

Identificación de la pregunta de investigación

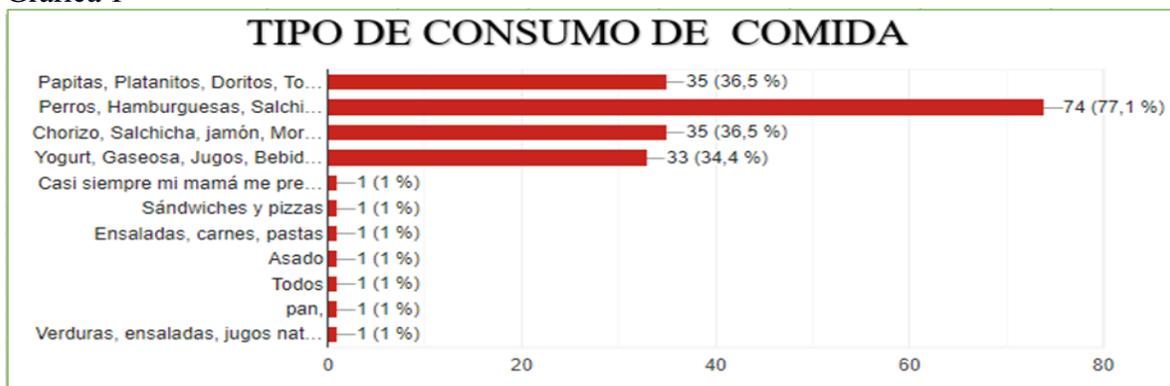
El objetivo principal de este estudio fue brindar un panorama de las prácticas actuales de consumo de comida ultraprocesada, por ello, la disponibilidad de alimentos ultraprocesados en un contexto Universidad, o municipio suele estar relacionada con los diferentes tipos de expendedores de alimentos y su ubicación en el territorio, además de factores sociales, económicos y demográficos.

En ese orden, se coloca en consideración la opinión de la comida chatarra, las preparaciones culinarias representaron la mayor parte de la energía consumida. Sin embargo, fue posible observar una mayor contribución de los alimentos ultraprocesados, especialmente las bebidas azucaradas y los platos preparados, a medida que aumentaba la frecuencia de consumo fuera del hogar. En comparación con el consumo de alimentos exclusivamente en el hogar, comer fuera de casa incrementó el consumo de alimentos ultraprocesados en 0,41 puntos porcentuales dentro y entre los individuos está algo satisfecho, esto puede ser causa de que los lugares que han visitado no han preparado bien la comida o porque tiene una buen habito de alimentación, y un 0,39 puntos porcentuales satisfecho.

De ese modo, las personas consumen comida ultra procesada, 0,80 puntos porcentuales de los encuestados aceptaron consumir este tipo de alimentos, esto es normal puesto se sienten felices al consumir este tipo de comida, y es relacionado con la costumbre y forma de vida de la persona y su familia. Por otra parte, 0.20 puntos porcentuales no consume este tipo de alimento, lo cual puede tener relación con estilo de alimentación saludable.

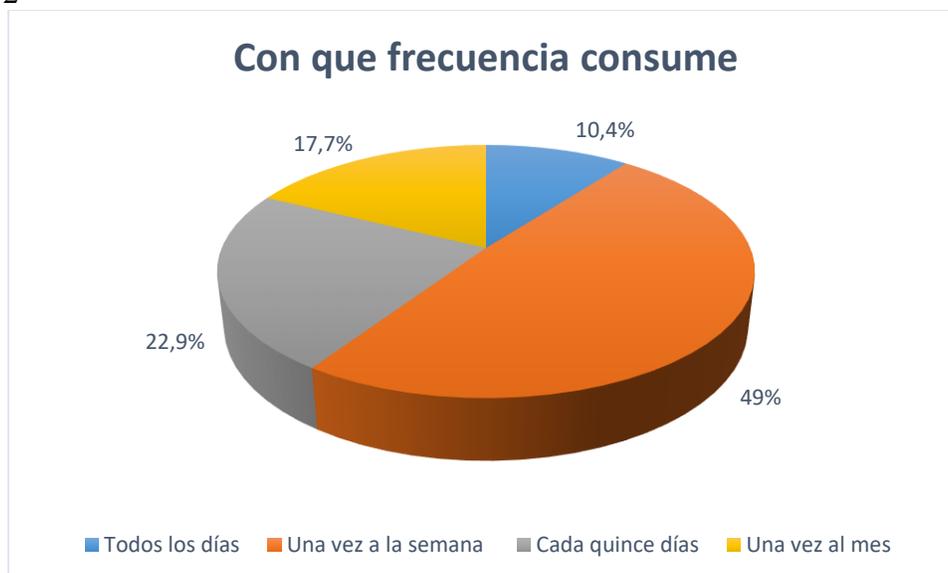
Al respecto de la ingesta dietética, se instruyó a los participantes para que registraran todos los alimentos y bebidas, informando el tipo de preparación, la cantidad de alimentos, la hora de la comida, el día de la semana y el lugar donde comieron (en casa o fuera de casa). Asimismo, respondieron a una pregunta sobre el hábito de endulzar las bebidas con azúcar o edulcorante. Los entrevistadores revisaron los registros presentados, investigando el consumo de alimentos comúnmente fuera del hogar se evaluó a través de la frecuencia de días en que cada individuo informó comer algún alimento fuera del hogar. Para ello la gráfica 1 y 2 consolida el consumo.

Grafica 1



Elaboración propia 2022

Gráfica 2



Elaboración propia 2022

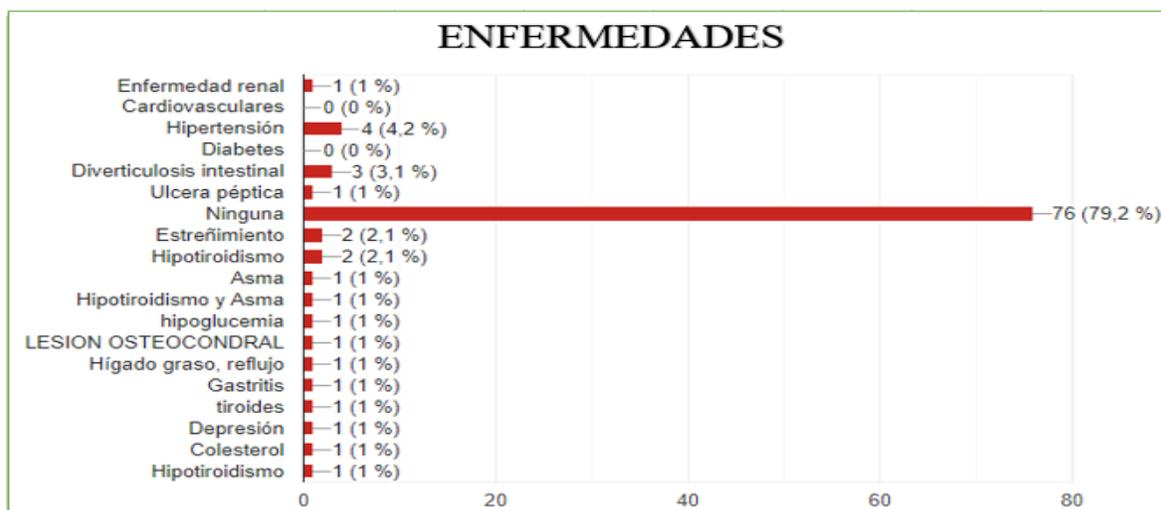
Asimismo, las personas consumen esta comida por falta de tiempo, un 0,53 puntos porcentuales afirma no contar con el tiempo suficiente para prepararse su comida y recurrir a este tipo de alimentación, aunque toca destacar 0,36 puntos porcentuales acepta que la consume por adicción y otro 0,11 puntos porcentuales por ahorrar dinero. Por consiguiente, 279 persona van a restaurante, esto puede ser por la higiene o el servicio que presta este tipo de negocios y 201 personas van a negocio de comida rápida los cuales ofrecen en gran parte sus productos más económicos. Además la mayoría de los actores investigados prefieren el agua como bebida acompañante ya que ayuda a controlar el peso corporal, es libre de calorías y azúcares y no posee aditivos químicos de ningún tipo, lo cual es bueno para la salud (Diario Z, 2020).

En ese sentido, se consultó su prevención y mantenimiento de la salud, donde se puede decir que la salud comunitaria es el bienestar colectivo de los miembros de la comunidad. Además de convivir en la misma Universidad o región, estas poblaciones suelen compartir

características de salud, etnias y condiciones socioeconómicas, 0, 15 puntos porcentuales de los encuestados están en control con su institución prestadora de salud, en ese orden la resolución 3280 del 2018 de MinSalud divide las edades en ciclo de vida como son; primera infancia, infancia adolescencia, adultez y vejez y donde la población referenciada está en un promedio de 18 a los 59 años de edad donde los jóvenes están la media es de 18 a 28 años, el adultez de 29 a 60 años, estos están en programas donde se evalúan los factores de riesgos los cuales son hipertensión, diabetes, salud mental y nutricional, generando un compromiso con su salud, además el 0,85 puntos porcentuales dice que no asiste a estos programas.

De acuerdo a lo anterior, el tema de hacerse los chequeos médicos aunque sea dos veces al año, se determinó que 0,55 puntos porcentuales hacen visita médicas cada 6 meses y 0,28 puntos porcentuales tres veces al año, esto puede ir relacionado con la recomendación que se dan, de hacerse un chequeo médico cada 4 meses, pero hay otras personas que van cada dos meses es del 0,9 puntos porcentuales y otros que asisten una vez al mes y tienen un porcentaje 0,7 puntos porcentuales lo cual puede ir relacionado con alguna enfermedad que requiera estar en control y visitar constantemente al médico

Grafica 3



Elaboración propia 2022

Por ello, el tema relacionado con el consumo de alimentos ultra-procesados y su relación de sobrepeso u otras consecuencias que trae el consumo de esto alimentos se realizó un análisis de las enfermedades de los encuestados, donde encontramos que 0,79 puntos porcentuales de los 480 personas no tienen ninguna enfermedad y el restante tiene una de las enfermedades mencionadas como; Colesterol, Gastritis, Depresión, Asma, Diabetes entre otras.

También se debe considerar que la actividad física de acuerdo con los protocolos de la Organización mundial de la salud (OMS) se revisó la evidencia para evaluar las asociaciones entre la actividad física y el comportamiento sedentario ya que de acuerdo al consumo de comida ultraprocesada, lo cual se obtuvo 0,59 puntos porcentuales realizan deporte y un 0,41 puntos porcentuales No realizan ninguna, la evidencia reafirma que todos los adultos deben

realizar actividad física regularmente y que algo de actividad física es mejor que nada. Las pautas para adultos incluyen recomendaciones sólidas basadas en evidencia general de certeza moderada sobre volúmenes semanales de actividad física aeróbica y de fortalecimiento muscular.

Discusión

Este estudio tuvo como objetivo evaluar la disponibilidad de alimentos ultraprocesados, según diferentes tipos de minoristas de alimentos y factores sociodemográficos en la población académica Fundación de Estudios Superior Comfanorte (FESC). Para evaluar estos problemas, se desarrolló una evaluación de disponibilidad de alimentos ultraprocesados. En la FESC estudiada, se presentó puntajes altos de disponibilidad de alimentos ultraprocesados. Este estudio mejoró la comprensión de los factores sociodemográficos relacionados con la disponibilidad del consumo de alimentos ultraprocesados, su mantenimiento y prevención en salud y su actividad física y encontró que la población estudiantil con una mayor concentración de personas de ingresos bajos y medios, en el consumo de comida ultraprocesada.

Al respecto, como señala Gibney (2019) Se infiere que como consecuencia del ultraprocesamiento de los alimentos, que incluye el aporte composicional de los ingredientes alimentarios, los métodos de procesamiento y la posterior venta al por menor de los productos finales, el consumidor se enfrenta a alimentos baratos con alto contenido de grasas, azúcar, y la sal, que son producidas en masa principalmente por multinacionales globales, están diseñadas para una vida útil prolongada, son cuasi adictivas y tienen una gran publicidad.

Asimismo, una estrategia alternativa o complementaria para mejorar la dieta es apuntar a los alimentos procesados para su reformulación. Esto cuenta con el apoyo de la OMS y la FAO, y representa una política impulsora en muchos países.

Hasta donde sabemos, este estudio hizo una revisión sistemática de la evidencia epidemiológica disponible sobre la población académica entre el consumo de comida ultraprocesada y los resultados de salud. Identificamos que había una asociación positiva entre el consumo de comida rápida y el riesgo de mortalidad por todas las causas, enfermedades cardiovasculares en general, enfermedades coronarias, enfermedades cerebrovasculares, hipertensión, síndrome metabólico, sobrepeso y obesidad, síndrome del intestino irritable, obesidad gestacional, en el adulto joven y adulto mayor.

Conclusiones

Este estudio indicó una asociación positiva entre el consumo de comida ultraprocesada (CUP) y el riesgo de varios resultados de salud. Nuestros resultados alentaron una disminución en el consumo de CUP y un aumento en la proporción de alimentos sin procesar o mínimamente procesados, como frutas y verduras. Teniendo en cuenta los factores de riesgo relacionados con la dieta, proporcionamos información sobre la aparición y

prevención de las enfermedades no transmisibles (ENT). Se necesitan estudios prospectivos diseñados a gran escala para confirmar nuestros hallazgos y comprender mejor los efectos relativos de varios aspectos en las CUP.

A través de los datos obtenidos a lo largo de la investigación se dio solución a cada uno de los objetivos para dar a conocer la poca alimentación saludable que tienen una parte de la población universitarios de la FESC, quienes visitan y le dan poca importancia al tema de su salud ya que no toman como prioridad un control alimenticio con un especialista en nutrición y es que el sobrepeso en los estudiantes es algo muy contundente y notorio ya que siendo personas tan jóvenes llenos de mucha salud y buena fuerza física presentan hasta problemas cardiacos por tener malos hábitos alimenticios.

En la FESC, el mismo individuo y diferentes individuos tenían mayor consumo de alimentos ultraprocesados cuando comían fuera de casa en comparación con cuando comían en casa. Por lo tanto, es necesario implementar políticas públicas que desalienten el consumo fuera del hogar de alimentos ultraprocesados y que brinden opciones de alimentos menos procesados asequibles y accesibles.

Referencias

- Arroyo, P. (2008). **La alimentación en la evolución del hombre: su relación con el riesgo de enfermedades crónico degenerativas.** *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 65(6), 431-440.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-11462008000600004&script=sci_abstract
- Aguilar, S. & Chacón, N. (2015) **Monografía Características socioculturales que orientan el consumo de comidas rápidas y comidas rápidas saludables en jóvenes universitarios de la ciudad de Bogotá.**
<https://bit.ly/3xpGjYk>
- Diario Z (2020) **Razones para tomar agua y dejar las bebidas azucaradas.**
<https://cutt.ly/jFICoZg>
- Hall, KD, Ayuketah, A, Brychta, R, Cai, H, Cassimatis, T, Chen, KY, et al. (2019) **Las dietas ultraprocesadas causan un exceso de ingesta de calorías y aumento de peso: un ensayo controlado aleatorio para pacientes hospitalizados de ingesta de alimentos ad libitum.** *Cel Metab.* 30(1):226. doi:10.1016/j.cmet.2019.05.020
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1550413119302487>
- Fernández E. Sánchez M. (2010) **Recomendaciones para la venta de alimentos saludables en establecimientos educativos de nivel primario del área urbana del departamento de Guatemala.** Guatemala: Universidad Rafael Landívar.

- Mandoura N, Al-Raddadi R, Abdulrashid O, Shah HB, Kassab SM, Hawari AR, Jahhaf JM. (2017) **Factores asociados con el consumo de comida chatarra entre los adultos sauditas en la ciudad de Jeddah.** *Cureus*. 9: e2008. doi: 10.7759/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5832402/
- Kearney J. (2010) **Tendencias e impulsores del consumo de alimentos.** *Philos Trans R Soc B Biol Sci*. 365: 2793–807. doi: 10.1098/rstb.2010.0149 <https://royalsocietypublishing.org/doi/10.1098/rstb.2010.0149>
- Mohiuddin AK, Nasirullah M. (2019) **Adicción a la comida rápida: un importante problema de salud pública.** *Adicto a ARC J*. (2019) 4: 1–11. doi: 10.33552/ABEB.2019.03.000569 <https://irispublishers.com/abeb/fulltext/fast-food-addiction-a-major-public-health-issue.ID.000569.php>
- Monteiro C, Cannon G. (2012) **El gran tema en nutrición y salud pública es el ultraprocesamiento de alimentos.** São Paulo, Brasil: Oficina General de Comunicaciones, 2012 (citado 25 de septiembre 2021). Disponible en: <http://www.paho.org/nutricionydesarrollo/wp>
- Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, Moubarac JC, Louzada ML, Rauber F, et al. (2019) **Alimentos ultraprocesados: qué son y cómo identificarlos.** *Salud Pública Nutr*. 22:936–41. doi: 10.1017/S1368980018003762 <https://bit.ly/3HT1y9A>
- Mukhopadhyay S, Goswami S, Mondal SA, Dutta D. (2020) **Grasa dietética, sal y azúcar: una perspectiva clínica de la catástrofe social. En: Azúcar, sal y grasas dietéticas en la salud humana.** Prensa académica p. 67–91. <https://www.elsevier.com/books/dietary-sugar-salt-and-fat-in-human-health/preuss/978-0-12-816918-6>
- Louzada, MLD. C, Ricardo, CZ, Steele, EM, Levy, RB, Cannon, G y Monteiro, CA. Et, al. (2017) **La proporción de alimentos ultraprocesados determina la calidad nutricional general de las dietas en Brasil.** *Nutrición de salud pública* (2017) 21:94–102. doi:10.1017/S1368980017001434 <https://bit.ly/3MSf7Hp>
- Organización Mundial de la Salud. El estudio de referencia de crecimiento multicéntrico de la OMS (MGRS). Estándar de crecimiento infantil. Ginebra: Organización Mundial de la Salud (2006). Disponible en: <https://www.who.int/childgrowth/mgrs>
- Pagliai, G, Dinu, M, Madarena, MP, Bonaccio, M, Iacoviello, L y Sofi, F. Et, al. (2021) **Consumo de alimentos ultraprocesados y estado de salud: revisión sistemática y metanálisis.** *Br J Nutr*. 125(3):308–18. doi:10.1017/S0007114520002688 <https://bit.ly/3N5qiwx>

- Payab M, Kelishadi R, Qorbani M, Motlagh ME, Ranjbar SH, Ardalan G, et al. (2015) **Asociación del consumo de comida chatarra con hipertensión arterial y obesidad en niños y adolescentes iraníes: el estudio Caspian-IV**. *Jornal de Pediatria (Versão em Português)*. 91: 196-205. doi: 10.1016 / j.jpdp.2014.07.008 <https://www.scielo.br/j/jped/a/sMbbVd3QypZCBbZghqzqq7r/>
- Reardon T, Timmer CP. (2012) **La economía de la revolución del sistema alimentario**. *Annu Rev Resour Econ*. 4:225–64. doi: 10.1146/annurev.resource.050708.144147 <https://bit.ly/3OLkpWe>
- Ruiz, A.; Morillo L. (2006) **Epidemiología Clínica Investigación Clínica Aplicada**. Segunda reimpresión. Editorial Medica International LTDA
- Sabino, C. (2016) **Proceso de investigación**. http://paginas.ufm.edu/sabino/ingles/book/proceso_investigacion.pdf
- SION (2021) **Población referente del semillero investigación de negocios de la Fundación de Estudios Superior Comfanorte FESC**.
- Torún B, Menchú M, Elías L. (1994) **Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP**. Edición XLV Aniversario, página 137. Guatemala 1994.
- Tabassum A, Rahman T. (2012) **Diferencias en la actitud del consumidor hacia los restaurantes selectivos de comida rápida en Bangladesh: una implicación del modelo de actitud de atributos múltiples**. *Revista mundial de Bus Res*. 2: 12-27. <https://bit.ly/3xmBgrz>
- Zaldívar, E. (2018) **El consumo de ultraprocesados y factores de riesgo para la población**. Universidad De Sevilla. (Consultado 10 sept 2021). Disponible: <https://bit.ly/3Crn9Cd>