UNIB.E

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR

FACULTAD DE BIENESTAR Y SALUD

CARRERA: NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

FACTORES VINCULADOS EN LA ELECCIÓN Y CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR

Trabajo de Titulación para la obtención del Título de Licenciadas en Nutrición y Dietética

Autoras:

Katherine Patricia Insuasti Solis

Karla Solange Martínez Pazmiño

Directora del Trabajo de Titulación:

Carolina Stefany Pineda Erazo, M.Sc.

Quito, Ecuador

20 de febrero, 2024

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y AUTORIZACIÓN PARA LA DIFUSIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

1. Yo, **Katherine Patricia Insuasti Solis,** declaro en forma libre y voluntaria, que los criterios emitidos en el presente Trabajo de Integración Curricular, titulado: **"Factores Vinculados en la Elección y Consumo de Alimentos Ultraprocesados en Estudiantes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador"** previo a la obtención del título profesional de **Licenciada en Nutrición y Dietética**, así como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuestas son exclusiva responsabilidad de mi persona, como autora.

2. Declaro, igualmente, tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Universidad Iberoamericana del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT, en formato digital una copia del referido Trabajo de Integración Curricular para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública, respetando los derechos de autor.

3. Autorizo, finalmente, a la Universidad Iberoamericana del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la UNIB.E (Repositorio Digital Institucional), el referido Trabajo de Integración Curricular, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad Iberoamericana del Ecuador.

Quito, DM., a los 20 días del mes de febrero de 2024.

Katherine Patricia Insuasti Solis

1752141885

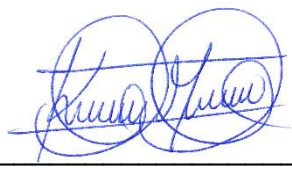
DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y AUTORIZACIÓN PARA LA DIFUSIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

1. Yo, **Karla Solange Martínez Pazmiño,** declaro en forma libre y voluntaria, que los criterios emitidos en el presente Trabajo de Integración Curricular, titulado: **"Factores Vinculados en la Elección y Consumo de Alimentos Ultraprocesados en Estudiantes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador"** previo a la obtención del título profesional de **Licenciada en Nutrición y Dietética**, así como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuestas son exclusiva responsabilidad de mi persona, como autora.

2. Declaro, igualmente, tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Universidad Iberoamericana del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT, en formato digital una copia del referido Trabajo de Integración Curricular para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública, respetando los derechos de autor.

3. Autorizo, finalmente, a la Universidad Iberoamericana del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la UNIB.E (Repositorio Digital Institucional), el referido Trabajo de Integración Curricular, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad Iberoamericana del Ecuador.

Quito, DM., a los 20 días del mes de febrero de 2024.



Karla Solange Martínez Pazmiño

1727391409

AUTORIZACIÓN DE PRESENTACIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR POR PARTE DEL TUTOR

Carla Francisca Caicedo Jaramillo, MSc.
Directora de la Carrera de Nutrición y Dietética
Presente.-

Yo, **CAROLINA STEFANY PINEDA ERAZO, M.Sc.,** Tutora del Trabajo de Integración Curricular realizado por las estudiantes **KATHERINE PATRICIA INSUASTI SOLIS y KARLA SOLANGE MARTÍNEZ PAZMIÑO** de la carrera de **NUTRICIÓN Y DIETÉTICA** informo haber revisado el presente documento titulado **FACTORES VINCULADOS EN LA ELECCIÓN Y CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR**, el mismo que se encuentra elaborado conforme a lo establecido en el Reglamento de Titulación y el Manual de Estilo de la Universidad Iberoamericana del Ecuador, UNIB.E de Quito, por lo tanto, autorizo la entrega del Trabajo de Integración Curricular a la Unidad de Titulación para la presentación final ante el tribunal evaluador.

Atentamente,
Carolina Pineda
Tutora

UNIB.E
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR

ACTA DE APROBACIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Facultad: Salud y Bienestar

Carrera: Nutrición y Dietética

Modalidad: Presencial

Nivel: 3er nivel de Grado

En el Distrito Metropolitano de Quito a los doce días del mes de marzo del 2024 (12-03-2024) a las siete horas con treinta minutos (07:30), ante el Tribunal de Presentación Oral, se presentó la señorita: **INSUASTI SOLIS KATHERINE`PATRICIA**, titular de la cédula de ciudadanía No. **1752141885** a rendir la evaluación oral del Trabajo de Integración Curricular: " **Factores vinculados en la elección y consumo de alimentos ultra procesados en estudiantes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador**", previo a la obtención del Título de Licenciada en Nutrición y Dietética. Luego de la exposición, la referida estudiante obtiene las calificaciones que a continuación se detallan:

	Calificación
Lectura del Trabajo de Integración Curricular	9.5/10
Evaluación Oral del Trabajo de Integración Curricular	8.8/10
Calificación Final del Trabajo de Integración Curricular	9.2/10

Para constancia de lo actuado, los miembros del Tribunal de Presentación Oral del Trabajo de Integración Curricular, firman el presente documento en unidad de acto, a los doce días del mes de marzo del 2024 (12-03-2024).

PhD. Meybol Gessa
DECANO DE LA FACULTAD DE SALUD Y BIENESTAR

Mgst. Carla Caicedo
DIRECTOR DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Mgst. Carolina Pineda
TUTOR

Mgst. Roberto Ordoñez
LECTOR

SECRETARÍA DE ADMINISTRACIÓN Y REGISTRO

UNIB.E
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR

ACTA DE APROBACIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Facultad: Salud y Bienestar

Carrera: Nutrición y Dietética

Modalidad: Presencial

Nivel: 3er nivel de Grado

En el Distrito Metropolitano de Quito a los doce días del mes de marzo del 2024 (12-03-2024) a las siete horas con treinta minutos (07:30), ante el Tribunal de Presentación Oral, se presentó la señorita: **MARTINEZ PAZMIÑO KARLA SOLANGE**, titular de la cédula de ciudadanía No. **1727391409** a rendir la evaluación oral del Trabajo de Integración Curricular: " **Factores vinculados en la elección y consumo de alimentos ultra procesados en estudiantes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador**", previo a la obtención del Título de Licenciada en Nutrición y Dietética. Luego de la exposición, la referida estudiante obtiene las calificaciones que a continuación se detallan:

	Calificación
Lectura del Trabajo de Integración Curricular	9.5 /10
Evaluación Oral del Trabajo de Integración Curricular	9.2 /10
Calificación Final del Trabajo de Integración Curricular	9.4 /10

Para constancia de lo actuado, los miembros del Tribunal de Presentación Oral del Trabajo de Integración Curricular, firman el presente documento en unidad de acto, a los doce días del mes de marzo del 2024 (12-03-2024).

PhD. Meybol Gessa
DECANO DE LA FACULTAD DE SALUD Y BIENESTAR

Mgst. Carla Caicedo
DIRECTOR DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Mgst. Carolina Pineda
TUTOR

Mgst. Roberto Ordoñez
LECTOR

Campus Colón : 9 de Octubre N25-12 y Av. Colón, Quito 170522.
Campus Norte : José Queri y Av. Eloy Alfaro, Quito 170513
www.unibe.edu.ec

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis padres, Edgar y Alexandra por su amor incondicional, por su apoyo constante y por enseñarme el valor de la perseverancia, la dedicación y la búsqueda del conocimiento. Gracias por creer en mí siempre, por motivarme a seguir adelante en los momentos difíciles y por ser mi fuente de inspiración. También dedico este trabajo a mis hermanos por ser mis compañeros de vida, por su apoyo incondicional y por compartir conmigo momentos inolvidables. Gracias por su alegría, por su amistad y por estar siempre presentes en mi vida y a todos los que de alguna manera han contribuido a mi formación personal y profesional. Finalmente me dedico este trabajo a mí misma por la perseverancia y resiliencia para finiquitar el mismo.

Katherine Insuasti

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis padres Alonso y Lourdes, quienes han sido la pieza fundamental en toda mi vida, quienes me han mostrado ser un claro ejemplo de amor, esfuerzo y honestidad. A mis hermanos, cuñada y sobrina por su cariño, su aliento y por ser mi fuente de inspiración y superación. Dedico también este trabajo a mis amigos Katherine, Anghie, Daniela, y Mario por su apoyo incondicional, por sus palabras de ánimo, por cada momento compartido y por siempre estar ahí para mí en todo este proceso universitario. Por último, se lo dedico a Dios, por darme la capacidad de poder alcanzar mis metas, por ser mi guía para realizar y finalizar todo este trabajo.

Karla Martínez

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, me gustaría agradecer a mi directora de tesis, Carolina Pineda por su invaluable apoyo, guía y paciencia durante todo el proceso de elaboración de este trabajo. Sus consejos y sugerencias fueron fundamentales para el desarrollo y la mejora de la investigación. Así mismo, quiero agradecer a mis profesores y profesoras, quienes a lo largo de mi carrera me brindaron las herramientas y conocimientos necesarios para llevar a cabo este proyecto. Sus enseñanzas me han permitido crecer como estudiante y como profesional. También quiero agradecer a mis compañeros/as de carrera, por su apoyo y amistad durante estos años. Compartir experiencias y conocimientos con ellos ha sido una parte importante de mi formación.

Katherine Insuasti

AGRADECIMIENTO

Mi gratitud va dirigida para mi tutora de tesis, Carolina Pineda, por su desinteresada entrega en la dirección y guía de este trabajo de investigación, gracias por compartir sus conocimientos y experiencia para poder alcanzar la realización de este trabajo. De la misma forma, quiero agradecer a mi profesor Alirio Mejía y a cada uno de los docentes que contribuyeron con herramientas y enseñanzas para tener la capacidad de desarrollarme como estudiante, y ahora como una profesional. También, quiero mostrar mi gratitud a Erika y Angelito, personas que significan mucho para mí, gracias por siempre escucharme, aconsejarme y animarme, son una parte clave en mi vida. Gracias a todos quienes de alguna manera han podido contribuir a que finalice con mi trabajo de titulación.

Karla Martínez

ÍNDICE GENERAL

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y AUTORIZACIÓN PARA LA DIFUSIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR ii
DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y AUTORIZACIÓN PARA LA DIFUSIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR iii
AUTORIZACIÓN DE PRESENTACIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR POR PARTE DEL TUTOR iv
ACTA DE APROBACIÓN v
DEDICATORIA vii
AGRADECIMIENTO ix
ÍNDICE GENERAL xi
LISTA DE TABLAS xiv
LISTA DE GRÁFICOS xvi
RESUMEN xviii
INTRODUCCIÓN 1
CAPÍTULO I 4
EL PROBLEMA 4
Planteamiento del problema 4
Objetivos de la Investigación 8
Objetivo general 8
Objetivos específicos 8
Justificación e Impacto de la Investigación 8
Alcance de la investigación 10
CAPÍTULO II 11
MARCO TEÓRICO 11
Antecedentes de la Investigación 11
Bases Teóricas 15
Alimentación 15
Consumo de alimentos 16
Frecuencia de consumo 16
Sistema de Clasificación de Alimentos según el procesamiento (NOVA) 16
El consumo de alimentos ultraprocesados 17
Definición de alimentos ultraprocesados 17
Características de los ultraprocesados 17

Repercusiones del consumo de alimentos ultraprocesados en la salud 18
Diabetes 18
Enfermedades cardiovasculares 19
Sobrepeso y Obesidad 19
Factores que influyen en la elección y consumo de alimentos ultraprocesados 19
Factores sociales 19
Factores psicológicos 20
Factores económicos 20
Factores de ambientales 20
Fundamentación legal 21
CAPÍTULO III 23
MARCO METODOLÓGICO 23
Naturaleza de la investigación 23
Población y muestra 24
Técnicas e instrumentos de recolección de datos 26
Operacionalización de las variables 27
Instrumento de recolección de datos 29
Cuestionario 29
Validez y Confiabilidad 29
Validez 29
Confiabilidad 30
Técnicas de análisis de datos 30
CAPÍTULO IV 31
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS 31
Resultados de la investigación 31
Factores ambientales 33
Factores económicos 39
Factores sociales 44
Factores psicológicos 49
Propuesta 58
CAPÍTULO V 66
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 66
Conclusiones 66
Recomendaciones 67
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 69

ANEXOS 74
Anexo 1. Instrumento de recolección de datos 74
Anexo 2. Validación de expertos 80
Anexo 3. Confiabilidad 81
Anexo 4. Evidencia de base de datos 82

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Cálculo de la muestra probabilística por estratos 26
Tabla 2. Cuadro de operacionalización de la variable 28
Tabla 3. Escala de frecuencia de Likert 29
Tabla 4. Distribución de los estudiantes por carreras de la UNIB.E 31
Tabla 5. Distribución de la muestra de acuerdo a la compra de alimentos procesados en tiendas cercanas al hogar 33
Tabla 6. Distribución de la muestra según la compra de ultraprocesados en tiendas cercanas al lugar de trabajo 34
Tabla 7. Distribución de la muestra según al consumo de ultraprocesados en espacios de recreación 35
Tabla 8. Distribución de la muestra según el consumo de ultraprocesados en la Universidad 36
Tabla 9. Distribución de la muestra según la elección de alimentos ultraprocesados por la publicidad 37
Tabla 10. Distribución de la muestra según el precio como factor decisivo para elegir alimentos ultraprocesados 39
Tabla 11. Distribución de la muestra según la preferencia de hamburguesa sobre ensalada por el precio 40
Tabla 12. Distribución de la muestra según la preferencia de los precios de ingredientes para preparaciones con ultraprocesados 41
Tabla 13. Distribución de la muestra según la elección de alimentos ultraprocesados de acuerdo al presupuesto 42
Tabla 14. Distribución de la muestra según la conveniencia económica de los productos ultraprocesados sobre los no procesados 43
Tabla 15. Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados en reuniones familiares. 44
Tabla 16. Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados en reuniones laborales 45
Tabla 17. Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados con su pareja 47
Tabla 18. Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados entre amigos 48

Tabla 19. Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados por estrés 49
Tabla 20. Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados por conocimiento de efectos negativos en la salud 50
Tabla 21. Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados por la sensación satisfactoria 51
Tabla 22. Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados por una emoción positiva 53
Tabla 23. Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados por ansiedad 54
Tabla 24. Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados por una emoción negativa 55
Tabla 25. Distribución de la muestra según la elección de alimentos ultraprocesados según estado de ánimo 56
Tabla 26. Distribución de la muestra según la satisfacción de comer una salchipapa sobre una ensalada 57

LISTA DE GRÁFICOS

Figura 1. Sistema de clasificación de alimentos NOVA 17
Figura 2. Distribución de los estudiantes por carreras de la UNIB.E 32
Figura 3. Distribución de la muestra de acuerdo a la compra de alimentos procesados en tiendas cercanas al hogar2 33
Figura 4. Distribución de la muestra según la compra de ultraprocesados en tiendas cercanas al lugar de trabajo 34
Figura 5. *Distribución de la muestra según el consumo de ultraprocesados en espacios de recreación* 35
Figura 6. *Distribución de la muestra según el consumo de ultraprocesados en la Universidad* 36
Figura 7. *Distribución de la muestra según* la *elección de alimentos ultraprocesados por la publicidad* 37
Figura 8. *Distribución de la muestra según el precio como factor decisivo para elegir alimentos ultraprocesados* 39
Figura 9. *Distribución de la muestra según la preferencia de hamburguesa sobre ensalada por el precio* 40
Figura 10. *Distribución de la muestra según la preferencia de los precios de ingredientes para preparaciones con ultraprocesados* 41
Figura 11. *Distribución de la muestra según la elección de alimentos ultraprocesados de acuerdo al presupuesto.* 42
Figura 12. *Distribución de la muestra según la conveniencia económica de los productos ultraprocesados sobre los no procesados* 43
Figura 13. Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados en reuniones familiares. 45
Figura 14. Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados en reuniones laborales 46
Figura 15. *Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados con su pareja* 47
Figura 16. *Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados entre amigos* 48
Figura 17. *Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados por estrés* 50

Figura 18. *Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados por conocimiento de efectos negativos en la salud* 51
Figura 19. *Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados por la sensación satisfactoria* 52
Figura 20. *Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados por una emoción positiva* 53
Figura 21. *Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados por ansiedad.* 54
Figura 22. *Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados por una emoción negativa.* 55
Figura 23. Distribución de la muestra según la elección de alimentos ultraprocesados según estado de ánimo. 56
Figura 24. Distribución de la muestra según la satisfacción de comer una salchipapa sobre una ensalada. 57

Katherine Patricia Insuasti Solis y Karla Solange Martínez Pazmiño. Factores vinculados a la elección y consumo de alimentos ultraprocesados en los estudiantes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador. Nutrición y Dietética. Universidad Iberoamericana del Ecuador. Quito, Ecuador. 2024. (100) pp.

RESUMEN

Actualmente, la alimentación ha sufrido una gran transición, pues la comida tradicional ha migrado al consumo de los alimentos procesados y ultraprocesados, siendo esta la primera oferta en el mercado y sobretodo en el contexto donde interactúan los estudiantes universitarios. Es por esto, que la presente investigación surge con el objetivo de describir los factores vinculados en la elección y consumo de alimentos ultraprocesados (AUP) en estudiantes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador en el período 2023-2024. Se realizó un estudio centrado en un paradigma positivista, enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo, diseño no experimental transversal y apoyada en una investigación de tipo de campo, en el cual se efectuaron encuestas a 257 estudiantes de las distintas carreras de la universidad, la encuesta fue aplicada a través del cuestionario KK-002 el cual estuvo comprendido por 22 preguntas de selección múltiple, estas mismas divididas en 4 dimensiones: factores ambientales, económicos, sociales y psicológicos. Los resultados fueron analizados en Excel y en el software estadístico SPSS V.25, como principales hallazgos se obtuvo que el factor económico (precio accesible) es determinante a la hora de elegir alimentos ultraprocesados, lo que se refleja en el 80%, seguidamente coinciden con el 75% los factores ambientales (disponibilidad en el mercado), factores psicológicos (satisfacción, ansiedad y emociones) y sociales (vinculación entre familia, amigos, pareja y compañeros de trabajo). Lo mencionado permite concluir que, la mayoría de los estudiantes universitarios de la UNIB.E eligen y consumen alimentos ultraprocesados, donde el valor, la oferta y el entorno son influyentes en la selección de los mismos, por lo que se propone una serie de 12 recomendaciones enfocadas a concientizar sobre el consumo de ultraprocesados en estudiantes universitarios.

Palabras claves: alimentación, ultraprocesados, estudiantes universitarios, factores, elección y consumo

INTRODUCCIÓN

El mundo ha sufrido cambios en los patrones alimentarios a lo largo del tiempo, como diversas modificaciones en los modelos para procesar los alimentos, pues, antes se lo realizaba de una manera artesanal, sin embargo, en la actualidad los alimentos han sido sometidos a altos grados de procesamientos industriales para mejorar su sabor, textura, apariencia y vida útil, los cuales resultan ser productos listos para consumir al instante, lo que se supone podría ahorrar tiempo y dinero en la alimentación cotidiana de las personas.

De esta manera, “El consumo regular y excesivo de los alimentos considerados como ultraprocesados se ha asociado a un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas” (Babio, Casas-Agustench, & Salas-Salvadó, 2020, pág. 48). Por tal, Entre los distintos ingredientes que contienen este tipo de alimentos se puede encontrar una gran cantidad de calorías, azúcares, grasas trans, sodio, ciertos aditivos, colorantes y conservantes; ingredientes que según diversos estudios han demostrado ser perjudiciales para la salud humana.

En lo que se relaciona con Ecuador, existe una infinidad de alimentos ultraprocesados, los cuales tienen una procedencia local o a su vez son importados, convirtiéndose cada vez parte del consumo alimentario de los ecuatorianos. En este estudio se hace énfasis en el consumo de alimentos ultraprocesados en los estudiantes universitarios, puesto que, según Sánchez et al., (2022) ha observado que esta población “(…) presentan comportamientos de ingesta poco saludables, debido a sus horarios, la carga académica, y además la oferta de alimentos saludables es escasa y de alto costo, por lo cual los AUP son una opción rápida, económica y atractiva” (pág. 246). Por tal razón, es de suma importancia y relevancia hablar acerca de los factores que se vinculan a que estos alimentos sean de su elección y consumo.

Existen pocos estudios en Ecuador acerca de los factores vinculados a la elección y consumo de los ultraprocesados en estudiantes universitarios, es por esto que describir cada uno de estos factores asociados al comportamiento alimentario, resulta importante para comprender cada uno de ellos y tomarlos en consideración para hacer recomendaciones nutricionales óptimas y de alcance significativo, lo que a su

vez, al ponerlas en acción mejoraría la calidad de vida y rendimiento de los estudiantes.

En este contexto, es conveniente realizar el presente trabajo de titulación y realizar recomendaciones que orienten a los estudiantes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador – UNIB.E a una mejor elección de alimentos saludables y mínimamente procesados, estas recomendaciones serán realizadas tomando en cuenta cada uno de los factores vinculados a la elección y consumo de alimentos ultraprocesados que serán descritos en el presente estudio.

A continuación, se desarrolla el trabajo de investigación distribuido en cinco capítulos. En el primer capítulo, se posiciona el problema, en este caso el consumo de ultraprocesados en estudiantes universitarios, el cual conlleva a plantear la pregunta de investigación de cuáles son los factores que se vinculan a esta tendencia alimentaria, continuamente se presentan los objetivos generales y específicos a cumplirse, seguido de su respectiva justificación, impacto y alcance investigativo, lo cual sustenta y realza la problemática a mencionarse.

Seguidamente, en el segundo capítulo se desarrolla el marco teórico, con sus respectivas investigaciones previas que conforman cada uno de los antecedentes, al igual que de las bases teóricas sustentadas por autores la cuales guardan relación, coherencia y apoyan a la investigación, la fundamentación legal que es la sustentación con leyes o normativas del accionar investigativo.

Como tercer capítulo, se encuentra el marco metodológico, en donde se detalla la naturaleza de la investigación como su paradigma positivista, enfoque cuantitativo, nivel descriptivo, diseño no experimental transversal y de tipo de campo, al igual que, la descripción de la población y muestra los cuales serán sujetos a estudio, que en este caso serán 257 universitarios, se menciona también a la encuesta como técnica a utilizarse para la recolección de datos. Seguido de la operacionalización de la variable, en donde se especifican las dimensiones e indicadores que guían a la construcción del instrumento a aplicarse, sustentado por la validez y confiabilidad. Finalizando el capítulo con las técnicas de análisis de datos.

Por consiguiente, el cuarto capítulo, titulado análisis e interpretación de resultados, se detallan los datos obtenidos luego de la recopilación de datos mediante el cuestionario creado y aplicado en los estudiantes, los resultados se encuentran distribuidos en

cuatro dimensiones que son factores ambientales, sociales, económicos y psicológicos para un mejor entendimiento de la interpretación, aquí se presentan los resultados en tablas y gráficos estadísticos.

Por último, el quinto capítulo en el cual se encuentran las conclusiones y recomendaciones, las cuales responden al cumplimiento de los objetivos planteados y a la pregunta de investigación de presente trabajo, de igual manera, las recomendaciones serán dirigidas a la comunidad universitaria, a la UNIB.E, al Ministerio de Salud Pública (MSP) y a la ciencia de la Nutrición y Dietética, como medidas para abordar la problemática en cuestión.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del problema

La nutrición y la alimentación saludable son temas que cada día toman más fuerza en la sociedad y gracias a ello las investigaciones científicas en este ámbito han evolucionado notablemente. Sin embargo, “La transición de una sociedad agrícola a una sociedad industrial y urbana, junto con los avances tecnológicos en el procesamiento de los alimentos, ha originado un incremento exponencial del consumo de productos ultraprocesados en la dieta moderna” (Lou, y otros, 2021, pág. 490). Por lo que, una alimentación nutritiva, fresca y rica en frutas, verduras, legumbres, proteínas de alto valor biológico, etc., se ha visto totalmente desplazada por los alimentos ultraprocesados.

En este sentido, es fundamental conocer que las variaciones psicológicas, afectivas, emocionales, ambientales, sociales y económicas, pueden llegar a repercutir en la manera de alimentarse de las personas, ya sea en cantidad, calidad y tipo de procesamiento de los alimentos, puesto que se intuye que los productos ultraprocesados son los de mayor elección. Por tal motivo, es considerable definir que los productos ultraprocesados “Son formulaciones industriales que están compuestas por cinco o más ingredientes. Además de la sal, azúcar, y grasas, se incluyen sustancias alimentarias que no se emplean en las preparaciones culinarias, como la proteína hidrolizada, almidones modificados, aceites hidrogenados, y aditivos” (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2019, pág. 49).

Con lo expuesto anteriormente, se puede mencionar que, los alimentos ultraprocesados están compuestos por muchos ingredientes que en su mayoría no son de origen natural y pueden llegar a poseer formulaciones que alteren los procesos que ocurren dentro del organismo como es la regulación del ritmo cardiaco, regulación del metabolismo, regulación del sueño y el ciclo circadiano, entre otros; los cuales controlan la saciedad y el apetito.

En la misma línea, teniendo en cuenta a Popkin y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO] (2020) menciona que los productos

ultraprocesados “son preparaciones altamente procesadas, al punto que su fuente vegetal o animal original es irreconocible. La mayoría de estos alimentos son producidos para su consumo inmediato o para calentar y servir” (pág. 3). En definitiva, los productos ultraprocesados son considerados altamente calóricos, poco saludables y sin ningún aporte nutricional, los cuales resultan ser la primera elección de consumo al momento de tratar de satisfacer el hambre o apetito, esto se debe a los diferentes ingredientes que poseen y a los procesos a los cuales son sometidos, haciéndolos más placenteros y adictivos.

En referencia a lo anteriormente mencionado, se ha relacionado algunas alteraciones y complicaciones en la salud por el consumo de alimentos ultraprocesados mencionados por Lou, et al. (2021):

> La alimentación moderna está estrechamente vinculada al consumo de alimentos procesados, originando un aumento en la ingesta de sal, azúcares simples, fósforo y potasio añadidos. Este aporte excesivo se asocia a un mayor riesgo de obesidad, diabetes, hipertensión y enfermedad renal crónica. (pág. 489)

Con el pasar de los tiempos y la modificación del tipo de alimentación de las personas también se ha visto un incremento en enfermedades metabólicas y crónicas, dándonos un indicio claro de que la alimentación moderna tiene cierto grado de culpabilidad, ya que estas tienen un aporte significativo de sodio, grasas saturadas, calorías y azúcares simples.

En este mismo orden de ideas, es necesario abordar la problemática a nivel mundial, en torno a la salud pública derivada del consumo de productos ultraprocesados, según la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2021) “En 2016 alrededor del 13% de la población adulta mundial eran obesos, y las causas más comunes son un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa y azúcares” (pág. 1). De tal manera, una alimentación nutritiva, balanceada y variada se ha visto totalmente desplazada, existiendo una mayor tendencia de los productos ultraprocesados en el mundo, causando así efectos preocupantes en la salud de las personas.

En esta perspectiva la alimentación es un acto voluntario y su principal factor impulsor es el hambre, este como un factor fisiológico y nutricional, sin embargo el comportamiento alimentario se encuentra influenciado por factores personales como la genética, el sexo, la edad; factores económicos como el costo, ingresos y

disponibilidad; factores de los primeros años de vida como la lactancia y alimentación complementaria; factores sociales como la cultura, familia, amigos, trabajo y patrones de alimentación; factores psicológicos como las emociones, el estrés y la ansiedad. (Jimeno-Martínez, Maneschy, Rupérez, & Moreno, Factores determinantes del comportamiento alimentario, 2021)

Es preciso acotar que, en América Latina, según la OMS/OPS (2015) indican que:

> De 2000 a 2013, las ventas per cápita de estos productos aumentaron un 26,7% en los 13 países latinoamericanos estudiados: Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, Ecuador, Guatemala, México, Perú, República Dominicana, Uruguay y Venezuela. Las ventas de los mismos productos disminuyeron un 9,8% en América del Norte. Los datos también muestran que el aumento del consumo de alimentos ultra-procesados se vincula fuertemente con el aumento de peso corporal en esos 13 países de América Latina estudiados. (pág. 1)

Es por eso que América Latina se posiciona entre los mayores mercados del mundo en la venta de productos ultraprocesados. Lo que demuestra que, cada vez las personas tienden a un mayor consumo de este tipo de productos, los cuales no son exactamente para cubrir necesidades nutricionales, sino que tiene resultados muy negativos en torno a la salud, llegando a generar deseos incontrolados de consumo, resultando en algo doblemente negativo en la salud como la adicción y el sobrepeso u obesidad.

Mientras que, se ha podido observar en los datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición [ENSANUT] (2018) se destaca que en el Ecuador la conducta alimentaria ha sufrido una gran transición, influenciada completamente por la globalización, la industria, estilos de vida, y otros factores sociales y emocionales como el estrés, ocasionando cambios drásticos en la composición de la dieta ecuatoriana con un alto consumo de alimentos ricos en grasas saturadas y trans, azúcares libres o refinados y sobretodo sal, reflejándose esto en un incremento de enfermedades crónicas no transmisibles; también se estableció que el 47,06% de la población ecuatoriana tiene un mayor consumo de alimentos y bebidas procesadas con etiqueta roja.

Esto demuestra que, en Ecuador existe una gran prevalencia del consumo de productos ultraprocesados en todos los grupos etarios, una de las razones observadas y de mayor relevancia para la ingesta de este tipo de productos es la disponibilidad de alimentos que la persona posee en su entorno.

Con respecto a esto, la población a describirse dentro de esta problemática son los estudiantes universitarios puesto que según Vilugrom, Fernández, Ramírez, & Fuentes (2021):

> La etapa de formación universitaria es un período en el que muchos jóvenes mantienen comportamientos alimentarios de riesgo caracterizados por un aumento en la ingesta dietética de productos envasados listos para consumir, de producción masiva, accesibles, de bajo coste y altamente comercializados. (pág. 2)

El periodo académico universitario se ha visto relacionado con un mayor índice de estrés y ansiedad por la carga académica, provocando que los estudiantes tengan una ingesta masiva y en mayor proporción de alimentos ultraprocesados.

En este sentido, la presente investigación centra su interés en la Universidad Iberoamericana del Ecuador – UNIB.E, la cual cuenta con una población de 770 estudiantes, quienes son propensos a presentar un consumo de alimentos ultraprocesados dentro y fuera de la institución universitaria por la intervención de distintos factores, con lo antes descrito, existen personas dentro de la universidad que no poseen una completa noción acerca de los productos ultraprocesados, al igual que, las razones y consecuencias de su consumo.

La principal causa ligada a esta gran problemática acerca del consumo de productos ultraprocesados es el entorno académico, ya que se ha observado que el estrés provocado por sobrecarga de deberes, procrastinación, proyectos y evaluaciones parciales podría llegar a repercutir en la parte emocional de un estudiante y esto a su vez se relaciona con la elección y consumo de alimentos ultraprocesados dentro de este entorno.

Con base a todo lo expuesto, esta investigación pretende describir los factores vinculados que conllevan a una elección y consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de la UNIB.E, para recomendar estrategias que concienticen acerca de la elección y consumo de alimentos ultraprocesados. Por todo lo anteriormente descrito, surge la siguiente pregunta de investigación que orientará el desarrollo del presente estudio:

¿Cuáles son los factores vinculados en la elección y consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de la UNIB.E?

Objetivos de la Investigación

Objetivo general

Describir los factores vinculados en la elección y consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador-UNIB.E en el periodo 2023-2024.

Objetivos específicos

- Identificar la elección y frecuencia de consumo de los alimentos ultraprocesados por parte de estudiantes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador.
- Determinar los factores ambientales, económicos, sociales y psicológicos que se vinculan a la elección y consumo de alimentos ultraprocesados en los estudiantes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador.
- Recomendar estrategias alimentario-nutricionales para minimizar la elección y consumo de productos o preparaciones que contengan alimentos ultra procesados en estudiantes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador.

Justificación e Impacto de la Investigación

La alimentación va más allá del acto de comer por comer, muchas veces hay un trasfondo que se ve direccionado a la elección de cierto tipo de alimentos. Es por esto que, este trabajo de titulación describe los factores vinculados a a elección y consumo de alimentos ultraprocesados para entender él porque la población universitaria esta inducida al consumo de este tipo de alimentos poniendo así en riesgo su salud de una forma involuntaria e inconsciente por falta de conocimiento acerca de este tema.

La modernización ha generado un impacto causando un aumento en la ingesta de alimentos ultraprocesados, sin embargo, la sociedad no es consciente de las repercusiones de este tipo de alimentos hacia la salud, es por esto que se desarrolla la presente investigación porque actualmente existen vacíos o pocos estudios respecto a esta problemática.

Según lo antes mencionado, este trabajo de titulación es de gran relevancia porque genera conciencia sobre la responsabilidad que tiene el individuo de la elección y

consumo de alimentos, puesto que, se presentarán datos que contribuirán a visualizar los factores que se vinculan con las conductas alimentarias; ayudando así a incentivar a los estudiantes a mejorar la selección de alimentos, entendiendo el punto clave de por qué los estudiantes no pueden tener una alimentación saludable.

De este modo, la presente investigación tiene un aporte social puesto que, establecerá ciertas recomendaciones de concientización nutricional en la Universidad Iberoamericana del Ecuador, lo cual servirá de referencia para ejecutar planes a nivel de campo y de esta manera tener aportaciones significativas a la comunidad, como una forma de vinculación a la sociedad.

Este estudio es de relevancia académica porque proporciona una base bibliográfica firme para estudios futuros acerca del consumo de ultraprocesados en estudiantes universitarios, al igual que, será una referencia notable para el desarrollo de futuros trabajos de titulación y proyectos de investigación.

De la misma manera es de gran importancia a nivel metodológico porque se presenta un instrumento para identificar la frecuencia de elección y consumo de alimentos ultraprocesados, el mismo que podrá ser aplicado en posteriores investigaciones relacionadas a la variable, población, problemática, expuestos en la presente investigación.

En relación a la problemática expuesta, el estudio tiene un aporte científico relacionado a la nutrición y dietética, el cual permitirá a los estudiantes de esta misma área y de la salud en general a tomar mayor responsabilidad en cuanto a cómo se vinculan los diferentes aspectos a la hora de la elección de los alimentos, ya que, se logrará reconocer los factores vinculados para así buscar soluciones al alcance. A su vez, permitirá tener una visión más amplia en cuanto el por qué los estudiantes tienen ciertas tendencias alimentarias y desarrollar una empatía profesional con lo investigado y observado.

Añadiendo a lo referido anteriormente, el tema de este trabajo de titulación se engrana en la línea de investigación de salud y desarrollo integral según las líneas de investigación de la Universidad Iberoamericana del Ecuador-UNIBE, por lo que se aborda un tema que es de importancia para la salud y bienestar de las personas, en este caso enfocándonos en los jóvenes universitarios.

Alcance de la investigación

El presente estudio de investigación cuyo nivel es descriptivo, tiene como objetivo realizarse en la Universidad Iberoamericana del Ecuador, ubicada en el norte de la ciudad de Quito, entre las calles José Queri y Eloy Alfaro, en el sector Granados. Esta investigación se centra en identificar los factores que se vinculan en la elección y consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes durante el semestre 2023-2024. Los gastos generados durante el proceso de investigación serán cubiertos por las investigadoras. De esta manera, se tendrá un conocimiento más amplio acerca de la influencia social, económica y emocional hacia la elección de los alimentos ultraprocesados con respecto a la alimentación y nutrición de los estudiantes.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Antecedentes de la Investigación

Según lo planteado por Arias (2012) “Los antecedentes reflejan los avances y el estado actual del conocimiento en un área determinada y sirven de modelo o ejemplo para futuras investigaciones” (pág. 106) De esta manera los estudios previos presentados en la presente investigación son trabajos y tesis de grado al igual que artículos científicos relacionados con la problemática planteada, los cuales se encuentran ordenados de nivel nacional a internacional.

El primer antecedente a nivel nacional a considerar, es el de Rodas (2022), realizado en la ciudad de Quito-Ecuador, con el tema “Asociación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el grado de ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de Fisioterapia de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador”, tuvo por objetivo el identificar la asociación de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y el grado de ansiedad en estudiantes universitarios, se utilizó un método cuantitativo con instrumentos de “Frecuencia de Consumo de Alimentos UP” e “Inventario de Ansiedad de Beck”, lo cual mostró que los alimentos UP fueron consumidos con baja frecuencia; el grado de ansiedad en la población fue 46% bajo, 32% moderado y 22% grave; la asociación entre UP y el grado de ansiedad fue negativa, se concluyó que este estudio muestra que a las mujeres presentan un mayor consumo de ultra procesados a comparación de los hombres tomando en cuenta que la población masculina era mayor, sin embargo, el grado de relación fue bajo ya que un mayor consumo de ultraprocesados no tuvo asociación alguna con respecto al grado de ansiedad de los estudiantes.

El estudio antes mencionado guarda una estrecha relación con el presente estudio en la metodología, específicamente en el instrumento aplicado, porque presenta el tiempo de frecuencia con el que los alimentos ultraprocesados son escogidos; y también sirven de referencia teórica porque coinciden con la misma variable.

Seguidamente, se selecciona como segundo antecedente a nivel nacional el realizado por Andrade, Rojas y Sarmiento (2019) el cual fue titulado “Análisis de la ingesta

alimentaria y del estado nutricional en estudiantes universitarios, mediante autorregistros electrónicos en un sistema de vigilancia nutricional“ mismo que se planteó como objetivo identificar el comportamiento alimenticio de los estudiantes universitarios está relacionado con la organización académica; disponibilidad de comida rápida y procesada; oferta a precios bajos y poco tiempo para su consumo; aspectos que afectan su estado nutricional y de salud, desarrollando un sistema de auto registro del consumo de alimentos y variables antropométricas, se utilizó un método cuantitativo el cual se dividió en tres etapas, en el cual la primera etapa constó de selección de principales indicadores, en la segunda se levantó el registro electrónico considerando atributos de calidad nutricional de los alimentos; la tercera recopiló la información mediante auto registros del consumo de alimentos en las cafeterías y restaurantes de la universidad. Esto mostró que la ingesta alimentaria identificó un alto consumo de carbohidratos, proteínas y grasas (276,2%, 240,7%, 192,4% respectivamente) los cuales son superiores a las recomendaciones promedio para una población de adultos jóvenes.

Con este estudio expuesto muestra una relación en cuanto a la población de estudio y a su vez a la variable, convirtiéndolo así en una referencia teórica, permitiendo dar un enfoque a nivel nacional de porque la elección hacia los ultraprocesados tiene tanta prevalencia en la población universitaria.

Un tercer antecedente a nivel nacional, expuesto por Collahuazo (2022) en su trabajo de titulación denominado “Consumo de Alimentos Ultraprocesados y su Relación con el Estilo de Vida en Estudiantes Universitarios de la Ciudad de Cuenca”, tuvo por objetivo determinar la prevalencia del consumo de alimentos ultraprocesados (AUP) y su relación con el estilo de vida en universitarios; la investigación tuvo un enfoque cuantitativo transversal con una muestra de 381 estudiantes, se empleó el cuestionario ENSANUT 2012, basado en la lista NOVA de alimentos procesados, específico para Ecuador, para evaluar el estilo de vida de los estudiantes se utilizó el cuestionario CEVJU-R. Los resultados fueron que la frecuencia de consumo de AUP fue de 99,7%, se encontró una asociación entre la dimensión de actividad física y el sexo, además, la dimensión de tiempo de ocio se relacionó con el consumo de grasas, azúcares y bebidas alcohólicas, por otro lado, el estado emocional percibido se asoció con el consumo de azúcares. En resumen, se concluyó que existe una prevalencia

alta de consumo de AUP en la población estudiada y que tiene relación con el estilo de vida de los estudiantes.

El trabajo de titulación descrito anteriormente es de gran relevancia para el trabajo de investigación presente, puesto que representa y describe a la misma variable de estudio que es el consumo de alimentos ultraprocesados en la misma población, la cual es los estudiantes universitarios. Este estudio contribuirá de forma relevante a poder establecer conclusiones realistas luego de la obtención de resultados.

El cuarto antecedente a nivel internacional, es un trabajo de grado realizado por Príncipe (2019), en la ciudad de Lima-Perú, titulado “Factores que Influyen en el Consumo de Alimentos Ultraprocesados en los Estudiantes de Nutrición”, con el objetivo de determinar los factores que influyen en el consumo de alimentos ultraprocesados en los estudiantes de nutrición de la Universidad Federico Villarreal, el estudio mencionado se lo ejecutó siguiendo una metodología de enfoque cuantitativo, alcanzando un nivel descriptivo, observacional, prospectivo y transversal; la técnica utilizada para recolectar los datos fue una encuesta, o cuestionario escrito, la muestra estuvo compuesta por 81 estudiantes de nutrición de la UNFV. Los resultados mostraron que el 81,3% de los estudiantes masculinos consumen alimentos ultraprocesados, solo el 39,5% de los estudiantes tenían conocimientos sobre las consecuencias para la salud, además, el 95,1% consideró que el precio es un factor influyente en el consumo. En conclusión, se observó una mayor afinidad hacia el consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes masculinos, y el precio fue considerado un factor influyente en su consumo.

De manera que, el estudio de grado descrito desde una perspectiva internacional, aporta de manera directa al trabajo de investigación en curso, ya que se estudia la misma población los cuales son estudiantes universitarios, además se identifica lineamientos y metodologías, y se podrá considerar la aplicación del mismo cuestionario que se realiza en dicho estudio, el cual dará más realce y confiabilidad al momento de presentar resultados y conclusiones.

Como quinto antecedente a nivel internacional, se describe al artículo científico realizado por Sinisterra-Loaiza, Vázquez, Miranda, Cepeda, y Cardelle-Cobas (2020), con el título “Hábitos alimentarios en la población gallega durante el confinamiento por el COVID-19” realizado en la ciudad de Galicia-España, se estableció como

objetivo evaluar los cambios en los hábitos alimentarios de la población gallega durante el período de confinamiento del Covid-19, para lo cual se elaboró una encuesta en Microsoft Forms para 12350 adultos residentes en Galicia y se distribuyó de manera aleatoria, la muestra estuvo compuesta por 30% hombres y un 70 % mujeres. Los datos obtenidos mostraron una tendencia hacia el consumo de alimentos saludables, como frutas y verduras, y un 46% de la población indicó estar comiendo más que antes del confinamiento, aumentando el picoteo entre horas (54%) y la ansiedad por la comida, debido a estrés o nervios, esto se ha traducido en un incremento del peso corporal, indicado por un 44% de la muestra. El estudio determinó que, durante el confinamiento, los hábitos alimentarios y el estilo de vida de la población fueron modificados debido a la ingesta de ciertos alimentos a causa de emociones experimentadas en este período, el incremento de peso que se describe podría tener un impacto negativo en el desarrollo de patologías crónicas no transmisibles.

Por tal motivo, este artículo es de gran contribución a la investigación que se desarrolla, puesto que, se relacione con la variable y las consecuencias que tiene el consumo de alimentos ultraprocesados, sirve de referencia teórica porque refleja una realidad para poder establecer mejores resultados y tener mayor relevancia al finalizar el estudio.

Por último, el sexto antecedente a nivel internacional realizado en Santiago de Chile titulado “Consumo de Alimentos Ultraprocesados en Estudiantes Universitarios de Primer Año del Área de la Salud” realizado por Courbis y Rocabado (2020), comprende como objetivo determinar la proporción de ingesta de AUP en estudiantes universitarios de primer año, se llevó a cabo un estudio cuantitativo, descriptivo, observacional, transversal y retrospectivo, utilizando un muestreo no probabilístico, el análisis de datos se realizó mediante el software FoodProcessor, donde los alimentos fueron clasificados según el Sistema NOVA. Los resultados que se obtuvieron fueron los siguientes: los estudiantes consumieron un 45,8% de sus calorías provenientes de AUP, siendo la cena el tiempo de comida en el que los hombres consumieron la mayor cantidad de AUP, sin embargo, no se encontró una relación significativa entre el IMC y las calorías de AUP, ni entre el género y los demás tiempos de comida. Finalmente, el estudio concluye que el consumo de AUP aumenta en los estudiantes

universitarios debido a la falta de tiempo, la facilidad de acceso y su menor costo económico.

Este antecedente nombrado aporta al presente estudio de investigación debido a que se trabaja con una población en común, que son los estudiantes universitarios, además, presenta resultados notables con relación a ciertos factores se vinculan a la elección y consumo de alimentos ultraprocesados; los instrumentos descritos en dicho estudio son escalas también a tomarse en cuenta, ya que aportarían en la recolección y análisis de datos para la investigación, y de esta manera mostrar más relevancia y confiabilidad.

Con todo lo mencionado, cada uno de los antecedentes tanto a nivel nacional como internacional tienen una relación con la problemática expuesta en este trabajo de investigación, al igual que, en alguno de ellos se trabaja con la misma población y la misma variable, por tal razón, cada uno de estos antecedentes sirven como guía para la realización del presente estudio y también para que el mismo tenga relevancia y mayor credibilidad.

Bases Teóricas

Según lo expuesto por Arias (2012) “Las bases teóricas implican un desarrollo amplio de los conceptos y proposiciones que conforman el punto de vista o enfoque adoptado, para sustentar o explicar el problema planteado” (pág. 107). Por ello es importante proporcionar contenidos que refuercen el conocimiento del tema a tratar, los cuales serán sustentados con autores.

Alimentación

Según la FAO (2019) la alimentación es “Proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer” (pág. 125). De este modo la alimentación proporciona nutrientes y energía para satisfacer necesidades biológicas del ser humano, los cuales son proporcionados por el consumo de una variedad de alimentos.

Consumo de alimentos

Según el PESA (2011) define al consumo de alimentos como “El consumo se refiere a que las existencias alimentarias en los hogares respondan a las necesidades nutricionales, a la diversidad, a la cultura y las preferencias alimentarias.” (pág. 4) El consumo de alimentario se refiere a la cantidad de comida consumida por un individuo el cual se encuentra vinculado a distintos factores como creencias, conocimientos, vínculo social, entorno y economía.

Frecuencia de consumo

Monsalve y Gonzales (2011) expresan que la frecuencia de consumo “Es la que permite identificar la ingesta usual en un tiempo determinado que puede ser variable, depende del factor dietético estudiado, a través de diferentes categorías de frecuencia de ingesta, desde consumo diario, semanal y mensual.” (pág. 1334) Es por esto que la frecuencia de consumo permite reconocer la preferencia de ciertos alimentos en un tiempo determinado.

Sistema de Clasificación de Alimentos según el procesamiento (NOVA)

Los alimentos ultraprocesados son sometidos a diversos procesos, transformaciones y modificaciones antes de ser para consumo humano, por lo tanto, es sumamente crucial adoptar un sistema de clasificación que describa los niveles de procesamiento a los cuales han sido sujetos (Collahuazo Terreros, 2022). En este mismo sentido, el procesamiento industrial al cual se someten los alimentos, tiene algunos resultados tanto positivos como negativos, por tal motivo, se han establecido ciertas normas de procesamiento, con el fin de minimizar cualquier influencia negativa en el consumo, razón por la cual se ha propuesto el Sistema de Clasificación de Alimentos NOVA, que clasifica los alimentos según su tipo, propósito y nivel de procesamiento, según la OPS y OMS (2019) este sistema se divide en cuatro grupos, los cuales se explican a continuación:

Figura 1. *Sistema de clasificación de alimentos NOVA*

Nota: Construido a partir de OPS y OMS, 2019

El consumo de alimentos ultraprocesados

Definición de alimentos ultraprocesados

En el diccionario de la OMS (2015) se define a los ultraprocesados "Son formulaciones listas para comer o beber. Se basan en sustancias refinadas, con una cuidadosa combinación de azúcar, sal y grasa, y varios aditivos. Incluyen bebidas azucaradas, snacks y comidas rápidas" (pág. 8) y según Babio, Casas-Agustench, & Salas-Salvadó (2020):

> (...) hace referencia a formulaciones de ingredientes, generalmente producidos mediante distintas técnicas industriales, procesos y aditivos. Su particularidad es que incluyen frecuentemente en su formulación uno más de los siguientes nutrientes: azúcares, sal, aceites y/o grasas, almidones, etc.; u otros ingredientes derivados de procesos industriales, tales como la hidrogenación de las grasas o la hidrólisis de proteínas. (pág. 12)

Características de los ultraprocesados

Las características que definen a un producto como ultra procesado es su elevado nivel de azúcar libre, grasa total, grasas saturadas, sodio. Otra de las características notables es el bajo contenido de proteína, fibra alimentaria, vitaminas y minerales. Además de ello este tipo de alimentos poseen una gran cantidad de aditivos alimentarios, colorantes, emulsionantes, espesantes, etc., para así lograr un sabor

especial y muchas veces adictivo difícil de contrarrestar con los alimentos naturales. (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2019)

Repercusiones del consumo de alimentos ultraprocesados en la salud

El consumo excesivo de alimentos ultraprocesados se ha asociado con una serie de repercusiones negativas para la salud por su baja calidad nutricional. Es por esto que, tomando en cuenta a Vilugrón, Fernández, Ramírez, & Fuentes (2021) mencionan que "El consumo de alimentos de baja calidad tienen un impacto nocivo en la salud, y son un factor de riesgo de obesidad y de Enfermedades No Transmisibles (ENT) como las enfermedades cardiovasculares, la DM 2 y algunos tipos de cáncer" (pág. 2).

Así pues, cuando se reemplaza los alimentos naturales por alimentos ultraprocesados, se pierde los beneficios que estos primeros aportan. Por tal, volviendo a citar a Vilugrón, Fernández, Ramírez, & Fuentes (2021) afirman que:

> Diversos estudios han demostrado que el consumo de alimentos procesados industrialmente está reemplazando las comidas tradicionales basadas en alimentos naturales o mínimamente procesados, y por ende a los nutrientes que estos aportan, generando desequilibrios nutricionales, estrés metabólico pos-prandial continuo, un aumento de la presión arterial, resistencia a la insulina, estrés oxidativo e inflamatorio, hipertrigliceridemia e hiperglicemias debido al alto aporte de nutrientes críticos y densidad energética, promoviendo con ello las ENT, mientras que el menor aporte de nutrientes esenciales y fibra dietética conduce a su vez a la sobrealimentación y desnutrición simultáneamente". (pág. 2).

Dentro de este aspecto, es esencial explicar acerca de cada una de estas consecuencias que tiene el consumo de ultraprocesados:

Diabetes

"La DMT2 es un importante problema de salud pública en todo el mundo. Por lo tanto, es urgente prevenir la enfermedad interviniendo en factores de riesgo modificables, incluida la dieta, actividad física y peso corporal" (Sánchez Viveros, Romero Hernández, González Fajardo, Avelino Soto, & Hernández Ollivier, 2022, pág. 61)

"El consumo de alimentos ultraprocesados se ha asociado con un incremento del riesgo de padecer DMT2" (Sánchez Viveros, Romero Hernández, González Fajardo, Avelino Soto, & Hernández Ollivier, 2022, pág. 61). Esto debido a ingredientes como azúcares añadidas y grasas saturadas que contienen este tipo de alimentos que

podrían llegar a contribuir al desarrollo de resistencia a la insulina y alteraciones al momento de metabolizar la glucosa en el organismo.

Enfermedades cardiovasculares

Empleando las palabras de una publicación de la revista British Medical Journal, artículo escrito por Rico-Campa et al. (2019) algunas enfermedades cardiovasculares que se relacionan con el consumo de ultraprocesados son HTA, enfermedad cardíaca, niveles altos de azúcar en sangre, colesterol elevado, triglicéridos altos, esto se debe al alto contenido de grasas saturadas y trans, azúcares añadidos y sodio. Lo que demuestra, que los ingredientes que contienen los alimentos ultraprocesados pueden llegar a ser factores de riesgo para padecer cualquiera de estas enfermedades antes mencionadas.

Sobrepeso y Obesidad

Ciertos estudios han demostrado la asociación entre consumo de alimentos ultraprocesados y sobrepeso/obesidad, estos alimentos suelen ser ricos en calorías muchas veces vacías, siendo muy pobres en nutrientes esenciales, esto sumado a que son fácilmente accesibles y tienen un alto contenido de aditivos y saborizantes lo cual promueve su consumo en exceso llevando a una sobreingesta de alimentos (Marti, Calvo, & Martínez, 2020).

Factores que influyen en la elección y consumo de alimentos ultraprocesados

Los factores que intervienen en el consumo de alimentos es principalmente el biológico determinado por las necesidades fisiológicas o nutricionales. Aunque también están involucrados otros factores como: económicos relacionados al precio, ingresos, factores ambientales relacionados al entorno, publicidad, anuncios, factores sociales relacionados a la familia y los amigos, factores psicológicos como emociones, satisfacción y el estrés.

Factores sociales

Las influencias de familia, amigos y la cultura adquirida por la sociedad puede desempeñar un papel sustancial en la adopción de ciertos hábitos alimentarios en el cual resalta el alto consumo de alimentos ultraprocesados. En función de lo planteado,

se enfatiza que las influencias culturales generan variaciones en el consumo habitual y en las tradiciones culinarias de diferentes alimentos, pues, una persona tiende a adoptar los hábitos alimentarios específicos de la cultura de ciertos países, muchos de estos hábitos incluyen el consumo de alimentos ultraprocesados altos en contenido de azúcares, sodio y grasas saturadas (Príncipe Márquez, 2019).

Factores psicológicos

Determinantes como el estado de ánimo, motivación, estrés, o culpa pueden afectar a la conducta alimentaria en cuanto a la elección y consumo de alimentos ultraprocesados. Este tipo de alimentos que son de gran tendencia de consumo, suelen ser altos en grasas, azúcares y sal, lo que los hace altamente palatables y gratificantes para el paladar, esto puede llevar a buscar la satisfacción inmediata y el placer gustativo al consumir estos alimentos, haciendo una interacción con las emociones que podría experimentar una persona, incluso a pesar de conocer sus posibles efectos negativos para la salud a largo plazo (Palomino, 2020)

Factores económicos

La influencia del precio en la elección y consumo de alimentos juega un papel crucial en la cantidad y tipo de alimentos que se consumen, lo cual tiene un impacto determinante en el aporte nutricional adecuado o insuficiente. De acuerdo a Duarte & Sobeyda (2015) menciona que los factores económicos "(…) juegan un papel muy importante en la cantidad y tipo de alimentos que se consume, el alto costo de los alimentos de mayor valor nutritivo puede privar al estudiante de adquirirlos y como consecuencia desequilibrar su alimentación" (pág. 20).

Factores de ambientales

La disponibilidad y accesibilidad de alimentos ultraprocesados en tiendas y establecimientos de comida rápida puede influir en su consumo, la conveniencia de estos alimentos y su amplia presencia en el mercado hace que sean fáciles de adquirir y consumir (Dip, 2019).

"La disponibilidad de tiendas es otro factor físico relevante que afecta la selección de alimentos y depende de recursos como el transporte y la ubicación geográfica"

(Jimeno-Martínez, Maneschy, Rupérez, & Moreno, Factores determinantes del comportamiento alimentario, 2021)

En relación con la publicidad brindada en redes sociales, que promocionan los alimentos ultraprocesados, Jimeno-Martínez, Maneschy, Rupérez, & Moreno (2021) mencionan que:

> En la sociedad actual, el ambiente obesogénico está presente a través de los mensajes publicitarios, la disponibilidad de alimentos de alto contenido calórico y bajo valor nutricional, la mayor ingesta de alimentos precocinados y comida rápida por la falta de tiempo, el estilo de vida sedentario y el mayor uso de dispositivos electrónicos y pantallas en general. (pág. 65).

Fundamentación legal

En cuanto a la fundamentación legal de este trabajo de titulación, se puede señalar según la Constitución del Ecuador (2008) mediante el **Art. 32. –** "La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir" (pág. 5). Lo cual se relaciona en este trabajo de investigación ya que se enfoca en la salud y bienestar de los estudiantes universitarios.

Art. 66.- "Se reconoce y garantizará a las personas: 2. El derecho a una vida digna, que asegure la salud, alimentación y nutrición, agua potable, vivienda, saneamiento ambiental, educación, trabajo, empleo, descanso y ocio, cultura física, vestido, seguridad social y otros servicios sociales necesarios" (pág. 12). De este modo este articulo tiene una conexión directa con el trabajo de investigación ya que se abarca 4 dimensiones donde se abarca los derechos mencionados y los cuales deben ser garantizados para todos los estudiantes.

Según la ley Orgánica del Régimen de Soberanía Alimentaria (2009) en el **Art.27.-** "Incentivo al consumo de alimentos nutritivos.- Con el fin de disminuir y erradicar la desnutrición y malnutrición, el Estado incentivará el consumo de alimentos nutritivos preferentemente de origen agroecológico y orgánico, mediante el apoyo a su comercialización, la realización de programas de promoción y educación nutricional para el consumo sano, la identificación y el etiquetado de los contenidos nutricionales de los alimentos, y la coordinación de las políticas públicas" (pág. 9). **Art. 28.-** "Calidad

nutricional. - Se prohíbe la comercialización de productos con bajo valor nutricional en los establecimientos educativos, así como la distribución y uso de éstos en programas de alimentación dirigidos a grupos de atención prioritaria" (pág. 9).

Al ser la universidad un lugar donde los estudiantes pasan la mayor parte de su tiempo se debe garantizar el expendio de productos nutritivos para los mismos y así salvaguardar lo mencionado en estos artículos.

En este sentido, todos estos fundamentos legales antes descritos ayudan a tener una perspectiva amplia de lo importante de conocer el derecho a una buena alimentación, al igual del acceso y consumo de alimentos saludables, sin dejar de lado, la promoción de salud y prevención de la enfermedad a través de programas nutricionales y la venta de alimentos con una buena calidad nutricional.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

En el presente capítulo denominado marco metodológico, “se presenta la metodología que constituye el plan o conjunto de fases en forma ordenada, que permitan mostrar con claridad lo que se hizo, y el porqué, junto con las razones de la elección o realización (…)” (Castillo, Gómez, Taborda, & Mejía, 2021, pág. 60). Es por eso que, esta investigación se desarrolla en un proceso ordenado, en el que se detalla la ejecución de cada una de las características metodológicas respectivas, como es la naturaleza de investigación empleada, la población a la cual se investiga, al igual que, las técnicas e instrumentos a utilizarse para la recolección de datos que responden a la pregunta de investigación planteada.

Naturaleza de la investigación

El presente trabajo de investigación se enmarca en un paradigma positivista, el cual, tomando en cuenta a Hernández, Fernández, & Baptista (2014) “se concibe la realidad en términos independientes del pensamiento, una realidad objetiva, ordenada por leyes y mecanismos de la naturaleza que poseen regularidades que se pueden explicitar” (pág. 586). En efecto, la investigación al basarse en este paradigma busca revisar, medir y describir una realidad objetiva como es el consumo de alimentos ultraprocesados, mediante distintos mecanismos los cuales fueron empleados para dar a conocer los factores vinculados a su elección y consumo de este tipo de alimentos en los universitarios.

En el mismo sentido, este trabajo de titulación se declara dentro de un enfoque cuantitativo, cuya característica según Hernández, Fernández, & Baptista (2014) es que “Refleja la necesidad de medir y estimar magnitudes de los fenómenos o problemas de investigación: ¿cada cuánto ocurren y con qué magnitud?” (pág. 5). Es por ello que, en la investigación en curso se mide datos acerca de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados, datos numéricos que fueron necesarios para su respectiva tabulación y análisis, orientando los resultados al conocimiento de los factores vinculados en la elección y consumo de alimentos ultraprocesados en universitarios.

A su vez, el presente estudio adoptó un nivel de investigación descriptivo que, desde la posición de Hernández, Fernández, & Baptista (2014) “Busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población” (pág. 92). Por ende, este estudio describe características y tendencias de consumo alimentario de un grupo poblacional universitario, para lograr detallar la variable de estudio, que en este caso son los factores vinculados a la elección y el consumo de alimentos ultraprocesados.

Por ello, en la investigación se llevará a cabo un diseño no experimental, el cual es empleado en “Estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos” (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014, pág. 152). De modo que, en el trabajo de titulación en curso no existe una manipulación de la variable de estudio, por el contrario, solo existe una observación en el contexto natural de estos para recopilar información más realista.

En este mismo orden de ideas, la investigación se centra en un diseño no experimental transeccional o transversal, que como manifiestan Hernández, Fernández, & Baptista (2014) este tipo de diseños “(…) recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único” (pág. 154). En efecto, este estudio recopila datos de los estudiantes de la UNIB.E una sola vez en el tiempo, es decir, en el periodo académico de Octubre 2023 – Febrero 2024.

Por otra parte, este trabajo de titulación se basa en un tipo de investigación de campo, la cual es aquella que:

> (…) consiste en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos (datos primarios), sin manipular o controlar variable alguna, es decir, el investigador obtiene la información pero no altera las condiciones existentes. De allí su carácter de investigación no experimental. (Arias, 2012, pág. 31)

De esta manera, la presente investigación realiza la recolección de datos directamente de los estudiantes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador - UNIB.E, sin alterar la naturaleza situación existente.

Población y muestra

La población según Hernández, Fernández, & Baptista, (2014) es el “Conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones” (pág. 174). En

este estudio, se escogió una población de 770 jóvenes estudiantes matriculados en el periodo octubre 2023 – febrero 2024 de la Universidad Iberoamérica del Ecuador - UNIB.E, la cual se distribuye en siete carreras.

En el mismo sentido, la muestra es un “Subgrupo del universo o población del cual se recolectan los datos y que debe ser representativo de ésta” (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014, pág. 173). Por lo tanto, para establecer el tamaño de la muestra de la presente investigación, se usa la fórmula para poblaciones finitas ya que se conoce la cantidad de estudiantes de la UNIB.E, siendo esta medible. La fórmula a utilizarse es la siguiente:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{e^2(N-1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Donde:

N: total de la población (770 estudiantes)

Z: porcentaje de confianza (al 95%) =1,96

p: probabilidad que ocurra 50%= 0,5

q: 1-p = 1-0,5 = 0,5

e: porcentaje de error (5%) = 0,05

Desarrollo de la fórmula:

$$n = \frac{770 \cdot 1{,}96^2 \cdot 0{,}5 \cdot 0{,}5}{(0{,}05)^2(770-1) + 1{,}96^2 * 0{,}5 * 0{,}5}$$

$$n = \frac{770 \cdot 0{,}9604}{(0{,}05)^2(770-1) + 0{,}9604}$$

$$n = \frac{739{,}508}{0{,}0025(770) + 0{,}9604}$$

$$n = \frac{737{,}58}{1{,}9175 + 0{,}9604}$$

$$n = \frac{739{,}508}{2{,}8779}$$

$$n = 256{,}9$$

$$n = 257$$

Después de la aplicación de la fórmula, el resultado del tamaño de la muestra es de 257 estudiantes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador.

En el mismo sentido de ideas, el tipo de muestreo a utilizarse es el muestreo probabilístico estratificado aleatorio, en el cual "(…) la población se divide en segmentos y se selecciona una muestra para cada segmento" (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014, pág. 181). Lo que este tipo de muestreo garantiza una proporción equitativa aleatoria de la población como se puede observar en la **Tabla 1.**

Tabla 1. *Cálculo de la muestra probabilística por estratos*

Estrato	Carreras	Población	Muestra
1	Ingeniería en Software	81	27
2	Intercambio Universitario, Estética Integral y turismo	8	3
3	Administración de Empresas, Gastronomía	38	13
4	Licenciatura en Enfermería	220	73
5	Licenciatura en Fisioterapia	138	46
6	Licenciatura en Nutrición y Dietética	87	29
7	Producción para medios de comunicación y Multimedia	15	5
8	Psicología	36	12
9	Derecho	147	49
	TOTAL	**770**	**257**

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

En función de lo planteado, las técnicas e instrumentos de recolección de datos "Se refieren a la serie de métodos o técnicas que se utilizan para el levantamiento de los datos. Dentro de las técnicas cuantitativas se encuentran: la observación científica, la revisión documental y la encuesta" (Castillo, Gómez, Taborda, & Mejía, 2021, pág. 61). Visto de esta forma, una técnica de levantamiento de datos óptimo para el presente estudio es la encuesta, utilizada para recolectar información acerca de las variables de estudio.

La técnica a usarse para recolectar los datos de esta investigación es la encuesta la cual es una "(…) estrategia (oral o escrita) cuyo propósito es obtener información: a)

Acerca de un grupo o muestra de individuos. b) En relación con la opinión de éstos sobre un tema específico" (Arias, 2012, pág. 32). De este modo, se hizo uso de una encuesta escrita, la cual estuvo disponible para obtener datos de la opinión de 257 estudiantes de la UNIB.E acerca de la elección y consumo de alimentos ultraprocesados.

Operacionalización de las variables

Según Castillo et al. (2021) en la operacionalización "Se conoce que las variables, son atributos, cualidades o características observables que poseen las personas, objetos, o instituciones que expresan magnitudes que varían discretamente o en forma continua" (pág. 63). De esta manera, la variable a observar, estudiar y medir serán los factores de elección y consumo de alimentos ultraprocesados, a través de cuatro dimensiones tales como factores económicos, ambientales, psicológicos y sociales, cada dimensión con sus respectivos indicadores e ítems.

La variable de este estudio son los factores de elección y consumo de alimentos ultraprocesados, cuyo concepto es el siguiente: los factores que intervienen en el consumo de alimentos es principalmente el biológico determinado por las necesidades fisiológicas o nutricionales. Aunque también están involucrados otros factores como: económicos relacionados al precio e ingresos, factores ambientales relacionados al entorno, publicidad y anuncios, factores sociales relacionados a la familia y los amigos, y factores psicológicos como las emociones, satisfacción y el estrés (Callisaya, 2016).

Tabla 2. *Cuadro de operacionalización de la variable*

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEM	INSTRUMENTO
Factores vinculados en la elección y consumo de alimentos ultraprocesados	Los factores que intervienen en el consumo de alimentos es principalmente el biológico determinado por las necesidades fisiológicas o nutricionales. Aunque también están involucrados otros factores como: económicos relacionados al precio, ingresos, factores ambientales relacionados al entorno, publicidad, anuncios, factores sociales relacionados a la familia y los amigos, factores psicológicos como emociones, satisfacción y el estrés. (Callisaya, 2016)	Factores Ambientales	Entorno (universitario, hogar, laboral, esparcimiento)	1,2, 3, 4	Cuestionario
			Redes sociales	5	
		Factores Sociales	Familia	11	
			Amigos	14	
			Compañeros de trabajo y/o estudio	12	
			Pareja	13	
		Factores psicológicos	Emociones	18,20,21	
			Satisfacción	17,22	
			Estrés	15	
			Ansiedad	19	
			Conocimiento	16	
		Factores Económicos	Precio del producto	6, 7	
			Poder adquisitivo	8,9	
			Oferta y demanda	10	

Instrumento de recolección de datos

En relación a lo mencionado anteriormente, el trabajo de titulación en curso empleó como instrumento un cuestionario, el cual desde el punto de vista de Castillo, Gómez, Taborda, & Mejía (2021) expresan que “El cuestionario es un instrumento que consta de un conjunto de preguntas, normalmente de varios tipos, preparado sistemática y cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación o evaluación, y que puede ser aplicado en formas variadas” (pág. 68). Es por ello que, el cuestionario en la investigación presente ha sido preparado de una manera minuciosa, con preguntas cerradas referente a la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados.

Cuestionario

El cuestionario a aplicarse en el presente trabajo de titulación con respecto a los factores vinculados a la elección y consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador, consta de 22 preguntas mixtas condicionadas, con opciones de respuesta politómicas en una escala de frecuencia de Likert, refiriéndose de la siguiente manera: **Tabla 3.**

Tabla 3. *Escala de frecuencia de Likert*

Siempre	Casi siempre	Ocasionalmente	Rara vez	Nunca
6-7 días	4-5 días	2-3 días	1-2 días	Ningún día de la semana

Validez y Confiabilidad

Validez

La validez según Hernández, Fernández, & Baptista (2014) se refiere a el “Grado en que un instrumento refleja un dominio específico de contenido de lo que se mide” (pág. 201). En cualquier estudio, es esencial que la validez del instrumento se apoye en sólidos fundamentos teóricos, lo que garantiza que se aborde de una manera eficaz el objeto de estudio. Citando a los mismos autores (2014) la validez por juicio de expertos es el “Grado en que un instrumento realmente mide la variable de interés,

de acuerdo con expertos en el tema" (pág. 204). En este contexto, el instrumento de la investigación en curso ingresó a un proceso de validación con 2 expertos con plano curricular en Nutrición y 1 experto con plano curricular en Metodología de la Investigación **(Ver Anexos)**.

Confiabilidad

La confiabilidad de un instrumento se basa en el "Grado en que un instrumento produce resultados consistentes y coherentes" (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014, pág. 200). Por ende, para tener una mayor exactitud, consistencia y estabilidad de la medición del instrumento de la presente investigación, se efectuará un tipo de confiabilidad de Consistencia Interna que es el coeficiente Alpha de Cronbach. El tipo de confiabilidad de consistencia interna "se refiere al grado en que los ítems, puntos o reactivos que hacen parte de una escala se correlacionan entre ellos, la magnitud en que miden el mismo constructo" (Durán-Pérez & Lara-Abad, 2021, pág. 2). Por ello, en este estudio se medirá el grado de cada uno de los ítems mediante el Alpha de Cronbach, el cual será calculado por medio del programa estadístico SPSS, obteniendo un coeficiente de 0,92 **(Ver Anexos)**.

Técnicas de análisis de datos

En las técnicas de análisis de datos de acuerdo a Arias (2012) "se describen las distintas operaciones a las que serán sometidos los datos que se obtengan: clasificación, registro, tabulación y codificación si fuere el caso" (pág. 111). En la presente investigación, se realizaran cálculos estadísticos para análisis de datos entre ellos están: frecuencia absoluta, frecuencia porcentual, moda, mediana, media, desviación estándar, mínimo y máximo; del mismo modo, el registro y tabulación de los datos recolectados a partir del cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados se llevó a cabo en el programa estadístico SPSS V.25 y Excel, utilizando gráficos o diagramas de sectores para que la presentación de resultados obtenidos sea clara y fácil de interpretar.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados de la aplicación del cuestionario KK-002 a 257 estudiantes universitarios, con el objetivo de describir los factores vinculados en la elección y consumo de alimentos ultraprocesados en discentes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador- UNIB.E en el periodo 2023-2024. Con el fin último, de recomendar estrategias alimentario-nutricionales para minimizar la elección y consumo de productos o preparaciones que contengan alimentos ultra procesados.

Resultados de la investigación

Tabla 4. *Distribución de los estudiantes por carreras de la UNIB.E*

	Frecuencia	Porcentaje
Administración de empresas o Gastronomía	13	5,1
Derecho	49	19,5
Enfermería	73	28,4
Estética Integral o Turismo	3	1,9
Fisioterapia	46	18,7
Ingeniería en Software	27	8,2
Nutrición y Dietética	29	11,3
Producción para medios de comunicación y Multimedia	5	2,3
Psicología	12	4,7
Total	257	100,0

Fuente: Base de datos SPSS V. 25, cuestionario KK-002 estudiantes de la UNIB.E.

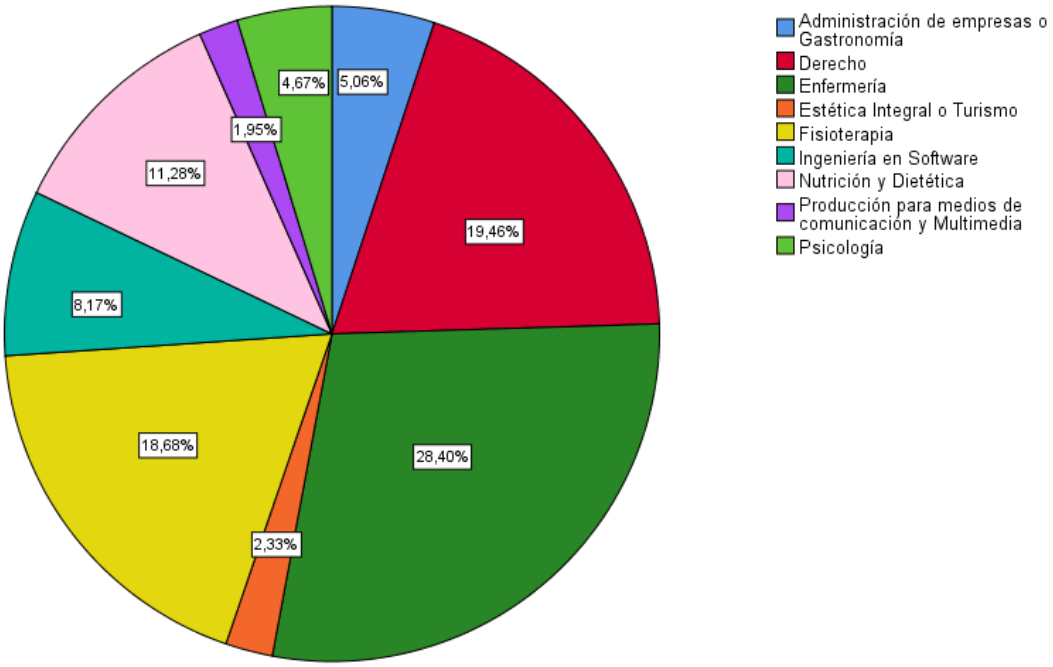


Figura 2. *Distribución de los estudiantes por carreras de la UNIB.E*

Según la tabla 4 y la figura 2, los datos obtenidos muestran que el 28,4% pertenecen a la Carrera de Enfermería (73 estudiantes), el 19,5% se adscriben a la carrera de Derecho (49 estudiantes), el 18,7% se vinculan a la carrera de Fisioterapia (46 estudiantes), en la carrera de Nutrición y Dietética se encuentran matriculados el 11,3% (29 estudiantes), el 8,2% representa a la carrera de Ingeniería en Software (27 estudiantes), el 5,1% pertenecen a la carrera de Administración de empresas y Gastronomía (13 estudiantes), con respecto al 4,7% se relaciona a la carrera de Psicología (12 estudiantes), el 2,3% de la población estudiada son de la carrera de Producción para medios de comunicación y Multimedia (5 estudiantes), finalmente la carrera de Estética Integral y Turismo está representada por el 1,9% (3 estudiantes). De esta manera, se evidencia que la mayoría de sujetos encuestados de la Universidad Iberoamericana del Ecuador de acuerdo al periodo 2023 - 2024 pertenecen a la carrera de Enfermería. A continuación, se presentan los resultados obtenidos con respecto a cada dimensión de los factores vinculados a la elección y consumo de alimentos ultraprocesados.

En función de lo planteado, las respuestas fueron obtenidas en función de una escala refiriéndose de la siguiente manera, siempre representa al consumo de ultraprocesados de 6 a 7 días de la semana, casi siempre de 4 a 5 días,

ocasionalmente de 2 a 3 días, rara vez de 1 a 2 días y nunca representado como ningún día de la semana.

Factores ambientales

Tabla 5. *Distribución de la muestra de acuerdo a la compra de alimentos procesados en tiendas cercanas al hogar*

Ítem 1: ¿Compra alimentos ultraprocesados en las tiendas cercanas a su hogar?		
	Frecuencia	**Porcentaje**
Nunca	7	2,7
Rara vez	41	16,0
Ocasionalmente	80	31,1
Casi siempre	90	35,0
Siempre	39	15,2
Total	**257**	**100,0**

Fuente: Base de datos SPSS V. 25, cuestionario KK-002 estudiantes de la UNIB.E.

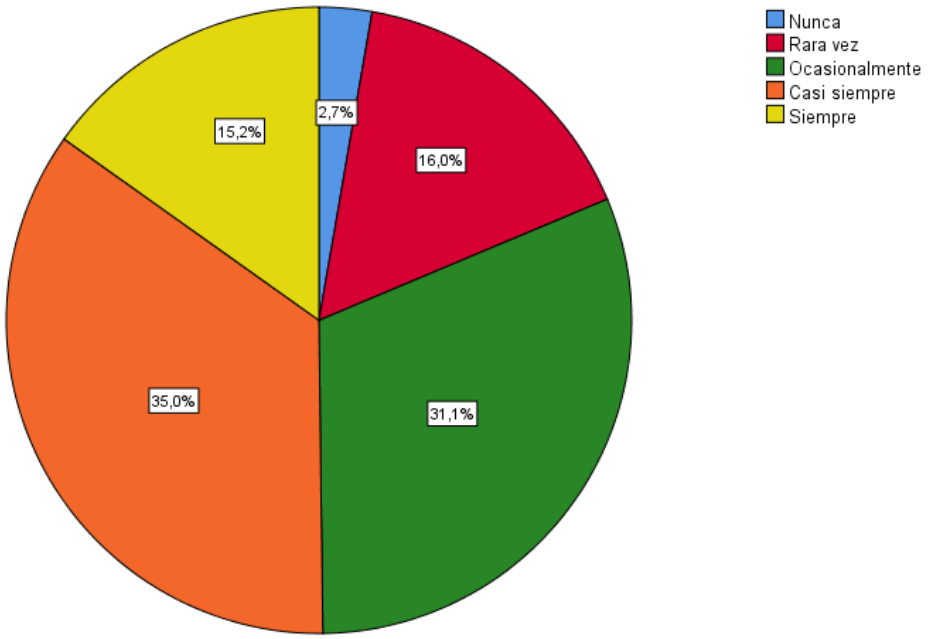


Figura 3. *Distribución de la muestra de acuerdo a la compra de alimentos procesados en tiendas cercanas al hogar2*

Los resultados con respecto a la tabla 5 y figura 3, demuestran que del total de sujetos encuestados (257) se observa que, con relación a la compra de alimentos ultraprocesados en las tiendas cercanas al hogar el 35% respondió con casi siempre,

el 31,1% respondió ocasionalmente, el 16% respondió rara vez, el 15,2 % respondió que siempre y solo 2,7% respondió que nunca. Lo que indica que, más del 80% de sujetos compran este tipo de alimentos durante la semana en las tiendas cercanas al lugar donde residen, dejando en evidencia que el factor ambiental como lo es el entorno del hogar y su cercanía a tiendas está vinculado a la elección de ultraprocesados.

Tabla 6. *Distribución de la muestra según la compra de ultraprocesados en tiendas cercanas al lugar de trabajo*

Ítem 2: ¿Compra alimentos ultraprocesados en las tiendas cercanas a su lugar de trabajo?		
	Frecuencia	**Porcentaje**
Nunca	21	8,2
Rara vez	38	14,8
Ocasionalmente	81	31,5
Casi siempre	74	28,8
Siempre	43	16,7
Total	**257**	**100,0**

Fuente: Base de datos SPSS V. 25, cuestionario KK-002 estudiantes de la UNIB.E.

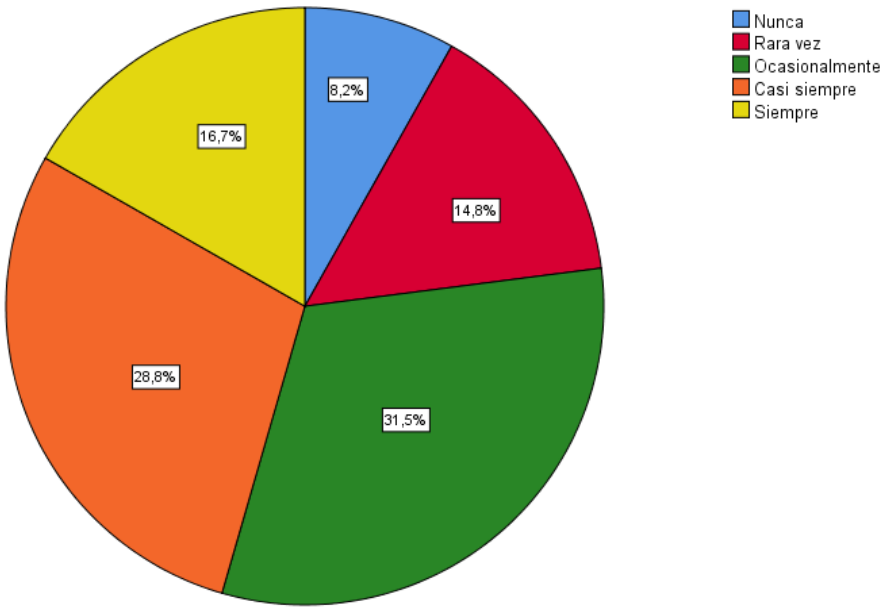


Figura 4. *Distribución de la muestra según la compra de ultraprocesados en tiendas cercanas al lugar de trabajo*

De acuerdo a la tabla 6 y figura 4, en cuanto a la adquisición de alimentos ultraprocesados en tiendas cercanas a los lugares de trabajo, se muestra que el

31,5% ocasionalmente compran alimentos ultraprocesados, el 28,8% respondió casi siempre, el 16,7% siempre, el 14,8% rara vez y finalmente, solo el 8,2% respondió que nunca compra ultraprocesados en tiendas cercanas a sus lugares de trabajo. Por lo que se puede afirmar, que más del 80% de estudiantes eligen consumir ultraprocesados más de una vez a la semana, porque se encuentran accesibles en las tiendas cercanas a sus lugares de trabajo, lo que indica que, el factor ambiental como lo es el entorno laboral se vincula a la elección de alimentos ultraprocesados.

Tabla 7. *Distribución de la muestra según al consumo de ultraprocesados en espacios de recreación*

Ítem 3: Cuando asiste a espacios de recreación (parques, gimnasio, cines, centros comerciales) ¿opta por consumir alimentos ultraprocesados?		
	Frecuencia	**Porcentaje**
Nunca	16	6,2
Rara vez	49	19,1
Ocasionalmente	76	29,6
Casi siempre	79	30,7
Siempre	372	14,4
Total	**257**	**100,0**

Fuente: Base de datos SPSS V. 25, cuestionario KK-002 estudiantes de la UNIB.E.

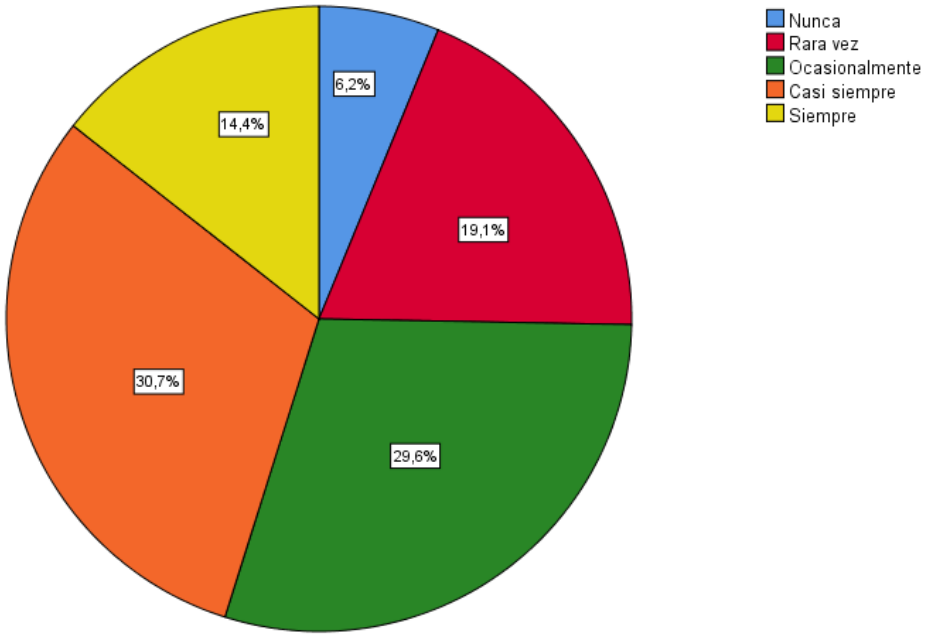


Figura 5. *Distribución de la muestra según el consumo de ultraprocesados en espacios de recreación*

Según la tabla 7 y figura 5, refleja que del 100% de los encuestados el 30,7% contestó comprar casi siempre ultraprocesados en los lugares de esparcimiento o recreación, el 29,6% contestó ocasionalmente, el 19,1% rara vez, el 14,4% siempre y solo el 6,2% contestó nunca. A partir de los resultados, se plantea que la mayoría de estudiantes consume alimentos ultraprocesados mínimo una vez a la semana en este tipo de espacios de recreación (parques, gimnasio, cines, centros comerciales), lo que permite indicar que el factor ambiental, respecto a los espacios de esparcimiento en el que se encuentran los estudiantes se vincula al consumo de ultraprocesados.

Tabla 8. *Distribución de la muestra según el consumo de ultraprocesados en la Universidad*

Ítem 4: ¿Cuándo está en la universidad suele comprar alimentos como papas fritas, pasteles, empanadas, sanduches, gaseosas o jugos?		
	Frecuencia	**Porcentaje**
Nunca	14	5,4
Rara vez	43	16,7
Ocasionalmente	69	26,8
Casi siempre	84	32,7
Siempre	47	18,3
Total	**257**	**100,0**

Fuente: Base de datos SPSS V. 25, cuestionario KK-002 estudiantes de la UNIB.E.

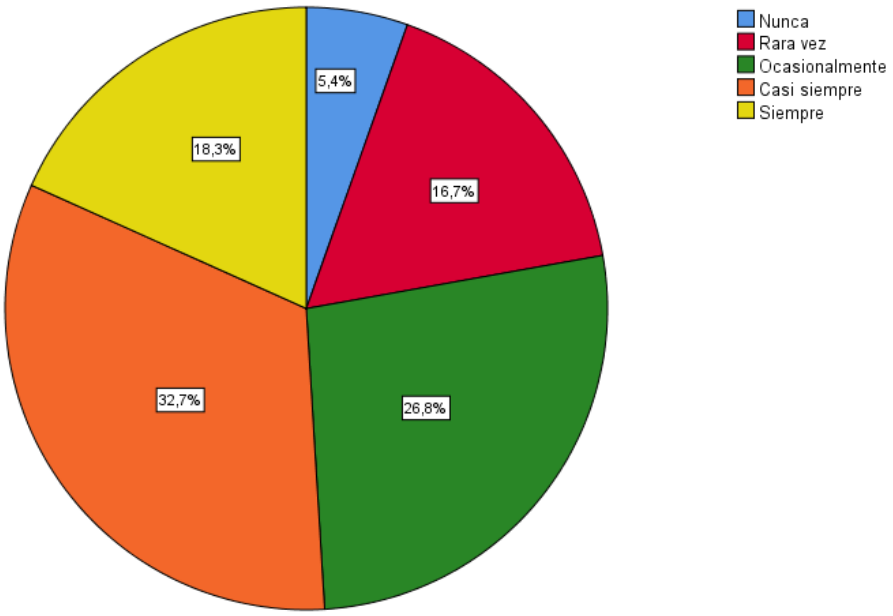


Figura 6. *Distribución de la muestra según el consumo de ultraprocesados en la Universidad*

En la tabla 8 y figura 6, se indica que del total de estudiantes encuestados (257) el 32,7% respondió consumir casi siempre alimentos como papas fritas, pasteles, empanadas, sanduches, gaseosas o jugos ultraprocesados en la universidad, el 26,8% respondió consumir ocasionalmente, el 18,3% siempre y el 16,7% rara vez. Lo que deja en evidencia que, el factor ambiental, en este caso el entorno universitario está directamente vinculado al consumo de alimentos ultraprocesados durante la semana, puesto que, solo el 5,4% de estudiantes respondieron que nunca consumen este tipo de alimentos en la universidad.

Tabla 9. *Distribución de la muestra según la elección de alimentos ultraprocesados por la publicidad*

Ítem 5: ¿La publicidad que recibe por redes sociales dirigida a la promoción de alimentos ultraprocesados lo incentiva a la selección de este tipo de alimentos?		
	Frecuencia	**Porcentaje**
Nunca	23	8,9
Rara vez	43	16,7
Ocasionalmente	81	31,5
Casi siempre	75	29,2
Siempre	35	13,6
Total	**257**	**100,0**

Fuente: Base de datos SPSS V. 25, cuestionario KK-002 estudiantes de la UNIB.E.

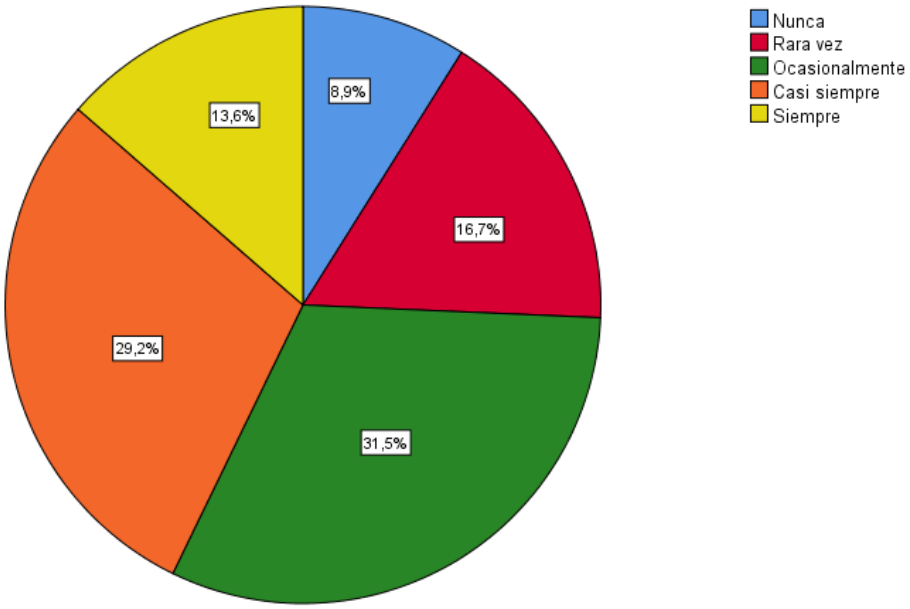


Figura 7. *Distribución de la muestra según* la *elección de alimentos ultraprocesados por la publicidad*

Como se observa en la tabla 9 y figura 7, en cuanto a la publicidad recibida en redes sociales que incentiva a la selección de alimentos ultraprocesados, con respecto al 100% de estudiantes, el 31,5% elige consumir ocasionalmente ultraprocesados por la publicidad, mientras que el 29,2% respondió casi siempre, el 16,7% respondió rara vez, el 13,6% siempre y el 8,9% nunca. Lo que muestra que, aproximadamente el 90% de estudiantes eligen consumir alimentos ultraprocesados si quiera una vez por semana debido a la publicidad expuesta en redes sociales. Por lo que, se declara que el factor ambiental como lo son las redes sociales incentiva y está directamente vinculado a la selección de este tipo de productos.

A partir de los resultados expuestos anteriormente, se indica que los factores ambientales como el entorno (universitario, hogar, lugar de trabajo, lugares de esparcimiento) se encuentran totalmente vinculados a los estudiantes universitarios a comprar y consumir alimentos ultraprocesados. Como plantea Dip (2019) “La disponibilidad y accesibilidad de alimentos ultraprocesados en tiendas y establecimientos de comida rápida puede influir en su consumo, la conveniencia de estos alimentos y su amplia presencia en el mercado hace que sean fáciles de adquirir y consumir” (pág. 3). De tal manera, debido a la cercanía los estudiantes de la UNIB.E encuentran accesibles los alimentos ultraprocesados en este tipo de lugares o entornos.

Por otra parte, los resultados analizados indican que las redes sociales también incentivan a que los estudiantes elijan este tipo de alimentos, pues, según Jimeno-Martínez, Maneschy, Rupérez, & Moreno (2021) mencionan que:

> En la sociedad actual, el ambiente obesogénico está presente a través de los mensajes publicitarios, la disponibilidad de alimentos de alto contenido calórico y bajo valor nutricional, la mayor ingesta de alimentos precocinados y comida rápida por la falta de tiempo, el estilo de vida sedentario y el mayor uso de dispositivos electrónicos y pantallas en general. (pág. 65).

Lo que demuestra que, la publicidad puede llegar a ser más atractiva y llamativa dependiendo del estilo de vida de cada estudiante universitario, pues, pueden llegar a percibir los alimentos ultraprocesados como algo mucho más apetecible que un alimento no procesado. Por lo que, se puede mencionar que de los 257 sujetos de estudio más del 80% consume alimentos ultraprocesados más de una vez a la semana por factores ambientales, por tal razón, es necesario establecer

recomendaciones alimentario-nutricionales para minimizar la elección y consumo de productos o preparaciones con alimentos ultraprocesados en los estudiantes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador.

Factores económicos

Tabla 10. *Distribución de la muestra según el precio como factor decisivo para elegir alimentos ultraprocesados*

Ítem 6: ¿Considera usted que el precio es un factor decisivo a la hora de elegir alimentos ultraprocesados frente a opciones más saludables?		
	Frecuencia	**Porcentaje**
Nunca	12	4,7
Rara vez	40	15,6
Ocasionalmente	65	25,3
Casi siempre	86	33,5
Siempre	54	21,0
Total	**257**	**100,0**

Fuente: Base de datos SPSS V. 25, cuestionario KK-002 estudiantes de la UNIB.E.

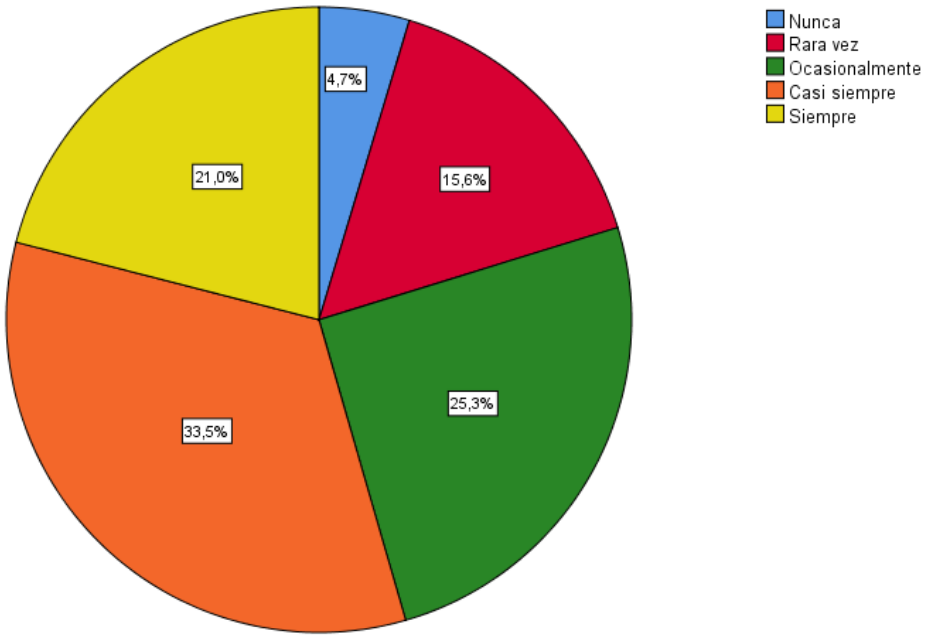


Figura 8. *Distribución de la muestra según el precio como factor decisivo para elegir alimentos ultraprocesados*

Como se indica en la tabla 10 y figura 8, en relación a que el precio es un factor decisivo a la hora de elegir alimentos ultraprocesados, un 33,5% de los estudiantes

respondieron que casi siempre eligen ultraprocesados por su valor, un 25,3% respondió ocasionalmente, un 21,0% respondió siempre, un 15,6% respondió rara vez y solo un 4,7% respondió nunca. Interpretando así que, más del 90% de sujetos encuestados eligen productos ultraprocesados frente a opciones más saludables debido al precio, lo que demuestra que, el factor económico en este caso el precio de los productos ultraprocesados se vincula directamente a la elección de los mismos.

Tabla 11. *Distribución de la muestra según la preferencia de hamburguesa sobre ensalada por el precio*

Ítem 7. ¿Ha preferido una hamburguesa en lugar de una ensalada por su precio?		
	Frecuencia	**Porcentaje**
Nunca	15	5,8
Rara vez	44	17,1
Ocasionalmente	90	35,0
Casi siempre	66	25,7
Siempre	42	16,3
Total	**257**	**100,0**

Fuente: Base de datos SPSS V. 25, cuestionario KK-002 estudiantes de la UNIB.E.

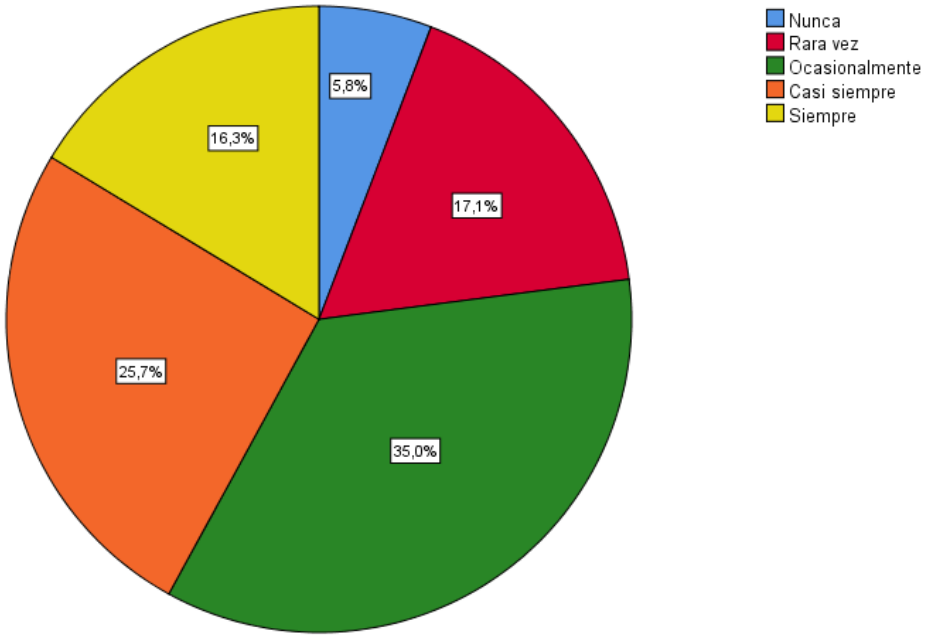


Figura 9. *Distribución de la muestra según la preferencia de hamburguesa sobre ensalada por el precio*

De acuerdo a lo que señala la tabla 11 y figura 9, el 35,0% contestó que ocasionalmente prefiere una hamburguesa a una ensalada por el precio, el 25,7% contestó que casi siempre, el 17,1% contestó que rara vez, el 16,3% contestó que siempre y tan solo el 5,8% respondió con nunca. Mostrando así que, el precio es un factor decisivo a la hora de elegir y consumir alimentos ultraprocesados frente a opciones más saludables, puesto que, más del 80% de estudiantes prefieren consumir una hamburguesa considerado como alimento ultraprocesado a una ensalada considerado una opción más saludable.

Tabla 12. *Distribución de la muestra según la preferencia de los precios de ingredientes para preparaciones con ultraprocesados*

Ítem 8: ¿Prefiere realizar preparaciones con ultraprocesados porque sus ingredientes son más accesibles económicamente que una preparación saludable?		
	Frecuencia	**Porcentaje**
Nunca	22	8,6
Rara vez	52	20,2
Ocasionalmente	93	36,2
Casi siempre	64	24,9
Siempre	26	10,1
Total	**257**	**100,0**

Fuente: Base de datos SPSS V. 25, cuestionario KK-002 estudiantes de la UNIB.E.

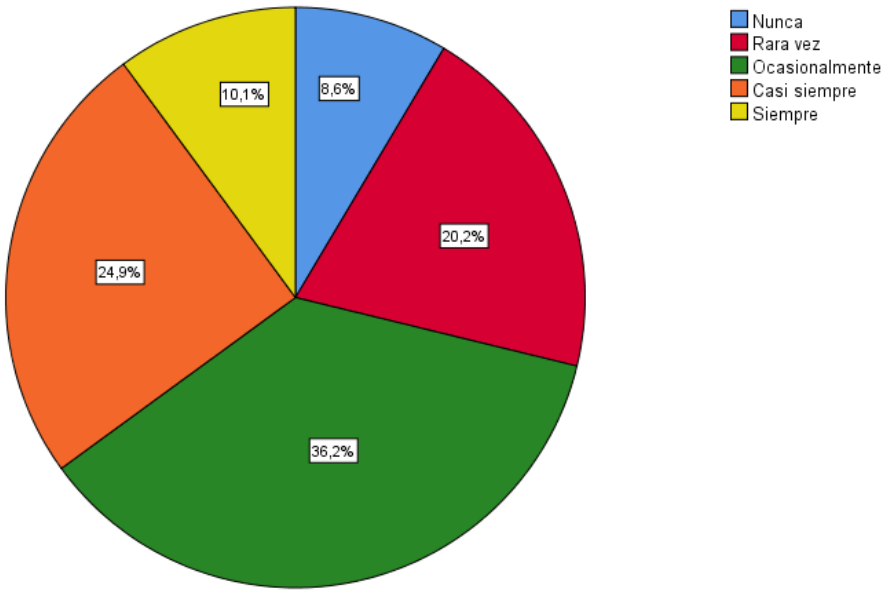


Figura 10. *Distribución de la muestra según la preferencia de los precios de ingredientes para preparaciones con ultraprocesados*

De acuerdo a la tabla 12 y figura 10, con respecto a preferir una preparación con ingredientes ultraprocesados por su precio más económico, del 100% de los sujetos encuestados un 36,2% contestó con ocasionalmente, un 24,9% contestó con casi siempre, un 20,2% con rara vez, un 10,1% contestó con siempre y solo un 8,6% contestó nunca. A partir de estos datos, se expone que la mayoría de estudiantes (más del 80%) prefiere realizar preparaciones con ingredientes ultraprocesados porque su valor es más accesible, de esta manera, el factor económico, respecto al precio del producto ultraprocesado se vincula a la elección y consumo de este tipo de alimentos.

Tabla 13. *Distribución de la muestra según la elección de alimentos ultraprocesados de acuerdo al presupuesto*

Ítem 9: ¿En algunas ocasiones eligió alimentos ultraprocesados porque las opciones saludables no se ajustaban a su presupuesto?		
	Frecuencia	**Porcentaje**
Nunca	16	6,2
Rara vez	41	16,0
Ocasionalmente	96	37,4
Casi siempre	79	30,7
Siempre	25	9,7
Total	**257**	**100,0**

Fuente: Base de datos SPSS V. 25, cuestionario KK-002 estudiantes de la UNIB.E.

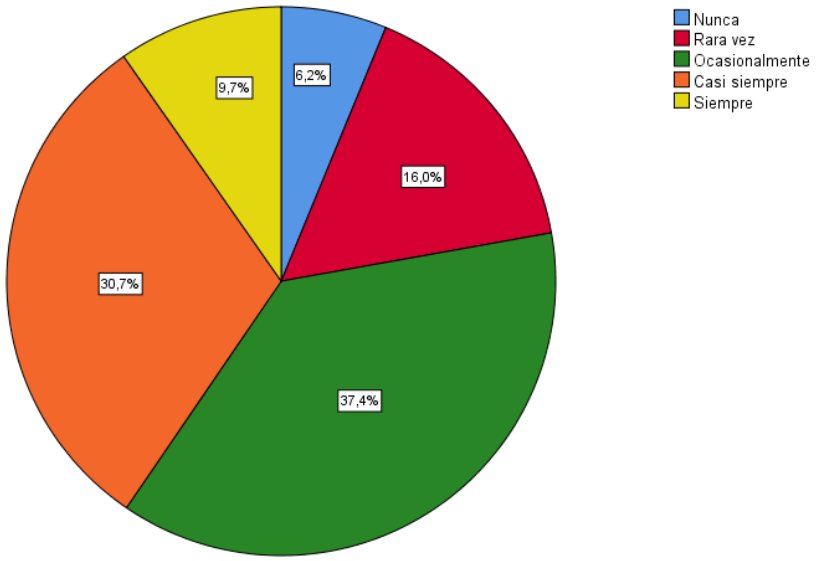


Figura 11. *Distribución de la muestra según la elección de alimentos ultraprocesados de acuerdo al presupuesto.*

En la tabla 13 y figura 11, se indica que del total de encuestados (257 estudiantes), el 37,4% respondió elegir ocasionalmente un alimentos ultraprocesado por su presupuesto, el 30,7% respondió elegir casi siempre, el 16,0% respondió que rara vez, el 9,7% respondió siempre, lo que refiere y deja en evidencia que el factor económico en este caso el poder adquisitivo si es importante y está vinculado directamente a la elección y consumo de alimentos ultraprocesados, ya que, solo el 6,2% de estudiantes respondió que su presupuesto nunca interfiere en la elección de este tipo de alimentos.

Tabla 14. *Distribución de la muestra según la conveniencia económica de los productos ultraprocesados sobre los no procesados*

Ítem 10: Cuando usted va hacer sus compras al mercado ¿ha notado que los productos ultraprocesados son más convenientes económicamente que otros productos no procesados?		
	Frecuencia	**Porcentaje**
Nunca	17	6,6
Rara vez	39	15,2
Ocasionalmente	76	29,6
Casi siempre	89	34,6
Siempre	36	14,0
Total	**257**	**100,0**

Fuente: Base de datos SPSS V. 25, cuestionario KK-002 estudiantes de la UNIB.E.

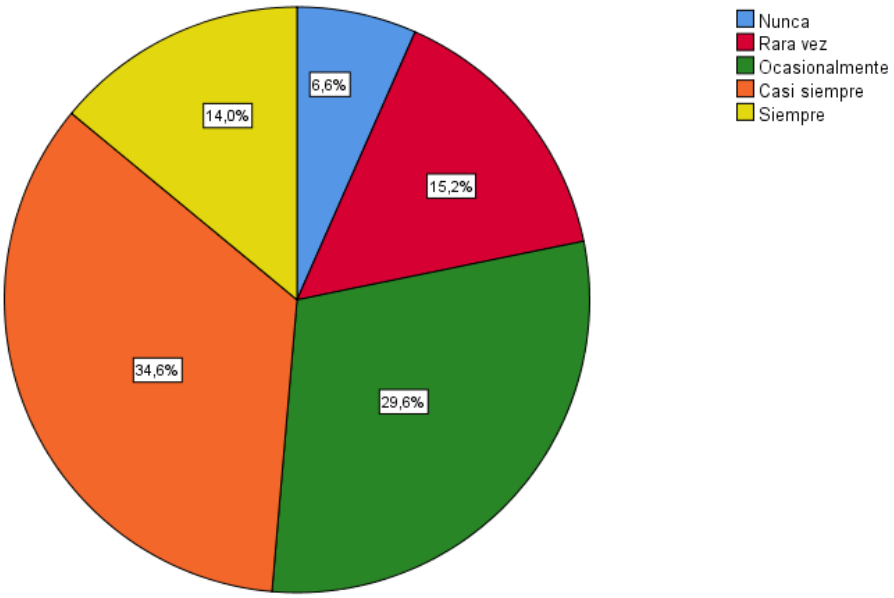


Figura 12. *Distribución de la muestra según la conveniencia económica de los productos ultraprocesados sobre los no procesados*

Como se observa en la tabla 14 y figura 12, con respecto al 100% de estudiantes, el 34,6% menciona que casi siempre un ultraprocesado es más conveniente económicamente, el 29,6% ocasionalmente, el 15,2% rara vez, el 14,0% indico que siempre y el 6,6% menciona nunca notarlo. Revelando así que, alrededor del 90% de estudiantes notan que es más conveniente económicamente adquirir alimentos ultraprocesados que alimentos no procesados, por lo que, se declara que el factor económico como la oferta y demanda de los productos ultraprocesados que existe en el mercado infiere en la elección y consumo de los mismos.

Tomando en cuenta los resultados expuestos en esta dimensión, con respecto a los factores económicos que incluyen el precio, oferta y demanda de los alimentos ultraprocesados y el poder adquisitivo estudiantil, de los 257 estudiantes universitarios más del 80% elige y consume estos alimentos mencionados más de una vez a la semana. De acuerdo a Duarte & Sobeyda (2015) menciona que los factores económicos "(…) juegan un papel muy importante en la cantidad y tipo de alimentos que se consume, el alto costo de los alimentos de mayor valor nutritivo puede privar al estudiante de adquirirlos y como consecuencia desequilibrar su alimentación" (pág. 20). Pues, efectivamente existe una vinculación, ya que, este tipo de alimentos resultan ser más rentables por lo que las empresas promueven más su consumo, también suelen ser más baratos que algunos alimentos frescos y saludables, lo que los hace más accesibles para estudiantes universitarios que ciertas veces tienen un presupuesto muy limitado. Con todo lo antes descrito, es preciso recomendar estrategias alimentario-nutricionales para reducir el consumo de los alimentos mencionados.

Factores sociales

Tabla 15. *Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados en reuniones familiares.*

Ítem 11: Cuando asiste a reuniones familiares ¿se siente motivado a consumir alimentos ultraprocesados?		
	Frecuencia	**Porcentaje**
Nunca	16	6,2
Rara vez	43	16,7
Ocasionalmente	90	35,0
Casi siempre	73	28,4

Siempre	35	13,6
Total	**257**	**100,0**

Fuente: Base de datos SPSS V. 25, cuestionario KK-002 estudiantes de la UNIB.E.

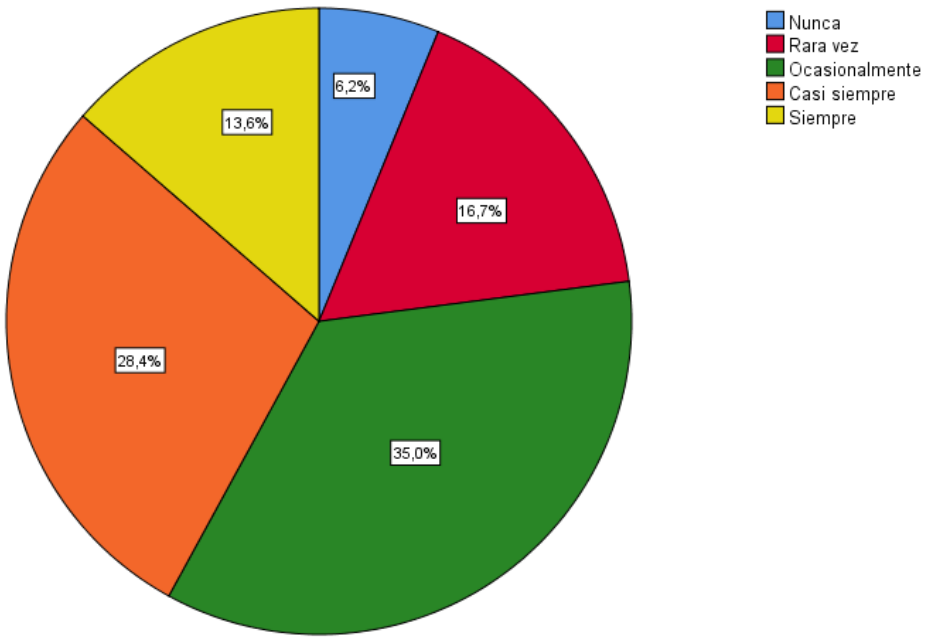


Figura 13. *Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados en reuniones familiares.*

Como se indica en la tabla 15 y figura 13, un 33,0% de los estudiantes respondieron que ocasionalmente consumen ultraprocesados en reuniones familiares, un 28,4% respondió casi siempre, un 16,7% respondió rara vez, un 13,6% respondió siempre y solo un 6,2% respondió nunca. Interpretando así que, más del 90% de sujetos encuestados se siente motivados a consumir alimentos ultraprocesados en reuniones familiares si quiera una vez a la semana, lo que demuestra que, el factor social en este caso la familia se vincula directamente a la elección de los alimentos ultraprocesados.

Tabla 16. *Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados en reuniones laborales*

Ítem 12: Cuando asiste a reuniones laborales ¿se siente motivado a consumir alimentos ultraprocesados?		
	Frecuencia	**Porcentaje**
Nunca	17	6,6
Rara vez	48	18,7

Ocasionalmente	76	29,6
Casi siempre	81	31,5
Siempre	35	13,6
Total	**257**	**100,0**

Fuente: Base de datos SPSS V. 25, cuestionario KK-002 estudiantes de la UNIB.E.

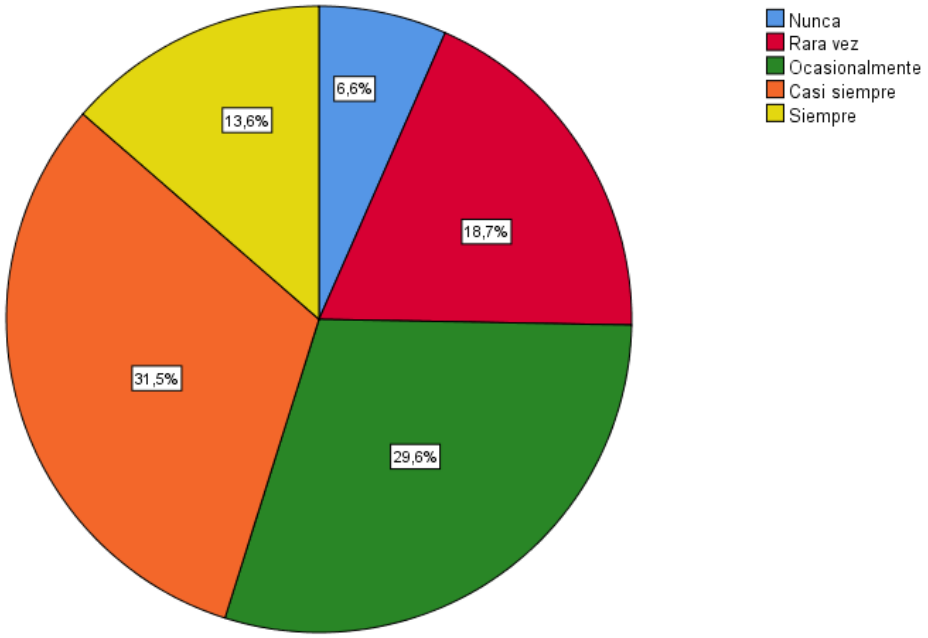


Figura 14. *Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados en reuniones laborales.*

De acuerdo a la tabla 16 y figura 14, con respecto a consumir alimentos ultraprocesados en reuniones laborales, del 100% de los sujetos encuestados un 31,5% contestó con casi siempre, un 29,6% contestó con ocasionalmente, un 18,7% con rara vez, un 13,6% contestó con siempre y solo un 6,6% contestó con nunca. A partir de estos resultados, se expone que la mayoría de estudiantes (más del 90%) se siente motivado a consumir alimentos ultraprocesados en reuniones laborales durante la semana, de esta manera, el factor social, respecto a los compañeros de trabajo se vincula al consumo de este tipo de alimentos.

Tabla 17. *Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados con su pareja*

Ítem 13: Cuando está con su pareja ¿se siente motivado a consumir alimentos ultraprocesados?		
	Frecuencia	**Porcentaje**
Nunca	31	12,1
Rara vez	41	16,0
Ocasionalmente	82	31,9
Casi siempre	69	26,8
Siempre	34	13,2
Total	**257**	**100,0**

Fuente: Base de datos SPSS V. 25, cuestionario KK-002 estudiantes de la UNIB.E.

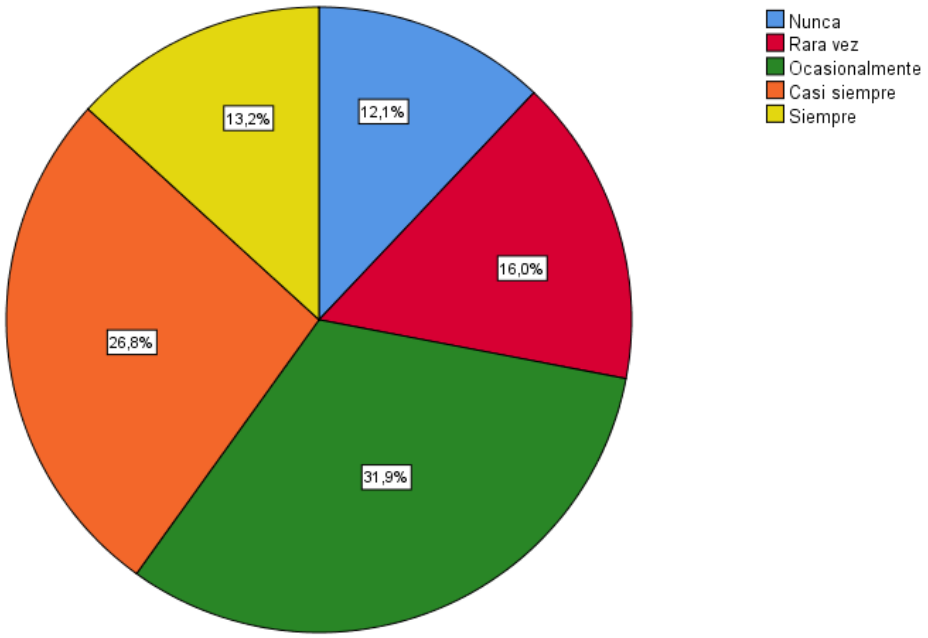


Figura 15. *Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados con su pareja*

Los resultados con respecto a la tabla 17 y figura 15, en cuanto a la elección y consumo de alimentos ultraprocesados con su pareja, del total de sujetos encuestados (257) se observa que el 31,9% respondió que ocasionalmente, el 26,8% respondió casi siempre, el 16,0% respondió rara vez, el 13,2% respondió que siempre y solo 12,1% respondió que nunca. Lo que indica que, más del 70% de los sujetos se sienten motivados a elegir y consumir alimentos ultraprocesados durante la semana

siempre que están con su pareja sentimental, dejando en evidencia que el factor social asociado a la pareja propicia al consumo de alimentos ultraprocesados.

Tabla 18. *Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados entre amigos*

Ítem 14: Cuando sale con sus amigos ¿optan por comer en lugares que se ofrezca alimentos como sushi, pizza, salchipapas, helados, hot dog, empanadas, etc.?		
	Frecuencia	**Porcentaje**
Nunca	9	3,5
Rara vez	31	12,1
Ocasionalmente	77	30,0
Casi siempre	92	35,8
Siempre	48	18,7
Total	**257**	**100,0**

Fuente: Base de datos SPSS V. 25, cuestionario KK-002 estudiantes de la UNIB.E.

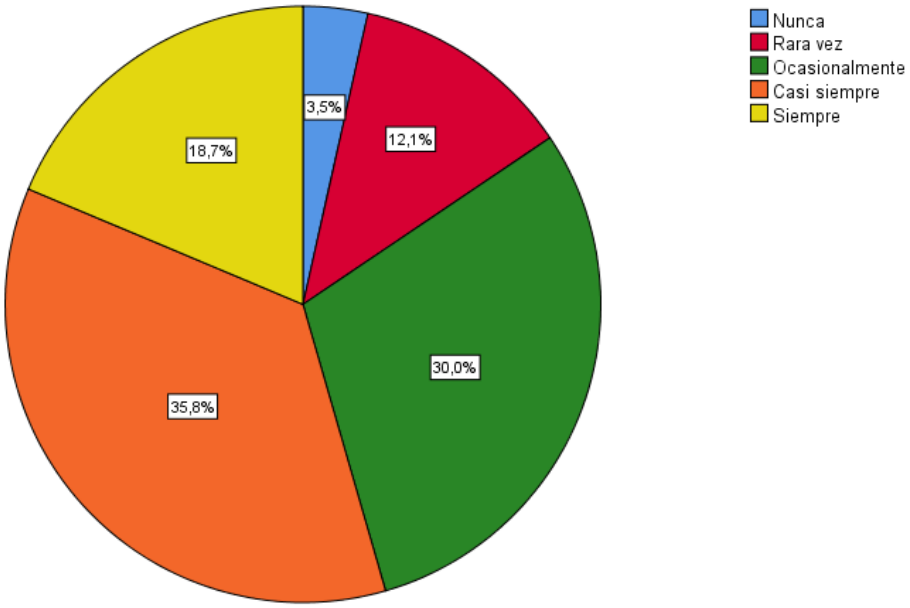


Figura 16. *Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados entre amigos*

De acuerdo a la tabla 18 y figura 16, se muestra que el 35,8% casi siempre consumen ultraprocesados con amigos, el 30,0% consumen ocasionalmente, el 18,7% consumen siempre, el 12,1% consumen rara vez y finalmente, solo el 3,5% respondió que nunca optan por lugares en donde se consumen alimentos ultraprocesados. Por lo que se puede afirmar, que más del 90% de estudiantes si quiera una vez a la

semana cuando se reúnen o tienen salidas entre amigos optan por comer en lugares que se ofrezca alimentos como sushi, pizza, salchipapas, helados, hot dog, empanadas, etc., lo que indica que, el factor social como lo son los amigos se vincula a la elección y consumo de alimentos ultraprocesados.

A partir de los resultados descritos en los apartados anteriores, se indica que los factores sociales como la familia, amigos, compañeros de trabajo y pareja se encuentran totalmente vinculados a que los estudiantes universitarios consuman alimentos ultraprocesados. Según como expone Príncipe (2019) “Las influencias de familia, compañeros de trabajo, amigos y pareja puede desempeñar un papel sustancial en la adopción de ciertos hábitos alimentarios en el cual resalta el alto consumo de alimentos ultraprocesados” (pág. 35). En función de lo planteado, si las personas con quienes se rodea el estudiante consume este tipo de alimentos, es probable que él también lo haga, pues la familia, amigos, pareja y compañeros de trabajo pueden influir en las elecciones alimentarias.

Por lo que, se puede mencionar que de los 257 sujetos de estudio más del 80% consume alimentos ultraprocesados más de una vez a la semana por factores sociales, en relación a esto, es imprescindible realizar recomendaciones alimentario-nutricionales para que se minimice la elección y consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador.

Factores psicológicos

Tabla 19. *Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados por estrés*

Ítem 15: Cuando se siente estresado por pruebas, exposiciones, tareas ¿suele consumir alimentos ultraprocesados?		
	Frecuencia	**Porcentaje**
Nunca	20	7,8
Rara vez	248	18,7
Ocasionalmente	76	29,6
Casi siempre	78	30,4
Siempre	35	13,6
Total	**257**	**100,0**

Fuente: Base de datos SPSS V. 25, cuestionario KK-002 estudiantes de la UNIB.E.

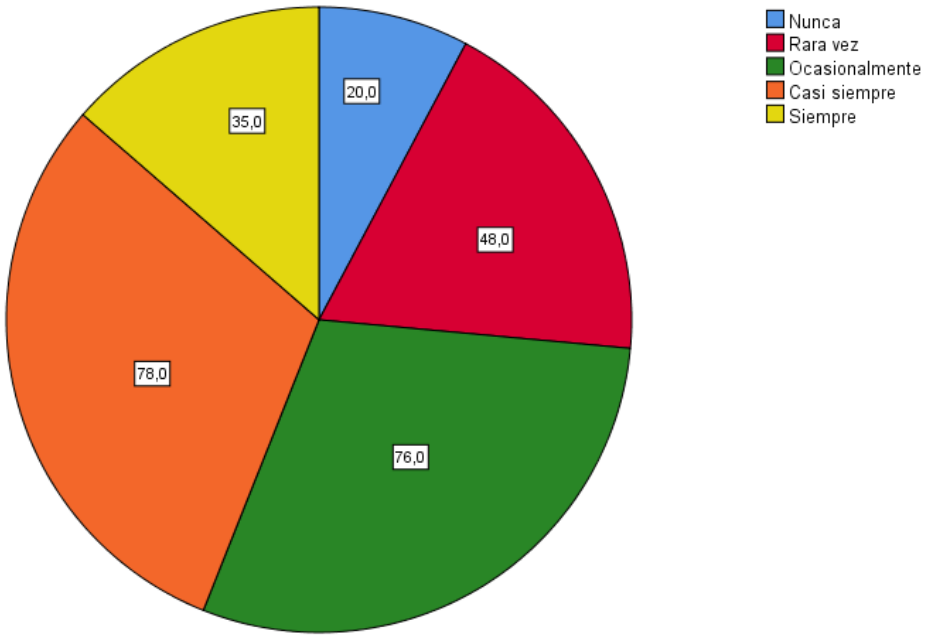


Figura 17. *Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados por estrés*

Como se puede apreciar en la tabla 19 y figura 17, se reflejan que del 100% de los encuestados el 30,4 % contestó que casi siempre consumen ultraprocesados cuando se sienten estresados, el 29,6% contestó ocasionalmente, el 18,7% rara vez, el 13,6% siempre y solo el 7,8% contestó nunca. A partir de los resultados, se plantea que la mayoría de estudiantes suelen consumir alimentos ultraprocesados más de una vez a la semana cuando sienten estrés por pruebas, exposiciones o tareas, lo que permite manifestar que, el factor psicológico con respecto a alguna situación que genere estrés en el estudiante se vincula a la elección y consumo de alimentos ultraprocesados.

Tabla 20. *Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados por conocimiento de efectos negativos en la salud*

Ítem 16: ¿Prefiere evitar los alimentos ultraprocesados porque conoce sus efectos negativos en la salud?		
	Frecuencia	**Porcentaje**
Nunca	15	5,8
Rara vez	42	16,3
Ocasionalmente	83	32,3
Casi siempre	84	32,7

Siempre	33	12,8
Total	**257**	**100,0**

Fuente: Base de datos SPSS V. 25, cuestionario KK-002 estudiantes de la UNIB.E.

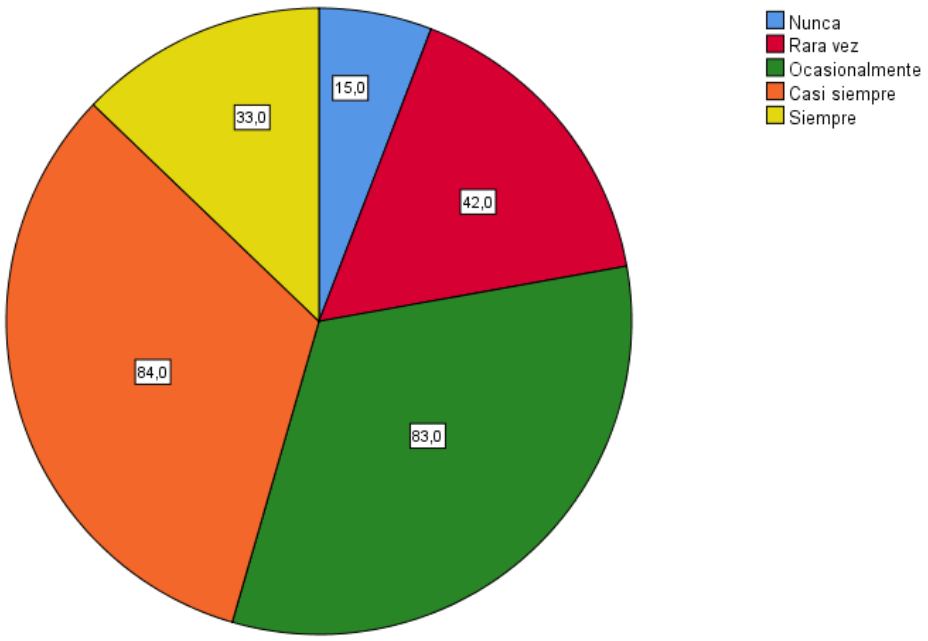


Figura 18. *Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados por conocimiento de efectos negativos en la salud*

En la tabla 20 y figura 18, con referencia a la preferencia a evitar los alimentos ultraprocesados porque se conoce de los efectos negativos que tiene para la salud, se indica que del total de estudiantes encuestados (257) el 32,7% respondió evitar casi siempre los alimentos ultraprocesados, el 32,3% respondió evitarlos ocasionalmente, el 16,3% rara vez y el 12,8% siempre, lo que deja en evidencia que, el factor psicológico en este caso el conocimiento está directamente vinculado al consumo de alimentos ultraprocesados, puesto que, solo el 5,8% de estudiantes respondieron que nunca evitan este tipo de alimentos mencionado aun conociendo los efectos negativos que estos tienen para la salud.

Tabla 21. *Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados por la sensación satisfactoria*

Ítem 17: ¿Suele elegir alimentos ultraprocesados porque le generan una sensación satisfactoria al consumirlos?		
	Frecuencia	**Porcentaje**
Nunca	17	6,6

Rara vez	47	18,3
Ocasionalmente	84	32,7
Casi siempre	81	31,5
Siempre	28	10,9
Total	**257**	**100,0**

Fuente: Base de datos SPSS V. 25, cuestionario KK-002 estudiantes de la UNIB.E.

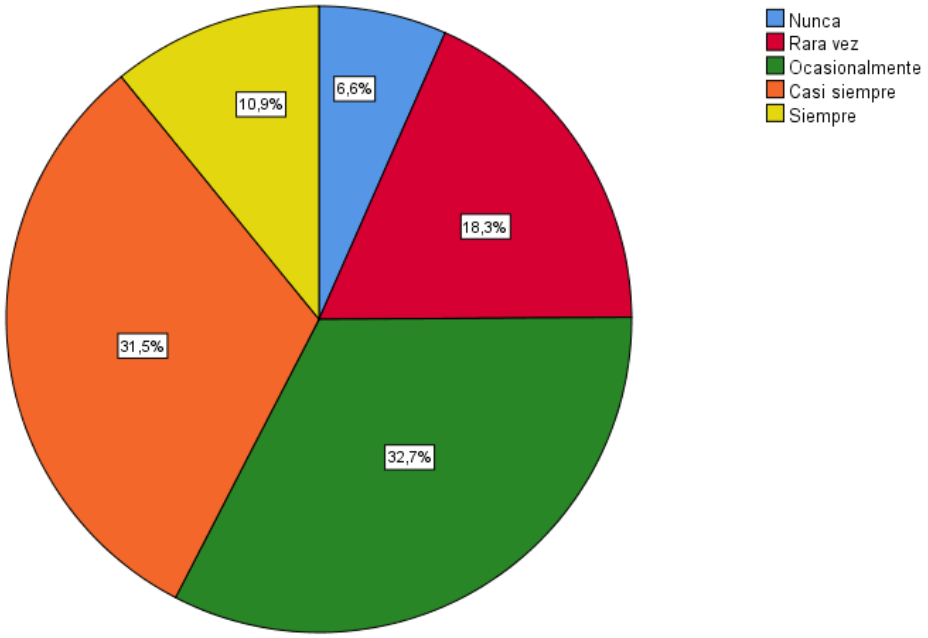


Figura 19. *Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados por la sensación satisfactoria*

Como se observa en la tabla 21 y figura 19, con respecto al 100% de los estudiantes, el 32,7% elige ocasionalmente ultraprocesados por la satisfacción que le genera, mientras que el 31,5% respondió casi siempre, el 18,3% respondió rara vez, el 10,9% siempre y el 6,6% nunca. Lo que demuestra que, aproximadamente el 90% de estudiantes suelen elegir alimentos ultraprocesados si quiera una vez por semana debido a que al consumirlos les genera una sensación de satisfacción, por lo que, se declara que el factor psicológico como la satisfacción se encuentra directamente vinculada a la elección y consumo de alimentos ultraprocesados.

Tabla 22. *Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados por una emoción positiva*

Ítem 18: Cuando tiene alguna emoción positiva, ¿suele elegir alimentos ultraprocesados?		
	Frecuencia	**Porcentaje**
Nunca	15	5,8
Rara vez	50	19,5
Ocasionalmente	87	33,9
Casi siempre	82	31,9
Siempre	23	8,9
Total	**257**	**100,0**

Fuente: Base de datos SPSS V. 25, cuestionario KK-002 estudiantes de la UNIB.E.

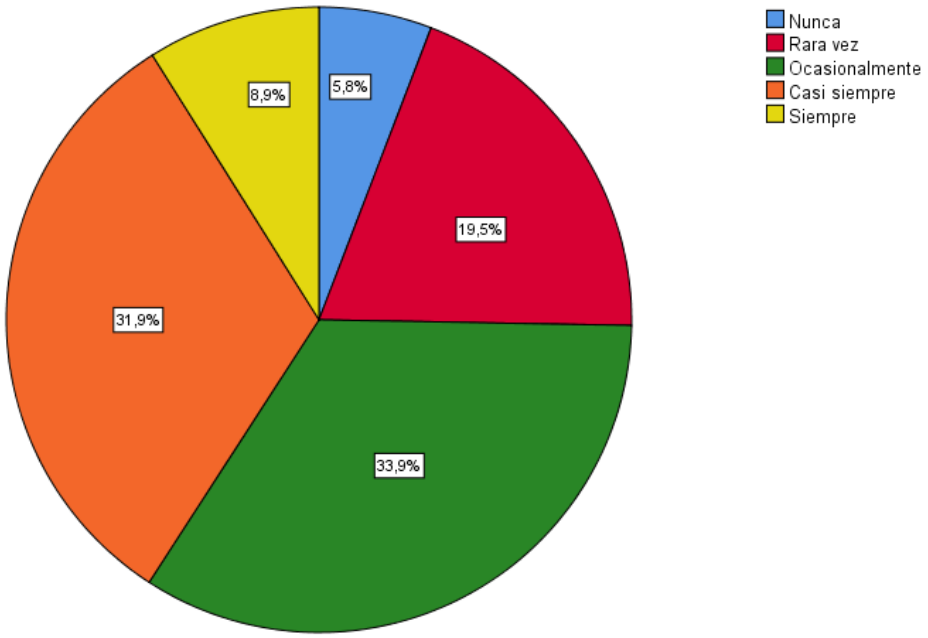


Figura 20. *Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados por una emoción positiva*

Como se indica en la tabla 22 y figura 20, en cuanto a la elección de alimentos ultraprocesados cuando se tiene una emoción positiva, un 33,9% de los estudiantes respondieron que ocasionalmente eligen alimentos ultraprocesados, un 31,9% respondió casi siempre, un 19,5% respondió rara vez, un 8,9% respondió siempre y solo un 5,8% respondió nunca. Interpretando así que, más del 80% de sujetos encuestados eligen alimentos ultraprocesados mínimo una vez a la semana cuando llegan a sentir una emoción positiva, lo que demuestra que, el factor psicológico en

este caso las emociones están vinculadas a la elección y consumo de alimentos ultraprocesados.

Tabla 23. *Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados por ansiedad*

Ítem 19: Cuando siente ansiedad ¿consume alimentos ultraprocesados para sentirse aliviado?		
	Frecuencia	**Porcentaje**
Nunca	24	9,3
Rara vez	36	14,0
Ocasionalmente	77	30,0
Casi siempre	88	34,2
Siempre	32	12,5
Total	**257**	**100,0**

Fuente: Base de datos SPSS V. 25, cuestionario KK-002 estudiantes de la UNIB.E.

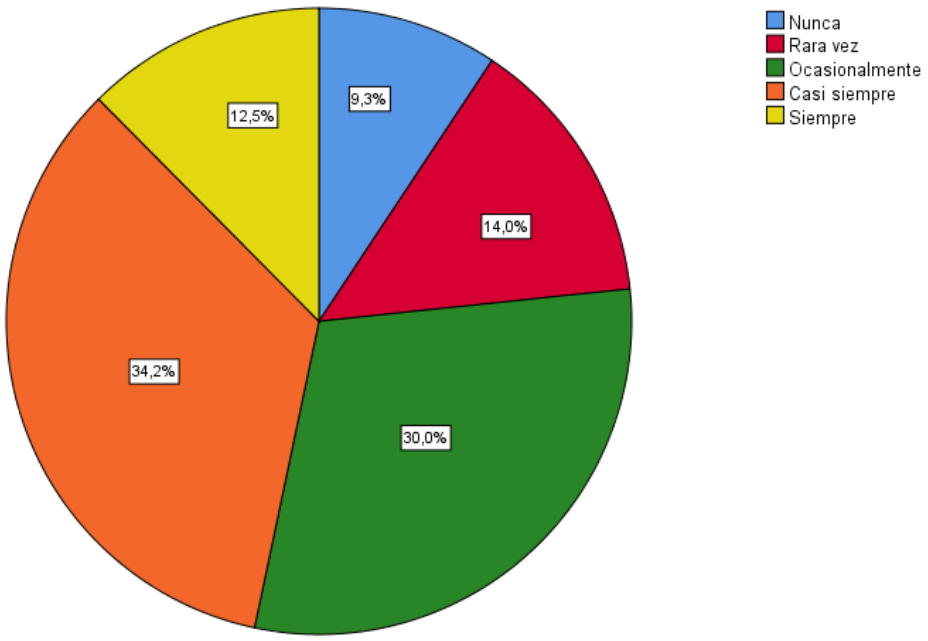


Figura 21. *Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados por ansiedad.*

De acuerdo a la tabla 23 y figura 21, con respecto al consumo de alimentos procesados cuando siente ansiedad, del 100% de los sujetos encuestados un 34,2% contestó con casi siempre, un 30,0% contestó con ocasionalmente, un 14,0% con rara vez, un 12,5% contestó con siempre y solo un 9,3% contestó nunca. A partir de estos datos, se presenta que la mayoría de estudiantes (más del 80%) consume alimentos

ultraprocesados cuando siente ansiedad para de esta manera sentirse aliviado, por lo cual, el factor psicológico respecto a la ansiedad se vincula a la elección y consumo de dichos alimentos.

Tabla 24. *Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados por una emoción negativa*

Ítem 20: Cuando tiene alguna emoción negativa, ¿suele elegir alimentos ultraprocesados?		
	Frecuencia	**Porcentaje**
Nunca	25	9,7
Rara vez	49	19,1
Ocasionalmente	83	32,3
Casi siempre	67	26,1
Siempre	33	12,8
Total	257	100,0

Fuente: Base de datos SPSS V. 25, cuestionario KK-002 estudiantes de la UNIB.E.

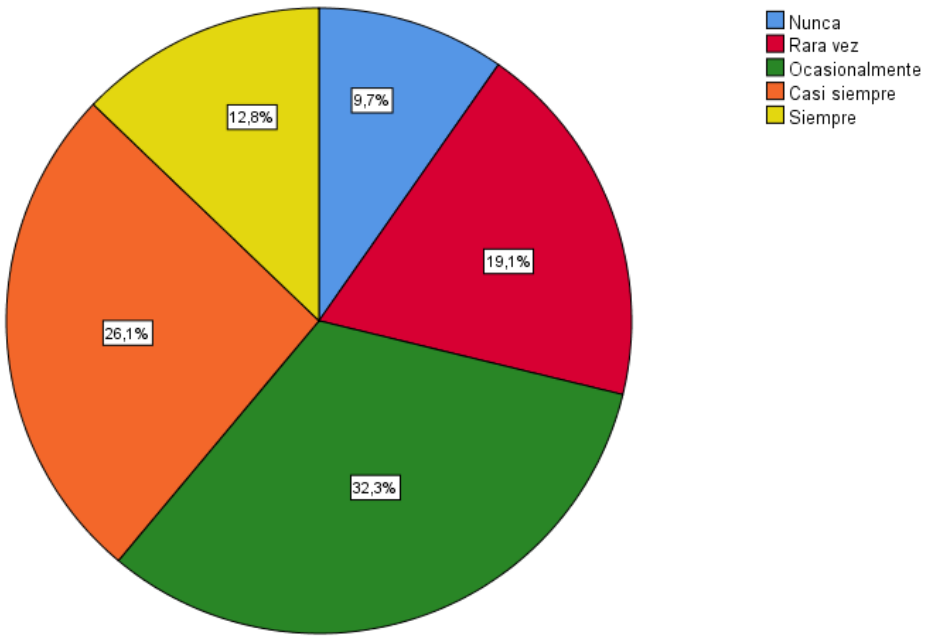


Figura 22. *Distribución de la muestra según el consumo de alimentos ultraprocesados por una emoción negativa.*

Los resultados con respecto a la tabla 24 y figura 22, en referencia a la elección de alimentos ultraprocesados cuando se tiene una emoción negativa, del total de sujetos encuestados (257) se observa que el 32,3% respondió con ocasionalmente, seguidamente, el 26,1% respondió casi siempre, el 19,1% respondió rara vez, el

12,8% respondió que siempre y solo 9,7% respondió que nunca. Lo que indica que, más del 80% de sujetos eligen alimentos ultraprocesados durante la semana cuando tienen alguna emoción negativa, dejando en evidencia que, el factor psicológico como lo son las emociones está vinculadas a la elección de alimentos ultraprocesados.

Tabla 25. *Distribución de la muestra según la elección de alimentos ultraprocesados según estado de ánimo*

Ítem 21: ¿Está de acuerdo con la siguiente afirmación: "la selección de alimentos como chessecakes, salchipapas, galletas, snacks (doritos, detodito, cheetos, etc.), helados, cupcakes, depende de mi estado de ánimo"?		
	Frecuencia	**Porcentaje**
Nunca	23	8,9
Rara vez	42	16,3
Ocasionalmente	67	26,1
Casi siempre	86	33,5
Siempre	39	15,2
Total	**257**	**100,0**

Fuente: Base de datos SPSS V. 25, cuestionario KK-002 estudiantes de la UNIB.E.

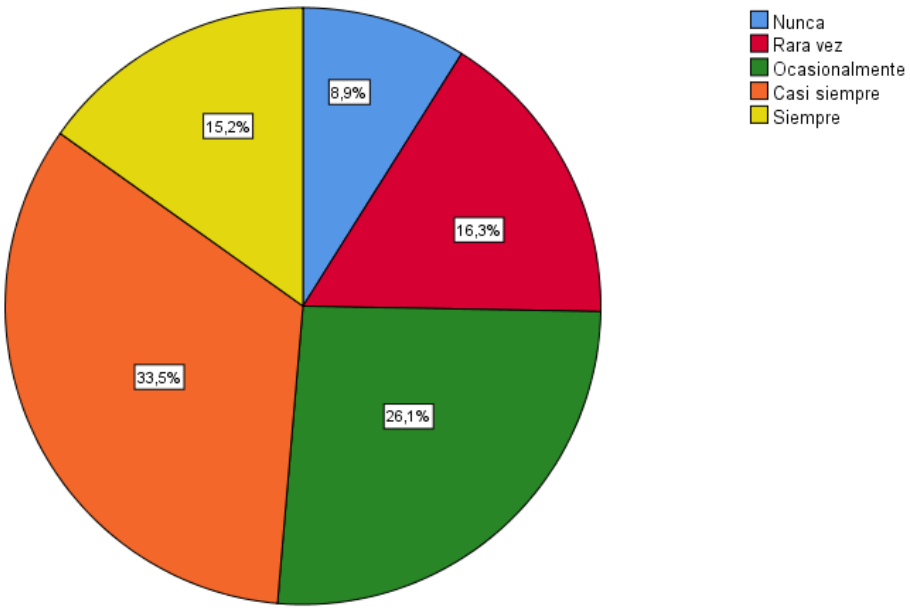


Figura 23. *Distribución de la muestra según la elección de alimentos ultraprocesados según estado de ánimo.*

De acuerdo a la tabla 25 y figura 23, en lo que respecta a la elección de alimentos ultraprocesados según el estado de ánimo que experimente la persona, se muestra

que el 33,5% casi siempre eligen alimentos ultraprocesados, el 26,1% elige ocasionalmente, el 16,3% elige rara vez, el 15,2% elige siempre y finalmente, solo el 8,9% respondió que nunca elige ultraprocesados de acuerdo a su estado de ánimo. Por lo que se puede afirmar, que más del 80% de estudiantes eligen más de una vez a la semana alimentos como chessecakes, salchipapas, galletas, snacks (doritos, detodito, cheetos, etc.), helados, cupcakes según su estado de ánimo, lo que indica que, el factor psicológico como lo son las emociones se vincula a la elección de alimentos ultraprocesados.

Tabla 26. *Distribución de la muestra según la satisfacción de comer una salchipapa sobre una ensalada*

Ítem 22: ¿Al comer una salchipapa experimenta más satisfacción que al comer una ensalada?		
	Frecuencia	**Porcentaje**
Nunca	30	11,7
Rara vez	43	16,7
Ocasionalmente	60	23,3
Casi siempre	74	28,8
Siempre	50	19,5
Total	**257**	**100,0**

Fuente: Base de datos SPSS V. 25, cuestionario KK-002 estudiantes de la UNIB.E.

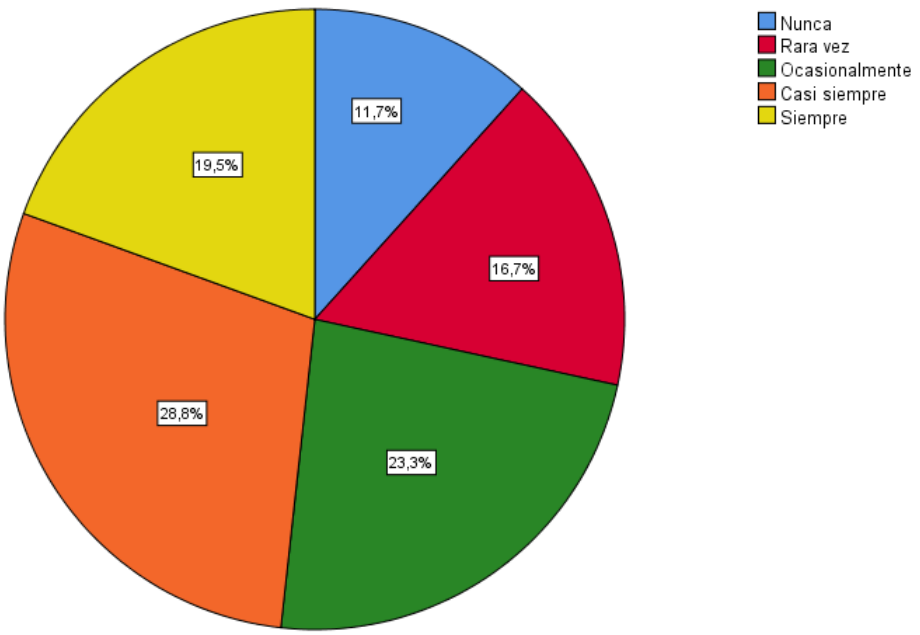


Figura 24. Distribución de la muestra según la satisfacción de comer una salchipapa sobre una ensalada.

Según la tabla 26 y figura 24, refleja que del 100% de los encuestados el 28,8% contestó que casi siempre siente más satisfacción al comer una salchipapa que una ensalada, el 23,3% contestó ocasionalmente, el 19,5% casi siempre, el 16,7% rara vez y solo el 11,7% contestó nunca. A partir de los resultados obtenidos, se plantea que la mayoría de estudiantes experimentan más satisfacción al comer una salchipapa que una ensalada, es decir, que un alimento ultraprocesado les genera mayor sensación de satisfacción que un no procesado, lo que permite manifestar que, el factor psicológico respecto a la satisfacción se vincula a la elección y consumo de alimentos ultraprocesados.

Con base a los resultados analizados e interpretados en esta dimensión, en relación a los factores psicológicos que abordan las emociones, la satisfacción, el estrés y la ansiedad, de los 257 estudiantes universitarios más del 80% elige y consume alimentos ultraprocesados más de una vez a la semana, pues evidentemente existe una vinculación. Desde el punto de vista de Duarte y Sobeyda (2015) sostiene que:

> Determinantes como el estado de ánimo, motivación, estrés, o culpa pueden afectar a la conducta alimentaria en cuanto a la elección y consumo de alimentos ultraprocesados. Este tipo de alimentos que son de gran tendencia de consumo, suelen ser altos en grasas, azúcares y sal, lo que los hace altamente palatables y gratificantes para el paladar, esto puede llevar a buscar la satisfacción inmediata y el placer gustativo al consumir estos alimentos, haciendo una interacción con las emociones que podría experimentar una persona. (pág. 3).

En definitiva, este tipo de alimentos contienen ingredientes que generan mayor satisfacción al sentir algún tipo de emoción o sensación, de igual manera, se pudo observar que la mayoría de estudiantes intentan no consumir alimentos ultraprocesados por el conocimiento que tienen acerca de los efectos negativos que pueden tener estos para la salud. Con la finalidad de minimizar la elección y consumo de alimentos ultraprocesados y mejorar la calidad nutricional en los alimentos que consumen los estudiantes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador, es preciso recomendar estrategias alimentario-nutricionales para una mejor elección de alimentos vinculados a factores psicológicos.

Propuesta

A partir del análisis e interpretación realizado a los datos obtenidos del cuestionario acerca de los factores vinculados a la elección y consumo de alimentos

ultraprocesados, aplicado a los estudiantes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador, surge la necesidad de recomendar estrategias alimentario-nutricionales con el objetivo de minimizar el consumo de alimentos ultraprocesados en los estudiantes de la universidad antes mencionada, dando cumplimiento al tercer objetivo específico planteado en este trabajo de investigación.

RECOMENDACIONES PARA ELECCIÓN Y CONSUMO DE ALIMENTOS EN ESTUDIANTES DE LA UNIB.E

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

UNIB.E

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR

By Katherine Insuasti y Karla Martinez

OBJETIVO GENERAL

Recomendar estrategias alimentarias nutricionales para minimizar la eleccion y consumo de productos o preparaciones que contengan alimentos ultraprocesados en estudias de la Universidad Iberoamericana de Ecuador

1 RECOMENDACIONES

Factores Ambientales

Los entornos alimentarios, como los hogares, las escuelas y los lugares de trabajo, pueden influir en las elecciones alimentarias. En los entornos en los que se dispone de una amplia variedad de alimentos saludables, es más probable que las personas opten por estos alimentos.
Para crear entornos alimentarios más saludables, se pueden implementar las siguientes recomendaciones:

- **CREAR ACTIVIDADES RELACIONADAS CON LA SALUD**

Se recomienda involucrar a la cominidad universitaris a la creacion de actividades relacionadas con la salud, como los clubes de nutrición o los programas de bienestar, pueden proporcionar a los estudiantes universitarios oportunidades para aprender sobre la dieta saludable y educando a la población sobre las ventajas de la misma.

- **DESARROLLAR POLÍTICAS UNIVERSITARIAS ENTORNO A LA SALUD**

Se recomienda proponer al conseo de estudiantes desarrollar politicas que regulen la publicidad de alimentos poco saludables dentro de la universidad.

- **REGULAR EL EXPENDIO DE ULTRAPROCESADOS**

Se recomienda a los entes reguladores de la universidad mejorar la disponibilidad de alimentos saludables en los puntos de venta y restaurantes o servicios de catering dentro de la universidad.

2

Factores Sociales

Las normas sociales también pueden influir en las elecciones alimentarias. En los entornos en los que se considera que es importante comer de forma saludable, es más probable que las personas opten por alimentos saludables y viceversa.

Para promover las normas DEALIMENTACION saludables, se pueden implementar las siguientes recomendaciones:

- **GENERAR ESPACIOS DE INTERACCION SOCIAL UNIVERSITARIA**

Se recomienda crear estos espacios donde se promueva la alimentación saludable en los medios de comunicación y en las redes sociales de la universidad.

- **GENERAR ASOCIASIONES CON MARCAS SALUDABLES**

Se recomienda fomentar la colaboración entre las organizaciones que trabajan en la promoción de la salud con beneficios a los estdiantes para asi motivar al cuidado de la misma.

- **EDUCACION NUTRICIONAL**

Se recomienda desarrollar programas educativos que fomenten la alimentación saludable en la Universidad.

3

Factores Psicológicos

Los factores psicológicos, como el estres y la adicción, también pueden influir en las elecciones alimentarias. Las personas que tienen mucho estres pueden tener más dificultades para reducir su consumo de ultraprocesados.
Para abordar los factores psicológicos que influyen en el consumo de ultraprocesados, se pueden implementar las siguientes recomendaciones:

- **CONTROL DE EMOCIONES**

Se recomienda desarrollar estrategias para ayudar a la comunidad universitaria a canalizar el estres y superar la adicción a los alimentos poco saludables.

- **EDUCACION CONSIENTE**

Se recomienda educar a la población universitaria sobre las estrategias de marketing utilizadas por las empresas que producen ultraprocesados y consientizar sobre la eleccion de productos.

Factores Económicos

4

El costo de los alimentos puede ser un factor importante en la elección de alimentos. Los alimentos saludables suelen ser más caros que los ultraprocesados.
Para reducir el costo de los alimentos saludables, se pueden implementar las siguientes recomendaciones:

- **CONVENIOS**

Se recomienda apoyar a las empresas que producen alimentos saludables y establecer convenios y promociones para que los estudiantes obtenpor estas opciones.

5 Recomendaciones Nutricionales Generales Para los estudiantes

- **Planificar las comidas y las meriendas:** Planificar las comidas y las meriendas con antelación ayuda a tener a mano alimentos saludables y a evitar las decisiones impulsivas.
- **Preparar las comidas en casa:** Cocinar en casa permite controlar los ingredientes y la cantidad de alimentos que se consumen.
- **Llevar bocadillos saludables:** Llevar bocadillos saludables al trabajo, a la escuela o a cualquier otro lugar ayuda a evitar comer alimentos poco saludables cuando se está fuera de casa.
- **Ler las etiquetas nutricionales:** Leer las etiquetas nutricionales ayuda a identificar los alimentos que son ricos en nutrientes y bajos en calorías, azúcares, grasas saturadas y grasas trans.
- **Limitar el consumo de alimentos precocinados:** Los alimentos precocinados suelen ser ricos en calorías, azúcares, grasas saturadas y grasas trans.
- **Evitar los alimentos azucarados:** Los alimentos azucarados, como los refrescos, los jugos de frutas y los dulces, son ricos en calorías y azúcares añadidos.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En este apartado se presentan las conclusiones y recomendaciones con respecto al objetivo general propuesto para el desarrollo de la presente investigación, el cual refiere, describir los factores vinculados a la elección y consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador-UNIB.E en el periodo 2023-2024, todo esto se deriva de la culminación del proceso de investigación donde se aplicaron diversas técnicas y se procesaron los datos obtenidos mediante estadística descriptiva en el programa SPSS v.25. En consecuencia, se plantea las siguientes:

Conclusiones

- Según el primer objetivo específico, se identificó que los estudiantes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador-UNIB.E en su mayoría eligen y consumen alimentos ultraprocesados con mayor frecuencia semanal, pues, alrededor del 75% de encuestados eligen y consumen alimentos ultraprocesados al menos por una vez al día, esto se evidencia por el consumo de papas fritas, pasteles, empanadas, sanduches, gaseosas, jugos, hamburguesas, sushi, pizza, salchipapa, helados, hot dog, chessecakes, galletas, snacks (doritos, detodito, cheetos, etc.), cupcakes, de la misma forma, todos los estudiantes consumen ultraprocesados mínimo una vez al día.
- Con respecto al segundo objetivo específico planteado, se determinó que el factor económico en la mayoría de los encuestados resulta ser un determinante en la hora de seleccionar los alimentos a consumirse, influenciando así a más del 90% de la población de estudio a la elección y consumo de ultraprocesados por ser más económicos. De igual forma, con respecto a los factores sociales, se evidenció que más del 80% opta por seleccionar alimentos ultraprocesados con mayor frecuencia cuando existe una influencia de amigos, familia, pareja y compañeros de trabajo, por factores de interacción.
- Así mismo se concluye que, en los factores psicológicos hay una preferencia por alimentos ultraprocesados en un 80%, ya que se menciona que en la población de estudiantes con más estrés, ansiedad y emociones fuertes tienen

la tendencia a elegir y consumir este tipo de alimentos descritos por su mayor satisfacción. Seguidamente, se menciona los factores ambientales en los cuales el 80% de los estudiantes encuestados indican que existe una mayor preferencia y adquisición de ultraprocesados si existen tiendas cercas al hogar, lugar de trabajo y estudio; al igual que la mayoría de ellos tienden a seleccionar este tipo de alimentos por la influencia de publicidad en redes sociales.

- En cumplimiento con el último objetivo específico, el cual refiere la recomendación de estrategias alimentarias y nutricionales, donde se ha establecido una serie de 5 estrategias para minimizar el consumo de alimento ultraprocesados por parte de los estudiantes de la Universidad Iberoamericana de Ecuador-UNIB.E. Estas recomendaciones se dividen en 4 dimensiones, la primera de ellas hace mención a los factores ambientales, donde se recomienda la creación de clubes donde se promuevan la salud nutricional y que además de ello la universidad sea más rigurosa en cuanto a lo que se expende dentro de la misma. En segundo lugar, los factores sociales en los cuales se aconseja brindar educación nutricional a los estudiantes sobre el consumo y elección de los ultraprocesados y empoderarlos para que tengan mayor discernimiento a la hora de elegir un producto.
- Seguidamente, los factores psicológicos donde se propone que el área de la psicología y nutrición vayan de la mano y brinden educación de manejo de emociones y opciones alimenticias más nutritivas en caso de que una emoción negativa o un periodo de mucho estrés este presente. Finalmente, en los factores económicos se recomienda a la universidad brindar convenios económicos con marcas saludables para que así los estudiantes las tengan en cuenta dentro de sus opciones.

Recomendaciones

- Se recomienda a la comunidad universitaria de la UNIB.E tomar acciones para concientizar con respecto a la elección y consumo de alimentos ultraprocesados a través de la creación de involucrarse en las actividades relacionadas con la salud nutricional, como los clubes de nutrición, programas de bienestar de la salud en general y en particular a los estudiantes aprovechar estas oportunidades para aprender sobre educación al momento de

alimentarse y específicamente tener criterio al elegir y consumir alimentos ultraprocesados.

- Se recomienda a la UNIB.E ser minuciosos y mantener en constante evaluación de la oferta alimentaria que se expende en las diversas áreas recreativas de la universidad para así brindar opciones de alimentos bajo el criterio que sean mínimamente procesados, saludables para los estudiantes universitarios, y de esta manera se minimice el consumo de alimentos ultraprocesados.
- Se recomienda al Ministerio de Salud Pública (MSP) brindar charlas a la población universitaria sobre los problemas relacionados al alto consumo de ultraprocesados y concientizar sobre la elección de los mismos, para que así, los estudiantes tengan mayor discernimiento al elegir un producto de este tipo.
- Se recomienda a la Nutrición y Dietética la realización de más estudios de este tipo para tener más conocimiento acerca de todos los factores que se vinculan a la elección y consumo de ultraprocesados de la población en general, lo cual pueda contribuir a tener una visión más amplia en cuento a las tendencias alimentarias.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Amaguaña, J. V., & Viveros, M. E. (2021). *Consumo de alimentos ultraprocesados y estado nutricional de los pacientes que acuden a consulta de nutrición al Centro de Salud N° 1 – Ibarra.* Obtenido de Repositorio UTN: http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11616/2/06%20NUT%2040 1%20TRABAJO%20GRADO.pdf

Andrade, M., Rojas, E., & Sarmiento, N. (2019). ANÁLISIS DE LA INGESTA ALIMENTARIA Y DEL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, MEDIANTE AUTOREGISTROS ELECTRÓNICOS EN UN SISTEMA DE VIGILANCIA NUTRICIONAL. *La U investiga, 6*(1), 8-19. Obtenido de http://pucedspace.puce.edu.ec/handle/23000/3545

Arias, F. G. (2012). *El Proyecto de Investigación. Introducción a la metodología científica* (Sexta ed.). Caracas: Editorial Episteme.

Asambla Nacional Constituyente del Ecuador. (2008). *Constitución del Ecuador 2008.* Alfaro.

Asamblea Nacional del Ecuador. (2009). *Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria .* Ecuador.

Babio, N., Casas-Agustench, P., & Salas-Salvadó, J. (2020). Alimentos ultraprocesados . Revisión crítica, limitaciones del concepto y posible uso en salud pública.

Baena Paz, G. (2014). *Metodología de la investigación.* Grupo Editorial Patria. Obtenido de Baena Paz, G. M. E. (2014https://elibro.net/es/ereader/unibe/40362?page=54

British Medical Journal. (29 de Mayo de 2019). Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease: prospective cohort study (NutriNet-Santé). (365).

Castillo, E., Gómez, J., Taborda, L., & Mejía, A. (2021). *¿Cómo investigar en la UNIB.E?* (Primera ed.). Quito: Universidad Iberoamericana del Ecuador. Obtenido de https://www.investigacion.unibe.edu.ec/libros-onlines

Collahuazo Terreros, A. (2022). CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Y SU RELACION CON EL ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE CUENCA. Obtenido de Repositorio Institucional UCuenca: http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/40619

Courbis Moyano, J., & Rocabado Alvear, A. (2020). CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE PRIMER AÑO DEL ÁREA DE LA SALUD. Obtenido de Repositorio UDD: https://repositorio.udd.cl/server/api/core/bitstreams/ea00f0f3-61e7-4c35-9069-0dfd3af10ac5/content

Dip, G. (2019). La alimentación: factores determinanates en su elección. *Revista de Divulgación Científica. Experticia Agroalimentos y Ambiente*(10).

Duarte, Y., & Sobeyda, P. (2015). *Seguridad Alimentaria y Nutricional. Causas y Consecuencias del consumo de alimentos procesados.* Managua: Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua.

Durán-Pérez, F., & Lara-Abad, G. (2021). Aplicación del coeficiente de confiabilidad de Kuder Richardson en una escala para la revisión y prevención de los efectos de las rutinas formadas durante el periodo de confinamiento a partir de la identificación del seguimiento de medidas de seguridad, d. *Boletín Científico de la Escuela Superior Atotonilco de Tula, VIII*(15), 51-55.

Encuesta Nacional de Salud y Nutrición [ENSANUT]. (2018). Informe de datos-Boletín Técnico. Obtenido de inec.gob: https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/ENSANUT_2018/Boletin%20ENSANUT%2028_12.pdf

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación* (Sexta ed.). México D.F: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. Obtenido de https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf

Jimeno-Martínez, A., Maneschy, I., Rupérez, A., & Moreno, L. (2021). Factores determinantes del comportamiento alimentario. *Journal of Behavior and Feeding, 1*(1), 60-71.

Jimeno-Martínez, A., Maneschy, I., Rupérez, A., & Moreno, L. (2021). Factores determinantes del comportamiento alimentario. *Journal of Behavior and Feeding, 1*(1), 60-71.

Lou, L., Vercet, A., Caverní, A., Medrano, C., Lou, E., Munguía, P., & Sanz, A. (2021). Impacto del consumo de alimentos ultraprocesados en la. *Nefrología Revista de la Sociedad Española de Nefrología, 41*(5), 489-501. doi: 10.1016/j.nefro.2020.11.013

Macías Posada, S. (2018). Alimentos ultraprocesados: repercusiones sobre la salud. *Publicaciones Didácticas E-Journal*(95), 304-307. Obtenido de https://core.ac.uk/download/pdf/235852785.pdf

Maldonado Pinto, J. (2018). *Metodología de la investigación social: paradigmas: cuantitativo, sociocrítico, cualitativo, complementario.* Ediciones de la U. Obtenido de https://elibro.net/es/ereader/unibe/70335?page=21

Marti, A., Calvo, C., & Martínez, A. (2020). Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria, 38*(1). Obtenido de https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v38n1/0212-1611-nh-38-1-177.pdf

Monsalve, J., & Gonzales, L. (2011). Diseño de un cuestionario de frecuencia para evaluar ingesta alimentaria. *Revista de nutricion hospitalaria, 6*(26). Obtenido de https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v26n6/21_original_08.pdf

Organizacion de las Naciones Unidas para la Alimentacion y la Agricultura (FAO). (2019). GLOSARIO DE TERMINO.

Organización Mundial de la salud [OMS]. (2015). *Los alimentos ultra procesados son motor de la epidemia de obesidad en América Latina, señala un nuevo reporte de la OPS/OMS.* Obtenido de paho.org: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11180:ultra-processed-foods&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (9 de June de 2021). *Obesidad y sobrepeso.* Recuperado el 13 de June de 2023, de who.int: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2019). Sistema NOVA de clasificación de alimentos. En *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones* (págs. 46-49). OPS. Obtenido de https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51523/9789275320327_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *35*. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf

Palomino, A. (2020). The role of emotion in eating behavior. *Revista de Nutrición De Chile, 47*(2), 286-291.

Popkin, B. (2020). *El impacto de los alimentos ultraprocesados en la salud* (Vol. 34). FAO. Obtenido de https://www.fao.org/3/ca7349es/CA7349ES.pdf

Príncipe Márquez, R. E. (2019). FACTORES QUE INFLUYEN EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS EN LOS ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN. Obtenido de Repositorio Institucional de UNFV: http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/3124

Programa Especial para la Seguridad Alimentaria (PESA)en Centroamérica. (2011). Seguridad Alimentaria Nutricional, Conceptos Básicos.

Rabasco Gómez, L. (2018). Una revisión bibliográfica sobre la adicción a la comida y su relación con otros trastornos de la conducta alimentaria. *Comillas, Universidad Pontificia ICAI*. Obtenido de https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/141388/retrieve

Rodas, D. (2022). Asociación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el grado de ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de Fisioterapia

de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Tesis de grado. Obtenido de Repositorio PUCE: http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/20725

Sánchez Viveros, S., Romero Hernández, E., González Fajardo, K., Avelino Soto, S., & Hernández Ollivier, Z. (2022). Consumo de alimentos ultraprocesados y su relación con sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de la Coordinación Universitaria de Observatorios de la Universidad Veracruzana UVSEVA*(13), 244-252. doi:https://doi.org/10.25009/uvs.vi13.2831

Sinisterra-Loaiza, L., Vázquez, B., Miranda, J., Cepeda, A., & Cardelle-Cobas, A. (2020). Hábitos alimentarios en la población gallega durante el confinamiento por la COVID-19. *Nutrición Hospitalaria, 37*(6), 1190-1196.

Travinsky-Shmul, T., Beresh, O., Zaretsky, J., Griess-Fishheimer, C., Rozner, R., Kalev-Altman, R., . . . Monsonego-Ornan, E. (2021). Ultra-Processed Food Impairs Bone Quality, Increases Marrow Adiposity and Alters Gut Microbiome in Mice. *12(10)*.

Vilugrón, F., Fernandez, N., Ramirez, C., & Fuentes, C. (2021). Consumo de alimentos ultraprocesados y su asociación con el. *Revista Española de Nutricon Comunitaria, 28*(1).

ANEXOS

Anexo 1. Instrumento de recolección de datos

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR

CUESTIONARIO KK-002 DE FACTORES VINCULADOS A LA ELECIÓN Y CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

Objetivo del Instrumento: Recopilar información sobre los factores que se vinculan a las elecciones de consumo de alimentos ultraprocesados en los estudiantes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador.

Instrucciones:

El presente cuestionario consta de 22 preguntas en la escala de Likert refiriéndose de la siguiente manera:

Siempre	Casi siempre	Ocasionalmente	Rara vez	Nunca
6-7 días	4-5 días	2-3 días	1-2 días	Ningún día de la semana

Se debe tomar en cuenta que dentro del cuestionario se hace referencia a alimentos ultraprocesados como bollería industrial, embutidos, gaseosas, salsas industriales etc. Pero también a preparaciones que contengan alimentos ultraprocesados tales como pizza, hot dog, pasteles, cheesecake, helados, pan, galletas, estofado de salchicha, arroz con nuggets, etc.

Lea detenidamente cada pregunta y marque con una X en la frecuencia que usted considere óptima:

1. **¿Compra alimentos ultraprocesados en las tiendas cercanas a su hogar? Si la respuesta es Sí, ¿Con qué frecuencia? Caso contrario, seleccione nunca**
   - Siempre
   - Casi siempre
   - Ocasionalmente
   - Rara vez
   - Nunca

2. **¿Compra alimentos ultraprocesados en las tiendas cercanas a su lugar de trabajo? Si la respuesta es Sí, ¿Con qué frecuencia? Caso contrario, seleccione nunca**
   - Siempre
   - Casi siempre
   - Ocasionalmente
   - Rara vez
   - Nunca

3. **Cuando asiste a espacios de recreación (parques, gimnasio, cines, centros comerciales) ¿opta por consumir alimentos ultraprocesados? Si la respuesta es Sí, ¿Con qué frecuencia? Caso contrario, seleccione nunca**
   - Siempre
   - Casi siempre
   - Ocasionalmente
   - Rara vez
   - Nunca

4. **¿Cuándo está en la universidad suele comprar alimentos como papas fritas, pasteles, empanadas, sanduches, gaseosas o jugos industriales? Si la respuesta es Sí, ¿Con qué frecuencia? Caso contrario, seleccione nunca**
   - Siempre
   - Casi siempre
   - Ocasionalmente
   - Rara vez
   - Nunca

5. **¿La publicidad en la cual se promociona alimentos ultraprocesados lo incentiva a la selección de este tipo de alimentos? Si la respuesta es Sí, ¿Con qué frecuencia? Caso contrario, seleccione nunca**
   - Siempre
   - Casi siempre
   - Ocasionalmente
   - Rara vez
   - Nunca

6. **¿Considera usted que el precio es un factor decisivo a la hora de elegir alimentos ultraprocesados frente a opciones más saludables? Si la respuesta es Sí, ¿Con qué frecuencia? Caso contrario, seleccione nunca**
   - Siempre
   - Casi siempre
   - Ocasionalmente
   - Rara vez
   - Nunca

7. **¿Ha preferido una hamburguesa en lugar de una ensalada por su precio? Si la respuesta es Sí, ¿Con qué frecuencia? Caso contrario, seleccione nunca**
   - Siempre
   - Casi siempre
   - Ocasionalmente
   - Rara vez
   - Nunca

8. **¿Prefiere realizar preparaciones con ultraprocesados porque sus ingredientes son más accesibles económicamente que una preparación saludable? Si la respuesta es Sí, ¿Con qué frecuencia? Caso contrario, seleccione nunca**
   - Siempre
   - Casi siempre
   - Ocasionalmente
   - Rara vez
   - Nunca

9. **¿En algunas ocasiones eligió alimentos ultraprocesados porque las opciones saludables no se ajustaban a su presupuesto? Si la respuesta es Sí, ¿Con qué frecuencia? Caso contrario, seleccione nunca**
   - Siempre
   - Casi siempre
   - Ocasionalmente
   - Rara vez
   - Nunca

10. **Cuando usted va hacer sus compras al mercado ¿ha notado que los productos ultra procesados son más convenientes económicamente que otros productos no procesados? Si la respuesta es Sí, ¿Con qué frecuencia? Caso contrario, seleccione nunca**
    - Siempre
    - Casi siempre
    - Ocasionalmente
    - Rara vez
    - Nunca

11. Cuando asiste a reuniones familiares ¿ellos le incitan a consumir alimentos ultraprocesados? Si la respuesta es Sí, ¿Con qué frecuencia? Caso contrario, seleccione nunca

- Siempre
- Casi siempre
- Ocasionalmente
- Rara vez
- Nunca

12. Cuando asiste a reuniones laborales ¿sus compañeros de trabajo le incitan a consumir alimentos ultraprocesados? Si la respuesta es Sí, ¿Con qué frecuencia? Caso contrario, seleccione nunca

- Siempre
- Casi siempre
- Ocasionalmente
- Rara vez
- Nunca

13. Cuando está con su pareja ¿esta le incita a consumir alimentos ultraprocesados? Si la respuesta es Sí, ¿Con qué frecuencia? Caso contrario, seleccione nunca

- Siempre
- Casi siempre
- Ocasionalmente
- Rara vez
- Nunca

14. Cuando sale con sus amigos ¿optan por comer en lugares que se ofrezca alimentos como sushi, pizza, salchipapas, helados, hot dog, empanadas, etc.? Si la respuesta es Sí, ¿Con qué frecuencia? Caso contrario, seleccione nunca

- Siempre
- Casi siempre
- Ocasionalmente
- Rara vez
- Nunca

15. **Cuando se siente estresado por pruebas, exposiciones, tareas ¿suele consumir alimentos ultraprocesados? Si la respuesta es Sí, ¿Con qué frecuencia? Caso contrario, seleccione nunca**

- Siempre
- Casi siempre
- Ocasionalmente
- Rara vez
- Nunca

16. **¿Prefiere no consumir alimentos ultraprocesados porque conoce sus efectos negativos en la salud? Si la respuesta es Sí, ¿Con qué frecuencia? Caso contrario, seleccione nunca**

- Siempre
- Casi siempre
- Ocasionalmente
- Rara vez
- Nunca

17. **¿Suele elegir alimentos ultraprocesados porque le generan una sensación satisfactoria al consumirlos? Si la respuesta es Sí, ¿Con qué frecuencia? Caso contrario, seleccione nunca**

- Siempre
- Casi siempre
- Ocasionalmente
- Rara vez
- Nunca

18. **Cuando tiene alguna emoción positiva, ¿suele elegir alimentos ultraprocesados? Si la respuesta es Sí, ¿Con qué frecuencia? Caso contrario, seleccione nunca**

- Siempre
- Casi siempre
- Ocasionalmente
- Rara vez
- Nunca

19. **Cuando siente ansiedad ¿consume alimentos ultraprocesados para sentirse aliviado? Si la respuesta es Sí, ¿Con qué frecuencia? Caso contrario, seleccione nunca**
    - Siempre
    - Casi siempre
    - Ocasionalmente
    - Rara vez
    - Nunca

20. **Cuando tiene alguna emoción negativa, ¿suele elegir alimentos ultraprocesados? Si la respuesta es Sí, ¿Con qué frecuencia? Caso contrario, seleccione nunca**
    - Siempre
    - Casi siempre
    - Ocasionalmente
    - Rara vez
    - Nunca

21. **¿Está de acuerdo con la siguiente afirmación: "la selección de alimentos como chessecakes, salchipapas, galletas, snacks (doritos, detodito, cheetos, etc), helados, cupcakes, depende de mi estado de ánimo"? Si la respuesta es Sí, ¿Con qué frecuencia? Caso contrario, seleccione nunca**
    - Siempre
    - Casi siempre
    - Ocasionalmente
    - Rara vez
    - Nunca

22. **¿Al comer una salchipapa experimenta más satisfacción que al comer una ensalada? Si la respuesta es Sí, ¿Con qué frecuencia? Caso contrario, seleccione nunca**
    - Siempre
    - Casi siempre
    - Ocasionalmente
    - Rara vez
    - Nunca

Anexo 2. Validación de expertos

Primer experto en Nutrición y Dietética

Apreciación cualitativa: Realizar el cambio solicitado

Observaciones: Hace poco se publicó un metanálisis sobre hábitos alimentarios y stress, es parecido a sus preguntas que se refieren a emociones. Este estudio lo deberían referenciar en alguna parte de su tesis ya que es lo más actual que hay en este tema: https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17437199.2021.1923406

Validado por: Roberto Ordoñez
Profesión: Seguridad y calidad alimentaria
Cargo que desempeña: Docente
Firma:
Fecha: 22/11/2023

Segundo experto en Nutrición y Dietética

Apreciación cualitativa:
_____
_____
_____

Observaciones:_____
_____
_____

Validado por: Carla Caicedo Jaramillo
Profesión: Nutricionista
Cargo que desempeña: Directora de Carrera

CARLA FRANCISCA CAICEDO JARAMILLO

Firma: _____
Fecha: 23/11/2023

Tercer experto en Metodología de la Investigación

Apreciación cualitativa:
_____
_____
_____

Observaciones: Se percibe cierta tendencia al sesgo en varias preguntas, vea las observaciones en el documento. En las escalas de Llikert se colocan afirmaciones, no son necesarios signos de interrogación. .

Validado por: Ivonne Pérez Acosta
Profesión: Docente
Cargo que desempeña: Coordinadora de Gestión Curricular

Firma: _____
Fecha: 07/12/2023

Anexo 3. Confiabilidad

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	70	100,0
	Excluido[a]	0	,0
	Total	70	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,929	22

Anexo 4. Evidencia de base de datos

Marca temporal	Carrera:	¿Compra alimentos	¿Compra alimentos	Cuando asiste a esp	¿Cuándo está en la u	¿La publicidad que r	¿Considera usted qu	¿Ha preferido una h	¿Prefiere realizar p	¿En algunas ocasion	Cuando usted va a ha	Cuando asiste a reu	Cuando asiste a reu	Cuando está consu	Cuando sale consur	Cuando se siente est	¿Prefiere evitar las	¿Suele elegir alimen	Cuando tiene algun
12/6/2023 9:09:52	Nutrición y Dietétic	4	3	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	3	3	3	4
12/6/2023 9:11:41	Nutrición y Dietétic	3	3	4	5	5	5	3	4	4	5	5	4	3	5	4	4	5	4
12/6/2023 9:13:19	Nutrición y Dietétic	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	5	4	5	5	5	5	3
12/6/2023 9:14:27	Psicología	4	4	3	4	4	5	2	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	4
12/6/2023 9:14:32	Psicología	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12/6/2023 9:15:10	Psicología	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4
12/6/2023 9:15:22	Psicología	3	4	3	5	5	4	4	2	3	5	1	5	1	5	4	2	5	4
12/6/2023 9:15:25	Psicología	3	2	2	4	3	2	2	2	2	3	4	3	2	2	3	2	2	2
12/6/2023 9:15:34	Psicología	5	5	3	5	3	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	3	4	5
12/6/2023 9:16:21	Psicología	2	3	3	5	3	4	5	3	4	4	5	2	1	5	1	5	2	2
12/6/2023 9:16:23	Psicología	4	3	4	4	2	3	3	3	1	4	5	4	1	5	3	3	3	4
12/6/2023 9:16:44	Psicología	3	2	3	5	5	4	5	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
12/6/2023 9:17:15	Psicología	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
12/6/2023 9:17:58	Psicología	2	3	3	3	5	4	3	5	5	5	5	4	3	2	5	1	3	3
12/6/2023 9:22:27	Nutrición y Dietétic	1	4	4	1	1	3	1	2	3	4	4	4	4	5	4	3	4	4
12/6/2023 9:22:53	Producción para ma	3	2	3	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	3	1	4	2	2
12/6/2023 9:23:12	Producción para ma	3	3	4	2	4	5	4	5	4	4	5	3	1	5	3	5	5	4
12/6/2023 9:23:27	Producción para ma	2	2	1	1	2	2	3	1	1	5	2	2	1	3	3	2	2	1
12/6/2023 9:26:23	Producción para ma	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	3	3	1	2	2	4	2	2
12/6/2023 9:35:07	Fisioterapia	2	3	4	2	2	4	3	2	2	4	4	1	5	5	3	1	3	3
12/6/2023 9:35:16	Fisioterapia	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3
12/6/2023 9:35:45	Fisioterapia	4	4	4	4	1	5	4	1	2	5	5	3	5	4	3	2	4	5
12/6/2023 9:38:54	Fisioterapia	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
12/6/2023 9:40:00	Fisioterapia	4	4	2	4	3	4	4	3	4	3	3	2	2	4	4	4	4	3
12/6/2023 9:40:12	Ingeniería en Softw	4	5	4	4	3	5	5	3	2	3	3	5	5	4	1	2	1	1
12/6/2023 9:40:40	Fisioterapia	2	2	2	3	2	2	5	3	4	2	5	3	5	4	4	4	3	3
12/6/2023 9:43:20	Enfermería	2	2	1	2	2	4	2	2	2	2	2	1	1	2	2	5	1	2
12/6/2023 9:44:00	Fisioterapia	4	4	2	3	2	5	3	3	4	4	3	3	3	4	1	3	2	1
12/6/2023 9:44:47	Fisioterapia	2	1	1	2	1	3	1	1	2	3	2	2	1	2	2	4	1	1
12/6/2023 9:46:37	Derecho	3	5	4	5	5	4	3	4	3	3	4	5	2	5	5	2	3	4
12/6/2023 9:47:13	Derecho	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
12/6/2023 9:47:45	Derecho	4	4	3	3	2	3	3	3	2	4	3	1	1	2	2	3	3	3
12/6/2023 9:48:25	Derecho	3	3	4	3	1	2	5	4	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4
12/6/2023 9:49:28	Derecho	3	1	2	4	4	2	3	2	3	4	1	4	3	4	4	4	4	4
12/6/2023 9:52:10	Enfermería	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3
12/6/2023 9:53:23	Enfermería	3	2	3	5	5	4	5	1	4	5	5	5	4	5	4	4	3	4
12/6/2023 9:53:28	Enfermería	3	3	4	2	4	2	4	4	4	4	4	2	5	4	4	4	5	4
12/6/2023 9:53:32	Enfermería	3	2	4	2	3	5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
12/6/2023 9:57:20	Psicología	4	4	4	4	3	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	3	4	4
12/6/2023 9:57:39	Administración de e	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
12/6/2023 9:58:27	Administración de e	5	5	5	5	4	3	5	3	4	5	4	5	2	2	5	1	5	3
12/6/2023 10:01:39	Derecho	5	5	4	5	3	4	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4
12/6/2023 10:57:06	Nutrición y Dietétic	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
12/11/2023 10:31:24	Administración de e	4	1	3	2	2	5	1	3	3	3	1	1	3	3	1	3	2	3
12/11/2023 10:33:55	Enfermería	4	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3
12/11/2023 10:34:49	Nutrición y Dietétic	3	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	3	5	3
12/11/2023 10:36:11	Enfermería	2	1	1	2	2	2	2	4	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2