

CONSUMO DE PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS Y MOTIVOS DE ELECCIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE 18 A 30 AÑOS, QUE RESIDEN EN EL AMBA EN EL MES DE SEPTIEMBRE DEL AÑO 2022

ARRIAGADA, Lautaro; PIU, Lucrecia; SZALKOWICZ, Micaela; VILLA, Victoria;
CANCINO, Yesica; VIVONA, Vanesa.

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Ciencias Médicas, Escuela de
Nutrición, Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

Introducción: La etapa universitaria es un período en el que coexisten largas jornadas de estudio junto con, en algunos casos, actividades laborales y el alejamiento del hogar familiar. Uno de los hábitos que los estudiantes modifican es su alimentación, aumentando el consumo de alimentos ultraprocesados (UP).

Objetivo: Describir el consumo de 5 grupos de productos UP y los motivos de su elección en estudiantes universitarios de 18 a 30 años de todos los sexos que residen en el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA).

Materiales y Métodos: El estudio es descriptivo cuantitativo, de corte transversal. Se basó en información obtenida de 126 encuestas autoadministradas estructuradas anónimas en el mes de septiembre del 2022.

Resultados: La frecuencia de consumo más observada fue de 1-3 veces por semana, siendo un 52,38% para el grupo de comida rápida, 46,83% para los productos de pastelería, 35,72% para golosinas y el 34,92% para bebidas artificiales. Respecto al grupo de productos de copetín que el 59.5% los consume 1-2 veces al mes.

Al indagar sobre los motivos de elección de los UP, su palatabilidad es la principal característica por la cual son elegidos, seguido por la practicidad en consumo que estos ofrecen.

Conclusión: Se observó un alto consumo de UP en forma semanal. Esta alta frecuencia es independiente de la carrera universitaria que se encontraban cursando, con una pequeña tendencia a una menor ingesta por parte de los estudiantes de las carreras relacionadas a la salud en los productos de bebidas azucaradas, golosinas y comida rápida, existiendo diferencias estadísticamente significativas.

Palabras claves: Estudiantes universitarios, productos ultraprocesados (UP), horas de cursadas, horas de trabajo, motivos de elección de UP.

ABSTRACT

Introduction: The university stage is a period in which long study days coexist with, in some cases, work activities and distance from the family home. One of the habits that students change is their diet, increasing the consumption of UP.

Objective: To describe the consumption of 5 groups of PU products and the reasons for their choice in university students between 18 and 30 years of age of all sexes living in the Metropolitan Area of Buenos Aires (AMBA).

Materials and Methods: The study is a quantitative descriptive, cross-sectional study. It was based on information obtained from 126 anonymous structured self-administered surveys in September 2022.

Results: The most frequently observed frequency of consumption was 1-3 times per week, with 52.38% for the fast food group, 46.83% for bakery products, 35.72% for candy and 34.92% for artificial beverages. Regarding the group of snack products, 59.5% consume them 1-2 times a month.

When asked about the reasons for choosing UPs, their palatability is the main characteristic for which they are chosen, followed by the practicality in consumption that they offer.

Conclusion: A high consumption of UP was observed on a weekly basis. This high frequency is independent of the university course they were studying, with a small tendency to a lower intake of sugary drinks, sweets and fast food products by students of health-related courses, with statistically significant differences.

Key words: University students, ultra-processed products (UP), hours of study, hours of work, reasons for choosing UP.

I.INTRODUCCIÓN

Actualmente, la población mundial se encuentra atravesando un proceso de transición nutricional en donde los modelos de consumo sufren modificaciones, tomando como patrón la alimentación occidental. Esta se caracteriza por un consumo elevado de carnes rojas y procesadas, granos refinados y bebidas azucaradas, como también el consumo frecuente de UP y comidas rápidas (1)(2).

Estos UP son de elaboración industrial y los cambios en la tendencia de su consumo se ven favorecidos por una amplia disponibilidad y asequibilidad de los mismos, además de la gran evolución en los modelos de producción de alimentos (3).

La publicidad es otro factor que facilita la instalación de los UP en los hábitos alimenticios de la sociedad. A través de estrategias como son los atractivos envoltorios, el marketing, personajes conocidos o ídolos, imágenes de alimentos naturales y frases o palabras que catalogan al producto como sano; se transmite una información poco certera, persuadiendo así la elección del consumidor (4).

La etapa universitaria es un período crítico para el desarrollo de hábitos alimentarios en la cual se plantean modificaciones tanto en el esquema de rutina diario como en la alimentación habitual de los estudiantes, en donde un gran porcentaje de esta población elige para su consumo cotidiano alimentos UP, generando un impacto en su estado nutricional y en su salud futura (5).

En algunos casos, la coexistencia académica y laboral y/o el abandono del hogar familiar se traduce en una mayor autonomía respecto a su alimentación, teniéndose que encargar de las compras y preparaciones de sus comidas.

Cuando a este escenario se le suma el fácil acceso a las comidas rápidas y al servicio de “delivery”, derivan en una selección de alimentos de bajo valor nutricional y fácil elaboración (6)(7).

Las largas jornadas de cursada y las horas dedicadas al estudio en épocas de parciales y finales, la ansiedad y el estrés que estos provocan en gran parte de los estudiantes, son algunas de las causas que primero condicionan la selección de alimentos y esto conduce a una vulnerabilidad nutricional. El limitado conocimiento culinario, el poco tiempo disponible y la falta de compromiso para la preparación de alimentos que podrían llegar a presentar, llevan a una escasa dedicación en la cocina (2)(8).

Todas las situaciones expuestas en el párrafo anterior conducen a la omisión de comidas y a un aumento del picoteo entre horas optando por la selección de productos listos para consumir con un alto grado de procesamiento, en detrimento de alimentos naturales o sin procesar como son los vegetales, frutas, leguminosas, granos integrales, semillas y pescados frescos (9)(10).

Teniendo en cuenta el sistema de clasificación NOVA (11), el cual agrupa a los alimentos según su naturaleza, la finalidad y el grado de procesamiento, los productos UP son formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas. Vienen

listos para consumir o para calentar, y por lo tanto, requieren poca o ninguna preparación culinaria. Estos productos se adaptarían a las necesidades de los estudiantes universitarios ya que tienen la ventaja de ser prácticos, de rápida elaboración, son más duraderos que los alimentos naturales y más accesibles ya que se encuentran en kioscos, almacenes, super e hipermercados. A su vez, se destacan por contener cantidades significativas de azúcares, grasas saturadas, grasas trans, sodio y aditivos, convirtiéndolos en productos más agradables y palatables. Sin embargo, el consumo excesivo de estos nutrientes impacta de forma negativa en la salud (10).

Al analizar el consumo de UP a nivel mundial, a través del trabajo realizado en conjunto entre la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) en América Latina y el Caribe (11), se observó un incremento en las ventas de UP entre los años 2000 y 2013 destacándose Uruguay, Bolivia y Perú con un aumento de un 146,4%, 129,8% y 107%, respectivamente. Estas cifras transforman a América Latina en una de las regiones del mundo que lidera las ventas de estos productos con una media anual mayor a los 150 kg per cápita. Argentina supera estos valores anuales siendo de 185 kg por habitante, convirtiéndose en el tercer país de la región con mayor venta de UP. De tal manera se evidencian los cambios en el modelo de consumo de alimentos en el mundo.

A través de la Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares (ENGHO) (13) realizada entre el 2017 y 2018 en nuestro país, se observó que la energía proveniente del consumo de alimentos UP representa aproximadamente un

tercio de las recomendaciones energéticas¹, alcanzando cifras diarias de aproximadamente 666 kcal por persona. Dichos valores se encuentran por encima de las 270 kcal diarias recomendadas como límite máximo por las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA's) (14) para el aporte energético provisto por alimentos de consumo opcional². Al comparar la distribución de consumo por región, se destacó que el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA) lidera el mismo con 739 kcal por adulto por día (15).

Según los datos provenientes de la segunda Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (16), realizada en el año 2019, se analizó la frecuencia de consumo por grupo de alimentos, en donde se reflejó que más de un tercio de la población (36,7%) consume bebidas artificiales con azúcar al menos una vez al día. Argentina es de los países que lidera el consumo mundial de gaseosas, alcanzando cifras anuales de 131 litros per cápita, siendo este un tipo de bebida UP que representa la principal fuente de consumo de azúcar (3).

Con respecto al resto de los grupos alimentarios pertenecientes a la categoría de los UP analizados por esta encuesta, los mismos fueron clasificados en tres grupos. Por un lado, el 17,2% de la población consume al menos una vez al día productos de pastelería, incluyendo las facturas, las galletitas dulces y los cereales ricos en azúcares; el 15,1% consume al menos dos veces por semana productos de copetín y un 36% ingiere al menos dos veces por semana golosinas (16).

¹ Se consideran 2000 kcal como recomendación energética diaria en un adulto sano promedio según OMS.

² Siendo estos bebidas azucaradas y alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.

Habiendo investigado las cifras de consumo nacionales y mundiales, merece relevancia mencionar las consecuencias negativas derivadas del consumo habitual de estos productos, que pueden llegar a repercutir en el estado de salud de la comunidad universitaria.

Durante el período universitario, se condiciona la perpetuación de los distintos factores de riesgo como son el sobrepeso y la obesidad, así como la adquisición en la etapa adulta de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) asociadas a los mismos, como ser las enfermedades cardiovasculares, respiratorias, renales, diabetes tipo II y/o algún tipo de cáncer (17). Dichas enfermedades impactan en la salud mundial con cifras alarmantes, ocasionando alrededor de 38 millones de muertes anuales y representando aproximadamente el 70% de las defunciones en el mundo (18).

De la totalidad de muertes asociadas a ECNT, el mayor porcentaje son las enfermedades cardiovasculares. A nivel nacional, durante el año 2019, de las 341.728 muertes registradas, las ocasionadas por enfermedades circulatorias representan un 28,46% (19); correlacionándose a los malos hábitos alimentarios, al aumento del sedentarismo y a la creciente prevalencia de sobrepeso y obesidad cuyos datos reflejan un 66,1% (3).

Debido a la evidencia anteriormente mencionada resulta necesario remarcar la importancia de llevar a cabo una alimentación saludable, caracterizándose por aportar todos los nutrientes y la energía necesaria para mantenernos sanos, adecuándose a los gustos y hábitos de cada individuo (14).

Una alimentación variada y completa junto a la modificación de otros factores de riesgo como el consumo de alcohol, tabaco y la inactividad física, disminuye la probabilidad de padecer alguna de las ECNT anteriormente mencionadas.

Entre los múltiples beneficios que trae consigo una alimentación saludable, potenciar el rendimiento cognitivo es uno de ellos. Esto implica mejorar los procesos de atención, memoria, capacidad funcional y concentración, funciones imprescindibles para el grupo etario en estudio (20).

A modo de síntesis, se podría inferir que el contexto universitario en el cual se encuentran inmersos los estudiantes dificulta la adopción de una alimentación variada, armónica y completa desde el punto de vista nutricional, tal como lo proponen las GAPAs (14), para prevenir ECNT a futuro. El ritmo de vida acelerado que caracteriza la etapa que atraviesan, trae como consecuencia una inclinación por el consumo de UP, por lo que, en el presente trabajo de investigación, nos hemos propuesto analizar en una muestra de estudiantes universitarios que residen en el AMBA, la frecuencia de consumo de productos UP y las razones que motivan su elección, para corroborar dicha hipótesis.

II. OBJETIVOS

Objetivo General: Describir el consumo de 5 grupos de productos alimenticios UP y los motivos de su elección en estudiantes universitarios de 18 a 30 años de

todos los sexos en el mes de septiembre del año 2022 que residen en el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA).

Objetivos Específicos:

1. Caracterizar a los estudiantes universitarios según edad, sexo, carrera universitaria, composición del hogar y actividad laboral.
2. Identificar y analizar cuáles son los productos alimenticios UP que consumen los estudiantes universitarios.
3. Describir la frecuencia de consumo de los siguientes productos alimenticios UP en los estudiantes universitarios (1 - Bebidas artificiales azucaradas; 2 - Productos de pastelería, facturas, galletitas dulces, cereales con azúcar; 3 - Productos de copetín; 4 - Golosinas; 5 - Comida rápida).
4. Detallar cuales son las causas que llevan al consumo de los productos alimenticios UP en los estudiantes universitarios.
5. Comparar el consumo de UP en estudiantes de ciencias de la salud con relación al resto de las carreras.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño: Estudio de tipo descriptivo de corte transversal cuantitativo.

Población y muestra: Se utilizó muestreo no probabilístico según accesibilidad, usando a las redes sociales (WhatsApp, Instagram y Facebook) como medios

de convocatoria. La muestra quedó conformada por un total de 142 participantes, siendo excluidos de la misma aquellos que no cumplían con los criterios de inclusión, quedando la muestra final conformada por 126 estudiantes universitarios ($n= 126$) que residen en el AMBA, en el mes de septiembre de 2022.

Criterios de inclusión: Estudiantes universitarios de 18 a 30 años de edad de todos los sexos que se encuentran cursando de forma regular una carrera de grado en el mes de septiembre del año 2022 y que residen en el AMBA.

Criterios de exclusión:

- Personas menores de 18 años y mayores de 30 años.
- Personas que no estén cursando de forma regular³ una carrera de grado.
- Personas que no hayan aceptado completar el cuestionario.
- Personas que no residan en el AMBA.

Criterios de eliminación:

- Personas que hayan resuelto el cuestionario de manera incompleta.

Aspectos éticos: La participación en el trabajo de investigación fue voluntaria y virtual ya que se declaró lo siguiente en la encuesta utilizada: “La información que usted brinde aquí será confidencial y anónima. (Ley de Protección de Datos

³ Se entiende como alumno regular a todo estudiante que tiene aprobadas dos (2) materias, cada dos (2) ciclos lectivos según la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires

Personales N°25.326/2000, Decreto Reglamentario N° 1558/2001, Ley de estadística y censos N° 17622).

Al enviar el formulario damos por sentado que nos otorga su consentimiento y que acepta ser incluido en el estudio.”

Técnica empleada: Se utilizó una encuesta autoadministrada estructurada anónima por medio de la herramienta *Google Forms* que fue enviada a diferentes estudiantes universitarios a través de redes sociales como *WhatsApp*, *Instagram* y *Facebook*. La herramienta es de elaboración propia, confeccionada específicamente para la población y tipo de estudio.

Las **variables** utilizadas fueron segmentadas en 3 categorías: Datos personales, Actividad Académica/Laboral y Alimentación.

1) Datos personales

- **Sexo**: según figure en el DNI [Categoría: Femenino / Masculino/ X]
- **Edad**: edad cronológica al momento de responder la encuesta. Se mencionará por escrito: _____.
- **Residencia en AMBA**: El AMBA es la zona urbana común que conforman la CABA y 40 municipios de la Provincia de Buenos Aires. Marcar la opción que corresponda.
- **Composición del hogar**: Categorías [Vive solo/a; Vive con su familia; Vive con su pareja y/o amigo/a y/o compañero/a; Otra]

2) Actividad Académica

- **Alumno Regular:** Se entiende como alumno regular a todo estudiante que tiene aprobadas dos (2) materias, con su respectivo final, cada dos (2) ciclos lectivos: Si/No
- **Carrera universitaria:** carrera de grado que se encuentra cursando actualmente y se mencionará por escrito: _____
- **Horas semanales de cursada:** cantidad de horas semanales que los estudiantes dedican a ir a la facultad [Categoría: < 2 hs semanales / 2 a 6 hs semanales / >6 hs semanales].
- **Horas destinadas al estudio:** cantidad de horas que los estudiantes destinan al día para estudiar (toda actividad académica realizada fuera del horario de cursada) [Categoría: <1 h diaria/ 1 - 3 hs diarias/ >3 hs diarias].

3) Actividad Laboral

- **Trabajo:** pregunta cerrada [Categorías: Si/no]
- **Horas dedicadas al mismo:** cantidad de horas semanales que los estudiantes dedican a la actividad laboral correspondiente. [Categorías: Media jornada (1 - 6 horas) Jornada Completa (7 - 12 horas)].

4) Alimentación

- **Frecuencia de consumo:** Número de veces que consumen el producto ultra procesado [Categoría: Más de una vez al día / Diariamente / Día por medio / 1-3 veces por semana / 4-6 veces por semana / Ocasionalmente (1 -2 veces por mes) / Nunca)].

- **Productos UP:** Productos alimenticios empaquetados, en los cuales se aplican procesos industriales y se les agrega ingredientes que no se pueden imitar de manera casera. Generalmente, tienen una lista larga de ingredientes (al menos 5) y la mayoría de estos, son "aditivos" (aromatizantes, colorantes, resaltadores de sabor, estabilizantes, etc.).

- **Motivo de su consumo:** motivos por los que los estudiantes refieren consumir estos productos. [Categorías: Falta de ganas de cocinar; Falta de conocimiento culinario; Falta de tiempo; Por gusto; Por costo; Por practicidad; Publicidad; Por hábitos; Otro: _____]

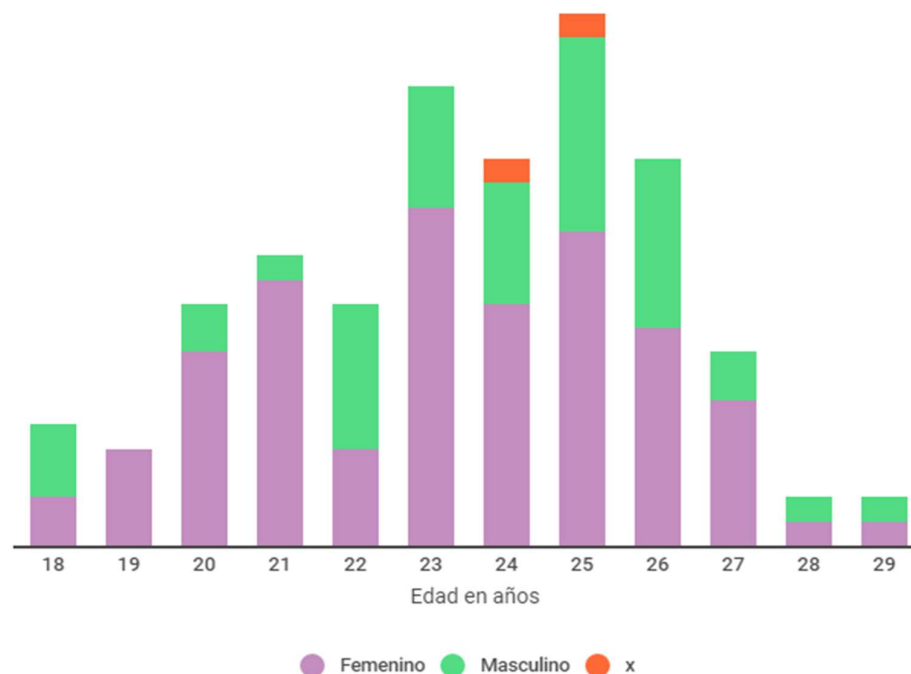
Análisis estadístico de los datos: Se recolectaron los datos obtenidos a partir de encuestas a través de la plataforma Google Forms. Los mismos fueron volcados en planillas de cálculo de Microsoft Excel, por medio de las cuales, se describieron valores absolutos y porcentajes de las variables categóricas en estudio. Luego estos datos fueron analizados estadísticamente mediante el programa InfoStat, con el cual se calculó la media y el DS de variables cuantitativas. Para la asociación de variables cualitativas, se calculó chi cuadrado con el mencionado programa, utilizando intervalos de confianza del 95%, con un nivel de significación del 0,05. Los gráficos se realizaron a través de "InfoGram".

IV. RESULTADOS

De un total de 142 participantes, la muestra final quedó conformada por 126 estudiantes universitarios ($n = 126$). Teniendo en cuenta los criterios de exclusión, 16 participantes quedaron fuera de la muestra, ya que superaban el límite de edad y/o no se encontraban en condición de regularidad en alguna carrera universitaria y/o no estudiaban una carrera de grado y/o no completaron de manera correcta la encuesta.

De la muestra final, un 65,87% fueron de sexo femenino, un 32,54% de sexo masculino y un 1,59% de sexo X. El rango de edad fue de 18 a 30 años con una media de 23,45 años ($DS \pm 2,54$).

Gráfico n°1: Distribución de la muestra según sexo y edad.

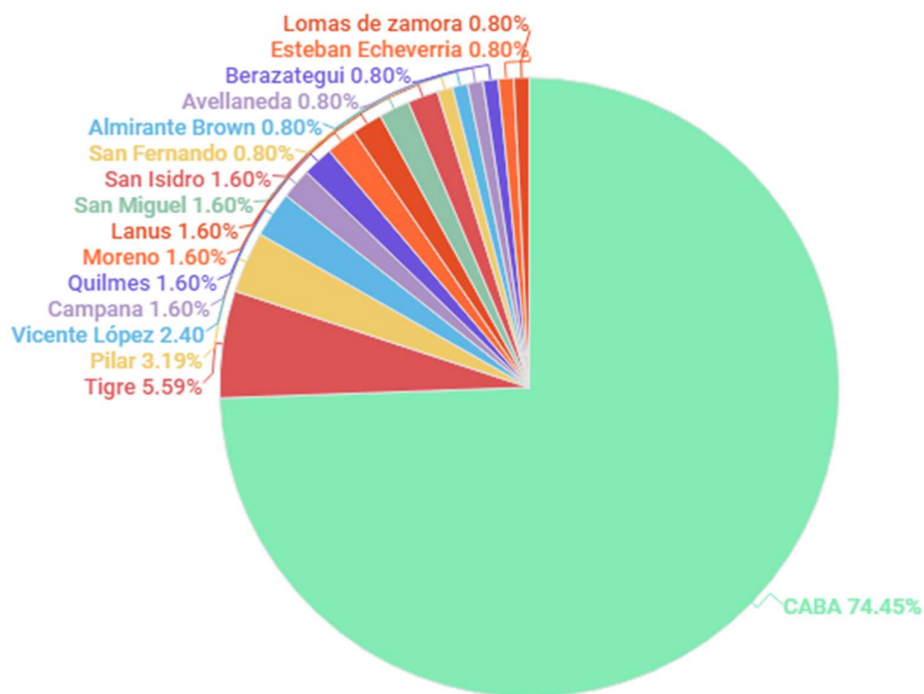


Fuente: Tabla n°1 (Anexo n° 2)

Lugar de residencia

Como se puede observar en el gráfico n°2, la mayor parte de la muestra refiere residir en la Ciudad Autónoma De Buenos Aires (CABA), alcanzando aproximadamente al 74,45% de la misma. Por otro lado, el restante de la muestra indica residir en distintos partidos del Gran Buenos Aires (GBA).

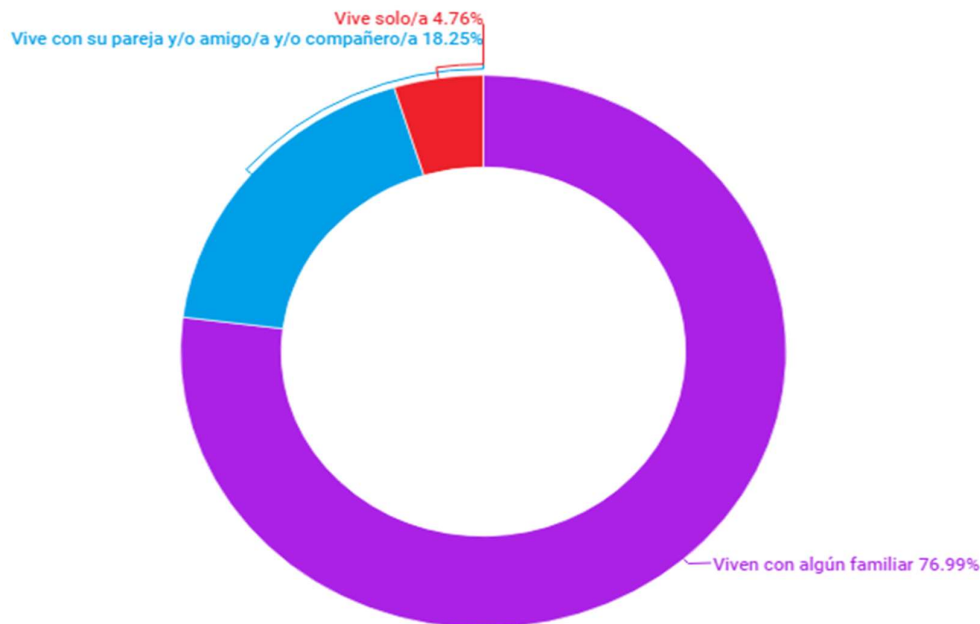
Gráfico n°2: Distribución de la muestra según lugar de residencia



Co

Como se puede observar en el gráfico n° 3, del total de la muestra, la mayor parte vive acompañado principalmente con algún familiar (n=97), en menor medida afirman vivir con su pareja y/o amigo/a y/o compañero/a (n=23) y por último, un 4,76% afirma vivir solo (n=6).

Gráfico n°3: Distribución de la muestra según composición del hogar.

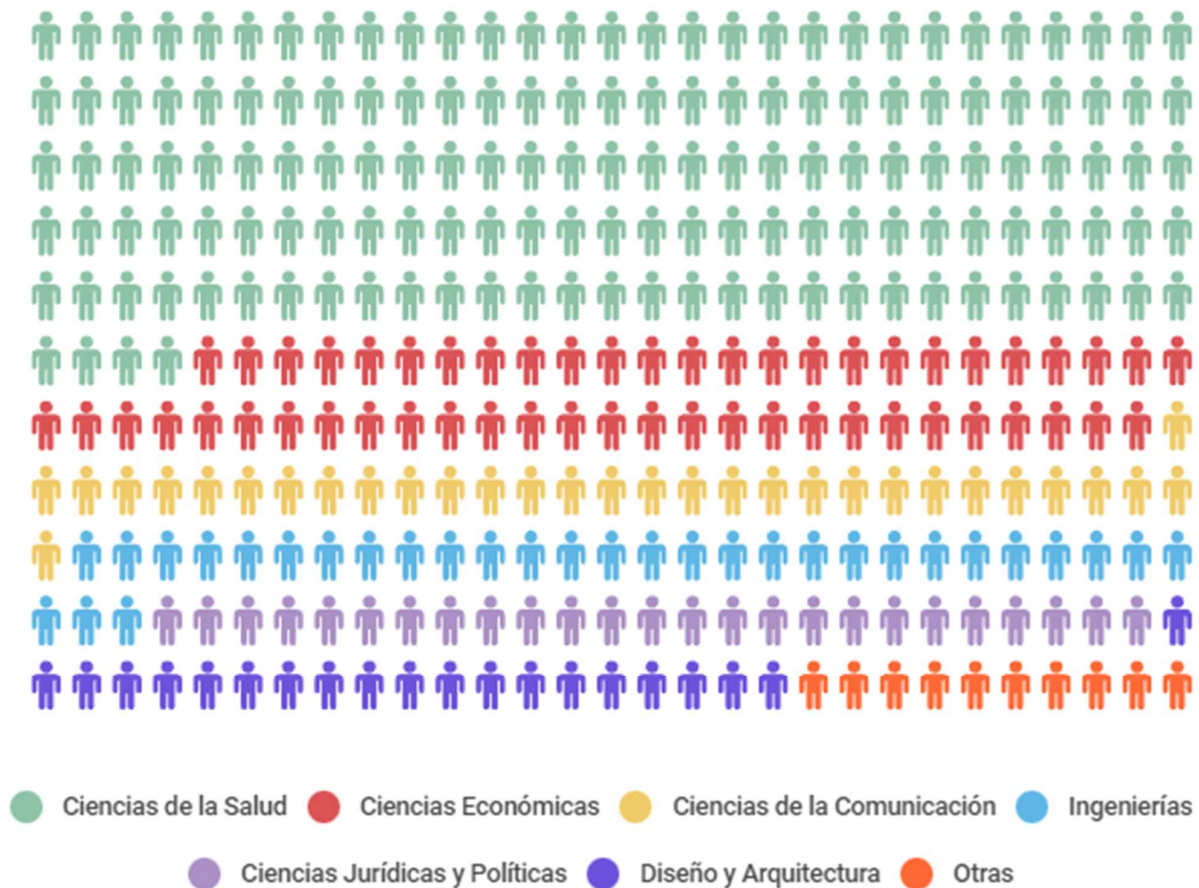


Fuente: Tabla n°3 (anexo n°2)

Actividad Académica

Al analizar la distribución por áreas de estudio, se observa que del total de la muestra, un 46,83% se encuentra estudiando carreras de grado relacionadas con las ciencias de la salud; en segundo lugar, un 16,67% corresponde a ciencias económicas; el 9,52% corresponde a ciencias de la comunicación, otro 9,52% corresponde a ingeniería; el 7,94% a ciencias jurídicas y políticas; el 6,35% a diseño y arquitectura; y el 3,17% restante corresponde a las carreras universitarias de física médica, licenciatura en sistemas y licenciatura en ciencia y tecnología de los alimentos, que se las agrupó en la categoría “otras” por ser las menos mencionadas.

Gráfico n°4: Distribución de la muestra según área de estudio.



Fuente: Tabla n°4 (Anexo n°2)

Horas semanales de cursada y horas dedicadas al estudio.

En cuanto a estas variables, los datos recolectados se encuentran resumidos en la tabla n°5.

Tabla n°5: Distribución de la muestra según horas semanales de cursada y horas diarias dedicadas al estudio.

HORAS SEMANALES DE CURSADA			TOTALES
< 2 hs semanales	2-6 hs semanales	> 6 hs semanales	
2.38%	25.40%	72.22%	100.00%
N= 3	N= 32	N=91	N=126
HORAS DIARIAS DEDICADAS AL ESTUDIO			TOTALES
<1 hs diaria	1-3 hs diaria	>3 hs diarias	
30.15%	50%	19.85%	100.00%
N= 38	N= 63	N= 25	N=126

Fuente: elaboración propia

Actividad Laboral

De la muestra final, aproximadamente 3/4 refiere trabajar. Al analizar las horas dedicadas al mismo, se puede observar en la tabla n°6 que más de la mitad de los estudiantes que trabajan refieren hacerlo bajo la modalidad de media jornada y el restante bajo jornada completa.

Tabla n°6: Distribución de la muestra según actividad laboral.

TRABAJAN			
SI	73.02% (n=92)	Media jornada (1-6 hs)	57.61% (n= 53)
		Jornada completa (7-12 hs)	42.39% (n= 39)
NO	26.98% (n=34)	Totales	100% (n=92)
TOTALES	100% (N=126)		

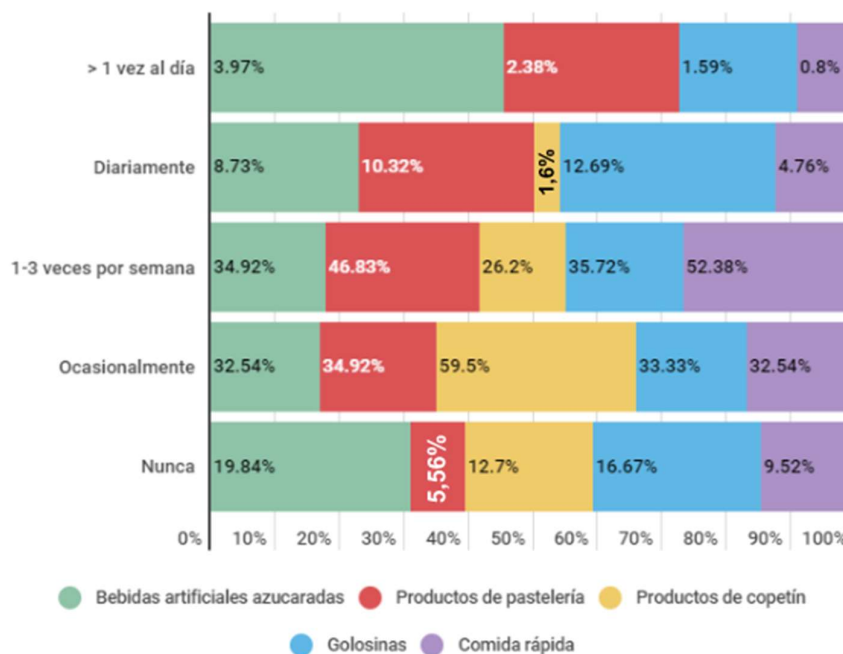
Fuente: elaboración propia

Consumo de Productos Ultraprocesados

Al observar los resultados de la encuesta se observa que, dentro de los grupos de bebidas artificiales azucaradas, productos de pastelería, golosinas y comida rápida la frecuencia más observada es de 1 a 3 veces semanales. En cuanto a los productos de copetín la frecuencia de consumo más elegida es de 1-2 veces al mes (Ocasionalmente).

De todas las categorías de productos analizados, los más seleccionados por la muestra, de consumo semanal, son los correspondientes a “Comida Rápida” y “Productos de Pastelería” tal como se detalla en el gráfico n°5.

Gráfico n°5: Distribución de la muestra según frecuencia semanal del consumo de UP.



Fuente: tabla n°7. (Anexo n°2)

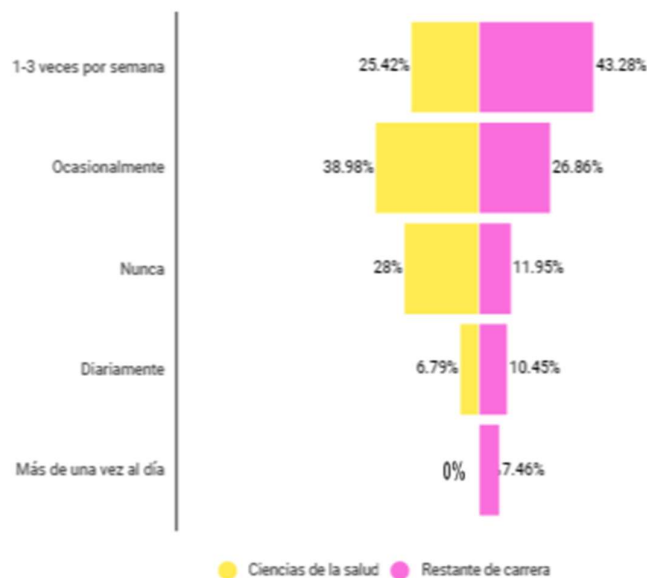
Consumo de Ultraprocesados en estudiantes de Ciencias de la Salud comparado con el resto de las áreas de estudio

A continuación, se analizará la frecuencia de consumo de UP de los estudiantes de las ciencias de la salud comparado al resto de las mismas.

A nivel general, los valores obtenidos reflejan que los estudiantes de las ciencias de la salud consumen con menor frecuencia productos UP, a diferencia de los estudiantes de las demás carreras, siendo más relevantes los grupos de comida rápida, golosinas y bebidas azucaradas. Para el resto de los grupos, entre ellos, productos de copetín y pastelería, se observan valores similares en su consumo.

- Bebidas Azucaradas

Gráfico n°8: Comparación del consumo de bebidas artificiales azucaradas entre estudiantes de ciencias de la salud y el restante de carreras



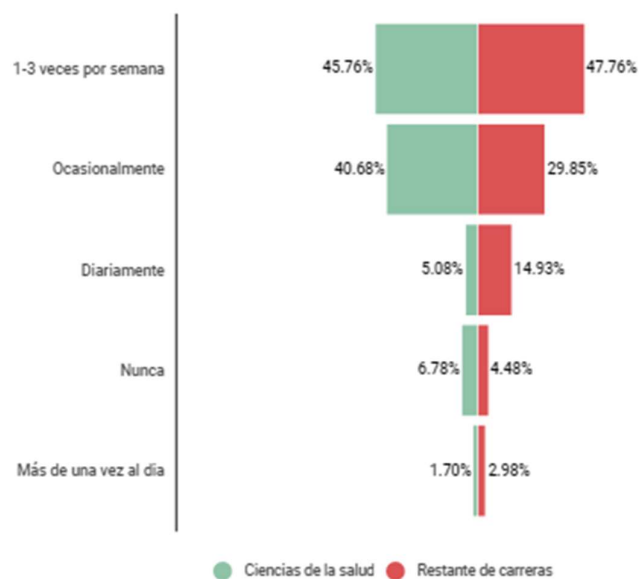
Fuente: tabla n°8. (Anexo n°2)

Como se puede observar en el gráfico n°8, más del doble de los estudiantes de carreras del área de la salud optan por no consumir este tipo de productos. Por

otro lado, son más los estudiantes del restante de las carreras que los consumen con mayor frecuencia (1 - 3 veces por semana). Asimismo, al aplicar la herramienta Chi Cuadrado se evidencian diferencias significativas para el consumo de bebidas azucaradas entre los estudiantes de las carreras relacionadas con la salud y las restantes ($p=0,0011$).

- Productos de Pastelería

Gráfico n°9: Comparación del consumo de productos de pastelería entre estudiantes de ciencias de la salud y el resto de las carreras

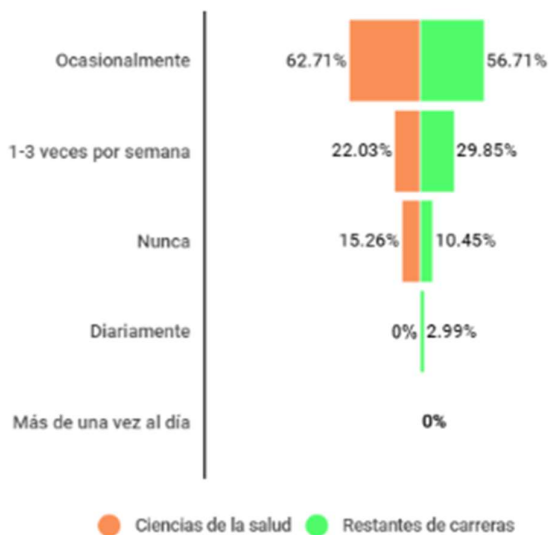


Fuente: tabla n°9. (Anexo n°2)

Observando la comparación de porcentajes de consumo entre ambos grupos, es relevante mencionar que los estudiantes que no corresponden al área de la salud triplican en consumo diario a los estudiantes de salud. A su vez, entre dichas variables no hay asociación significativa ($p=0,1341$).

- Productos de Copetín

Gráfico n°10: Comparación del consumo de productos de copetín entre estudiantes de ciencias de la salud y el resto de las carreras.

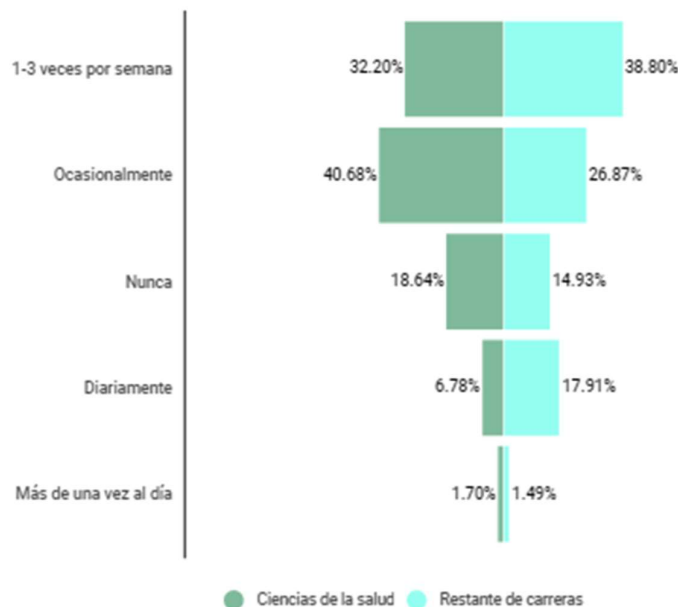


Fuente: tabla n°10. (Anexo n°2)

En el gráfico n°10 se observan frecuencias de consumo similares entre ambos grupos de estudiantes, observándose pequeñas diferencias con predominio en el área de la salud en las opciones “nunca” y “ocasionalmente”. En contraparte, los estudiantes del resto de las carreras consumen de manera más frecuente dichos productos de manera semanal. Entre las variables mencionadas no existe asociación significativa ($p= 0,1768$).

- Golosinas

Gráfico n°11: Comparación del consumo de golosinas entre estudiantes de ciencias de la salud y el resto de las carreras.

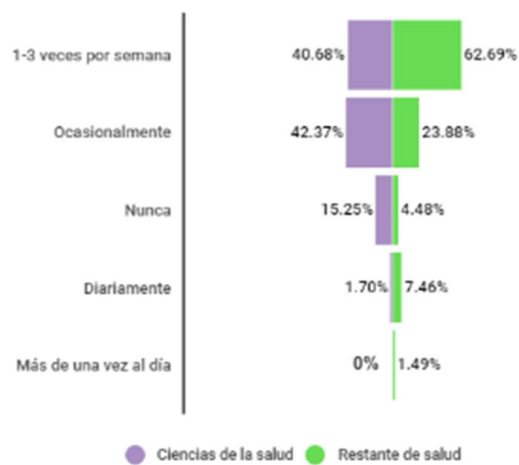


Fuente: tabla n°11. (Anexo n°2)

Con respecto al grupo de golosinas, un gran porcentaje de los estudiantes que no corresponden al área de salud las consumen diariamente en comparación al grupo restante, al igual que para la opción “1-3 veces por semana”. Es evidente la menor frecuencia de consumo de estos productos en los estudiantes del área de la salud. Entre las variables mencionadas, sí existe una asociación significativa ($p=0,0495$).

- Comida Rápida

Gráfico n°12: Comparación del consumo de comida rápida entre estudiantes de ciencias de la salud y el resto de las carreras.



Fuente: tabla n°12. (Anexo n°2)

Observando la comparación de consumo entre ambos grupos, se puede ver la amplia diferencia porcentual entre los que consumen “diariamente”, siendo esta una diferencia del 5,76% y los que consumen “1-3 veces por semana” con una diferencia del 22,01%, donde se ve reflejado el predominio de consumo por parte de los estudiantes que no corresponden al área de la salud. Existiendo de esta manera diferencias significativas entre las variables mencionadas ($p= 0,0009$).

Motivos de elección de los UP

En dicha categoría se les indicó a los participantes que seleccionen todos los motivos de elección que ellos consideran a la hora de consumir cada grupo de UP.

- Bebidas artificiales azucaradas

Del total de las respuestas obtenidas, el motivo de consumo más seleccionado fue “por gusto” (89,1%), seguido por la categoría “por hábito” (13,86%) y a continuación fue elegida la opción “otras” haciendo referencia al acompañamiento de bebidas alcohólicas (3,96%).

- Productos de pastelería

Entre las principales razones de su elección, del total de las respuestas obtenidas encontramos en primer lugar la opción “por gusto” (41,3%), en segundo lugar por “practicidad” (21,3%), en tercer lugar por “falta de tiempo” (14,78%) y, en cuarto lugar por “falta de ganas de cocinar” (13,91%).

- Productos de copetín

La categoría “por gusto” (56,02%) fue la más seleccionada del total de las respuestas obtenidas, seguida por la categoría “practicidad” (16,36%) que brindan estos productos y en menor medida fueron elegidas las opciones: “por falta de ganas de cocinar” (9,03%), “por hábito” (7,22%), “por falta de tiempo” (4,82%) y “por motivos sociales” (4,21%).

- Golosinas

Dentro del total de las respuestas obtenidas, los motivos mayormente mencionados por los estudiantes fueron: en primer lugar, “por gusto” (62,33%),

en segundo lugar, “por practicidad” (14,28%), en tercer lugar, “por hábito” (10,38%) y en cuarto lugar, “por falta de tiempo” (5,84%).

- Comida rápida

Del total de las respuestas obtenidas, los motivos mayormente mencionados por los participantes fueron: en primer lugar, “por gusto” (28,08%), en segundo lugar, “por falta de ganas de cocinar” (23,63%), en tercer lugar, “por practicidad” (19,86%) y en cuarto lugar, “por falta de tiempo” (16,78%).

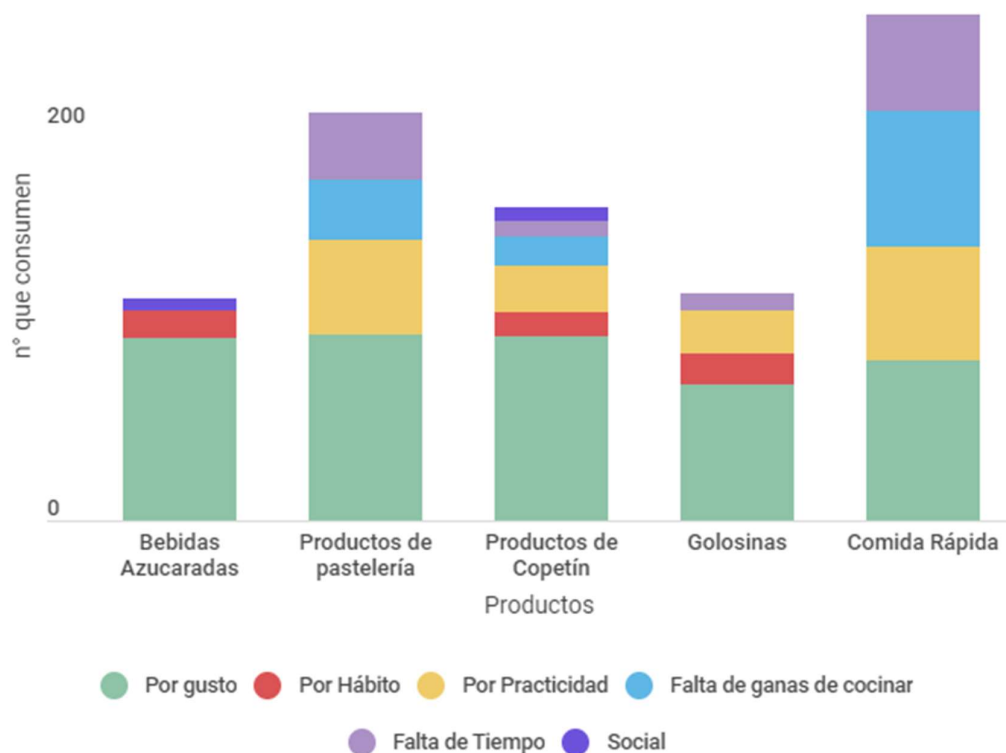
Resumen de los principales motivos del consumo de ultraprocesados

Tabla n°13: Distribución de la muestra según los principales motivos del consumo de UP.

PRODUCTO/MOTIVO	POR GUSTO	POR HÁBITO	POR PRACTICIDAD	FALTA DE GANAS DE COCINAR	FALTA DE TIEMPO	POR PUBLICIDAD	POR COSTO	SOCIAL
BEBIDAS AZUCARADAS	X	X						X
PRODUCTOS DE PASTELERIA	X		X	X	X			
PRODUCTOS DE COPETÍN	X	X	X	X	X			X
GOLOSINAS	X	X	X		X			
COMIDAS RÁPIDAS	X		X	X	X			

Fuente: elaboración propia.

Gráfico n° 13: Principales motivos de consumo de UP en estudiantes universitarios.



Fuente: tabla n° 14 (Anexo n°2)

Relación de la composición del hogar, la frecuencia de consumo de UP y los motivos de su elección.

Se tomó como unidad de análisis el grupo de “Comida Rápida” debido a que es el más relevante en términos porcentuales en cuanto a los datos obtenidos de las encuestas.

Del total de la población encuestada que refieren vivir solos ($n=6$), la mitad consume entre 1-3 veces por semana comida rápida y la mitad restante los consume de manera ocasional. El denominador común entre ambos grupos son los motivos de elección siendo estos: la “falta de ganas de cocinar”, la “falta de tiempo” y “por practicidad”.

En cuanto a los que refieren vivir acompañados ya sea por algún amigo, compañero y/o pareja ($n=23$), casi la mitad (47,82%) indicó consumirlos de manera ocasional y el principal motivo mencionado fue “por gusto”, mientras que el 34,78% los consume entre 1 y 3 veces por semana siendo el principal motivo “falta de ganas de cocinar”.

Por último, del total de la población que refiere vivir con al menos algún familiar ($n=97$) se vio que más de la mitad (56,7%) los consume entre 1 y 3 veces por semana siendo los 3 principales motivos “falta de tiempo”, “por gusto”, “falta de ganas de cocinar”, mientras que el 27,83% de los encuestados refirieron consumirlos ocasionalmente siendo el principal motivo mencionado “por gusto”.

Luego de analizar los resultados con la herramienta chi cuadrado, podemos observar que entre los estudiantes que viven solos y aquellos que viven con su familia, no se presentan diferencias significativas en el consumo de comida rápida ($p=0,5631$).

Relación de consumo de UP respecto a las horas dedicadas a la cursada

Se dividió a la muestra final en 3 grupos de acuerdo a la cantidad de horas semanales que destinan a la cursada:

1. Grupo A = alumnos que cursan más de 6 horas semanales (n= 91)
2. Grupo B = alumnos que cursan de 2 a 6 horas semanales (n= 32)
3. Grupo C = alumnos que cursan menos de 2 hs semanales (n= 3)

Tal como se detalla en la tabla n°15, se observa un comportamiento similar de consumo del grupo de bebidas azucaradas entre el GRUPO A y el B.

Asimismo, el GRUPO A consume el doble de productos de pastelería respecto al GRUPO B.

Con relación a los productos de copetín, más del doble de los estudiantes del grupo B en comparación con el grupo A indicaron no consumir “nunca” estos productos, observándose un comportamiento similar para el grupo de golosinas y comida rápida.

El GRUPO C no representa un porcentaje significativo de la muestra, por lo que las frecuencias de consumo de UP en dicho grupo no se relacionaron con el resto de los grupos.

Tabla N° 15: consumo de ultraprocesados en relación a horas de cursada.

Horas semanales de cursada			
Frecuencia de Consumo	Grupo A (> de 6 hs semanales)	Grupo B (Entre 2-6 hs semanales)	Grupo C (< de 2 hs semanales)
Bebidas Artificiales Azucaradas			
1-3 veces por semana	34.07%	37.50%	33.34%
Diariamente	8.79%	9.37%	0%
> de una vez al día	3.29%	3.13%	33.33%
Ocasionalmente	32.97%	34.37%	0%
Nunca	20.88%	15.63%	33.33%
Productos de Pastelería			
1-3 veces por semana	49.46%	37.50%	66%
Diariamente	12.08%	6.25%	0%
> de una vez al día	2.20%	3.13%	0%
Ocasionalmente	31.87%	43.75%	34%
Nunca	4.39%	9.37%	0%
Productos de Copetín			
1-3 veces por semana	27.47%	21.87%	34%
Diariamente	2.20%	0%	0%
> de una vez al día	0%	0%	0%
Ocasionalmente	61.54%	53.13%	66%
Nunca	8.79%	25%	0%
Golosinas			

1-3 veces por semana	35.17%	34.38%	66%
Diariamente	13.18%	9.38%	34%
> de una vez al día	2.19%	0%	0%
Ocasionalmente	36.28%	28.12%	0%
Nunca	13.18%	28.12%	0%
Comida Rápida			
1-3 veces por semana	56.05%	43.75%	33.33%
Diariamente	3.29%	6.25%	33.33%
> de una vez al día	1.10%	0%	0%
Ocasionalmente	34.07%	31.25%	0%
Nunca	5.49%	18.75%	33.34%

Fuente: elaboración propia.

HORAS DE CURSADA Y CONSUMO DE UP

No existe asociación significativa entre las horas de cursada y el consumo de bebidas azucaradas ($p=0,5550$), productos de pastelería ($p=0,3249$), productos de copetín ($p=0,8576$), golosinas ($p=0,1947$) y comida rápida ($p=0,6672$) en los estudiantes universitarios.

Tabla n°16: Relación entre los estudiantes que trabajan jornada completa, las horas de cursada semanales y la frecuencia de consumo de productos UP.

	Frecuencias de consumo	Bebidas azucaradas	Productos de pastelería	Productos de copetín	Golosinas	Comida rápida
Consumo de UP en estudiantes universitarios que trabajan jornada completa y que cursan > de 6 hs semanales	1-3 veces por semana	35.71%	53.57%	28.57%	35.71%	57.15%
	Diariamente	17.86%	17.86%	3.57%	17.86%	3.57%
	> de una vez al día	3.57%	3.57%	0.00%	3.57%	3.57%
	Ocasionalmente	14.29%	7.14%	60.72%	32.14%	35.71%
	Nunca	28.57%	17.86%	7.14%	10.71%	0.00%
	Frecuencias de consumo	Bebidas azucaradas	Productos de pastelería	Productos de copetín	Golosinas	Comida rápida
Consumo de UP en estudiantes universitarios que trabajan <u>jornada completa</u> y que <u>cursan de 2 a 6 hs</u> semanales	1-3 veces por semana	40%	50.00%	50.00%	50.00%	40.00%
	Diariamente	10.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%
	> de una vez al día	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%
	Ocasionalmente	40.00%	40.00%	40.00%	10.00%	30.00%

	Nunca	10.00%	10.00%	10.00%	40.00%	30%
	Frecuencias de consumo	Bebidas azucaradas	Productos de pastelería	Productos de copetín	Golosinas	Comida rápida
Consumo de UP en estudiantes universitarios que trabajan jornada completa y que cursan < de 2 hs semanales	1-3 veces por semana	0.00%	100%	0.00%	0.00%	0.00%
	Diariamente	0.00%	0.00%	0.00%	100%	100%
	> de una vez al día	100%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%
	Ocasionalmente	0.00%	0.00%	100%	0.00%	0.00%
	Nunca	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%

Fuente: elaboración propia.

Tabla n°17: Relación entre los estudiantes que trabajan media jornada, las horas de cursada semanales y la frecuencia de consumo de productos UP.

	Frecuencias de consumo	Bebidas azucaradas	Productos de pastelería	Productos de copetín	Golosinas	Comida rápida
Consumo de UP en estudiantes universitarios que trabajan media jornada y que cursan > de 6 hs semanales	1-3 veces por semana	36.59%	41.46%	29.26%	36.59%	46.34%
	Diariamente	7.32%	12.20%	2.44%	9.76%	4.88%
	> de una vez al día	0.00%	2.44%	0.00%	2.44%	0.00%
	Ocasionalmente	29.26%	41.46%	60.98%	41.46%	39.02%
	Nunca	26.83%	2.44%	7.32%	9.75%	9.76%
Consumo de UP en estudiantes universitarios que trabajan media jornada y que cursan entre 2 hs y 6 hs semanales	1-3 veces por semana	45.45%	27.27%	18.18%	27.27%	54.55%
	Diariamente	9.10%	9.10%	0.00%	18.18%	0.00%
	> de una vez al día	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%
	Ocasionalmente	18.18%	45.45%	54.55%	18.18%	27.27%
	Nunca	27.27%	18.18%	27.27%	36.37%	18.18%

Consumo de UP en estudiantes universitarios que trabajan media jornada y que cursan < de 2 hs semanales	1-3 veces por semana	0.00%	0.00%	0.00%	100.00%	0.00%
	Diariamente	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%
	> de una vez al día	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%
	Ocasionalmente	0.00%	100.00%	100.00%	0.00%	100.00%
	Nunca	100.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%

Fuente: elaboración propia

Tabla n° 18: Relación entre los estudiantes que no trabajan, las horas de cursada semanales y la frecuencia de consumo de productos UP.

	Frecuencias de consumo	Bebidas azucaradas	Productos de pastelería	Productos de copetín	Golosinas	Comida rápida
Consumo de UP en estudiantes universitarios que no trabajan y que cursan > de 6 hs semanales	1-3 veces por semana	27.27%	59.10%	22.73%	31.82%	72.73%
	Diariamente	0.00%	4.54%	0.00%	13.63%	0.00%
	> de una vez al día	9.10%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%
	Ocasionalmente	45.45%	31.82%	63.63%	31.82%	22.73%
	Nunca	18.18%	4.54%	13.64%	22.73%	4.54%
Consumo de UP en estudiantes universitarios que no trabajan y que cursan entre 2 hs y 6 hs semanales	1-3 veces por semana	27.27%	36.37%	18.18%	27.27%	36.36%
	Diariamente	9.10%	9.09%	0.00%	9.09%	18.17%
	> de una vez al día	9.09%	9.09%	0.00%	0.00%	0.00%
	Ocasionalmente	45.45%	45.45%	63.64%	54.55%	36.37%
	Nunca	9.09%	0.00%	18.18%	9.09%	9.09%

Consumo de UP en estudiantes universitarios que no trabajan y que cursan < de 2 hs semanales	1-3 veces por semana	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%
	Diariamente	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%
	> de una vez al día	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%
	Ocasionalmente	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%
	Nunca	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%

Fuente: elaboración propia

Análisis de la relación entre los estudiantes según las horas de trabajo, las horas de cursada semanales y la frecuencia de consumo de productos UP.

Se puede observar en la tabla n°16 que más de la mitad del grupo de alumnos que trabajan jornada completa y cursan más de 6 horas semanales (n= 28) consumen entre 1 y 3 veces por semana comida rápida y productos de pastelería. Asimismo, los productos de copetín fueron seleccionados de consumo ocasional por el 60,72% de este grupo. Por último, el 28,57% menciona no consumir “nunca” bebidas azucaradas.

De la muestra conformada por alumnos que trabajan jornada completa y cursan entre 2 a 6 horas semanales (n= 10), se observa una frecuencia de consumo semanal similar para los grupos de productos de pastelería, copetín y golosinas (50% respectivamente), mientras que para la opción “nunca” el grupo más seleccionado fue el de golosinas (40%).

Tanto los estudiantes que trabajan jornada completa, jornada parcial o que no trabajan y cursan menos de 2 h semanales (n=1; n=1 ; n=1 respectivamente)

representan un pequeño porcentaje de la muestra, por lo que no se describe en éste caso la frecuencia de consumo de UP para dichas variables.

Como se puede observar en la tabla n°17, de la muestra conformada por alumnos que trabajan jornada parcial y cursan entre 2 a 6 horas semanales (n= 11), lo más consumido semanalmente corresponde a la categoría de Comida Rápida (54,55%), en segundo lugar las bebidas azucaradas (45,45%) y en tercer lugar las categorías de Productos de Pastelería y Golosinas (27,27%). Los productos de copetín representan el grupo de mayor consumo ocasional, alcanzando al 54,55% del grupo. De los productos que no se consumen “nunca”, las golosinas representan el mayor porcentaje, alcanzando al 36,37%.

Entre los alumnos que trabajan jornada parcial y cursan más de 6 horas semanales (n=41) los productos de mayor consumo son: comida rápida (46,34%), en segundo lugar los productos de pastelería (41,46%) y en tercer lugar se encuentran las bebidas azucaradas y golosinas (36,59% ambos) en donde su consumo es semanal. Mientras que los productos de copetín (60,98%) representan el UP con menor frecuencia de consumo mensual siendo esta de manera ocasional.

Como se puede observar en la tabla n°18, los productos de mayor consumo semanal en los estudiantes que no trabajan y cursan entre 2-6 hs semanales (n=11) corresponden a las categorías de productos de pastelería (36,37%), y comida rápida (36,36%) y en segundo lugar las bebidas azucaradas y golosinas (27,27%) para ambos.

El grupo de comida rápida es también el más seleccionado para el consumo diario, con (18,17%) duplicando su elección con respecto a los demás productos UP. Al analizar el consumo ocasional, los productos de copetín alcanzan al 63,64% del grupo.

Entre los alumnos que no trabajan y cursan más de 6 h semanales (n=22), los consumos semanales de mayor frecuencia corresponden a la comida rápida (72,73%), seguido por los productos de pastelería (59,1%).

Entre los de consumo opcional, el 63,63% corresponde a los productos de copetín, mientras que las bebidas azucaradas alcanzan al 45,45% del grupo.

Entre los que marcaron la opción “nunca”, las golosinas alcanzan al 22,73% y las bebidas azucaradas al 18,18%.

Al realizar el análisis estadístico, se evidenció que no hay asociación significativa para el consumo de bebidas azucaradas ($p= 0,3178$), pastelería ($p= 0,2764$), de copetín ($p= 0,7147$), golosinas ($p= 0,6816$) y comida rápida ($p= 0,2209$) al comparar a los estudiantes que cursan más de 6 h semanales y trabajan jornada completa, parcial o que no trabajan.

Por otro lado, para aquellos alumnos que cursan entre 2-6 h semanales se realizó el análisis estadístico en donde se evidenció que no hay diferencias significativas para el consumo de bebidas azucaradas ($p= 0,9131$), pastelería ($p= 0,6747$), de copetín ($p=0, 7551$), golosinas ($p= 0,8124$) y comida rápida ($p=$

0,7476) al comparar quienes trabajan jornada completa, parcial o que no trabajan.

Por último, en los estudiantes que cursan < 2 h semanales, se llevó a cabo el análisis estadístico donde se refleja que no existe asociación significativa para el consumo de bebidas azucaradas ($p= 0,2231$), pastelería ($p= 0,2231$), de copetín ($p= 0,2231$), golosinas ($p= 0,99$) y comida rápida ($p= 0,2231$) al comparar aquellos que trabajan jornada completa, parcial o no trabajan.

A modo de resumen general, a partir del cruzamiento de datos entre las jornadas laborales y horas semanales dedicadas a la cursada con la frecuencia de consumo de productos UP se observa una alta frecuencia de consumo para los grupos de comida rápida (54,34%) y productos de pastelería (58,59%), siendo los grupos de consumo de mayor frecuencia para los alumnos que destinan gran parte del día a sus estudios y trabajo.

V. DISCUSIÓN

En este trabajo de investigación se describe la frecuencia de consumo de cinco grupos de productos UP, entre ellos: bebidas azucaradas, productos de pastelería, productos de copetín, golosinas y comida rápida. Además, se investigó sobre las razones que motivan su elección y consumo en una muestra de 126 estudiantes universitarios de 18 a 30 años de edad que residen en el AMBA en el mes de septiembre en el año 2022.

En un estudio realizado por Bagordo y colaboradores (21) en una muestra de 195 estudiantes del sur de Italia se encontró que aquellos que viven alejados de su hogar familiar mostraron una tendencia hacia un menor consumo de comidas caseras a expensas de mayor frecuencia en el consumo de comida rápidas y de fácil preparación, con significancia estadística. En cambio, si bien en nuestro estudio se observan datos porcentuales que indicarían un mayor consumo de comida rápida en estudiantes que viven solos, las herramientas estadísticas utilizadas no arrojan asociación significativa entre las variables. Por otro lado, si bien en este estudio (21) se encontró que los estudiantes que viven en el domicilio familiar consumen con mayor frecuencia comida casera, cabe mencionar que dicho hallazgo no coincide con los datos recolectados en el presente trabajo, ya que en nuestra muestra quienes refieren vivir con algún familiar o aquellos que viven solos, no se presentan diferencias significativas en cuanto al consumo de comida rápida.

Otro trabajo realizado por Vázquez y colaboradores (22) en 2014 en una muestra de 60 estudiantes universitarios de la Universidad de Buenos Aires (UBA), menciona que dentro del grupo de estudiantes asignados en el grupo de “No Medicina” el consumo más frecuente fue para golosinas, alfajores y tarta de jamón y queso, productos muy similares a los incluidos en el presente trabajo. Cabe destacar que en el citado estudio no se utilizaron pruebas estadísticas ya que no eran aplicables para ese tipo de estudio. Al llevar a cabo en el presente trabajo una comparación del consumo de productos UP entre los estudiantes de carreras de ciencias de la salud y los que no corresponden a éste área, se puede observar que en el segundo grupo es mayor el consumo semanal de comida

rápida, golosinas y bebidas azucaradas, existiendo asociación significativa entre las variables.

Tomando como referencia la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud realizada en 2019 (16), donde la población objetivo es compatible con la estudiada en el presente trabajo y algunos de los grupos de productos UP analizados son equivalentes, podemos observar que el consumo frecuente de estos productos es transversal a ambas poblaciones. A pesar de esto, al discriminar el consumo por tipo de producto y comparar nuestra población con el grupo de adultos que tiene estudios secundarios completos o más, analizados en las ENNyS II, observamos resultados que difieren entre sí. En la citada encuesta, la frecuencia de consumo de al menos 1 vez al día para los grupos de bebidas azucaradas es de un 29,5%, mientras que para nuestra muestra analizada alcanza al 3,97% de la misma. En cuanto a los productos de pastelería, el 15,2% los consume al menos 1 vez al día mientras que en nuestra población en estudio los valores alcanzan al 2,38% de la misma. Luego, al comparar la frecuencia de consumo semanal (1-3 veces por semana) para los grupos de productos de copetín y golosinas, observamos que, para el primer grupo, las ENNyS II arrojan datos de consumo que alcanzan al 13,9% de la población, mientras que para nuestra muestra los valores rondan al 26,2%, siendo casi el doble de los estudiantes que los elige con dicha frecuencia. Asimismo, en cuanto al grupo de golosinas, se describen resultados similares, donde en la última encuesta nacional se encontró que un 36,6% de la población las consume, y en base a los datos recolectados en el presente trabajo, observamos que el 35,72% refiere consumirlas con la misma frecuencia.

Por otro lado, Fajardo y colaboradores (23), realizaron una investigación en Bogotá con una muestra de 181 estudiantes universitarios con rango de edad entre 16 y 25 años a través de un cuestionario de frecuencia de consumo. Entre los grupos de UP que comparten análisis con el presente trabajo, se encontraron datos de consumo del 41,5 % para las bebidas azucaradas con una frecuencia al menos una vez por semana, mientras que para nuestra muestra el dato de consumo es de un 34,92%; para el grupo de comidas rápidas, el 37,5% de la muestra demostró escogerlas al menos una vez por semana, en tanto que el 52,38% de nuestra población refiere consumirlas con la misma frecuencia.

Medrano y colaboradores (24) llevaron a cabo un estudio con una muestra de 2254 estudiantes universitarios mayores de 18 años que corresponden a las ciencias de la salud, empresas e ingeniería, residentes de cinco países de Latinoamérica, entre ellos Paraguay, Colombia, Ecuador, Venezuela y Panamá. El fin del trabajo fue relacionar la frecuencia de consumo de comida chatarra durante las épocas de exámenes, dando como resultado que en todos los países hay un importante incremento del consumo de estos productos (bebidas azucaradas, golosinas, snacks y comida rápida). Al analizar el consumo por países, el grupo más consumido en Paraguay fueron las bebidas azucaradas; en Colombia y Venezuela fueron las golosinas; mientras que en Ecuador y Panamá los UP más consumidos fueron los snacks. De esta manera, los resultados de dicho trabajo difieren con los obtenidos de nuestra muestra, siendo los productos

de pastelería y comida rápida, los UP consumidos con mayor frecuencia semanal.

En otro trabajo realizado en Ecuador por Hidrobo Guzmán y colaboradores (25), en el cual contaron con una muestra de 1224 personas, conformada por estudiantes universitarios y docentes de 18 a 51 años de edad, se evaluó la tendencia de consumo de bebidas azucaradas. Del total muestral, el 87,10% de los estudiantes y docentes mencionan consumir bebidas azucaradas, mientras que para la muestra del presente trabajo el porcentaje ronda el 80,11%, mostrando así valores similares entre ambos estudios. Además, en el trabajo citado se distinguió el consumo de acuerdo a las cinco facultades que pertenecen los estudiantes y docentes, encontrándose las relacionadas a las ciencias de la salud en el segundo lugar de menor consumo. Esta información comparte similitud con la relevada en nuestro trabajo, donde se encontraron diferencias significativas al analizar los distintos grupos de carreras y el consumo de estos productos. La mayor frecuencia de consumo de estas bebidas en la población estudiada fue de 2 a 4 veces por semana, dicho valor se asimila con la frecuencia encontrada en nuestra muestra, la cual es de 1-3 veces por semana.

Al hablar de los motivos de elección se encontraron dos estudios contrastables con nuestra población. En primer lugar, el estudio de S. Durán Agüero y colaboradores (9) sobre una muestra de 200 estudiantes universitarios chilenos menciona que los motivos de elección de los productos UP están directamente relacionados con el costo accesible y la fácil disponibilidad de los mismos; mientras que en el presente trabajo no es predominante la elección “por costo”,

sino más bien, por “falta de tiempo”, “por practicidad” y por “falta de ganas de cocinar”. Por lo tanto, podemos inferir, que nuestra población escoge como basar su alimentación priorizando la practicidad y ahorro de tiempo sobre el aspecto económico. En segundo lugar, Rizzo y colaboradores (26) realizaron una investigación donde se evaluó el consumo de bebidas azucaradas en una muestra de 84 estudiantes universitarios de Ecuador. De tal manera, se observó que las razones por las cuales se consumen este tipo de bebidas está relacionado con el sabor, la costumbre y frescura, y a factores como publicidad, fácil acceso y precios. Estos resultados, en parte, comparten similitud con las respuestas obtenidas por nuestra muestra, donde los principales motivos que coinciden son los mencionados como: “por gusto” y “por hábito”.

Para finalizar, es importante destacar que no se han encontrado estudios que relacionen el vínculo entre la cantidad de horas dedicadas tanto a los estudios como a la cursada de la carrera universitaria en coexistencia con las jornadas laborales extensas y la frecuencia de consumo de productos UP.

VI. CONCLUSIÓN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo describir la frecuencia de consumo de cinco grupos de UP en estudiantes universitarios y los motivos que llevan a su elección. Además de caracterizar a la muestra por sexo y edad, se realizó una comparación entre los estudiantes que cursan carreras asociadas a la salud con el resto de las carreras y las posibles asociaciones entre el consumo

de UP. Otros de los objetivos planteados para investigar fueron las horas dedicadas a la cursada de materias, a la jornada laboral, la composición del hogar, analizando de qué manera repercuten en el consumo de UP en los universitarios.

En líneas generales, podemos concluir que en nuestra población se puede observar un alto consumo de estos productos en forma semanal, desviándose de los lineamientos propuestos por las GAPA (14), las cuales recomiendan limitar su consumo y que el mismo sea de carácter ocasional.

Al indagar sobre los motivos de elección del consumo de UP, si bien esperábamos que las principales respuestas fueran similares a las que se planteaban en los diversos estudios citados como son: “falta de tiempo”, “practicidad” y “publicidad”, concluimos que el motivo más destacado de consumo por nuestra población es “por gusto”. De esta forma, se demuestra que la gran palatabilidad que tienen estos productos es la principal característica por la cual son elegidos, seguido de sus demás cualidades que traen beneficios para los estudiantes, como ser la practicidad, el ahorro de tiempo y la simplicidad a la hora de cocinar.

Al asociar las horas dedicadas a la cursada, las horas dedicadas al trabajo y su impacto en el consumo de productos UP, podemos concluir que no existe asociación desde el punto de vista estadístico. Debido a esto, se hace visible la importancia de contar con estudios con un mayor tamaño muestral que analicen la relación entre estas variables.

Sin embargo, cabe destacar, que se observa una tendencia mayor en el consumo de los mismos, específicamente para los grupos de “comida rápida” y “productos de pastelería” teniendo en cuenta el total de la muestra. A pesar de lo concluido, teniendo en cuenta los resultados, podemos interpretar que los alumnos acuden a estos productos por las características que en el marco teórico fueron planteadas: facilidad en su preparación y atractivos sensoriales.

En cuanto a la relación planteada entre la composición del hogar de los estudiantes y el consumo de UP, si bien en el presente trabajo no se han encontrado diferencias significativas desde el punto de vista estadístico para el consumo de UP entre los estudiantes que viven con algún familiar o solos, podemos concluir que existe un vínculo entre estas variables, tal como señala la bibliografía disponible. Esto se ve reflejado en los alumnos que se alejan de su seno familiar, en donde adquieren mayor independencia a la hora de elegir su alimentación, y por consecuencia, aumentan el consumo de productos UP de fácil y rápida preparación. De esta manera, merece relevancia mencionar el proyecto impulsado por la Cátedra Libre de Soberanía Alimentaria de la Universidad de Buenos Aires (UBA) alrededor del año 2013, con reapertura en 2017 llamado “Bar Saludable”, donde se ofrece una gran variedad de menús a un precio económico y nutricionalmente completos. En los últimos años, este proyecto tuvo un gran auge por la accesibilidad en sus precios y por ofrecer alternativas más saludables en comparación con la comida que ofrece la facultad, que en su mayoría consiste de comida rápida. A su vez, recientemente se incorporó en éste mismo espacio, una huerta con variedad de hortalizas y frutas, lo que hace posible autosustentar la producción de sus platos con

alimentos sin procesar, de calidad nutritiva y sobre todo favorecer el encuentro de estudiantes de diversas carreras, docentes y no docentes con un ambiente más distendido. En términos de soberanía y calidad alimentaria, dicho proyecto se vuelve fundamental como herramienta para tratar la baja calidad alimentaria de los estudiantes, y no menos importante, ofrecer alternativas para los que permanecen muchas horas fuera de su hogar; siendo estas, entre tantas otras, algunas de las problemáticas más relevantes.

Por último, cabe mencionar la alta frecuencia de consumo de los UP, eje central del presente trabajo. Esta alta frecuencia de consumo es independiente de la carrera universitaria que se encuentran cursando, con una pequeña tendencia a una menor ingesta por parte de los estudiantes de las carreras relacionadas a la salud en los productos de bebidas azucaradas, golosinas y comida rápida. Esto podría deberse a que por sus conocimientos y formación en el área comprenden la necesidad de consumir en menor medida estos productos, por su conocido impacto sobre la salud. Por lo tanto, proponemos que en futuras investigaciones se logre identificar porque los siguen eligiendo y poder establecer mejores asociaciones entre la alta demanda horaria académico-laboral y su consumo, a fin de que esta población comprenda la importancia de una alimentación saludable e incorpore alternativas a este tipo de productos.

Limitaciones

Consideramos que el tamaño muestral del presente estudio es una limitación ya que el mismo no es representativo de la población de estudiantes universitarios en general, por lo cual los resultados obtenidos no pueden ser extrapolables.

Además, los resultados referidos a frecuencia de consumo de productos UP pueden presentar sesgo debido a que una gran proporción (26,98%) de la muestra está conformada por estudiantes de la Licenciatura en Nutrición, entendiendo que están mejor formados en la temática y con mayor criterio a la hora de elegir alimentos y/o productos para consumir.

Es importante mencionar la falta de estudios con rigurosidad científica acerca del vínculo entre las cantidades de horas dedicadas tanto a los estudios como la cursada de la carrera universitaria en compatibilidad con jornadas laborales extensas y la frecuencia de consumo de productos UP; así como también estudios que analicen la relación entre la composición del hogar de los estudiantes y cómo esta impacta en su elección alimentaria.

Implicancia del estudio en futuras investigaciones

Si bien es amplia la bibliografía a nivel mundial que describen los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios, son escasos los trabajos que los relacionan con el consumo de UP por lo que el presente estudio puede servir como punto de partida para futuras investigaciones que contribuyan a comprender las conductas alimentarias de los estudiantes universitarios.

VII. AGRADECIMIENTOS

Agradecemos principalmente a la Universidad de Buenos Aires, a la Facultad de Medicina y a la Escuela de Nutrición por formarnos profesionalmente.

Queremos mencionar a las Licenciadas Vanesa Vivona y Yesica Cancino, nuestras tutoras, por habernos acompañado y guiado en la realización de este trabajo.

A nuestros familiares y amigos/as que nos acompañaron a lo largo de toda nuestra carrera, por la paciencia y el apoyo incondicional.

VIII. ANEXO

ANEXO N°1: CUESTIONARIO

Encuesta estructurada realizada por Google Forms (Incluye el Consentimiento informado)

Somos estudiantes de 5to año de la Licenciatura en Nutrición de la UBA. Nos encontramos realizando nuestro trabajo final de grado.

Este cuestionario está destinado a aquellos estudiantes regulares pertenecientes a alguna carrera universitaria de grado que residan en el AMBA y tengan entre 18-30 años. Se responderá de manera voluntaria, autoadministrada y de forma anónima.

Muchas gracias por su colaboración.

La información que usted brinde aquí será confidencial y anónima. (Ley de Protección de Datos Personales N°25.326/2000, Decreto Reglamentario N° 1558/2001, Ley de estadística y censos N° 17622).

Datos Personales

1- Sexo (según figure en el DNI):

- Masculino
- Femenino
- X

2- Edad (escribir solo el número, ejemplo 24)

3- Lugar de residencia

- Almirante Brown
- Avellaneda
- Berazategui
- Berisso
- Brandsen
- CABA (Ciudad Autónoma de Buenos Aires)
- Campana
- Cañuelas
- Ensenada
- Escobar
- Esteban Echeverría
- Exaltación de la Cruz
- Ezeiza
- Florencio Varela
- General Las Heras
- General Rodríguez
- General San Martín
- Hurlingham
- Ituzaingó
- José C. Paz
- La Matanza
- Lanús
- La Plata
- Lomas de Zamora
- Luján

- Marcos Paz
- Malvinas Argentinas
- Moreno
- Merlo
- Morón
- Pilar
- Presidente Perón
- Quilmes
- San Fernando
- San Isidro
- San Miguel
- San Vicente
- Tigre
- Tres de Febrero
- Vicente López
- Zárate

4- Composición del hogar:

- Vive solo/a
- Vive con su familia
- Vive con su pareja y/o amigo/a y/o compañero/a
- Otros:

Actividad Académica

1-¿Se encuentra cursando como alumno regular? Alumno regular: Se entiende como alumno regular a todo estudiante que tiene aprobadas dos (2) materias, con su respectivo final, cada dos (2) ciclos lectivos.

- Si
- No

2-Carrera universitaria (Nombre completo de la carrera. Ejemplo: Contador Público) : _____

3-Horas semanales de cursada:

- < 2 hs semanales
- 2 - 6 hs semanales
- > 6 hs semanales

4-Horas diarias destinadas al estudio:

- < 1 hs diaria
- 1 - 3 hs diarias
- > 3 hs diarias

Actividad laboral

1-Trabajas

- Si (en caso de marcar esta opción, responda la pregunta 2)

- No (en caso de marcar esta opción, responda la pregunta 1 de la sección alimentación)

2- ¿Cuántas horas trabaja?

- Media jornada: 1 a 6 horas
- Jornada completa: 7 a 12 horas

Alimentación

1- ¿Con qué frecuencia consume **bebidas artificiales azucaradas?**

(Jugos en polvo y/o concentrados, gaseosas, aguas saborizadas, etc)

- Más de una vez al día
- Diariamente
- 1-3 veces por semana
- Ocasionalmente (1-2 veces por mes)
- Nunca (en caso de marcar esta opción pasar a la pregunta 3)

2- ¿Por qué consume dichas bebidas? (marque todas las opciones que considere)

- Por gusto
- Por costo
- Publicidad
- Por hábito
- Otro motivo

3- ¿Con qué frecuencia consume **productos de pastelería, facturas, galletitas dulces, cereales con azúcar?**

- Más de una vez al día
- Diariamente
- 1-3 veces por semana
- Ocasionalmente (1-2 veces por mes)
- Nunca (en caso de marcar esta opción pasar a la pregunta 5)

4- ¿Por qué consume los productos mencionados en la pregunta anterior?

(marque todas las opciones que considere)

- Falta de ganas de cocinar
- Falta de conocimiento culinario
- Falta de tiempo
- Por gusto
- Por costo
- Por practicidad
- Publicidad
- Por hábitos
- Otro motivo

5- ¿Con qué frecuencia consume **productos de copetín?**

(Papas fritas, palitos de maíz)

- Más de una vez al día
- Diariamente
- 1-3 veces por semana

- Ocasionalmente (1-2 veces por mes)
- Nunca (en caso de marcar esta opción pasar a la pregunta 7)

6- ¿Por qué consume productos de copetín? (marque todas las opciones que considere)

- Falta de ganas de cocinar
- Falta de tiempo
- Por gusto
- Por costo
- Por practicidad
- Publicidad
- Por hábito
- Otro motivo

7- ¿Con qué frecuencia consume golosinas?

(Caramelos, alfajores, chupetines, chicles, barras de cereal, helados, etc)

- Más de una vez al día
- Diariamente
- 1-3 veces por semana
- Ocasionalmente (1-2 veces por mes)
- Nunca (en caso de marcar esta opción pasar a la pregunta 9)

8- ¿Por qué consume golosinas? (marque todas las opciones que considere)

- Falta de conocimiento culinario
- Falta de tiempo

- Por gusto
- Por costo
- Por practicidad
- Publicidad
- Por hábito
- Otro motivo

9- ¿Con qué frecuencia consume **comida rápida**?

(Se entiende comida rápida a todo producto industrial como ser: nuggets, pizzas, salchichas hamburguesas, hamburguesas vegetarianas/vegan, milanesa de soja , milanesa de merluza)

- Más de una vez al día
- Diariamente
- 1-3 veces por semana
- Ocasionalmente (1-2 veces por mes)
- Nunca (en caso de marcar esta opción enviar formulario)

10- ¿Por qué consume comida rápida? (marque todas las opciones que considere)

- Falta de ganas de cocinar
- Falta de conocimiento culinario
- Falta de tiempo
- Por gusto
- Por costo

- Por practicidad
- Publicidad
- Por hábito
- Otro motivo

ANEXO N° 2: TABLAS DE RESULTADOS

Tabla n° 1: Distribución de la muestra según sexo y edad.

	Sexo segun DNI		
Edad en años	Femenino	Masculino	x
18	2	3	-
19	4		-
20	8	2	-
21	11	1	-
22	4	6	-
23	14	5	-
24	10	5	1
25	13	8	1
26	9	7	-
27	6	2	-
28	1	1	-
29	1	1	-

Fuente: elaboración propia.

Tabla n° 2: Distribución de la muestra según lugar de residencia

	Número de participantes que viven en el partido
Partidos	
CABA	94
Tigre	7
Pilar	4
Vicente López	3
Campana	2
Quilmes	2
Moreno	2
Lanús	2
San Miguel	2
San Isidro	2
San Fernando	1
Almirante Brown	1
Avellaneda	1
Berazategui	1
Esteban Echeverría	1
Lomas de zamora	1

Fuente: elaboración propia.

Tabla n°3: Distribución de la muestra según composición del hogar

Composición del hogar	N° de participantes
-----------------------	---------------------

Vive con algún familiar	97
Vive con su pareja y/o amigo/a y/o compañero/a	23
Vive solo/a	6
Total	126

Fuente: elaboración propia.

Tabla n°4: Distribución de la muestra según área de estudio

Carreras	2022
Ciencias de la salud	59
Ciencias Económicas	21
Ciencias de la Comunicación	12
Ingenierías	12
Ciencias Jurídicas y Políticas	10
Diseño y Arquitectura	8
Otras	4

Fuente: elaboración propia.

Tabla n° 7: Distribución de la muestra según frecuencia semanal del consumo de UP.

Frecuencia de consumo de bebidas azucaradas	N° de participantes
Nunca	25
Diariamente	11
1-3 veces por semana	44
Ocasionalmente (1-2 veces por mes)	41
Más de una vez al día	5

Total	126
Frecuencia de consumo de productos de pastelería	N° de participantes
Nunca	7
Diariamente	13
1-3 veces por semana	59
Ocasionalmente (1-2 veces por mes)	44
Más de una vez al día	3
Total	126
Frecuencia de consumo de productos de copetín	N° de participantes
Nunca	16
Diariamente	2
1-3 veces por semana	33
Ocasionalmente (1-2 veces por mes)	75
Más de una vez al día	0
Total	126
Frecuencia de consumo de golosinas	N° de participantes
Nunca	21
Diariamente	16
1-3 veces por semana	45
Ocasionalmente (1-2 veces por mes)	42
Más de una vez al día	2
Total	126
Frecuencia de consumo de comida rápida	N° de participantes
Nunca	12
Diariamente	6
1-3 veces por semana	66
Ocasionalmente (1-2 veces por mes)	41
Más de una vez al día	1
Total	126

Fuente: elaboración propia.

Tabla n°8: Distribución diferenciada del consumo de bebidas azucaradas de las carreras relacionadas a las ciencias de la salud vs el resto de las carreras.

	Más de 1 vez al día	Diariamente	1 - 3 veces por semana	Ocasionalmente	Nunca	Total
Ciencias Salud	0%	6,79%	25,42%	38,98%	28,81%	100%
Otras	7,46%	10,45%	43,28%	26,86%	11,95%	100%

Fuente: elaboración propia.

Tabla n°9: Distribución diferenciada del consumo de productos de pastelería de las carreras relacionadas a las ciencias de la salud vs el resto de las carreras.

	Más de 1 vez al día	Diariamente	1 - 3 veces por semana	Ocasionalmente	Nunca	Total
Ciencias Salud	1,70%	5,08%	45,76%	40,68%	6,78%	100%
Otras	2,98%	14,93%	47,76%	29,85%	4,48%	100%

Fuente: elaboración propia.

Tabla n°10: Distribución diferenciada del consumo de productos de copetín de las carreras relacionadas a las ciencias de la salud vs el resto de las carreras.

	Más de 1 vez al día	Diariamente	1 - 3 veces por semana	Ocasionalmente	Nunca	Total
Ciencias Salud	0%	0%	22,03%	62,71%	15,26%	100%
Otras	0%	2,99%	29,85%	56,71%	10,45%	100%

Fuente: elaboración propia.

Tabla n°11: Distribución diferenciada del consumo de golosinas de las carreras relacionadas a las ciencias de la salud vs el resto de las carreras.

	Más de 1	Diariamente	1 - 3 veces por	Ocasionalmente	Nunca	Total
--	----------	-------------	-----------------	----------------	-------	-------

	vez al día	e	semana			
Ciencias Salud	1,70%	6,78%	32,20%	40,68%	18,64%	100%
Otras	1,49%	17,91%	38,80%	26,87%	14,93%	100%

Fuente: elaboración propia.

Tabla n°12: Distribución diferenciada del consumo de comida rápida de las carreras relacionadas a las ciencias de la salud vs el resto de las carreras.

	Más de 1 vez al día	Diariamente	1 - 3 veces por semana	Ocasionalmente	Nunca	Total
Ciencias Salud	0%	1,70%	40,68%	42,37%	15,25%	100%
Otras	1,49%	7,46%	62,69%	23,88%	4,48%	100%

Fuente: elaboración propia.

Tabla n° 14: Distribución de la muestra según los principales motivos de consumo de UP

Producto/motivo	Por gusto	Por hábito	Por practicidad	Falta de ganas de cocinar	Falta de tiempo	Social
Bebidas azucaradas	93	14	-	-	-	6
Productos de pastelería	95	-	48	31	34	
Productos de copetín	94	12	24	15	8	7
Golosinas	69	16	22	-	9	-
Comida rápida	82	58	69	49	-	-

Fuente: elaboración propia.

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Viola L, Marchiori GN, Defagó MD. De nutrientes a patrones alimentarios: cambio de paradigma en el abordaje nutricional de las enfermedades cardiovasculares. *Perspect Nut Hum* [Internet]. 2020; 22 (1): 101 - 111.
2. De Piero A, Bassett N, Rossi A, Sammán N. Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. *Nutr Hosp*. 2015;31(4):1824-1831.
3. Ministerio de Salud de la República Argentina [Internet]. Cuarta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Resultados definitivos. [Consultado 10 jul 2022]. Disponible en: https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr_2018_resultados_definitivos.pdf
4. Guarnizo Peralta D. Publicidad para enfermar: restricciones al mercadeo de productos alimenticios ultraprocesados dirigido a niños y niñas en la Constitución colombiana. *Rev Derecho Estado*.2022; 51:5-38
5. Sánchez Socarrás V, Aguilar Martínez A. Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. *Nutr Hosp*. 2015;31(1):449-457
6. Pérez Gallardo L, Mingo Gómez T, Bayona Marzo I, Ferrer Pascual MA, Márquez Calle E, Ramírez Domínguez R, Navas Ferrer C, Navas Cámara F.

Calidad de la dieta en estudiantes universitarios con distinto perfil académico.

Nutr Hosp. 2015;31(5):2230-2239.

7. Cutillas AB, Herrero E, De San Eustaquio A, Zamora S, Pérez Llamas F. Prevalencia de peso insuficiente, sobrepeso y obesidad, ingesta de energía y perfil calórico de la dieta de estudiantes universitarios de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia (España). Nutr Hosp. 2013;28(3):683-689

8. De Souza Martins M, Figueroa Ángel MX. Estilos de vida de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática. Revista Motricidades 2020; 4 (3): 297 - 310.

9. Durán Agüero S, Bazaez Díaz G, Figueroa Velásquez K, Berlanga Zúñiga M.a del R, Encina Vega C, Rodríguez Noel M.a del P. Comparación en calidad de vida y estado nutricional entre alumnos de nutrición y dietética y de otras carreras universitarias de la universidad Santo Tomás de Chile. Nutr Hosp. 2012;27(3):739-746

10. Ratner RG, Hernández PJ, Martel JA, Atalah ES. Calidad de la alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios de 11 regiones de Chile. Rev. méd. Chile 2012; 140(12): 1571-1579.

11. Organización Panamericana de la Salud. [Internet]. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. [Consultado el 15 jul 2022]. Disponible

en:

https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf

12. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [Internet]. El Impacto de los ultraprocesados en la salud. [Consultado 27 jul 2022]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/ca7349es/CA7349ES.pdf>

13. Instituto nacional de estadísticas y censos [internet] Encuesta Nacional Gastos de los Hogares 2017-2018 [Consultado 28 jul 2022]. Disponible en: https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/sociedad/engho_2017_2018_informe_gastos.pdf

14. Ministerio de Salud de la República Argentina. [Internet]. Manual para la aplicación de las guías alimentarias para la población argentina. [Consultado 20 jul 2022]. Disponible en: https://cesni-biblioteca.org/archivos/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf.

15. Centro de estudios sobre nutrición infantil. [Internet]. La alimentación en la Argentina – CAPA II. Consumo aparente de alimentos y nutrientes a nivel hogar. [Consultado 20 jul 2022]. Disponible en: <https://cesni-biblioteca.org/archivos/CAPA-2.pdf>.

16. Ministerio Salud y Desarrollo Social. Argentina. 2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Resumen ejecutivo 2019. Disponible en:

https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-01/encuesta-nac-nutricionsalud_resumen-ejecutivo.pdf.

17. Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura. [Internet]. El impacto de los alimentos ultraprocesados en la salud. [Consultado 20 jul 2022]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/ca7349es/CA7349ES.pdf>
18. Organización Mundial de la Salud [Internet]. La OMS revela las principales causas de muerte y discapacidad en el mundo: 2000-2019. [Consultado 27 jul 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/09-12-2020-who-reveals-leading-causes-of-death-and-disability-worldwide-2000-2019>.
19. Ministerio de Salud de la Nación. [Internet]. Estadísticas - Mortalidad. [Consultado 27 jul 2022]. Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/salud/instituto-nacional-del-cancer/estadisticas/mortalidad>
20. Martínez García RM, Jiménez Ortega AI, López Sobaler AM, Ortega RM. Estrategias nutricionales que mejoran la función cognitiva. Nutr. Hosp. 2018; 35(6): 16-19.
21. Bagordo F, Grassi T, Serio F, Idolo A, De Gonnio A. Dietary habits and health among university students living at or away from home in southern Italy. J. Food Nutr. 2013;52(3):164-171.
22. Vazquez MB, Colombo ME, Lema S, Watson DZ. Estudiantes

universitarios: ¿que comen mientras estudian?. Diaeta (B.Aires) 2014; 32(147):26-29.

23. Fajardo E, Camargo Y, Buitrago E, Peña L, Rodríguez L. Estado Nutricional y Preferencias Alimentarias de una Población de Estudiantes Universitarios en Bogotá. Rev Fac Med 2016; 24 (2): 58-65.

24. Velasquez Medrano B. [Internet]. Consumo de comida chatarra según el estar en época de exámenes en estudiantes universitarios de cinco países en Latinoamérica. [Consultado 3 nov 2022]. Disponible en: https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/9154/4/IV_FCS_502_TE_Medrano_Velasquez_2021.pdf

25. Hidrobo Guzmán JF, Reascos Paredes YL, Salas Salas HM, Bermeo Córdova BN, Vaca Orellana C, Albuja Rivadeneira V, Satama Tene AE. Tendencias del consumo de bebidas azucaradas en docentes y estudiantes universitarios. Rev Esp Nutr Comunitaria 2018; 24(3):1-7.

26. Rizzo Guambaña G, Dávila Garzón I. Nivel de Consumo de Bebidas Azucaradas en los Estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Central del Ecuador. Rev. Publicando 2017 ;4(13 (3):84-100.