



Universidad  
**Mariana**

Caracterización del consumo de productos ultraprocesados en la población estudiantil de la  
Universidad Mariana

Sahara Mayerly Alfaro Benavides

Gabriela Arciniegas Mora

Emily Nerieth Calvache López

Manuela Caviedes Jurado

Diana Sofia Solarte Bravo

Universidad Mariana

Facultad Ciencias de la Salud

Programa de Nutrición y Dietética

San Juan de Pasto

2023

Caracterización del consumo de productos ultraprocesados en la población estudiantil de la  
Universidad Mariana

Sahara Mayerly Alfaro Benavides

Gabriela Arciniegas Mora

Emily Nerieth Calvache López

Manuela Caviedes Jurado

Diana Sofia Solarte Bravo

Informe de investigación presentado para optar al título de Nutricionistas Dietistas

Mag. Diana Gabriela Andrade Jaramillo

Asesor

Universidad Mariana  
Facultad Ciencias de la Salud  
Programa de Nutrición y Dietética  
San Juan de Pasto

2023

Artículo 71: los conceptos, afirmaciones y opiniones emitidos en el Trabajo de Grado son responsabilidad única y exclusiva del (los) Educando (s)

Reglamento de Investigaciones y Publicaciones, 2007

Universidad Mariana

## **Dedicatoria**

A Dios por habernos permitido culminar esta etapa académica y brindarnos la salud para lograr nuestros objetivos, además de su infinita bondad y amor

A nuestras familias y seres queridos por estar a nuestro lado en cada paso del camino. Su apoyo incondicional nos a dado la fuerza para enfrentar los desafíos y mantenernos enfocados en nuestras metas

### **Agradecimientos.**

Este proyecto de investigación, a requerido de mucho esfuerzo y dedicación de nuestra parte, la cual no hubiera sido posible sin la cooperación desinteresada de todas las personas que citaremos a continuación, las cuales han sido un soporte muy fundamental para la realización y sustentación de este trabajo.

En primer lugar, deseamos expresar un agradecimiento a Dios, por darnos la sabiduría, el entendimiento y la fortaleza necesaria para culminar esta etapa académica.

Nuestro más profundo agradecimiento a cada una de las familias por su apoyo incondicional, su amor y esfuerzos diarios para con nosotros

De igual manera agradecemos a la Universidad Mariana por abrimos las puertas y permitirnos realizar el proceso investigativo dentro de su establecimiento. Al programa de Nutrición y Dietética y sus docentes por cada una de las enseñanzas.

Nuestro más profundo y sincero agradecimiento a la Magister Diana Gabriela Andrade Jaramillo por su colaboración durante todo este proceso quien con su dirección, conocimiento, enseñanza y compromiso nos permitió el desarrollo satisfactorio de este trabajo.

## **Contenido**

	<b>Pág.</b>
Introducción .....	12
1. Resumen del proyecto .....	13
1.1. Descripción del problema.....	13
1.1.1. Formulación del problema .....	16
1.2. Justificación.....	16
1.3. Objetivos .....	19
1.3.1. Objetivo general .....	19
1.3.2. Objetivos específicos.....	19
1.4. Marco referencial o fundamentos teóricos .....	19
1.4.1. Marco teórico .....	29
1.4.2. Marco conceptual .....	31
1.4.3. Marco contextual.....	33
1.4.4. Marco legal.....	34
1.4.4.1 Internacional. ....	34
1.4.4.2 Nacional. ....	35
1.4.4.3 Regional. ....	37
1.4.5. Marco ético.....	39
1.5 Metodología .....	39
1.5.1. Enfoque de investigación .....	39
1.5.2. Tipo de investigación .....	40
1.5.3. Población y muestra / Unidad de trabajo y unidad de análisis.....	40
1.5.4. Criterios de inclusión y exclusión .....	41
1.5.5. Categorización de variables .....	41
2. Presentación de resultados .....	47
2.1 Discusión.....	71
3. Conclusiones .....	79
4. Recomendaciones.....	80
Referencias Bibliográficas .....	81

## **Índice de Tablas**

	<b>Pág.</b>
Tabla 1. Categorización de variables. ....	42
Tabla 2. Características sociodemográficas de los estudiantes de pregrado de la Universidad Mariana del municipio de Pasto .....	47
Tabla 3. Características de gustos de estudiantes de pregrado de Universidad Mariana .....	53
Tabla 4. Características de preferencia de consumo de los grupos de productos ultraprocesados de los estudiantes de pregrado de la Universidad Mariana .....	58
Tabla 5. Características de periodicidad de los estudiantes de pregrado de Universidad Mariana .....	63
Tabla 6. Características de frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados de los estudiantes de pregrado de la Universidad Mariana .....	68
Tabla 7. Características de los medios de publicidad para adquirir información sobre los productos ultraprocesados utilizados por los estudiantes de pregrado de la Universidad Mariana ....	70

**Índice de Figuras**

	<b>Pág.</b>
Figura 1. Árbol problema .....	15

## **Índice de Gráficas**

	<b>Pág.</b>
Gráfica 1. Distribución porcentual según edad de los estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023 .....	49
Gráfica 2. Distribución porcentual según género de los estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023 .....	49
Gráfica 3. Distribución de la zona residencial de los estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023 .....	50
Gráfica 4. Distribución del nivel de escolaridad de los estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023 .....	50
Gráfica 5. Distribución del estrato socioeconómico de los estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023 .....	51
Gráfica 6. Distribución porcentual del trabajo actual. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023 .....	51
Gráfica 7. Distribución porcentual según estrato socioeconómico. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023 .....	52
Gráfica 8. Distribución del régimen de salud. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023 .....	52
Gráfica 9. Distribución de los gustos en las bebidas azucarada. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023 .....	54
Gráfica 10. Distribución de los gustos en las comidas rápidas. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023 .....	55
Gráfica 11. Distribución de los gustos en los productos de bollería y pastelería. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023 .....	55
Gráfica 12.....	56
Gráfica 13. Distribución de los gustos en embutidos. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023 .....	57
Gráfica 14. Distribución de los gustos en los alimentos precocido. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023 .....	57
Gráfica 15. Distribución de los gustos en las salsas. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023 .....	58

Gráfica 16. Distribución porcentual según Preferencia de embutidos. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023 .....	60
Gráfica 17. Distribución porcentual según Preferencias de Productos Precocidos. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023 .....	60
Gráfica 18. Distribución porcentual según Preferencias de Bebidas azucaradas. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023 .....	61
Gráfica 19. Distribución porcentual según productos de paquete. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023 .....	61
Gráfica 20. Distribución porcentual según productos de confitería. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023 .....	62
Gráfica 21. Distribución porcentual según productos enlatados. Estudiantes Universidad Mariana. Pasto 2023 .....	62
Gráfica 22. Distribución porcentual de frecuencia de consumo en las bebidas azucarada. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023 .....	64
Gráfica 23. Distribución porcentual según la frecuencia de consumo en las comidas rápidas. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023 .....	65
Gráfica 24. Distribución porcentual según la frecuencia de consumo en los productos de bollería y pastelería. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023 .....	65
Gráfica 25. Distribución porcentual según la frecuencia de consumo en los lácteos y sus derivados. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023 .....	66
Gráfica 26. Distribución porcentual según la frecuencia de consumo en los embutidos. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023.....	66
Gráfica 27. Distribución porcentual según la frecuencia de consumo en los alimentos precocidos. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023 .....	67
Gráfica 28. Distribución porcentual según la frecuencia de consumo en las salsas. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023 .....	67
Gráfica 29. Distribución porcentual según momentos de día en el que se tiene un mayor consumo de alimentos ultraprocesados nivel de los estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto Nariño 2023.....	69
Gráfica 30. Distribución porcentual según las veces que en el día se consumen alimentos ultraprocesados. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto Nariño 2023 .....	69

Gráfica 31. Distribución porcentual según las veces que en el día se consumen alimentos ultraprocesados. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto Nariño 2023.....70

Gráfica 32. Distribución porcentual según los medios donde los encuestados reciben la publicidad de los productos ultraprocesados. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto Nariño 2023.....71

## **Introducción**

La presente investigación tiene como objetivo principal identificar las características de consumo de los productos ultraprocesados referente a los gustos y preferencias de los estudiantes de pregrado de la Universidad Mariana del municipio de Pasto, teniendo en cuenta que la industria se ha encargado de desarrollar productos los cuales son catalogados como productos alimentarios que se producen a través de un alto grado de procesamiento industrial y por lo general, contienen una larga lista de ingredientes, aditivos y conservantes artificiales. Por lo cual reciben el nombre de “Ultraprocesados”.

Gracias a lo anterior existen varios estudios que han catalogado estos productos como un problema que tiene alto riesgo para la salud, donde se demostró que la población que los consume con mayor frecuencia, tiene una mayor probabilidad de presentar enfermedades no transmisibles como diabetes, hipertensión, obesidad, entre otros, lo anterior debido a que estos productos suelen ser bajos en nutrientes esenciales y altos en calorías, grasas no saludables y azúcares añadidos, lo que los convierte en productos menos beneficiosos para la salud en general a comparación con los alimentos integrales, frescos o mínimamente procesados.

Por tanto, dentro de este estudio se determinó como problemática el desconocimiento del consumo de productos ultraprocesados en la población estudiantil de la Universidad Mariana. Para esto, se realizó una recolección de datos por medio de una encuesta digital, con las siguientes variables: sociodemográficas, gustos, preferencias, periodicidad de consumo, momento día/consumo y medios de publicidad con el fin de poder identificar, indagar y reconocer los gustos, preferencias y la frecuencia de consumo de los estudiantes de pregrado de la Universidad Mariana.

## **1. Resumen del proyecto**

### **1.1. Descripción del problema**

En la actualidad, el ritmo apresurado de vida ha fomentado el consumo de productos ultraprocesados, debido a su economía, fácil acceso, preparación y desinformación nutricional existente, por tanto, los ultras procesados contribuyen a presentar mayor prevalencia en enfermedades no transmisibles a futuro. Para entrar en contexto, se debe conocer el origen de los productos ultraprocesados, los cuales se elaboran por medio de fórmulas industriales y de diferentes ingredientes que se someten a métodos biológicos, físicos y químicos para su elaboración. Por lo cual, son alimentos cuyo estado natural ha sido alterado al transformarlos y mezclarlos con otros comestibles, además de la adición de sal, azúcar, grasa o aditivos como colorantes, saborizantes, resaltadores de sabor. Además, algunos pueden llegar a contener más de 40 aditivos y en ocasiones son preparaciones en las que su fuente vegetal o animal es irreconocible (Correa, 2022).

Por consiguiente, la fabricación de productos ultraprocesados se ha visto revolucionada en las últimas décadas a raíz de factores económicos, sociales y culturales, por lo cual las consecuencias del consumo continuo de alimentos ricos en azúcar, grasas y otros ingredientes poco saludables son innegables, pero el problema “es mucho más complejo de lo que pueda parecer a simple vista”. Así lo advirtió Julio Lorca, director de desarrollo digital de salud (Sánchez, 2021). De tal manera, que el consumo excesivo de productos ultraprocesados aumenta la grasa corporal y no solo es lo que se observa a simple vista, sino que, incrementa el riesgo de padecer diferentes enfermedades no transmisibles; por ende, las consecuencias de una alimentación no adecuada están fundadas en diversos estudios, que reconocen el efecto perjudicial de las sustancias que componen los productos ultraprocesados, cuando estas interactúan con el organismo.

No obstante, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, el sobrepeso y la obesidad, junto a algunos tipos de cáncer, entre otras, son solo algunas de las enfermedades que afectan en mayor grado a la salud de las personas con dietas ricas en ultraprocesados. Sumando a ello el crecimiento de la industria alimentaria y el aporte de anti nutrientes procedentes del ultraprocesados. Por lo tanto, las comunidades científicas y médicas han comprobado, cómo en los últimos años el aumento

del porcentaje de estas enfermedades ha proliferado, de manera que el gasto público en sanidad, destinado a sus tratamientos e investigaciones, ha aumentado, hasta a un 7,1%, 13.000 millones de euros o el 5% del Producto Interno Bruto. Por otra parte, según Arteaga (2018) “en Colombia los patrones de alimentación no son saludable, debido a que están clasificados como el segundo factor de riesgo vinculado a la mortalidad” (p. 1), superando así el 50% de la población, según los resultados entregados por la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (Minsalud, 2015). Por lo cual en el departamento de Nariño en el 2020 tiene una totalidad de 9.545 casos en obesidad no especificada, la cual esta población está clasificada desde los 0 meses hasta los 60 años o más. De igual manera, una de las causas de la obesidad son los malos hábitos alimentarios que a lo largo de la historia han ido abarcando en mayor medida el impacto dentro del mercado y los hogares.

En Colombia un 60% de la población presenta hábitos erróneos a la hora de alimentarse, muchas personas no saben elegir o desconocen las propiedades nutricionales de distintos alimentos que consumen en su diario vivir. Además, algunos estudios de hábitos nutricionales indican que en los niños existe un elevado déficit de vitamina A, el cual se asocia con enfermedades visuales (Ruiz, 2020). Por ello al hablar de una alimentación saludable los menores de dos años únicamente reciben el 36.5% del total básico establecido, es decir que 6 de cada 10 niños no tiene recibe una alimentación adecuada según Ruiz (2020). En consecuencia, a ello, en la población colombiana se ha experimentado diversos cambios que están relacionados con algunos de los determinantes sociales que influyen a los cambios en consumo y prácticas culinarias. Para lo cual, la asociación colombiana de salud pública el consumo constante de bebidas endulzadas lo cual genera impactos negativos sobre la salud, para ello, la OMS en el 2015 recomendó reducir la ingesta de azúcares libres, relacionados con la aparición de caries y aumento de peso corporal.

Por consiguiente, Casteleiro (2017) afirma que los productos ultraprocesados están fabricados para promover su máximo consumo y para ello, cuentan con características organolépticas de procedencia industrial, que estimulan el apetito de manera intensa. Además, en el entorno abundan por todas partes de manera muy asequible e irresistible. Siendo la publicidad una estrategia de consumo; de tal manera que a mayor consumo de productos ultraprocesados, menos comida real está presente en la dieta tradicional. Cabe resaltar que los productos de la canasta básica alimentaria, aunque estén a la orden del día, estos se ven reemplazados.

Es de conocimiento, que el patrón dietético global tiene más efecto sobre la salud que el consumo puntual de alimentos, por dicha razón la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en Latinoamérica, analizan que el consumo de productos ultraprocesados, estarían sustituyendo a los alimentos tradicionales, aumentando de una manera drástica las enfermedades no transmisibles el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad.

Se conoce que Colombia al ser un país de mercados emergentes, se ha convertido en un punto focal de inversión para las marcas extranjeras de comidas rápidas, donde estas han incrementado su presencia en el sector gastronómico, ya que con la llegada de poderosos grupos empresarios, procedentes de países como Estados Unidos, México, España, Ecuador, El Salvador y Costa Rica (Chacón y Shaw, 2015). Lo cual genera un mayor interés en la sociedad debido a que son empresas que han generado innovación a nivel mundial con sus productos. Es preciso resaltar, que los gustos en la alimentación han ido fluctuando al pasar de los años, debido a contextos sociales prevalentes como la globalización ; por tanto,

Ha afectado no sólo a la estructura y composición de los alimentos, a las formas de aprovisionamiento y tipo de productos consumidos, a las maneras de conservarlos y cocinarlos, sino a los horarios y frecuencias de las comidas, a los presupuestos invertidos, a las normas de mesa o a los trabajos y valores asociados a las prácticas alimentarias; todo esto constituye un nuevo orden alimentario. (Contreras, 2005, p. 388)

Por lo que las bases del gusto social del por las comidas rápidas se encuentran sustentadas en las prácticas de socialización, ya que desde el punto de vista sociocultural juegan un papel importante y lo es en esencia porque el alimento más allá de ser un hecho biológico es un hecho social en su esencia.

## **Figura 1.**

*Árbol problema*



### 1.1.1. Formulación del problema

¿Cuáles son las características del consumo de productos ultraprocesados en la población estudiantil de la Universidad Mariana?

## 1.2. Justificación

Para identificar con detalle el problema aquí expuesto, en primer lugar, es importante conocer al marco conceptual NOVA, el cual es el nombre asignado a un sistema que “clasifica a los alimentos según su naturaleza, finalidad y grado de procesamiento industrial, en lugar de clasificarlos en términos de nutrientes y tipos de alimentos” (OPS y OMS, 2015, p. 1). Por tanto, en el grupo número 4 se encuentran los productos ultraprocesados, donde se hace referencia a que son productos formulados en gran parte por sustancias derivadas de alimentos y fuentes orgánicas, que contienen pocos o ningún alimento entero, diferenciándose de los alimentos procesados por qué se caracterizan por ser duraderos, prácticos, accesibles y de sabor agradable; que por lo general contienen aditivos, micronutrientes sintéticos para fortificarse y a menudo se les suele dar mayor volumen con aire o agua (Monteiro, 2010).

Por consiguiente, es evidente que los productos ultraprocesados, se establecen en la industria del marketing con una gran influencia socioeconómica para las empresas, debido a que, ofrecen

productos con unas características híper palatales, es decir, que por su alto contenido en aditivos, grasas, sodio, azúcar y carbohidratos, hacen que se inhiben los mecanismos de la saciedad en el cuerpo y el cerebro; por tanto, genera en las personas que consumen estos productos insatisfacción, obteniendo por resultado un consumo excesivo de los mismos, tal como lo afirma Monteiro (2010)

En segundo lugar, una vez se tiene en cuenta que a menudo los productos ultraprocesados causan hábito y con ello efectos indeseables en las personas que lo consumen, emplear el sistema NOVA en una caracterización, permitirá conocer cuál es el suministro de estos productos y los patrones de alimentación en el curso de vida, pero para realizar dicha investigación, hay que destacar a ciertas normativas nacionales, las cuales se han encargado de trabajar en un marco normativo que busca fomentar hábitos alimentarios saludables, como es el caso de la Ley 2120 (Congreso de Colombia, 2021) en la cual "se establecen medidas seguras para desarrollar entornos alimentarios saludables, garantizando el derecho fundamental a la salud, especialmente de las niñas, niños y adolescentes"(p. 1), con el fin de prevenir la aparición de enfermedades no transmisibles, llevando una información clara, verídica, oportuna, visible e idónea, promoviendo la adaptación saludable sobre los componentes de los alimentos. Por lo cual, se pretende trabajar sobre el derecho humano hacia una alimentación adecuada, suficiente, equilibrada, variada e inocua, haciendo referencia a un conjunto de características donde los alimentos garanticen que sean aptos y no perjudiciales para el consumo humano, de esta manera lograr que la población tenga derecho a un acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos.

Además, es de gran importancia resaltar la relación del consumo de alimentos saludables para el ser humano, de acuerdo con que estos contribuyen en gran medida a una menor prevalencia de enfermedades no transmisibles, debido a que son las principales causas de muerte y discapacidad en el mundo, como lo refiere la organización Panamericana de la salud "es decir que (ENT) matan a 41 millones de personas cada año, lo que equivale al 71% de las muertes que se producen en el mundo" (OPS, 2019, p. 1). Gracias a lo anteriormente mencionado, para promover el bienestar nutricional, primordialmente se debe tener en cuenta la información sobre la identidad y el contenido del producto, de tal manera que la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO, 2016), "manifestó que las etiquetas deben ser fáciles de entender y no deben requerir conocimientos previos sobre nutrición, prefiriendo primordialmente

que los diseños de las etiquetas deberían ser atractivos para todo tipo de personas” (p. 9). Permitiendo así, dar una clara asesoría para el etiquetado donde se pueda identificar los alimentos de alto contenido calórico y bajo valor nutricional de manera rápida y sencilla (Ruiz, 2020).

Por ello, la educación contribuye a generar estrategias que enseñen a los consumidores a tener una mejor elección a la hora de comprar los alimentos. Tal como lo afirma la guía de alimentación saludable, la compra de alimentos es el momento donde se elige los alimentos que se van a consumir. Por esta razón este es el momento donde se debe organizar y tomar en serio dicha elección, teniendo presente que, se elige y se compra bien, se puede lograr una mejor alimentación para la población (Dapcich, 2004). En ese sentido de ideas y considerando el grupo de población, siempre es conveniente obtener mayor información que contribuya al conocimiento sobre el consumo en productos ultraprocesados, puesto que la población en la cual se aplicará la investigación, serán estudiantes, por tanto, permanecen entre 6 a 8 horas en las instituciones educativas, dando como resultado, una alimentación fuera del hogar, reemplazando de esta manera la comida casera, por productos ultraprocesados, que en ocasiones son guiados por el entorno en que se desarrollan.

Gracias a lo anterior, se asevera que los productos ultraprocesados indican un consumo cada vez mayor en América latina, con resultados negativos. Según la OPS/OMS el aumento del consumo de productos ultraprocesados se vincula fuertemente con el aumento de peso corporal, por ello, en 13 países de América latina, al ingerir productos que contengan cantidades excesivas puede empeorar significativamente la calidad de la dieta de la misma manera que las ventas de productos ultraprocesados aumentaron un 48% entre 2000 y 2013 en comparación con 2,3% en América del Norte. Como se mencionó anteriormente, existen investigaciones internacionales, en donde se ve demostrado el impacto negativo que presentan este tipo de productos, sin embargo, en la ciudad de Pasto estos estudios son escasos, por tanto, el proyecto se constituye como innovador debido a que se enfoca en la caracterización del consumo de productos ultraprocesados en el municipio de Pasto. Con lo anterior se busca establecer, el comportamiento de compra del consumidor a la hora de adquirir bienes y servicios para su uso personal o de terceros reflejando todas las decisiones respecto a la adquisición y consumo.

Por tanto, para contrarrestar el desplazamiento de la alimentación saludable a base de alimentos frescos o mínimamente procesados, se busca determinar los rasgos característicos de cierta población con el objetivo de tener cierta percepción en los productos ultraprocesados que se consumen, por ello es importante el trabajo interdisciplinario con Instituciones Educativas de la ciudad de Pasto, buscando que la caracterización presentada le dé paso a los ministerios de salud locales y profesionales en salud a tener estudios que les permita tomar decisiones para desarrollar acciones y estrategias de salud pública orientadas a la prevención, detección y control de las consecuencias en el consumo de productos ultraprocesados.

### **1.3. Objetivos**

#### ***1.3.1. Objetivo general***

Identificar las características de consumo de los productos ultraprocesados referente a los gustos y preferencias de los estudiantes de la Universidad Mariana del municipio de Pasto.

#### ***1.3.2. Objetivos específicos***

- Indagar los gustos y preferencias de consumo que tienen los estudiantes sobre los productos ultraprocesados.
- Reconocer cuáles son los productos ultraprocesados con mayor frecuencia de consumo.

### **1.4. Marco referencial o fundamentos teóricos**

En los productos ultraprocesados en América Latina se han realizado diversos estudios donde evalúan las consecuencias que han tenido diferentes tipos de alimentos sobre la calidad de la alimentación y la salud en las personas, debido a que los productos ultraprocesados favorece a el desarrollo de la obesidad y motiva a un estilo de vida poco saludables.

Dichos estudios se realizaron por medio de análisis de las encuestas alimentarias, la cual es representada a nivel nacional, ejecutadas en distintos países de la Región de Américas. La cual se presenta de forma organizada las bebidas y los alimentos que están desequilibrados

nutricionalmente por su contenido de azúcar, grasas, sodio y un bajo contenido en fibra, proteínas, vitaminas y minerales en comparación con los alimentos poco procesados (OPS, 2019).

De igual manera, también, se realizó un análisis de ventas sobre los productos ultraprocesados, para realizar un informe donde se refleje que las ventas de estos productos han ido aumentando en América Latina, por ejemplo, entre el 2000 y el 2013, crecieron en 26,7% en los 13 países de América Latina estudiados (Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, República Dominicana, Ecuador, Guatemala, México, Perú, Uruguay y Venezuela). Este aumento de ventas se relaciona con el incremento de peso corporal, lo que indica que estos productos son los que aumentan las tasas de sobrepeso y obesidad en la Región (Dapcich, 2004).

La finalidad de estos estudios en latino América es justificar las medidas normativas que están dirigidas a restringir las ventas de productos ultraprocesados por medio de los análisis que se realizaron, dado que se demostró por medio de estudios transversales, que por causa del consumo de estos productos ocasionan el síndrome metabólico en adolescentes y con dislipidemia en niños entre otras consecuencias de salud para la población (Dapcich, 2004).

Por otra parte, los cambios en los estilos de vida en la población a nivel mundial se han afectado debido a los procesos de globalización. De tal manera que la población se enfrenta a cambios en la epidemiológica y nutrición desde los niños pequeños con desnutrición hasta el aumento de casos de obesidad relacionada con las enfermedades no transmisibles, volviéndose más común en edades tempranas y en la edad adulta sin distinguir el nivel socioeconómico.

Teniendo en cuenta lo anterior, se realizó una evaluación de la ingesta de alimentos a nivel poblacional, en el cual se necesitó fuentes de recolección de información para conocer el suministro de alimentos disponible de los diferentes países, en este caso son las hojas de balance de alimentos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAOSTAT) en la cual se observa el suministro de kilocalorías, gramos de proteína y gramos de grasa. Esta evaluación se realizó para conocer la cantidad de energía y nutrientes consumidos, dado que se necesita estimar el estado de nutrición de las poblaciones, lo que permitirá la planificación de

intervenciones y programas alimentarios pertinentes según las necesidades de la población (Levy, 2014).

Posterior a ello, se realizó encuestas de consumo de alimentos en cada país, teniendo en cuenta que son pocos los países que cuenta con la información del consumo de alimentos, esta encuesta permite determinar las edades y el alimento que se consume con mayor frecuencia, por ejemplo, en Colombia a partir de la Encuesta Nacional de Alimentación, Nutrición y Vivienda de 1981 muestran que la dieta de la población colombiana se caracteriza por un consumo elevado de hidratos de carbono complejos, y edulcorantes, a la par de un bajo consumo de leguminosas y grasas (Levy, 2014).

Por ello se puede aseverar que el propósito de estas encuestas es dar a conocer los cambios en el consumo con el objetivo de entender la importancia del consumo de los alimentos que predominan y lo que se puede estar reflejando en el estado de nutrición de la población Latinoamericana.

Para continuar y conocer acerca de los estudios realizados internacionalmente. Se realizó una investigación sobre el consumo de productos ultraprocesados y obesidad. Fue elaborado por Amelia Martí, Carmen Calvo, Ana Martínez. Estudio publicado en Scielo – ARAN Nutrición hospitalaria.

Estudio el cual trata acerca de los diferentes estudios que relacionan el consumo de productos ultraprocesados con la prevalencia de la obesidad. Los cuales estos alimentos se caracterizan por ser ricos en azúcares libres y grasas saturadas, lo que contribuye a aumentar la ingesta energética. Durante varios años, el consumo de estos alimentos ha aumentado hasta el punto de convertirse en una valiosa fuente de energía diaria en algunas poblaciones. De esta manera se apartan los alimentos ricos en fibra, hidratos de carbono complejos y grasas beneficiosas para la salud que pertenecen a los patrones de alimentación saludables (Marti, 2021).

Referente a lo anterior realizaron un objetivo en el cual se realizó una revisión sistemática para evaluar la posible asociación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el desarrollo de

obesidad. Por lo tanto, se realizó una búsqueda específica de los artículos existentes desde el año 2000 hasta abril de 2020 en la base de datos PubMed.

En conclusión, es necesario llevar estudios para poder establecer una relación certera entre el consumo de productos ultraprocesados y la obesidad. Además de promover la adopción de unos hábitos de vida saludables que incluyan una alimentación basada en alimentos con un buen perfil nutricional, pues cada vez hay más evidencia de que esto tiene una importante repercusión en el estado de salud y en la calidad de vida (OPS, 2019).

Para dar continuidad, se hablará de dos estudios realizados en ambientes escolares, el objetivo del primer estudio es encontrar la relación entre ingesta de productos ultraprocesados y los parámetros antropométricos. El estudio fue realizado en noviembre de 2017, entre estudiantes de ambos sexos, en una institución educativa de las cercanías de Agustino en Lima, donde se aplicó un cuestionario y se evaluaron parámetros antropométricos. Las edades fueron de 9 a 13 años en primaria y de 12 a 17 años en secundaria, Las variables estudiadas fueron consumo de productos ultraprocesados, según OMS, tipo y frecuencia, datos sociodemográficos, parámetros antropométricos: peso, talla, índice de masa corporal para la edad, talla para la edad y circunferencia de cintura. como conclusión en este estudio se encontró relación entre el alto consumo de productos ultraprocesados y el peso, IMC y perímetro de cintura, en escolares de primaria; no se encontró asociación con la talla y, para los estudiantes de secundaria, se encontró asociación entre el alto consumo de productos ultraprocesados y la edad; No se encontró relación con los parámetros antropométricos (Lozano Aguilar, 2019), para el segundo estudio se utilizó un cuestionario de frecuencia de alimentos, revisado por dos expertos en la materia. Se aplicó una prueba piloto a 65 estudiantes de edad similar a la edad de la población de estudio. El cuestionario constó de 28 preguntas sobre la frecuencia de consumo de productos ultraprocesados de los quioscos escolares, estos productos se encontraban bajo diferentes marcas y agrupados en galletas, snacks, bebidas y otros tipos. Para incluir estos alimentos en el cuestionario, se observaron los productos que se expenden en el quiosco escolar y de allí se seleccionaron los productos a incluir, además se tomaron medidas antropométricas. Como resultado, el estudio realizado aportó evidencia sobre el alto consumo de alimentos ultraprocesados en el quiosco escolar y el índice de masa corporal elevado que se encontró en la mitad de los estudiantes de primaria (García, 2016).

Por otro parte, dentro de otros estudios se infiere la importancia de conocer el impacto de los productos ultraprocesados en la salud de las personas, para lo cual una investigación publicada por la revista de publicaciones didácticas hemeroteca, vol. 95 (2018). donde abarca esta temática, elaborado por Masías Posada Sara. Donde se establece la importancia de concienciar a la población en general, junto al personal de enfermería sobre el importante problema de salud pública que el consumo de estos productos suponen, lo anterior con el fin de lograr abordarlo desde la atención primaria (Macias, 2018), para lo anterior se realizó una revisión de información perteneciente a esta temática desde el 2008, obteniendo como resultado que el 35% de todas las muertes a causa del cáncer, están asociadas a la alimentación y con ella a productos ultraprocesados, además de lo anterior, Macias asevera que el consumo de productos ultraprocesados aumenta la progresión de aterosclerosis, además de ser un factor de riesgo a padecer enfermedades coronarias, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares, lo cual significa una gran preocupación de salud pública debido a que el consumo diario de estos alimentos se pondera entre un 25 - 50%.

De esta manera, la autora plantea que el consumo productos ultraprocesados ejerce un riesgo sobre las personas porque aumenta los factores de riesgo a padecer determinadas enfermedades, lo anterior encaminado al aumento del consumo de estos productos a nivel mundial, gracias al marketing establecido por la industria alimentaria, sin embargo a pesar de la información encontrada, aún no existe suficiente análisis para lograr determinar el impacto específico que generan estos productos en la población.

De igual forma, se relaciona el consumo de productos ultraprocesados y factores de riesgo para la población. Según la tesis de grado publicada por la Universidad de Sevilla en el año 2018. En donde Arteaga (2018) expone dos hipótesis principales a la hora de realizar una revisión bibliográfica de los productos ultraprocesados, en donde a partir de estas, establece que una alimentación basada en productos ultraprocesados genera predisposición a enfermedades mortales, además de la importancia de la industria alimentaria, lo anterior de acuerdo con que esta, induce a la introducción y comercialización de estos productos con el fin de acceder a intereses propios. A lo anterior sumado el ritmo frenético de la vida actual, posiciona a los productos ultraprocesados como una adaptación a la vida común, en donde la globalización, la edad, el sexo, la religión, la

educación y el nivel económico son influyentes en la dieta de la población. Por consiguiente los productos ultraprocesados no solamente son el resultado de alteraciones al alimento, sino que también se ven influenciados por los factores sociales, ambientales, económicos y políticos de la sociedad, de acuerdo a que son estos factores los que le permiten a la industria enfatizar cuáles son los productos para que tipo de población, contribuyendo así al mercado y el crecimiento paulatino de la comercialización de los mismos, pero de igual manera al riesgo a salud pública que genera el consumo frecuente de estos productos.

Desde otra perspectiva, se realiza un estudio a nivel nacional, acerca de la oferta de alimentos y productos ultraprocesados en colegios públicos y privados de Colombia. Estudio publicado por la Corporación Colombiana de Padres y Madres (Claro Gálvez, 2018).

Cuyo objetivo fue realizar un estudio que identifique el nivel de consumo de productos ultraprocesados en la población infantil, estando este acorde con las tendencias de alimentación evidenciadas en otros países de la región.

Por ejemplo, en el último reporte de la ingesta calórica de los colombianos se identificó una baja frecuencia y poca variedad en el consumo de frutas y verduras, en contraste con una ingesta elevada de productos de bajo valor nutricional como gaseosas, refrescos, confites, snacks y bebidas alcohólicas. Por lo cual, realizaron el estudio dividido en dos etapas; en la primera, se realizó una encuesta en línea dirigida a docentes, rectores y padres de familia a nivel nacional. Esta constaba de cuatro segmentos de preguntas, a saber: 1) oferta de alimentos y comestibles, 2) promoción de alimentación saludable, 3) publicidad, promoción y patrocinio de productos ultraprocesados, y 4) conocimiento de las guías alimentarias para población colombiana y los lineamientos del Programa de Alimentación Escolar.

En la segunda etapa, teniendo en cuenta las respuestas establecidas en el segmento de promoción de alimentación saludable, se eligieron doce colegios que sobresalieron por sus buenas prácticas. En los establecimientos educativos que fueron visitados para ejecutar la entrevista que permitiera conocer en detalle la estrategia, programa o actividad implementada para promover la alimentación balanceada, nutritiva y equilibrada en su comunidad escolar.

Lo cual tuvo como resultados tanto en la aproximación cuantitativa como en la cualitativa, se evidenció que en la mayoría de los colegios hay una preocupación por fomentar la alimentación sana, a lo cual intentan dar respuesta a través de diferentes iniciativas. No obstante, los resultados también señalan que queda un camino grande por recorrer, ya que se destaca la alta oferta de productos ultraprocesados, en contraste con la escasa disponibilidad de frutas, verduras y otros alimentos naturales o frescos.

En otro orden de ideas, al realizar una indagación, sobre la caracterización de consumo de productos ultraprocesados en Colombia, se han realizado diversos estudios donde se busca determinar si los productos ultraprocesados consumidos por la población colombiana, se asocian con perfiles nutricionales adecuados para la salud y el bienestar de estos.

Con respecto a lo anterior, el primer estudio tiene como objetivo determinar si los productos ultraprocesados consumidos por niños en Colombia se asocian con perfiles nutricionales de menor calidad a diferencia de los alimentos que no son productos ultraprocesados. para llevar a cabo este estudio se obtuvo información sociodemográfica y antropométrica, variables e información dietética a través de registros dietéticos y recordatorios de 24 h de una población de niños en general, los cuales eran niños de 5 a 12 años de familias de ingresos bajos a medios en la ciudad de Bogotá- Colombia. Los alimentos fueron clasificados en tres categorías: Alimentos sin procesar y mínimamente procesados, ingredientes culinarios procesados y productos ultraprocesados.

Después de esto, se encontró que los productos ultraprocesados son de menor valor dietético y calidad en general. Asimismo, los nutrientes que tienen un nivel mínimo en alimentos procesados y productos ultraprocesados son las vitaminas y minerales, como la vitamina A, B12, C y E, Ca y Zinc. En cambio, los nutrientes que tuvieron un nivel más alto en los productos ultraprocesados son sal, azúcar y ácidos grasos trans.

De este modo se llegó a la conclusión de que los productos ultraprocesados tienen una gran influencia en la calidad de la dieta de los niños. La cual genera que haya una caída en el consumo de cereales integrales, frutas y verduras, y un aumento del consumo de alimentos de origen animal

y procesados alimentos ricos en grasas y azúcares. Causando un aumento de que prevalezca el sobrepeso y el sedentarismo (Cornwell, 2017).

Desde otro punto de vista, en dicho estudio se realiza un estudio, el cual analiza el consumo de productos ultraprocesados en la población colombiana basándose en los factores sociodemográficos del país. Utilizando datos recolectados en la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia del año 2005.

Posterior a ello, se evalúa el consumo de alimentos usando el recordatorio de 24 horas a 38.643 individuos. Clasificando estos según el grado del procesamiento industrial propuesto por NOVA. Lo cual tuvo como resultado, que hubo un mayor consumo de panes industrializados, snacks dulces y salados, bebidas azucaradas, carnes procesadas y productos de confitería. También se logró evidenciar que los niños y adolescentes presentan una mayor ingesta de estos alimentos (Khandpur, 2020).

Es necesario resaltar que en dicha investigación se requiere comprender de manera individual y colectiva los diferentes argumentos teóricos que se enlazan para darle autenticidad a la propuesta sugerida, dado que se necesita temáticas claras para entender la ciencia de la nutrición en el aspecto de consumo eje de la seguridad alimentaria y nutricional. Para ello se requiere aclarar los fundamentos de la caracterización del consumo de los productos ultraprocesados en la población a estudiar.

Para entrar en contexto según el Instituto de Nutrición para Centroamérica y Panamá (INCAP), la Seguridad Alimentaria Nutricional “es un estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social a los alimentos que necesitan, en cantidad y calidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo”. De igual forma la seguridad alimentaria y nutricional tiene unos componentes importantes los cuales se dividen en disponibilidad, estabilidad, acceso y control, consumo y utilización biológica de alimentos, los cuales tratan de ayudar a que exista una soberanía alimentaria la cual organiza la producción y el consumo de alimentos acorde con las necesidades de las comunidades locales, otorgando prioridad

a la producción para el consumo local y doméstico, proporcionando el derecho a los pueblos a elegir lo que comen y la forma de producción para consumirlos (FAO, 2016).

Con lo anterior es importante conocer que el consumo se refiere a los alimentos que comen las personas y está relacionado con la selección de los mismos, las creencias, las actitudes y las prácticas. El cual tiene como determinantes esenciales la cultura, los patrones y los hábitos alimentarios, la educación alimentaria y nutricional, la información comercial y nutricional, el nivel educativo, la publicidad, el tamaño y la composición de la familia (CONPES, 2008).

Por ende, los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que orientan a las personas a seleccionar, consumir y así utilizar determinados alimentos o dietas, es importante tener en cuenta que los hábitos alimentarios comienzan en familia. En la infancia es el momento adecuado para adquirir estos de manera repetitiva y de forma casi involuntaria por ello la familia tiene gran influencia y esta se va reduciendo a medida que los niños crecen por otra parte en la adolescencia, los cambios psicológicos, hormonales y emocionales pueden influir en la dieta, dando demasiada importancia a la imagen corporal y en el caso de los adultos y en las personas con una edad avanzada los hábitos alimentarios son muy difíciles de modificar o cambiar (Fundación Española de la Nutrición, 2014).

Las preferencias y rechazos de alimentos se constituyen en factores que determinan la elección, las prácticas de consumo, de comercialización, y fundamentalmente el estado de nutrición y salud, así mismo en atención a sus preferencias, están usualmente permeadas por factores de tipo cultural, que depositan significados sobre los alimentos, las preparaciones y las experiencias que proporcionan; al establecer signos, simbolismos que dan paso a las costumbres y a los hábitos alimentarios. Otro factor que influye en las preferencias y por tanto en la elección alimentaria, especialmente en el ámbito contemporáneo, es lo que se deriva de los lineamientos de la nutrición, y que han hecho que se incremente el interés por la salud del cuerpo y la mente. A esta intervención se suman las marcadas por la publicidad de alimentos (cada vez en aumento), otro elemento que influye en las formas de comer de individuos y grupos poblacionales (Aguirre, 2004).

Los gustos y preferencias de la población en Colombia, frente a la comida saludable, se derivan en cuanto a factores que determinan la elección de optar por un alimento más saludable en su vida cotidiana, en las comidas principales como lo son el desayuno, almuerzo y cena. Las elecciones de los consumidores, están siendo usualmente afectadas por las preferencias, ya que es un factor que aporta importantes perspectivas sobre los alimentos, las preparaciones y las experiencias que proporcionan; al establecer preferencias que dan paso a los gustos y a los hábitos alimenticios. (Montoya y Alcaraz, 2016, p. 151)

Martí (2021) afirma que

Los productos ultraprocesados son definidos a los cuales se les ha añadido una transformación, donde han obtenido ciertas características que acceden que sean consumidos sin necesidad de llevar una preparación, generalmente, implica poco o nada de alimentos naturales, en muchas ocasiones pasan a ser productos atractivos y aún más baratos que el alimento original (p. 1)

Muchos de los productos son perjudiciales para la salud humana, por lo cual esto genera un patrón dietético asociado a un alto contenido de nutrientes relacionados con enfermedades crónicas, donde demuestra una asociación con resultados adversos para la salud.

Las enfermedades como las cardio-cerebrovasculares, la diabetes, el cáncer, la obesidad y el sobrepeso presentan pruebas donde demuestra que se lleva a cabo por la relación que se tiene con los productos ultraprocesados y un consumo prolongado de estos. De tal manera que este desplaza la ingesta de comida saludable, natural y real, donde se evidencia que acarrea dichas patologías e incluso lleva un alto porcentaje de relación con el desarrollo de enfermedades mortales, por eso es necesario llevar a cabo una divulgación correcta en nutrición y hábitos de alimentación saludables en la sociedad, sobre todo en padres, madres, niños y adolescentes (Arteaga, 2018).

Los alimentos mínimamente procesados o sin procesar son parte de una planta o animal que se modifican de manera que no añada ni introduzca nuevas sustancias (como grasas, azúcares o sal), pero que pueden involucrar que se eliminen ciertas partes del alimento, las técnicas de

procesamiento mínimo prolongan, la duración de los alimentos, ayudan en su uso y preparación, y les dan un sabor más agradable (OPS;OMS, 2015).

#### **1.4.1. Marco teórico**

Es necesario resaltar que en dicha investigación se requiere comprender de manera individual y colectiva los diferentes argumentos teóricos que se enlazan para darle autenticidad a la propuesta sugerida, dado que se necesita temáticas claras para entender la ciencia de la nutrición en el aspecto de consumo eje de la seguridad alimentaria y nutricional. Para ello se requiere aclarar los fundamentos de la caracterización del consumo de los productos ultraprocesados en la población a estudiar.

Para entrar en contexto según el Instituto de Nutrición para Centroamérica y Panamá (INCAP), la Seguridad Alimentaria Nutricional:

Es un estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social a los alimentos que necesitan, en cantidad y calidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo. (FAO, 2016, p. 2)

De igual forma la seguridad alimentaria y nutricional tiene unos componentes importantes los cuales se dividen en disponibilidad, estabilidad, acceso y control, consumo y utilización biológica de alimentos, los cuales tratan de ayudar a que exista una soberanía alimentaria la cual organiza la producción y el consumo de alimentos acorde con las necesidades de las comunidades locales, otorgando prioridad a la producción para el consumo local y doméstico, proporcionando el derecho a los pueblos a elegir lo que comen y la forma de producción para consumirlos.

Con lo anterior es importante conocer que el consumo se refiere a los alimentos que comen las personas y está relacionado con la selección de estos, las creencias, las actitudes y las prácticas. El cual tiene como determinantes esenciales la cultura, los patrones y los hábitos alimentarios, la educación alimentaria y nutricional, la información comercial y nutricional, el nivel educativo, la

publicidad, el tamaño y la composición de la familia. (Consejo nacional de política económica social, 2008)

Por ende, los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que orientan a las personas a seleccionar, consumir y así utilizar determinados alimentos o dietas, es importante tener en cuenta que los hábitos alimentarios comienzan en familia. En la infancia es el momento adecuado para adquirir estos de manera repetitiva y de forma casi involuntaria por ello la familia tiene gran influencia y esta se va reduciendo a medida que los niños crecen por otra parte en la adolescencia, los cambios psicológicos, hormonales y emocionales pueden influir en la dieta, dando demasiada importancia a la imagen corporal y en el caso de los adultos y en las personas con una edad avanzada los hábitos alimentarios son muy difíciles de modificar o cambiar. (Fundación Española de la Nutrición, 2014)

Las preferencias y repulsión de alimentos se constituyen en factores que determinan la alternativa, las prácticas de consumo, de comercialización, y fundamentalmente el estado de nutrición y salud, por tanto, en atención a sus preferencias, están habitualmente atravesando por factores de tipo cultural, que ponen significados sobre los alimentos, las preparaciones y las experiencias que proporcionan. Otro factor que influye en las preferencias especialmente en el ámbito actual es lo que se deriva de los lineamientos de la nutrición, y que han hecho que se aumente la disposición por la salud del cuerpo y la mente (Barrial, 2012).

Los gustos y preferencias de la población en Colombia, frente a la comida saludable, surge en cuanto a factores que definen la elección de escoger un alimento mucho más saludable en la vida cotidiana, en las principales comidas como lo son el desayuno, almuerzo y cena. Las alternativas de los consumidores están siendo usualmente afectadas por las preferencias, es una causa que aporta importantes expectativas sobre los alimentos, las preparaciones y las experiencias que proporcionan; al disponer preferencias que resaltan los gustos y a los hábitos alimentarios (Galindo, 2020).

Por consiguiente, la OPS (2019) afirma que los productos ultraprocesados son los que se someten a una transformación, donde han conseguido ciertas características que acceden que sean

consumidos sin necesidad de llevar una preparación, generalmente, implica poco o nada de alimentos naturales, en muchas ocasiones pasan a ser productos atractivos y aún más baratos que el alimento original. Muchos de los productos son perjudiciales para la salud humana, por lo cual esto genera un patrón dietético asociado a un alto contenido de nutrientes relacionados con enfermedades crónicas, donde demuestra una asociación con resultados adversos para la salud.

Las enfermedades como las cardio-cerebrovasculares, la diabetes, el cáncer, la obesidad y el sobrepeso presentan pruebas donde demuestra que se lleva a cabo por la relación que se tiene con los productos ultraprocesados y un consumo prolongado de estos. De tal manera que este desplaza la ingesta de comida saludable, natural y real, donde se evidencia que acarrea dichas patologías e incluso lleva un alto porcentaje de relación con el desarrollo de enfermedades mortales, por eso es necesario llevar a cabo una divulgación correcta en nutrición y hábitos de alimentación saludables en la sociedad, sobre todo en padres, madres, niños y adolescentes (OPS, 2019).

Los alimentos mínimamente procesados o sin procesar son parte de una planta o animal que se modifican de manera que no añada ni introduzca nuevas sustancias (como grasas, azúcares o sal), pero que pueden involucrar que se eliminen ciertas partes del alimento, las técnicas de procesamiento mínimo prolongan, la duración de los alimentos, ayudan en su uso y preparación, y les dan un sabor más agradable (Aguirre, 2004).

#### ***1.4.2. Marco conceptual***

**Productos ultraprocesados.** Son formulaciones industriales principalmente a base de sustancias extraídas o derivadas de alimentos, además de aditivos y cosméticos que dan color, sabor o textura para intentar imitar a los alimentos. Estos productos están nutricionalmente desequilibrados (Rodríguez García, 2020).

**Alimentos.** Cualquier sustancia, procesada, semiprocesada o cruda que se utiliza para el consumo humano, e incluye bebidas y gomas de mascar y cualquier sustancia que se ha utilizado en la producción, preparación o tratamiento de alimentos. No incluye cosméticos o tabaco o sustancias que sólo son utilizados como drogas (OPS, 2019).

**Curso de vida.** Es el enfoque que aborda los momentos del continuo de la vida y reconoce que el desarrollo humano y los resultados en salud dependen de la interacción de diferentes factores a lo largo del curso de la vida, de experiencias acumulativas y situaciones presentes de cada individuo influenciadas por el contexto familiar, social, económico, ambiental y cultural (Ministerio de salud y protección social, 2015).

**Creencias alimentarias.** Las experiencias tempranas con la comida como tal, con el acto de comer y con las personas que intervienen en estos actos en la infancia, generan creencias que organizan y rigen la conducta alimentaria (Schnel, 2014).

**Consumo.** Se refiere a los alimentos que comen las personas y está relacionado con la selección de estos, las creencias, las actitudes y las prácticas. Sus determinantes son: la cultura, los patrones y los hábitos alimentarios, la educación alimentaria y nutricional, la información comercial y nutricional, el nivel educativo, la publicidad, el tamaño y la composición de la familia (CONPES, 2019).

**Hábitos alimentarios.** Se puede definir como hábitos alimentarios al conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada (Herrada-Lemus, 2016).

**Cultura.** La cultura es definida como un multiverso simbólico, compuesto de ideas, valores y emociones, contenido en la conciencia y en la comunicación, incrustado en el modo de vida, y orientado hacia la virtud o perfectibilidad humana, con el que los miembros de un grupo social experimentan y construyen los significados y sentidos de su vida (Bericat, 2016).

**Enfermedades no transmisibles.** Se refiere a un grupo de enfermedades que no son causadas principalmente por una infección aguda, dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados a largo plazo (OPS;OMS, 2018).

**Seguridad alimentaria.** La Seguridad Alimentaria Nacional se refiere a la disponibilidad suficiente y estable de alimentos, el acceso y el consumo oportuno y permanente de los mismos en cantidad, calidad e inocuidad por parte de todas las personas, bajo condiciones que permitan su adecuada utilización biológica, para llevar una vida saludable y activa (CONPES, 2008).

**Sodio.** El sodio es un nutriente esencial que el cuerpo necesita en cantidades relativamente pequeñas para mantener los fluidos corporales en equilibrio y los músculos y nervios funcionando sin problemas (Center for food safety and applied nutrition, 2022).

**Prácticas alimentarias.** La práctica alimentaria corresponde al término genérico que reúne el conjunto de las prácticas sociales relativas a la alimentación del ser humano. Influenciadas por la cultura, la religión o las tendencias, las prácticas alimentarias han evolucionado con el tiempo (Asociación De Piscicultores De La Sierra y La Amazonia, 2019).

### ***1.4.3. Marco contextual***

La ubicación geográfica del proyecto es la ciudad San Juan de Pasto capital del departamento de Nariño, ubicada en el centro oriente del departamento, al sur occidente de Colombia en medio de la cordillera de los Andes en el macizo montañoso denominada nudo de los pastos, “El departamento se divide en tres subregiones naturales de gran belleza y diversidad: la Llanura del Pacífico, que ocupa el 52% de su territorio, la región Andina (46%) y la vertiente Amazónica (2%). La subregión más poblada es la Andina con una población de 392.930 habitantes, la cual se divide en 12 comunas, 17 corregimientos siendo una de las ciudades que presenta con una cabecera municipal ubicada a una altitud de 2527 metros sobre el nivel del mar y una temperatura media de 14 grados centígrados (Salazar, 2010). Por otra parte, la economía en el departamento de Nariño muestra un bajo grado de competitividad a nivel nacional, al ubicarse en el puesto 18 entre 23 departamentos; durante el periodo de 1990-2004, la economía nariñense obtuvo mayor dinamismo que la de Colombia en su conjunto. En efecto, el PIB del país creció en promedio el 2,8% anual, mientras el de Nariño lo hizo al 4%” (Joaquín, 2007). La información departamental del PIB confirma que la actividad agropecuaria es la base económica de Nariño, al aportar una tercera parte del producto departamental y un porcentaje considerable de sus exportaciones.

Por ello es fundamental que exista una educación productiva y pertinente que al mismo tiempo sea competitiva como un derecho y servicio del sistema educativo municipal, como un eje estratégico para garantizar el desarrollo humano sostenible de la región. En donde cabe destacar que el municipio de Pasto acoge anualmente a estudiantes de la Universidad Mariana, para que tengan un adecuado nivel educativo, además Pasto cuenta en su totalidad con 12 centros universitarios (3 públicos y 9 privados) e institutos técnicos que ofrecen la educación tanto técnica, tecnología y profesional a 31.835 estudiantes del municipio, también se tiene en cuenta que hay una educación pública y privada de alta calidad, es por eso por lo que en la presente investigación la idea del estudio se desarrollará específicamente en instituciones educativas privadas como el Instituto Educativa Nuestra Señora Del Carmen y la Universidad Mariana, siendo estos los centros educativos donde se evidenciaron los resultados teniendo en cuenta el curso de vida de la población a estudiar.

#### **1.4.4. Marco legal**

##### **1.4.4.1 Internacional.** Declaración Universal de los Derechos Humanos

En el artículo 25 se abordan y cubren un rango amplio de derechos en los cuales se opta que toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, salud, bienestar, y en especial una alimentación adecuada, además de señalar las necesidades básicas para las personas, por tanto, los gobiernos cuentan con la obligación de tomar medidas adecuadas para asegurar que no se vulnere el derecho de las personas a la alimentación, lo cual implica la disponibilidad de alimentos en cantidad y calidad suficientes para satisfacer necesidades alimentarias, hablando de que sean aceptables para una cultura que permita un acceso sostenible que no sean nocivos para la salud (ONU, 1948).

Por tanto, el mencionar que se contempla a la alimentación como derecho fundamental para el cuidado de la salud, comprende para la investigación que esté debe prevalecer para los estudiantes y que el gobierno junto a la sociedad se encuentran en la obligación y compromiso de evitar que este sea vulnerado, refiriéndose al consumo de productos ultraprocesados, es por ello que los

actores mencionados anteriormente han creado en Colombia diferentes normas que regulen su consumo y promuevan los entornos saludables en cada institución educativa.

### **Codex alimentarius**

Al momento de mencionar que los alimentos no deben de afectar la salud del consumidor, se habla de la inocuidad alimentaria, el cual se aborda por el Codex Alimentarius, este fue creado en un inicio por la FAO y la OMS con el fin de asegurar la salud de los consumidores, creando un equilibrio técnico para la comercialización de los alimentos, permitiendo a los países contribuir en la seguridad alimentaria de todos sus habitantes, con el fin de garantizar alimentos inocuos y de calidad en cualquier lugar mediante el establecimiento de reglas para todos los partícipes de la cadena alimentaria, las cuales deben ser respetadas y aplicadas para garantizar una alimentación balanceada (Comisión, 2005).

#### **1.4.4.2 Nacional. CONPES 113 de 2008**

Según el CONPES Social N° 113 de 2008, la seguridad alimentaria nacional significa que todas las personas tengan acceso a una alimentación adecuada y estable en cuanto a cantidad, calidad e inocuidad, y que consuman lo mismo en cuanto a cantidad, bajo unas condiciones que permitan una buena utilización biológica, esto con el fin de llevar una vida saludable y activa. Esta política va más allá del hecho de que toda la población tenga una alimentación adecuada y realce el derecho a no padecer hambre, además incluye el deber que tiene cada colombiano y su familia de tener una alimentación apropiada y la necesidad de contar con el estado con estrategias sociales para afrontar los riesgos a la seguridad alimentaria (CONPES, 2008).

#### **Ley 1335 de 2009**

Mediante la ley 1335 de 2009 se define a la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta, como prioridad de salud pública, acogiéndose medidas para su control,

atención y prevención, las cuales se ven reflejadas en el artículo 4 donde las estrategias para promover una alimentación balanceada y saludable deben ser apoyadas por diferentes sectores de la sociedad, en este caso para la investigación, se tienen en cuenta los establecimientos educativos públicos y privados del país, los cuales deben garantizar la disponibilidad de frutas y verduras, además de ello, están en la obligación de adoptar un Programa de Educación Alimentaria siguiendo lineamientos y guías creadas por el Ministerio de la Protección Social y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, con el fin de promover una alimentación balanceada y saludable sin dejar a un lado la cultura de cada región.

Sumando a lo anterior, la regulación del consumo de alimentos y bebidas en centros educativos, se estipula en el artículo 11, donde las instituciones que provean un servicio de alimentación, deberán ofrecer una diversidad de alimentos que cubran las necesidades nutricionales de sus estudiantes, además de cuidar por la calidad y el cumplimiento de los lineamientos establecidos por el Ministerio de la Protección Social, los cuales son abarcados en el artículo 7 y 8 de la presente ley, teniendo en cuenta que el Gobierno Nacional a través del Ministerio mencionado y del Invima, son los encargados de reglamentar los contenidos, y requisitos de las grasas trans y saturadas contenidas en los alimentos, con el fin de prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.

Sin dejar de lado que las instituciones educativas deben implementar estrategias enfocadas en ambientes escolares que ofrezcan una alimentación balanceada y saludable, con el fin de que los estudiantes tomen buenas decisiones en hábitos de vida saludables, educando sobre los riesgos que un estilo de vida poco saludable pueden afectar su calidad de vida, por lo tanto, las instituciones cuentan con el apoyo de las empresas de alimentos para trabajar en conjunto en cuanto al desarrollo de dicha estrategia.

### **Ley 2120 de 2021**

Por medio de esta ley se espera promover entornos alimentarios saludables, así mismo garantizando el derecho fundamental a la salud, especialmente de las niñas, niños y adolescentes,

con el fin de prevenir enfermedades no transmisibles que son producto de una alimentación, la cual no es adecuada. Según el artículo 4 se menciona a la entidad, además lo que se quiere con esta ley es garantizar el acceso a información clara, veraz y oportuna de los productos que se distribuyen en el país. Esta ley aplica a fabricantes de productos comestibles que debido a su composición (azúcares, aditivos, sodio, grasa, colorantes) podrían llegar a afectar la salud pública. Se tomarán en cuenta acciones para desarrollar, orientar y garantizar la atención integral de la obesidad y el sobrepeso, con especial atención a los niños y adolescentes, tendrán en cuenta su desarrollo funcional, las encuestas nutricionales existentes, la evidencia científica sin conflictos de interés y las especificidades regionales (Congreso de Colombia., 2021).

### **Resolución 810 de 2021**

La resolución tiene por objetivo implantar el reglamento técnico por el cual se disponen las condiciones y requisitos que se deben cumplir en el etiquetado o rotulado nutricional y frontal de advertencia de los alimentos y bebidas envasadas o empacadas para consumo humano, debe ser de alto impacto preventivo, claro, visible, legible, de fácil identificación y comprensión para los consumidores, con mensajes que adviertan al consumidor de los contenidos excesivos promoviendo una elección saludable al permitir identificar un alimento de alto contenido calórico y bajo valor nutricional de manera que sea rápida y sencilla, y así poder proteger contra los principales factores de riesgo que perjudican la salud y desarrollo de la población (Ruiz Gómez, 2021).

#### **1.4.4.3 Regional. Plan Decenal DHANA de 2020 - 2029**

Pretende fortalecer y garantizar en la población nariñense la preparación y el consumo adecuado de los alimentos provenientes de una realización progresiva del derecho humano a la alimentación adecuada que permita a las y los nariñenses consolidar un sistema alimentario propio, orientado a fortalecer las condiciones de accesibilidad a los alimentos a través de la comercialización y el desarrollo de escenarios colectivos y locales de abastecimiento, para el consumo de alimentos sanos, nutritivos y de calidad con identidad cultural de manera permanente y sostenible a través de mecanismos de articulación intersectorial y participación ciudadana; así mismo, llevar a cabo la

promoción de tiendas escolares saludables sensibilizando a la comunidad educativa, cumpliendo con la función de brindar a los estudiantes una oferta nutritiva, variada, adecuada, balanceada y culturalmente aceptada de alimentos, promoviendo el consumo de frutas y verduras que aporten a su mejor nutrición y desarrollo de acuerdo a cada cultura (Programa De Las Naciones Unidas Para El Desarrollo, 2020).

### **Decreto 0637 de 2015**

Una vez se ha mencionado diferentes normativas a nivel internacional, nacional y regional sobre la alimentación, cómo derecho fundamental, las estrategias para promover una alimentación balanceada y saludable en instituciones educativas y el reglamento técnico sobre el etiquetado nutricional; el decreto 0637 de 2015 busca establecer diferentes directrices frente a la oferta de alimentos y el funcionamiento de las diferentes tiendas escolares en el Municipio de Pasto, con el fin de garantizar un futuro saludable para los niños, niñas y adolescentes que asisten a estas instituciones.

Por tanto, en el artículo 2 cada tienda escolar puede prestar su servicio, si ésta cumple cumplimiento con la ley 232 de 1995 y al artículo 26 de la ley 1480 de 2011, dónde se habla que cada tienda debe presentar un listado con los precios de los alimentos ofertados, en cuanto esté deber, el artículo 3 menciona que cada alimento debe propiciar una alimentación saludable e inocua que vele por el crecimiento y desarrollo de cada estudiante favoreciendo su estado nutricional además de que deben cumplir con un registro, permiso o notificación sanitaria según su riesgo en salud.

Por último, el decreto también se centra en qué cada una de las instituciones educativas deben coordinar con comités ya conformados en la institución, acciones para concientizar e influir en la comunidad estudiantil, en cuanto a la selección de alimentos saludables, de la mano con hábitos y estilos de vida saludables estipulados en el marco de su proyecto educativo institucional (PEI) mencionando que deben realizar actividades educativas relacionadas con el día de la lucha contra la obesidad y el sobrepeso, asimismo con el día mundial de la alimentación, cómo se estipula en el artículo 7 (Alcaldía Municipal de Pasto, 2015).

#### **1.4.5. Marco ético**

Para el desarrollo de la presente investigación se tuvo en cuenta el seguimiento y cumplimiento de la (Resolución 8430 de 1993), la cual aún sigue vigente, en cuanto a las disposiciones de normas para el desarrollo de actividades investigativas en salud, de tal manera que en el artículo 4, se enumeran cuáles son las acciones que deben contribuir en la investigación, siendo el más destacable para el estudio, el numeral B y C refiriéndose a dar conocimiento sobre los vínculos entre las causas de enfermedad, la práctica médica y la estructura social, además de la prevención y control de los problemas de salud.

Finalizando con que en el artículo 11 y 23, para la investigación prevalece la seguridad de los menores de edad, por medio de la obtención del consentimiento informado de quienes ejerzan la patria potestad o la representación legal del menor. Entonces, debe hacerse de acuerdo con principios éticos: respeto a las personas y búsqueda del bien, logrando beneficios y reduciendo equivocación, el cual es válido afirmar que el estudio, según lo establecido, no presenta ningún riesgo para la población participante.

### **1.5 Metodología**

#### **1.5.1. Enfoque de investigación**

Dentro de la investigación se utiliza una metodología con enfoque cuantitativo, definiendo este como un método estructurado para la recopilación de datos y análisis de información, que se obtiene a través de diversas fuentes (Echeverría, 2001). Por tanto, utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, utilizando herramientas estadísticas y matemáticas con el propósito de cuantificar el problema de la investigación (Hernández, 2003). Por ello, dentro de la caracterización del consumo de productos ultraprocesados se utiliza este tipo de enfoque debido a que permite el análisis y tabulación de datos a través de encuestas.

### 1.5.2. Tipo de investigación

Descriptivo, observacional, transversal. Al momento de realizar un tipo de estudio observacional, se refiere a que los investigadores se limitan a medir el fenómeno y describirlo. Por tanto, se considera realizar el análisis de manera descriptiva debido a que tiene como finalidad clasificar, catalogar o caracterizar el consumo de productos ultraprocesados, con el propósito de recolectar y analizar datos en un periodo de tiempo específico, por lo que es considerado un estudio de tipo no experimental, cuyas mediciones se tomarán en un solo momento.

### 1.5.3. Población y muestra / Unidad de trabajo y unidad de análisis

Para la obtención de la muestra en cada caso, se establece la siguiente fórmula:

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

#### **Población universitaria mayores de 18 años**

Para la población universitaria se tomaron en cuenta los datos proporcionados por la institución educativa Universidad Mariana, en donde se cuenta con una totalidad de 6.034 estudiantes, posterior a ello se realiza el cálculo de muestra, lo cual nos arroja un valor de 362 personas como población objeto de estudio y a la cual se le realizara las encuestas pertinentes mediante los criterios de inclusión y exclusión.

Estableciendo de este modo, el siguiente resultado:

$$\begin{aligned} n &= 6034 (0,5)^2 (1,96)^2 \\ & \frac{(6.034-1) (0,005)^2 + (0,5)^2 (1,96)^2}{(6.033) (0,0025) + (0,25) (3,84)} \\ n &= 6.034 (0,25) (3,84) \\ & \frac{(6.033) (0,0025) + (0,25) (3,84)}{(15.08) + (0,96)} \end{aligned}$$

n = 5.792

16,04

n = 362

#### ***1.5.4. Criterios de inclusión y exclusión***

Para la delimitación de la muestra se establecieron los siguientes criterios:

##### **Criterios de inclusión:**

- Estudiantes activos de pregrado y postgrado pertenecientes a la Universidad Mariana en la ciudad de Pasto
- Estudiantes universitarios que se constituyan como ciudadanos colombianos (+18).
- Estudiantes que acepten participar en el estudio y que hayan firmado el consentimiento informado.

##### **Criterios de exclusión:**

- Estudiantes universitarios que no acepten ser parte del estudio.

#### ***1.5.5. Categorización de variables***

En la tabla 1 se presenta la categorización de las variables objeto de estudio

**Tabla 1.**

*Categorización de variables.*

<b>Denominación</b>	<b>Definición</b>	<b>Naturaleza</b>	<b>Unidad de medida</b>	<b>Objeto específico</b>
Edad	Tiempo de vida en años desde el nacimiento de la persona.	Cualitativo	Años	Indagar los gustos y preferencias de consumo que tienen los estudiantes sobre los productos ultraprocesados.
Género	Se refiere a los roles, las características y oportunidades definidos por la sociedad para hombres y mujeres.	Cualitativo	Hombre y mujer	Indagar los gustos y preferencias de consumo que tienen los estudiantes sobre los productos ultraprocesados.
Estrato Socioeconómico	Es una clasificación en estratos de los inmuebles residenciales que deben recibir servicios públicos.	Cualitativo	Estrato 1 bajo-bajo Estrato 2 bajo Estrato 3 medio-bajo Estrato 4 medio Estrato 5 medio-alto Estrato 6 alto	Indagar los gustos y preferencias de consumo que tienen los estudiantes sobre los productos ultraprocesados.

Zona de residencia	Lugar donde vive actualmente.	Cualitativo	Zona Urbana Zona Rural	Indagar los gustos y preferencias de consumo que tienen los estudiantes sobre los productos ultraprocesados.
Nivel educativo de los estudiantes	Nivel de estudios formal que tiene una persona.	Cualitativo	Preescolar Primaria completa Secundaria completa Técnico o tecnológico Universitario Posgrado Ninguno	Indagar los gustos y preferencias de consumo que tienen los estudiantes sobre los productos ultraprocesados.
Gustos de la población objeto	Aceptación de los estudiantes ante los diferentes productos ultraprocesados, relacionando a las actitudes positivas o negativas ante la selección de productos que consumen.	Cualitativo	Escala de productos ultraprocesados según subclasificación Nova  Escala de actitud tipo Likert  Bebidas azucaradas: - Nada - Poco - Mucho	Indagar los gustos y preferencias de consumo que tienen los estudiantes sobre los productos ultraprocesados.

Comidas rápidas:

- Nada
- Poco
- Mucho

Empaquetados:

- Nada
- Poco
- Mucho

Productos de bollería y pastelería:

- Nada
- Poco
- Mucho

Productos lácteos y derivados:

- Nada
- Poco
- Mucho

Embutidos:

- Nada
-

- 
- Poco
  - Mucho

Alimentos precocidos:

- Nada
- Poco
- Mucho

Salsas:

- Nada
- Poco
- Mucho

---

Preferencias de la población objeto	La preferencia se basa en la conducta del consumidor por lo tanto la preferencia indiferente es el resultado de elegir entre un producto u otro.	Cualitativo	Escala de productos ultraprocesados según clasificación Nova	Indagar los gustos y preferencias de consumo que tienen los estudiantes sobre los productos ultraprocesados.
Periodicidad del consumo de productos ultraprocesados	Se establece como la variable dependiente a los hábitos de las personas con la periodicidad de	Cualitativa	-Casi nunca -1 a 3 veces al mes -1 vez a la semana -2 a 4 veces a la semana	Reconocer cuáles son los productos ultraprocesados con

---

	consumo de productos ultraprocesados en el mes.		-1 vez al día -2 a 3 veces al día	más frecuencia de consumo.
Tiempo de consumo de productos ultraprocesados	Periodo de tiempo el cual corresponde que la persona consuma al momento del día los productos ultraprocesados.	Cualitativa	Tiempo determinado en el cual la persona consume al día los productos ultraprocesados:  Desayuno Media mañana Almuerzo Media tarde Cena	Reconocer cuáles son los productos ultraprocesados con más frecuencia de consumo.
Medios de publicidad	Se refiere a que la publicidad es una estrategia de mercadotecnia y a su vez una herramienta tradicional directa, que tiene como objetivo divulgar un producto, servicio o marca para estimular su consumo y compra, con el fin de prevalecer.	Cualitativa	Selección múltiple según el criterio del participante.	Indagar los gustos y preferencias de consumo que tienen los estudiantes sobre los productos ultraprocesados.

## 2. Presentación de resultados

Según la resolución 8430 de 1993 el presente estudio se clasifica de riesgo mínimo, por lo cual fue aprobado por el comité curricular de la facultad ciencias de la salud. Para el presente estudio, se realizó una encuesta digital con las siguientes variables: sociodemográficas, gustos, preferencias, periodicidad de consumo, momento día/consumo y medios de publicidad, la cual se constituye de 20 preguntas, claras y comprensibles para la población encuestada. La anterior encuesta sometida a un proceso de validación por medio de dos evaluadores, los cuales gracias a un formulario establecido por la universidad dieron el aval correspondiente para que se pueda realizar el instrumento y posteriormente ser aplicado a la muestra, correspondiente a 362 estudiantes de pregrado de la Universidad Mariana con su debido consentimiento informado, para lo cual se utilizó diferentes espacios educativos, teniendo en cuenta las distintas facultades, horarios y programas, en donde se estableció diferentes días, horas y aulas de clase tanto aleatorios como específicos a fin de reconocer los participantes de la encuesta para lograr establecer un muestreo por conveniencia, el cual es una técnica de muestreo no probabilístico donde los sujetos son seleccionados dada la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador.

Por consiguiente, para lograr obtener los resultados frente al presente estudio se elaboró una base de datos con los resultados a fin de esquematizar, tabular y graficar la información y de esta manera lograr realizar un análisis específico de cada variable a fin de dar respuesta a los objetivos planteados inicialmente, teniendo en cuenta las características sociodemográficas, gustos, preferencias y frecuencia de consumo.

### Tabla 2.

*Características sociodemográficas de los estudiantes de pregrado de la Universidad Mariana del municipio de Pasto*

Variable	Categoría	N	%
Edad	15 a 18 años	84	23,2%
	19 a 22 años	200	55,2%
	23 a 26 años	55	15,2%
	+ de 27 años	23	6,4%

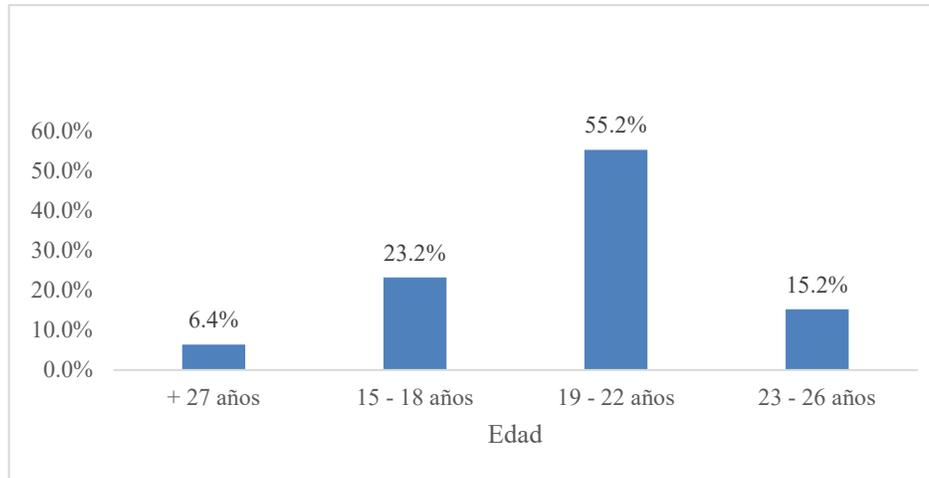
*Caracterización del consumo de productos ultraprocesados en la población estudiantil*

Género	Femenino	199	55,0%
	Masculino	162	44,8%
	LGTB Q+	1	0,2%
Lugar de residencia	Zona urbana	307	84,2%
	Zona rural	55	15,2%
	Preescolar	1	0,2%
Grado máximo de escolaridad	Secundaria completa	235	65,0%
	Técnico o tecnólogo	76	21,0%
	Profesional	45	12,4%
	Postgrado	5	1,4%
Estrato socioeconómico	Estrato 1	159	43,9%
	Estrato 2	103	28,5%
	Estrato 3	79	21,8%
	Estrato 4	16	4,4%
	Estrato 5	3	0,8%
	Estrato 6 o superior	2	0,6%
Trabajo	No	308	85,1%
	Si	54	14,9%
Ingresos familiares	1 SMMLV	101	27,9%
	2 SMMLV	75	20,7%
	3 SMMLV	30	8,3%
	Mayor a 4 SMMLV	18	5,0%
	Menos de un SMMLV	138	38,1%
Afilación a salud	Régimen contributivo	113	31,2%
	Régimen especial	21	5,8%
	Régimen subsidiado	228	63,0%

\*SMMLV: Salario mínimo legal mensual vigente.

### Gráfica 1.

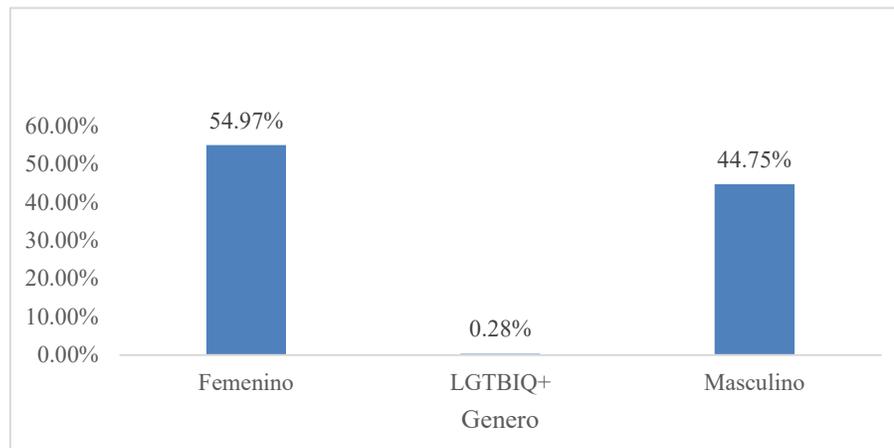
*Distribución porcentual según edad de los estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023*



De acuerdo, a la primera gráfica se puede evidenciar que la mayor parte de la población encuestadas oscilan entre los 19 y 22 años con un porcentaje de 55,25% y una minoría de personas con una edad de más de 27 años con un porcentaje de 6,35%.

### Gráfica 2.

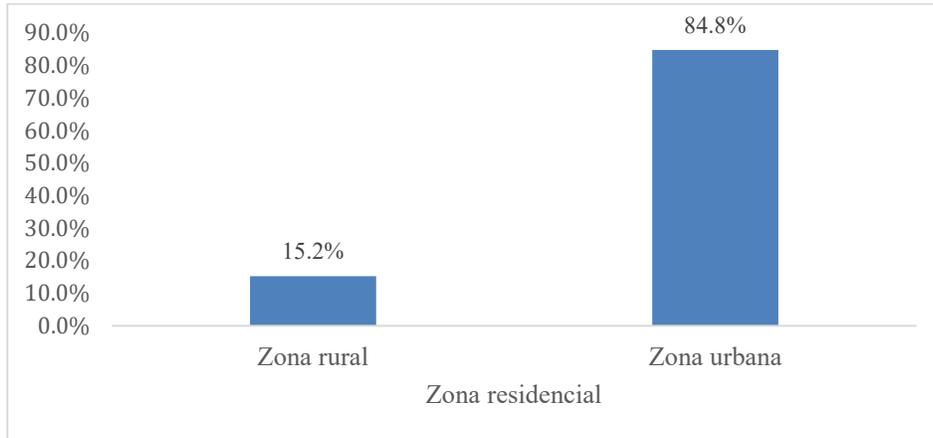
*Distribución porcentual según género de los estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023*



Teniendo en cuenta la gráfica número 2, se puede establecer que la mayor parte de personas encuestadas son de género femenino con un porcentaje de 54,97%, mientras que el 44,75% pertenecen al género masculino y un porcentaje de 0,28% se identifican como LGTBIQ+

**Gráfica 3.**

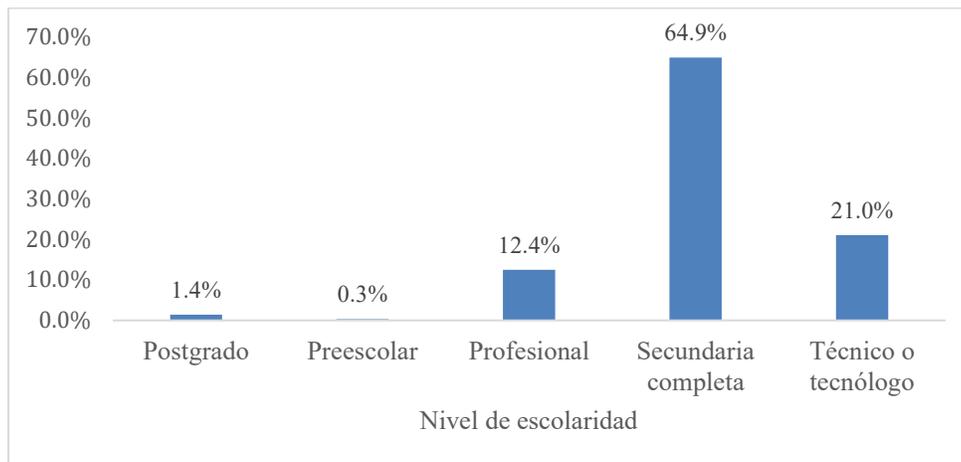
*Distribución de la zona residencial de los estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023*



En la presente grafica se evidencia que la mayor parte de los estudiantes encuestados la cual corresponde a un porcentaje de 84% residen en la zona urbana y una minoría del 15% son de residencia rural.

**Gráfica 4.**

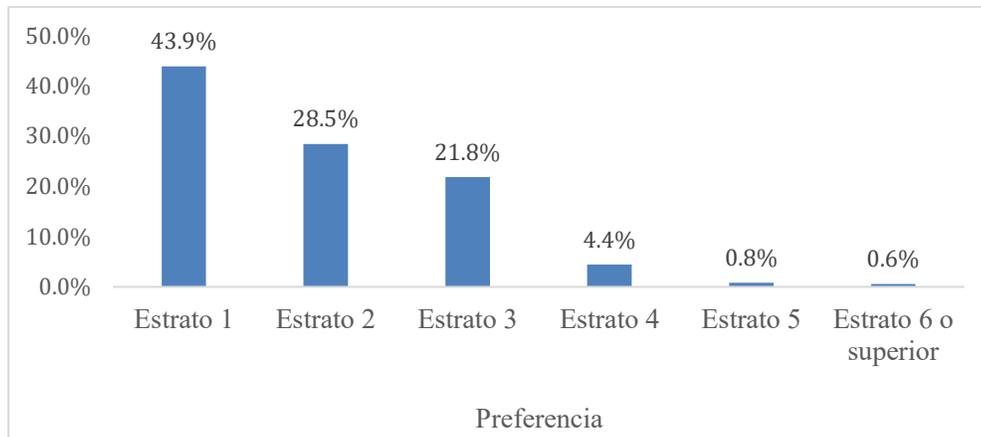
*Distribución del nivel de escolaridad de los estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023*



Del total de estudiantes encuestados se puede establecer que el 64% tiene nivel de escolaridad de secundaria completa, sin embargo, se cuenta con otros niveles de estudio, técnico o tecnólogo con un porcentaje de 21%, profesional 12%, postgrado 1,4% y una minoría de encuestados con un porcentaje de 0,3% con un nivel de escolaridad de preescolar.

**Gráfica 5.**

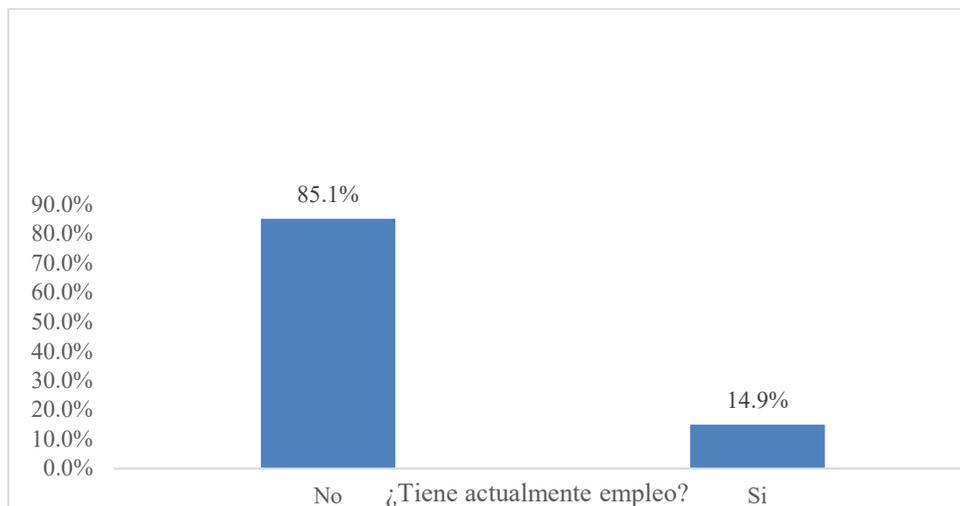
*Distribución del estrato socioeconómico de los estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023*



El estrato socioeconómico más frecuente fue el estrato 1 con 43,9%, seguidos del estrato 2 y 3 con un 28 y 21% respectivamente. Los estratos socioeconómicos menos frecuentes fueron el estrato 4, 5 y 6 con un 4,4%, 0,8% y 0,6% respectivamente.

**Gráfica 6.**

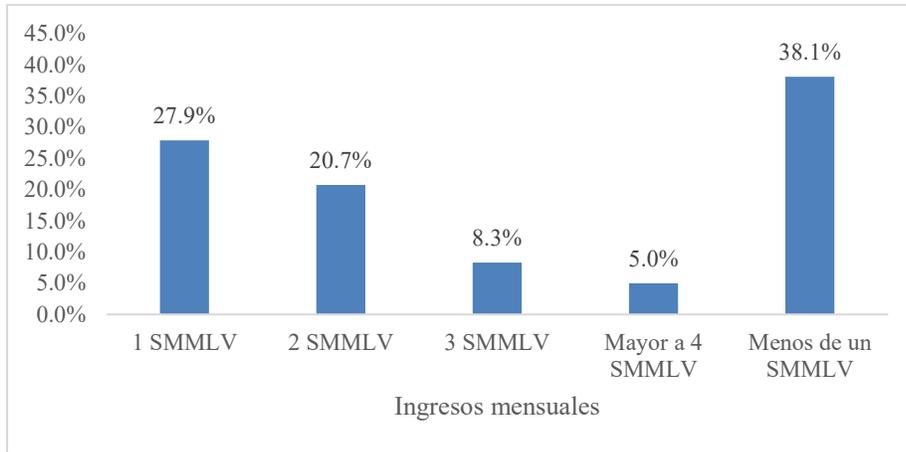
*Distribución porcentual del trabajo actual. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023*



Del total de estudiantes encuestados el 14% cuenta con un trabajo, sin embargo, el 85% no tiene empleo, debido a que la actividad principal es ser estudiante.

**Gráfica 7.**

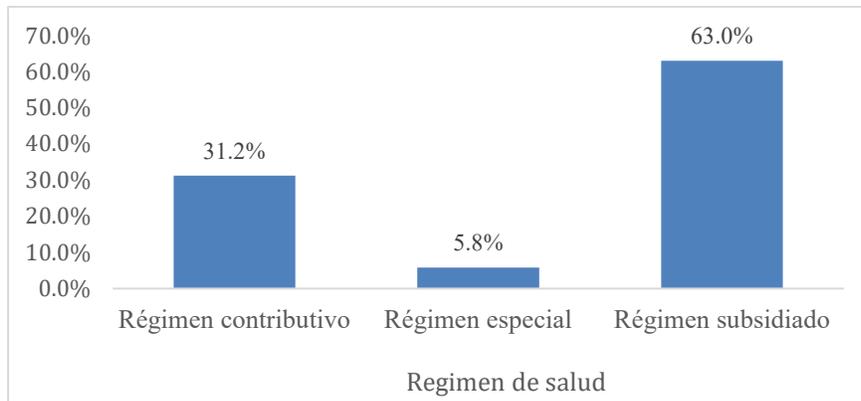
*Distribución porcentual según estrato socioeconómico. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023*



De la población encuestada, la mayor prevalencia para los ingresos mensuales fue de menos de un SMMLV con un 38,1%, seguido de 1 SMMLV (27,9%) y los de menor proporción con un 20,7% equivalente a 2 SMMLV, seguido de 3 SMMLV con un 8,2% y por último con un porcentaje de 4,9% mayor a 4 SMMLV.

**Gráfica 8.**

*Distribución del régimen de salud. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023*



De la población encuestada, la de mayor prevalencia en el régimen de salud es del 63% del régimen subsidiado, seguido del régimen contributivo (31%) y el de menor porcentaje es el régimen especial con un 5%.

La presente tabla busca indagar los gustos de consumo que tienen los estudiantes de pregrado de la Universidad Mariana frente a los productos ultraprocesados, ofreciendo así respuesta al objetivo específico uno. Dentro de la presente, se busca identificar cuáles son los gustos en relación a cada grupo de alimentos, teniendo en cuenta la categorización de: Mucho, Medio, Poco, Nada.

**Tabla 3.**

*Características de gustos de estudiantes de pregrado de Universidad Mariana*

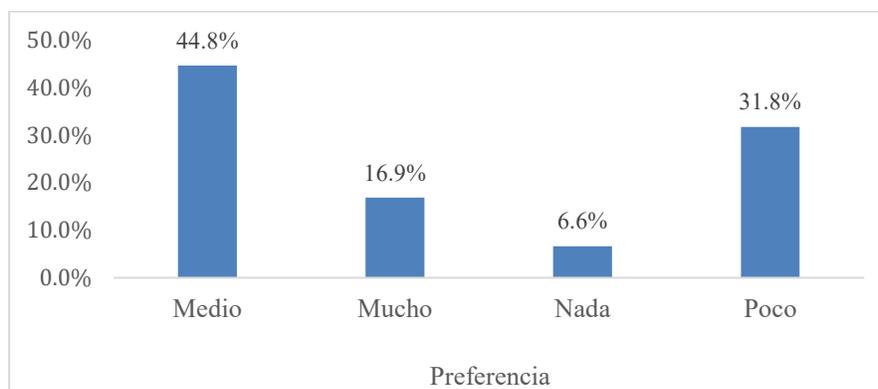
<b>Variable</b>	<b>Categoría</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Bebidas azucaradas	Mucho	61	16,8%
	Medio	162	44,8%
	Poco	115	31,8%
	Nada	24	6,6%
Comidas rápidas	Mucho	138	38,1%
	Medio	156	43,1%
	Poco	58	16,0%
	Nada	10	2,8%
Bollería y pastelería	Mucho	71	19,6%
	Medio	147	40,6%
	Poco	125	34,5%
	Nada	19	5,2%
Productos lácteos	Mucho	139	38,4%
	Medio	131	36,2%
	Poco	77	21,3%
	Nada	15	4,1%
Embutidos	Mucho	77	21,3%
	Medio	155	42,8%
	Poco	113	31,2%
	Nada	17	4,7%
Pre cocidos	Mucho	88	24,3%
	Medio	132	36,5%

	Poco	112	30,9%
	Nada	30	8,3%
Salsas	Mucho	99	22,4%
	Medio	151	41,7%
	Poco	81	27,4%
	Nada	31	8,6%

Teniendo en cuenta la tabla anterior se evidencia que, dentro de los gustos presentados por los estudiantes de la Universidad Mariana, el grupo de productos que mayor gusto presenta son los productos lácteos y las comidas rápidas mientras que medianamente les gusta las bebidas azucaradas y los embutidos, seguido por los productos de bollería que tienen un gusto poco frecuente.

### Gráfica 9.

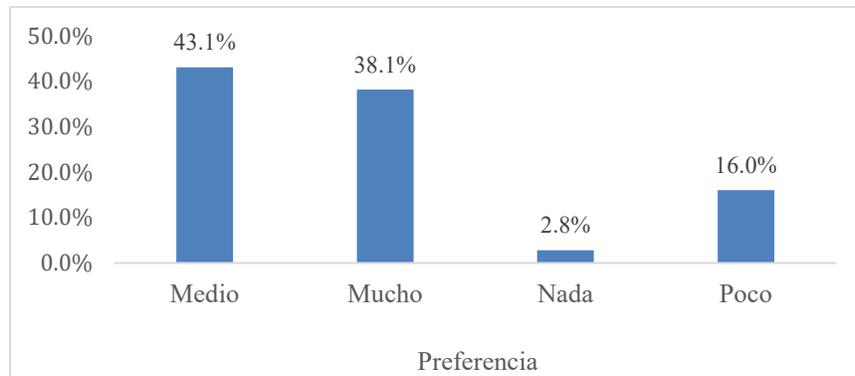
*Distribución de los gustos en las bebidas azucarada. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023*



De acuerdo a la gráfica se puede evidenciar que la mayor parte de la población encuestada, refiere tener un gusto medio por este tipo de bebidas, estableciéndose con un porcentaje de 44,8%, seguido por un porcentaje de 31,8% el cual refiere que el gusto por estos productos ultraprocesados es muy poco, seguidamente se encuentra una población de 16,8% quien reiteró que le gusta mucho consumir este tipo de productos y finalmente el 6,6% asegura que no le gusta nada este tipo de bebidas.

**Gráfica 10.**

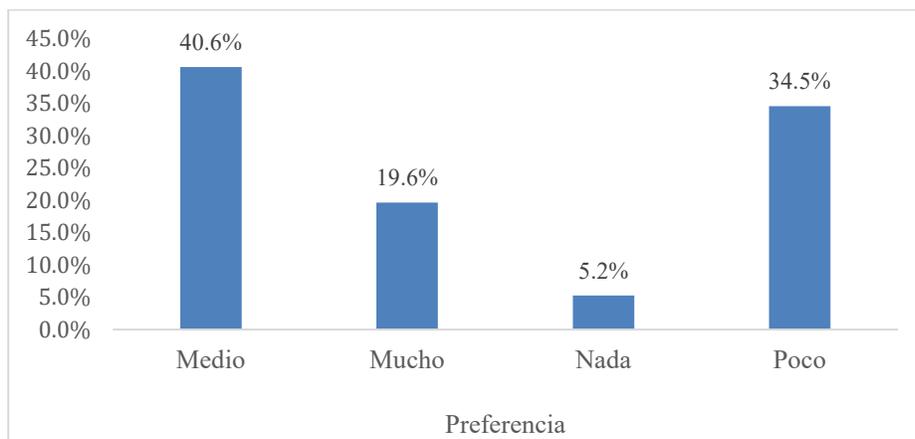
*Distribución de los gustos en las comidas rápidas. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023*



De acuerdo a la gráfica se puede evidenciar que la mayor parte de la población encuestada, refiere tener un gusto medio por este tipo de comidas, estableciéndose con un porcentaje de 43,81%, seguido por un porcentaje de 38,1% el cual refiere que el gusto por estos productos ultraprocesados es mucho, seguidamente se encuentra una población de 16,0% quien reiteró que le gusta muy poco consumir este tipo de productos y finalmente el 2,8% asegura que no le gusta nada este tipo de alimentos.

**Gráfica 11.**

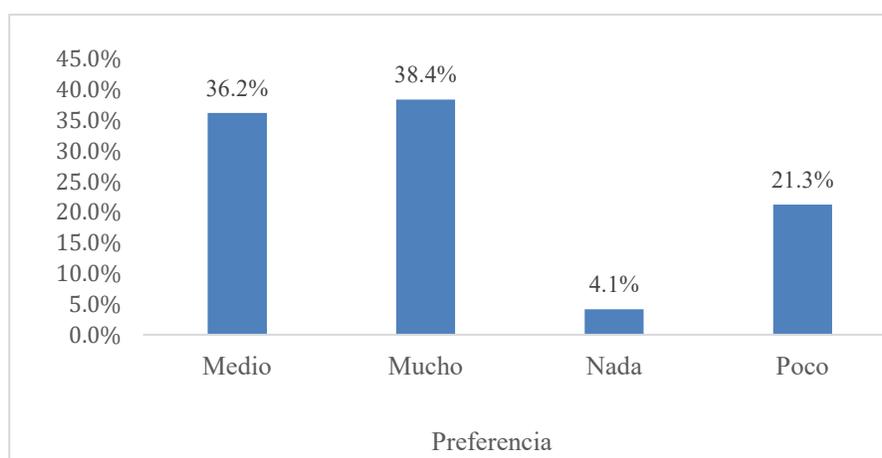
*Distribución de los gustos en los productos de bollería y pastelería. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023*



De acuerdo a la gráfica se puede evidenciar que la mayor parte de la población encuestada, refiere tener un gusto medio por este tipo de productos, estableciéndose con un porcentaje de 40.6%, seguido por un porcentaje de 34,5% el cual refiere que el gusto por estos productos ultraprocesados es muy poco, seguidamente se encuentra una población de 19,6% quien reiteró que le gusta mucho consumir este tipo de productos y finalmente el 5,2% asegura que no le gusta nada este tipo de productos.

### Gráfica 12.

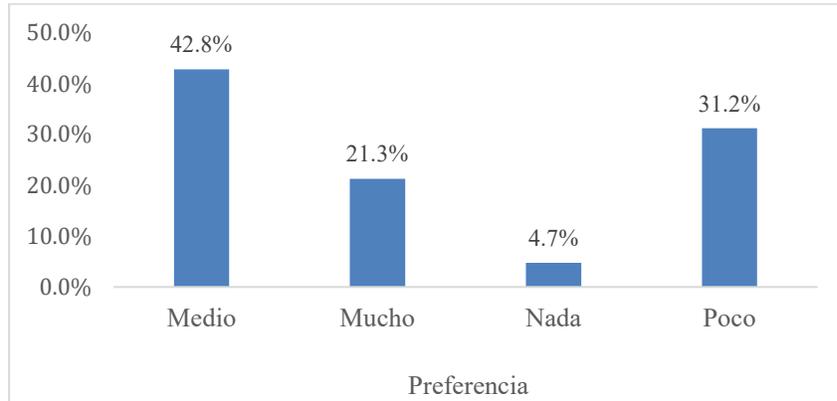
*Distribución de los gustos en los productos lácteos y sus derivados. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023*



De acuerdo a la gráfica se puede evidenciar que la mayor parte de la población encuestada, refieren que les gusta mucho consumir productos lácteos estableciéndose con un porcentaje de 38,4%, seguido por un porcentaje de 36,3% el cual refiere que el gusto por estos productos es medio, seguidamente se encuentra una población de 21,3% quien reiteró que le gusta poco consumir este tipo de productos y finalmente el 4,1 % asegura que no le gustan los productos lácteos.

**Gráfica 13.**

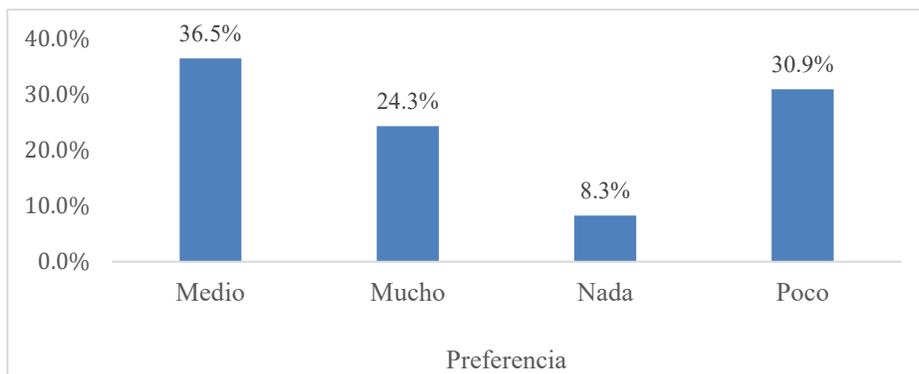
*Distribución de los gustos en embutidos. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023*



De acuerdo a la gráfica se puede evidenciar que la mayor parte de la población encuestada, asegura que medianamente le gustan los productos embutidos, estableciéndose con un porcentaje de 42,8% seguido por un porcentaje de 31,2% el cual refiere que el gusto por estos productos es poco, seguidamente se encuentra una población de 21,2% quien reiteró que le gusta mucho consumir este tipo de productos y finalmente el 4,6 % asegura que no le gustan los productos embutidos.

**Gráfica 14.**

*Distribución de los gustos en los alimentos precocido. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023*

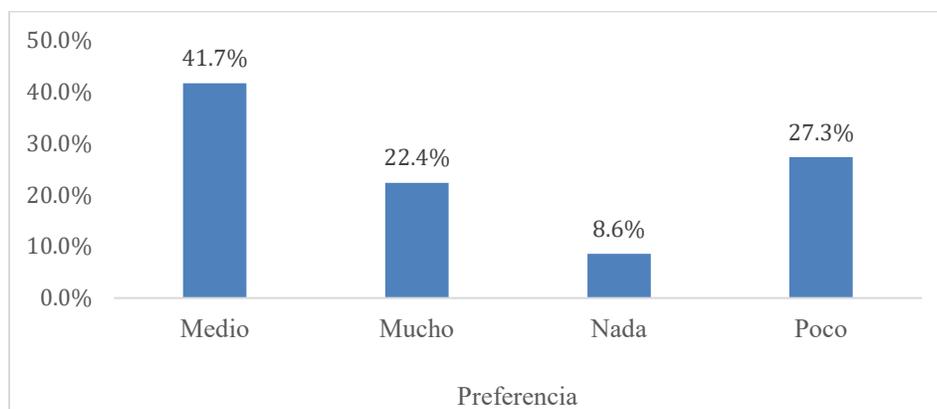


De acuerdo a la gráfica se puede evidenciar que la mayor parte de la población encuestada, refiere que les gusta medianamente consumir productos precocidos estableciéndose con un porcentaje de 36,4%, seguido por un porcentaje de 31,1% el cual refiere que el gusto por estos

productos es poco, seguidamente se encuentra una población de 24,3% quien reiteró que le gusta mucho consumir este tipo de productos y finalmente el 8,2 % el cual asegura que no le gustan los productos precocidos.

**Gráfica 15.**

*Distribución de los gustos en las salsas. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023*



De Acuerdo a la anterior gráfica se establece que, a la mayor parte de la población encuestada, le gusta medianamente consumir salsas, seguido de una población correspondiente al 27,3% quien afirma que les gusta muy poco este tipo de productos, sin embargo, se encuentra una población de 22,3 estudiantes quienes afirman que les gusta mucho consumir este tipo de productos ultraprocesados, finalmente una población de 8,6 respondió que no le gusta nada estos productos.

**Tabla 4.**

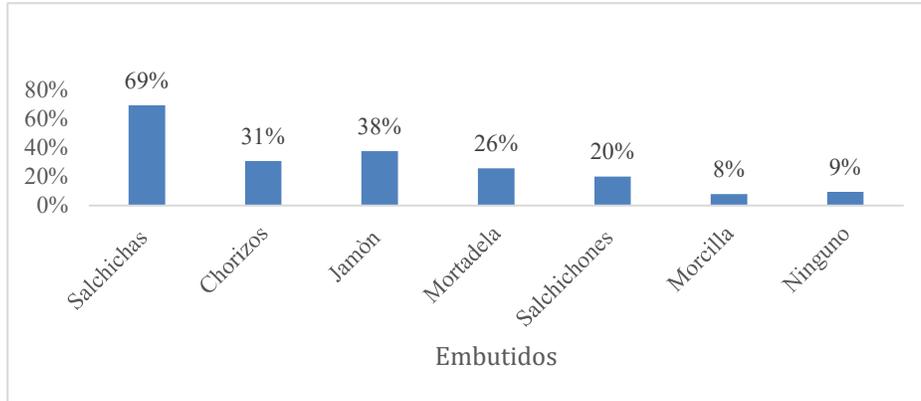
*Características de preferencia de consumo de los grupos de productos ultraprocesados de los estudiantes de pregrado de la Universidad Mariana*

Variable	Categoría	N	%
	Gaseosa	678	18,7
Bebidas azucaradas	Jugo Embotellado	114	3,1
	Bebida Tipo Té	53	1,5
	Energizante	36	1,0
Productos	Salchichón	72	2,0
Embutidos	Morcilla	28	0,8

	Salchicha	250	6,9
	Chorizo	111	3,1
	Mortadela	93	2,6
	Jamón	136	3,8
	Ninguno	34	0,9
	Sopas y cremas instantáneas	104	28,7
Productos Pre cocidos	Pizza	167	46,1
	Pasta instantánea	74	20,4
	Lasaña	84	23,2
	Ninguno	87	24,0
Productos de Paquete	Galletas saladas y dulces	126	17,5
	Plátanos	104	14,4
	Tocineta o chicharrones	67	9,3
	Tortillas de maíz tipo: choclitos, doritos, etc.	134	18,6
	Ninguno	18	2,5
Productos Enlatados	Atún	264	42,6
	Salchichas	113	18,2
	Frutas	97	15,6
	Verduras	52	8,4
	Leguminosas tipo lenteja, frijol, etc.	62	10,0
	Ninguno	32	5,2
Productos de confitería	Turrónes	31	3,8
	Chocolates	241	29,7
	Caramelo	94	11,6
	Chicles	129	15,9
	Mentas	105	12,9
	Gomas	185	22,8
	Ninguno	27	3,3

**Gráfica 16.**

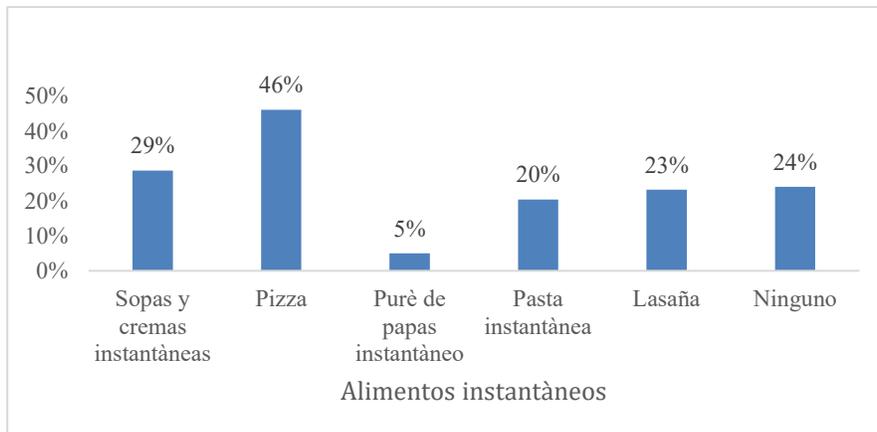
*Distribución porcentual según Preferencia de embutidos. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023*



En la presente gráfica se establece que la mayoría de la población prefiere consumir salchichas estableciéndose en un porcentaje de 69,1%, mientras que los embutidos de menor consumo son la morcilla con un porcentaje de 7,7%.

**Gráfica 17.**

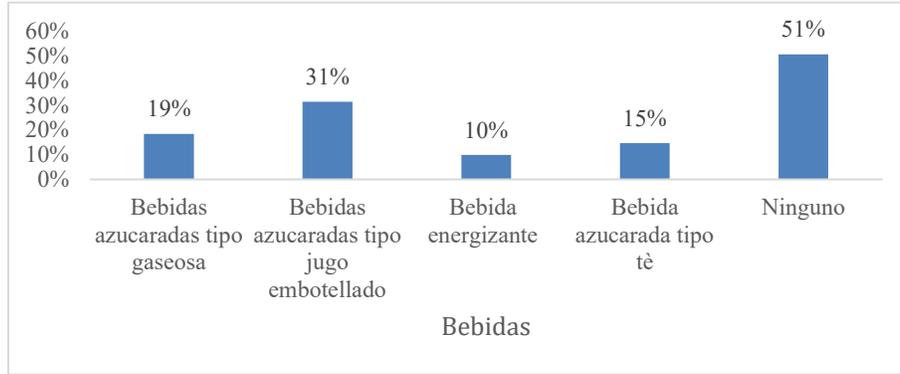
*Distribución porcentual según Preferencias de Productos Precocidos. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023*



Dentro del grupo de alimentos instantáneos se establece que el de mayor preferencia de consumo son las sopas y cremas instantáneas con un valor porcentual de 28,7% mientras el producto con mejor preferencia es el puré de papas instantáneo con un porcentaje del 5%.

**Gráfica 18.**

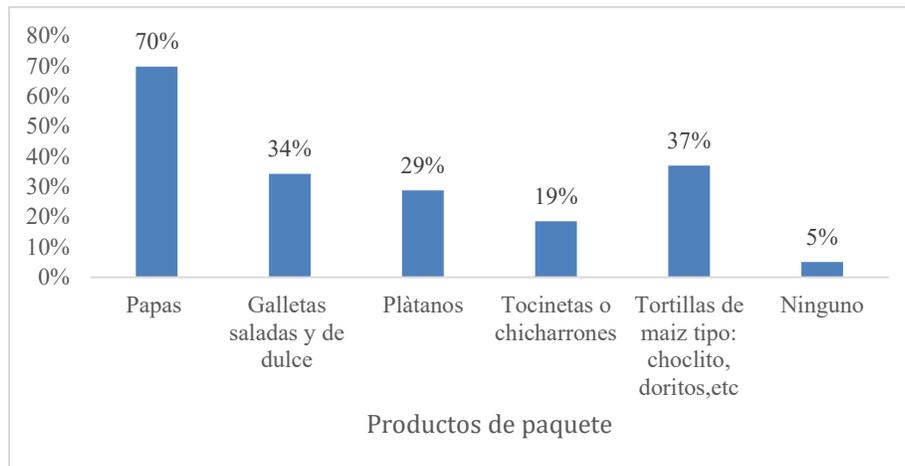
*Distribución porcentual según Preferencias de Bebidas azucaradas. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023*



Dentro de las bebidas azucaradas, se establece un porcentaje de 50,80% en donde la población encuestada afirma que no prefieren este tipo de bebidas, sin embargo, un valor significativo es el de los jugos embotellados quien tiene una preferencia del 31,5%.

**Gráfica 19.**

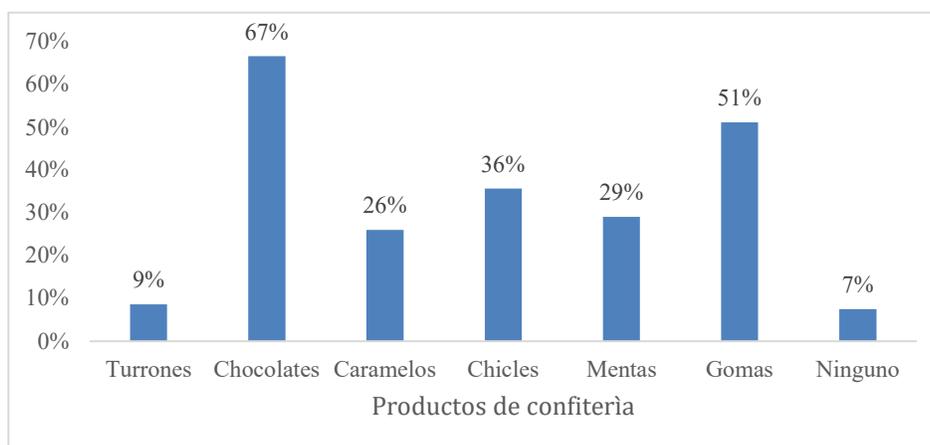
*Distribución porcentual según productos de paquete. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023*



Los productos de paquete de mayor preferencia fueron las papas con un 37,6 %, por otro lado, la que menor porcentaje se obtuvo fue Ninguno con un 2,5%.

**Gráfica 20.**

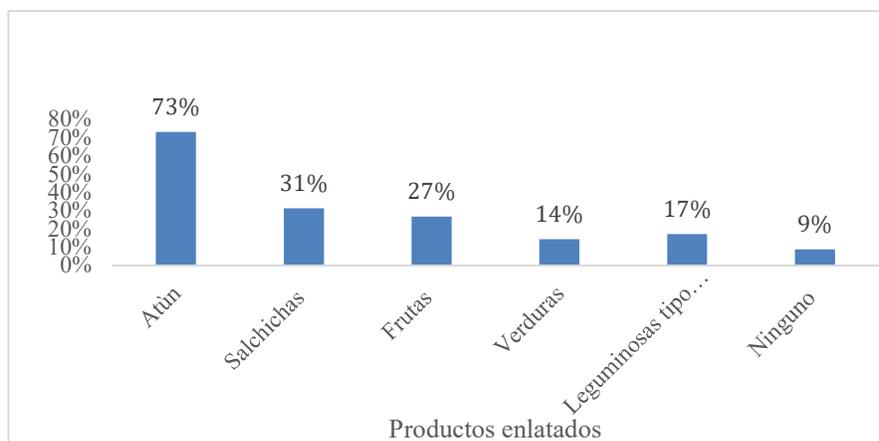
*Distribución porcentual según productos de confitería. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023*



En los productos de confitería de mayor preferencia de los estudiantes de la universidad mariana fueron los chocolates con un 29,7 %, por otro lado, la que menor porcentaje se obtuvo fue Ninguno con un 3,3%.

**Gráfica 21.**

*Distribución porcentual según productos enlatados. Estudiantes Universidad Mariana. Pasto 2023*



Los productos enlatados de mayor preferencia de los estudiantes de la universidad mariana fue el atún con un 42,6 %, teniendo en cuenta lo anterior el menor porcentaje que se obtuvo fue Ninguno con un 5,2%.

La presente tabla busca reconocer cuáles son los productos ultraprocesados con mayor frecuencia de consumo, ofreciendo así respuesta al objetivo específico dos. Dentro de la presente, se busca identificar cuál es la mayor frecuencia de consumo en relación a cada grupo de alimentos, teniendo en cuenta la categorización: Siempre, casi siempre, algunas veces y nunca.

**Tabla 5.**

*Características de periodicidad de los estudiantes de pregrado de Universidad Mariana*

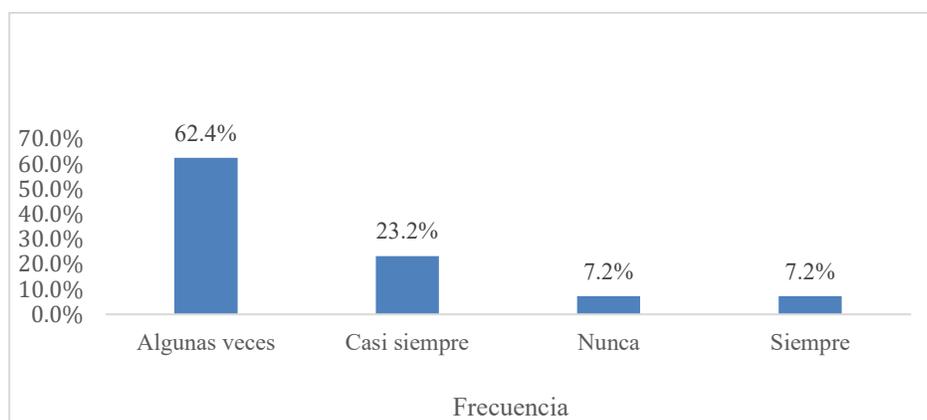
<b>Variable</b>	<b>Categoría</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Bebidas azucaradas	Siempre	26	7,2%
	Casi siempre	84	23,2%
	Algunas veces	226	62,4%
	Nunca	26	7,2%
Comidas rápidas	Siempre	28	7,7%
	Casi siempre	95	26,2%
	Algunas veces	232	64,1%
	Nunca	7	1,9%
Bollería y pastelería	Siempre	28	7,7%
	Casi siempre	103	28,5%
	Algunas veces	203	56,1%
	Nunca	28	7,7%
Lácteos y derivados	Siempre	51	14,1%
	Casi siempre	146	40,3%
	Algunas veces	146	40,3%
	Nunca	19	5,2%
Embutidos	Siempre	27	7,5%
	Casi siempre	132	36,5%
	Algunas veces	185	51,1%
	Nunca	18	5,0%
	Siempre	25	6,9%

Alimentos precocidos	Casi siempre	89	24,6%
	Algunas veces	199	55,0%
	Nunca	49	13,5%
Salsas	Siempre	33	9,1%
	Casi siempre	113	31,2%
	Algunas veces	177	48,9%
	Nunca	39	10,8%

Dentro de los productos ultraprocesados con mayor frecuencia de consumo se encuentran los lácteos y derivados que reflejan una frecuencia de siempre y casi siempre, seguidamente se reconoce que la comida rápida constituye una frecuencia de consumo de algunas veces mientras que los alimentos precocidos refieren una frecuencia nula.

### Gráfica 22.

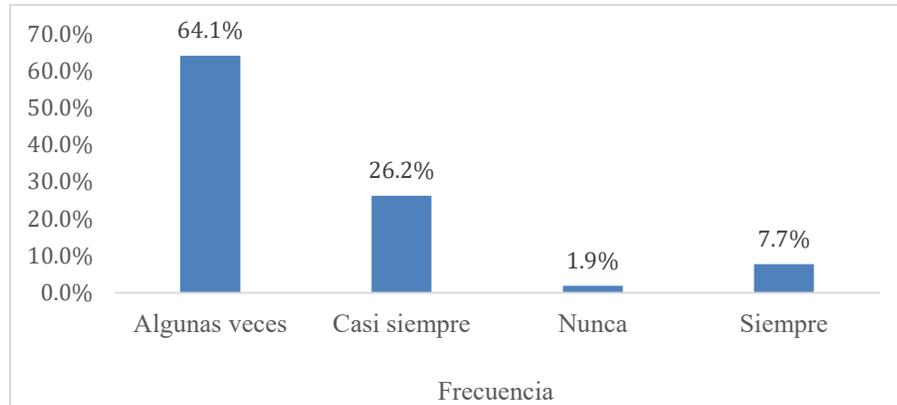
*Distribución porcentual de frecuencia de consumo en las bebidas azucarada. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023*



En las bebidas azucaradas el de mayor frecuencia fue algunas veces (una vez al mes) con 62,4 %, por otro lado, el menor porcentaje que se obtuvo fue siempre (todos los días) y nunca (no lo consume) con un 7%.

**Gráfica 23.**

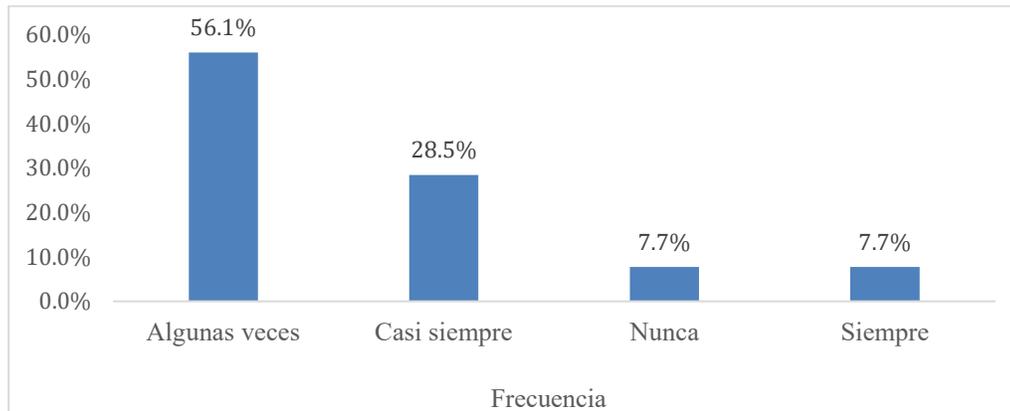
*Distribución porcentual según la frecuencia de consumo en las comidas rápidas. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023*



En las comidas rápidas el de mayor frecuencia fue algunas veces (una vez al mes) con 64,1 %, por otro lado, el menor porcentaje que se obtuvo fue nunca (no lo consume) con un 1,9%.

**Gráfica 24.**

*Distribución porcentual según la frecuencia de consumo en los productos de bollería y pastelería. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023*

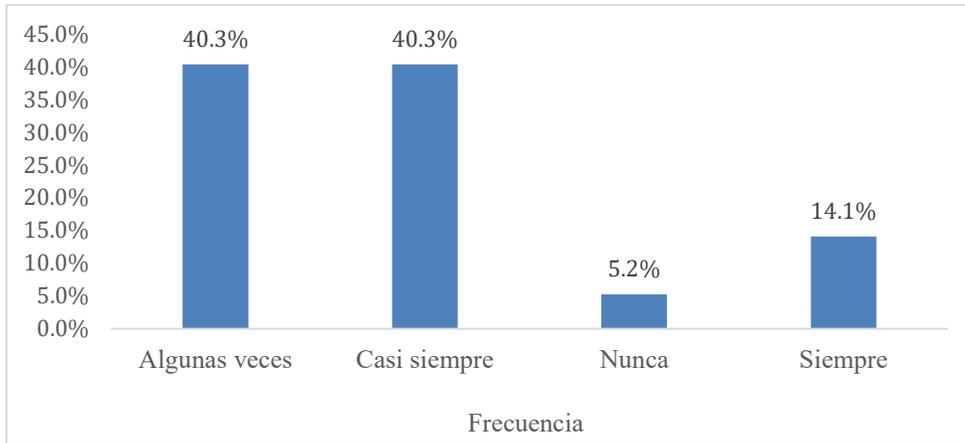


En los productos de bollería el de mayor frecuencia en los estudiantes de la mariana fue algunas veces (una vez al mes) con 56,1 %, sin embargo, el menor porcentaje que se obtuvo fue siempre (todos los días) y nunca (no lo consume) con un 7,7%

**Gráfica 25.**

*Distribución porcentual según la frecuencia de consumo en los lácteos y sus derivados.*

*Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023*

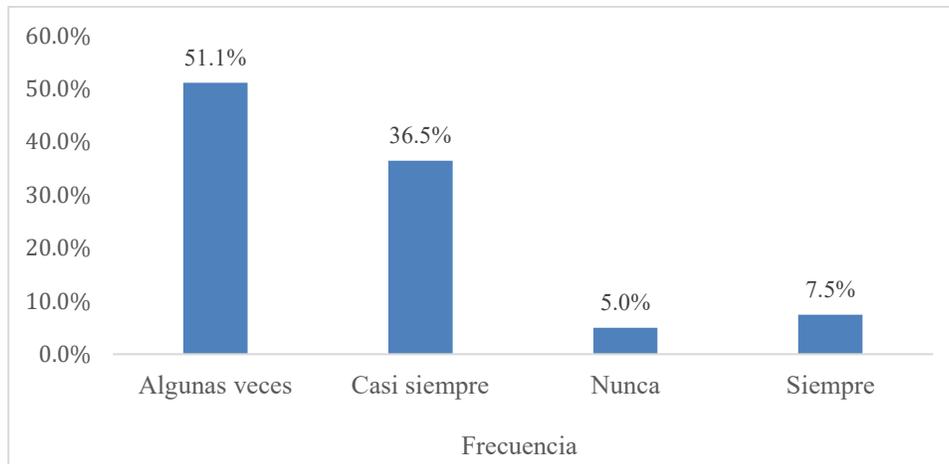


En los productos de lácteos y sus derivados el de mayor frecuencia fue algunas veces (una vez al mes) y casi siempre (1 o 2 veces por semana) con 40,3 %, sin embargo, el menor porcentaje que se obtuvo fue nunca (no lo consume) con un 5,2%.

**Gráfica 26.**

*Distribución porcentual según la frecuencia de consumo en los embutidos. Estudiantes de la*

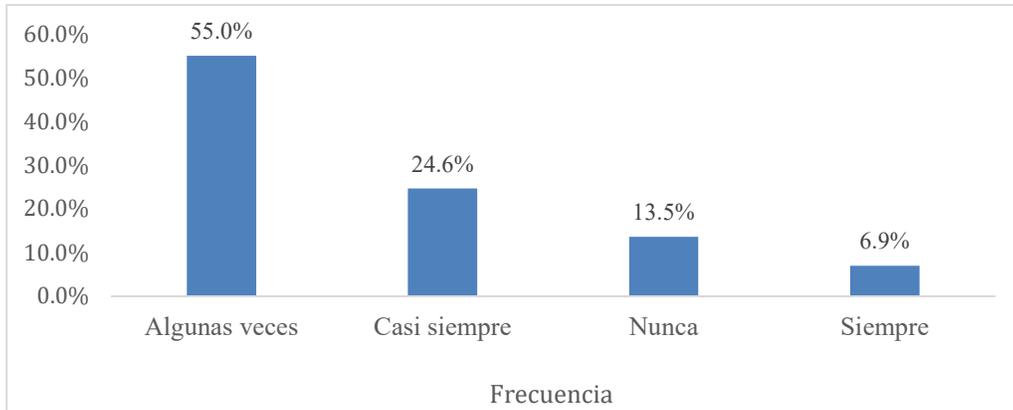
*Universidad Mariana. Pasto 2023*



En los productos de embutidos el de mayor frecuencia fue algunas veces (una vez al mes) con 51,1 %, sin embargo, el menor porcentaje que se obtuvo fue nunca (no lo consume) con un 5%.

**Gráfica 27.**

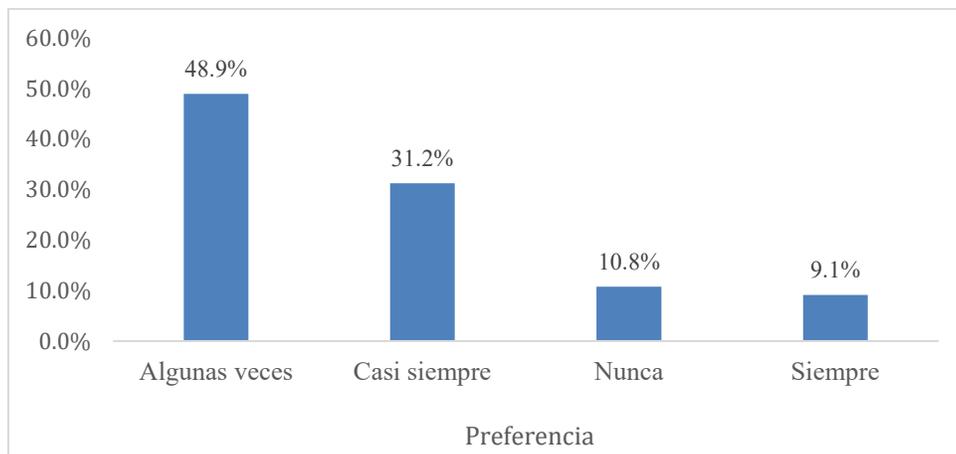
*Distribución porcentual según la frecuencia de consumo en los alimentos precocidos. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023*



En los alimentos precocidos el de mayor frecuencia fue algunas veces (una vez al mes) con 55 %, sin embargo, el menor porcentaje que se obtuvo fue nunca (no lo consume) con un 13,5%. Es decir que más del 80% tienen frecuencia de consumo en los alimentos precocidos.

**Gráfica 28.**

*Distribución porcentual según la frecuencia de consumo en las salsas. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto 2023*



En el total de encuestados las salsas tiene una frecuencia de consumo de algunas veces con el 48,9% sin embargo nunca y siempre tienen una diferencia del 1,7% es decir que el 90% consume este producto.

La presente tabla busca reconocer cual es la frecuencia de consumo de los productos ultraprocesados. En cuanto a las siguientes variables: momento del día, la cantidad de veces en el día y donde se puede adquirir el producto, ofreciendo así respuesta al objetivo específico número dos.

**Tabla 6.**

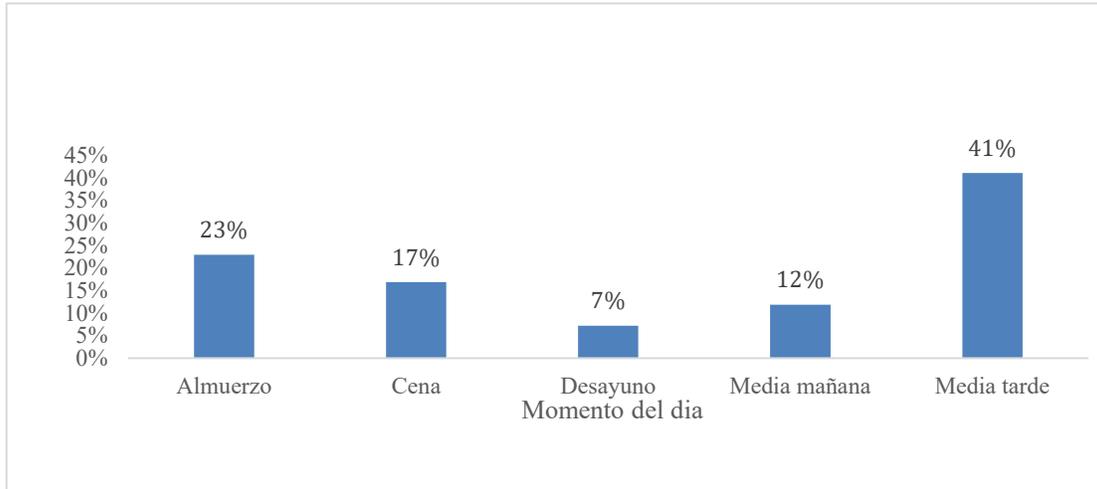
*Características de frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados de los estudiantes de pregrado de la Universidad Mariana*

Variable	Categoría	N	%
En qué momento del día tiene un mayor consumo	Desayuno	26	7,2%
	Media mañana	43	11,9%
	Almuerzo	83	22,9%
	Media tarde	149	41,2%
	Cena	61	16,9%
Cuántas veces al día	1 vez al día	230	64,2%
	2 veces al día	98	27,4%
	3 veces al día	14	3,9%
	4 veces o más al día	16	4,5%
En qué lugar adquiere los productos	Dentro de la institución	83	23,2%
	Fuera de la institución	105	29,3%
	Supermercados	83	23,2%
	Tiendas	85	23,7%
	Vendedores ambulantes	2	0,6%

Dentro de la frecuencia de consumo de los productos ultraprocesados se puede evidenciar que el momento del día donde hay un mayor consumo es en la media tarde. En cuanto a las veces en el día que la población consume productos ultraprocesados se puede observar que es una 1 vez al día, por último, el lugar más frecuente para adquirir los productos ultraprocesados es fuera de la institución

**Gráfica 29.**

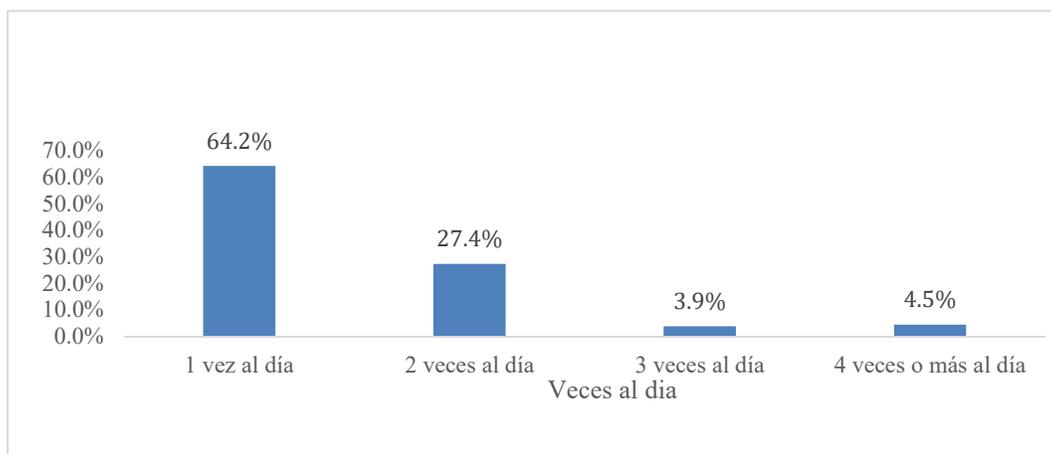
*Distribución porcentual según momentos de día en el que se tiene un mayor consumo de alimentos ultraprocesados nivel de los estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto Nariño 2023*



De acuerdo a la gráfica se puede establecer que la mayor parte de la población encuestada consume alimentos ultraprocesados en la media tarde con un porcentaje de 41,2.

**Gráfica 30.**

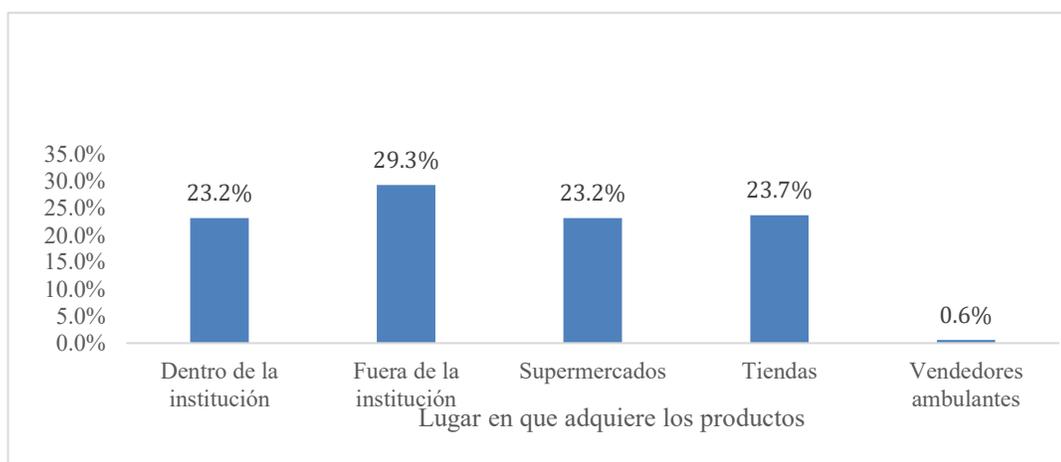
*Distribución porcentual según las veces que en el día se consumen alimentos ultraprocesados. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto Nariño 2023*



| De acuerdo a la gráfica se puede establecer que la cantidad de veces al día que se consume alimentos ultraprocesados por la población encuestada es 1 vez al día con un porcentaje de 64,2%.

**Gráfica 31.**

*Distribución porcentual según las veces que en el día se consumen alimentos ultraprocesados. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto Nariño 2023.*



De acuerdo a la gráfica se puede establecer que el lugar donde más se adquieren productos ultraprocesados por la población encuestada es fuera de la institución con un porcentaje de 29,3%.

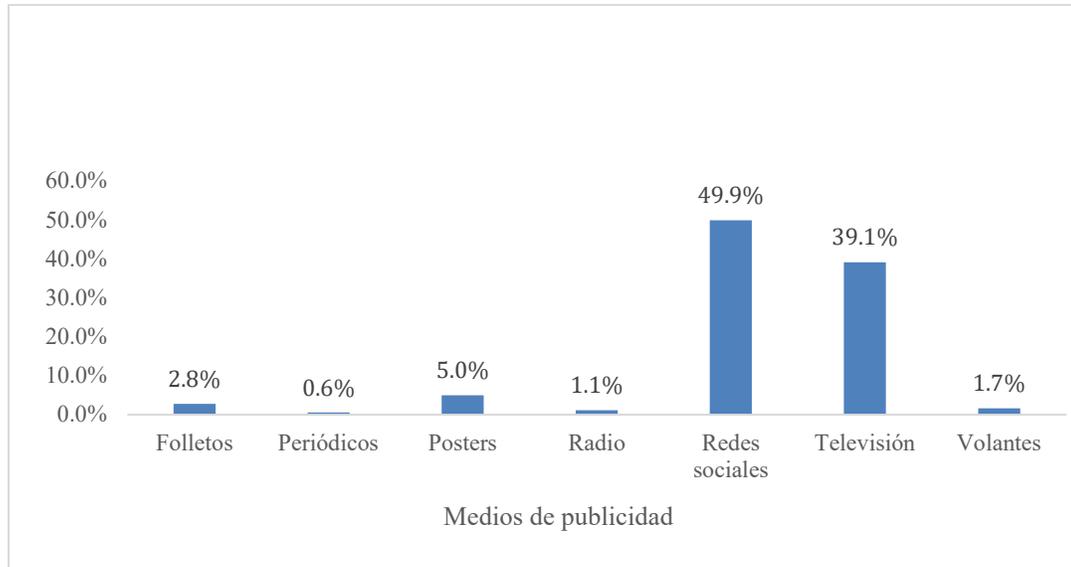
**Tabla 7.**

*Características de los medios de publicidad para adquirir información sobre los productos ultraprocesados utilizados por los estudiantes de pregrado de la Universidad Mariana*

Variable	Categoría	N	%
Medios de publicidad	Folletos	10	2,8%
	Periódicos	2	0,6%
	Posters	18	5,0%
	Radio	4	1,1%
	Redes sociales	180	49,9%
	Televisión	141	39,1%
	Volantes	6	1,7%

### Gráfica 32.

Distribución porcentual según los medios donde los encuestados reciben la publicidad de los productos ultraprocesados. Estudiantes de la Universidad Mariana. Pasto Nariño 2023



De acuerdo a la gráfica se puede establecer que el medio de publicidad más frecuentado son las redes sociales por la población encuestada con un porcentaje de 49,9%.

## 2.1 Discusión

El consumo de productos ultra procesados ha ido evolucionando paulatinamente con la sociedad, lo que lo convierte actualmente en un problema de salud pública debido al impacto negativo que genera en la salud; lo anterior, debido a que estos productos suelen contener altos niveles de grasas saturadas, azúcares añadidos, sodio, aditivos y edulcorantes que inciden en la presencia de enfermedades no transmisibles puesto a que cada vez aparecen más evidencias sobre el consumo excesivo de estos productos que conllevan a una significativa repercusión en el estado de salud y en la calidad de vida.

Sin embargo, a pesar de la preocupación de los efectos negativos que estos productos brindan, en el mundo, existe una desinformación frente a las consecuencias para la salud que puede generar el aporte nutricional ofrecido por los productos ultra procesados. Por ello, se ha buscado generar medidas que mitiguen el consumo de estos productos; Por lo cual, desde el año 2021 se implementó

la resolución 810 la cual establece que todos los alimentos ultraprocesados deben contar con un etiquetado frontal informando cuando se le haya adicionado grasas, azúcar, sodio o edulcorantes y su contenido sea igual o superior al establecido en la tabla de límites contenidos, brindando así una estrategia para que los consumidores tomen una decisión informada frente al producto que van a consumir. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2021)

De manera que, dentro de los resultados más importantes de la presente investigación se resalta la participación de igual sexo, además la edad de mayor frecuencia es de 19-22 años, situación similar a la nacional. Frente a lo cual el DANE (2021) indica que, las edades más representativas de universitarios en Colombia oscilan entre los 18 y 26 años de edad.

Por otra parte, frente a la ocupación el 85% de universitarios no cuentan con un empleo formal, lo cual se logró comparar con la información que brinda por el DANE (2021), el cual afirma que, la tasa de desempleo de la población joven se ubicó en el 19%. Por tanto, se infiere que los jóvenes vinculados a la Universidad Mariana tienen una tasa de empleo inferior comparada a la nacional. Además, se encontró que los ingresos mensuales son en su mayoría menores a un SMMLV, haciendo que así haya una mayor compra de alimentos que en su mayoría son productos ultraprocesados debido a su bajo costo y rápida preparación.

Por ello, al hablar de ingresos también hace referencia al acceso, que es la capacidad que tienen los hogares para adquirir los alimentos por medios monetarios o no monetarios. La proporción de gasto alimentario en el hogar (PGA) es un indicador de vulnerabilidad alimentaria en un hogar, lo anterior puede explicarse con la ley de Engel la cual indica que cuando un hogar presenta bajo ingreso, la proporción de dinero destinado a la compra de alimentos es mayor que en hogares donde el ingreso es alto (Gi et al., 2017) por consiguiente, en el municipio de Pasto se cuenta con estratos socioeconómicos, por lo cual se evidencia, que el estrato 1 y 2 (71%) de la población pertenece a un estrato socioeconómico bajo.

Referente a, las variables de gustos y preferencias se da a entender que estos se basan en los hábitos alimentarios, los cuales según (Restrepo, 2005) son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, los cuales orientan a las personas a seleccionar, consumir y así utilizar

determinados alimentos o dietas. Por lo cual, es importante tener en cuenta que los hábitos alimentarios comienzan a partir de una educación nutricional temprana, debido a que en la infancia es el momento adecuado para adquirir dicha educación de manera repetitiva y de forma casi involuntaria, por ello la familia tiene gran influencia y esta se va reduciendo a medida que los niños crecen. Así mismo la (Fundación española de la nutrición, 2014) afirma que, en el entorno educativo, los cambios psicológicos, hormonales y emocionales tienden a influir en las preferencias, hábitos alimentarios o en la dieta del consumidor. Por esta razón, los estudiantes de la universidad pueden llegar a tener una mayor incidencia en estos cambios volviéndolos más susceptibles a una mala alimentación, conforme a ello hay diferentes aspectos que pueden afectar a estos comportamientos, los cuales son el trabajo, responsabilidades académicas, familias a la distancia, independencia, etc.

Por ende, al hablar de preferencia de consumo en relación a los productos ultraprocesados dentro del estudio se destacan los siguientes: en los embutidos; las salchichas, precocidos; la pizza, productos de paquete; las papas, confitería; el chocolate y de los productos enlatados; el atún. Con estos resultados se puede evidenciar que hay una alta preferencia por parte de los estudiantes de la Universidad Mariana por el consumo de alimentos ultraprocesados de fácil preparación y con alto contenido de grasas trans, azúcar añadidos y sal. Por lo tanto, se considera como un factor que afecta a la salud del país, aumentando el índice de enfermedades no transmisibles y un aumento de la tasa de morbi-mortalidad en el mundo, según datos obtenidos por la OMS (2022) y del ICBF (2015); los cuales manifiestan que la malnutrición permanecen como uno de los problemas más graves de la humanidad; lo anterior basado en la OMS (2022), quien afirma que la obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel global y que cada año cobra la vida de 2,8 millones de personas, por lo cual, se puede inferir que la tendencia al consumo de productos ultraprocesados contribuyen a que la población padezca más enfermedades no transmisibles a temprana edad.

Teniendo en cuenta lo anterior, la OPS (2019) afirma que otro de los factores que puede influir en la preferencia de consumo es la participación de productos ultraprocesados en el mercado comercial, en donde se puede encontrar que las ventas de estos alimentos y bebidas en países de Latinoamérica, incluyendo Colombia, la mayoría corresponden a las bebidas gaseosas y azucaradas, galletas, dulces y panes industriales. En relación a lo anterior Barbosa Espinosa (2017)

afirma que en el mercado colombiano hay una mayor preferencia en los productos cárnicos como las salchichas puesto que representan gran parte, seguidos por las galletas y el chocolate. Gracias a lo anterior, se evidencia que hay una breve similitud entre los productos con mayor venta en el mercado y que estos productos son los de mayor preferencia por los estudiantes encuestados de la Universidad Mariana con un porcentaje de 69% de preferencia por las salchichas y un porcentaje de 67% por el chocolate. Por lo cual, se puede llegar a la conclusión que no solo a nivel nacional sino a nivel mundial hay una mayor producción, venta y consumo de productos ultraprocesados, llevando así a que la población prefiera consumir estos productos debido a su mayor accesibilidad en los mercados.

De la misma manera, otro factor que influye dentro de la preferencia de consumo de alimentos ultraprocesados es la educación nutricional y los cambios alimentarios que se han dado dentro de la familia colombiana. Por ello la FAO (2011) establece que la educación nutricional pasa a un primer plano reconociendo su valor como catalizador esencial de la repercusión de la nutrición en la seguridad alimentaria y que esta puede llegar a mejorar el comportamiento dietético y el estado nutricional. Por lo cual, se considera que tiene efectos a largo plazo en la actuación independiente de los progenitores y por medio de estos, en la salud de sus hijos, para que resulte económico, viable y sostenible.

Asimismo, la ENSIN (2015) afirma que en la actualidad se han presentado algunos cambios alimentarios y practicas culinarias dentro de la población colombiana debido a que en el Siglo XXI, son menos frecuentes las reuniones familiares a la hora de comer y la valoración a los alimentos caseros y/o naturales, lo que contribuye a generar preparaciones culinarias limitadas y un aumento de consumo de alimentos industrializados, comidas fuera de casa, falta de tiempo para cocinar, etc. También, dentro de los municipios hoy en día la producción de alimentos ha disminuido y su valor varía constantemente.

Por otra parte, en relación a los gustos de cada uno de los grupos de alimentos ultraprocesados de los estudiantes de la Universidad Mariana, se observa que les gusta medianamente los productos como bebidas azucaradas, comidas rápidas, productos de bollería y pastelería, embutidos, precocidos y salsas; sin embargo, los productos lácteos y sus derivados son clasificados como los

productos más gustados. Por tanto, Rodríguez (2017), establece que comer no es solo algo fisiológico, sino que realmente es una conducta alimentaria que forma parte de un conjunto de factores culturales, sociales, psicológicos, religiosos, económicos y geográficos, los cuales conforman un determinado grupo social y que estos factores están íntimamente asociados a situaciones, condiciones y circunstancias que marcan un determinado ambiente, el cual influye en el estilo de vida de cada individuo.

En relación, Rodríguez (2017) establece que la psicología tiene una gran importancia frente a la elección de los alimentos; ya que el estrés y las emociones tienen un papel fundamental en la alimentación. A lo cual Martínez (2019) demostró que existe una elevada prevalencia de estrés (33,9%), ansiedad (23,5%), depresión (18,6%) e insomnio (43,1%) en estudiantes universitarios, lo cual se relaciona con patrones alimentarios no saludables es decir que este tipo de productos causan un mayor gusto en un momento de estrés, insomnio o ansiedad.

En relación a la variable de frecuencia de consumo de los productos ultra procesados, se evidencia que es un gran tema de preocupación debido a que su contenido nutricional, no es el adecuado en relación a la poca cantidad de macronutrientes que aporta y a la alta ingesta de azúcares refinadas, grasas trans y saturadas además de aditivos y conservantes que ofrecen, de acuerdo a lo anterior, Smith et al., (2021) afirman que estos productos pueden interferir con la producción, la síntesis, la secreción, la liberación, el transporte, la unión, la acción o la eliminación de hormonas. Lo cual, genera cambios metabólicos alrededor de la regulación del peso corporal, en virtud de lo cual, se consideran obesógenos ambientales, por lo cual, dentro del estudio presentado en el año 2021, se asevera un aumento de la incidencia de enfermedades no transmisibles, relacionado directamente con la frecuencia de consumo que la población ejerce sobre estos productos. En el presente estudio se observa que la mayor parte de la población universitaria prefiere consumir estos productos algunas veces a la semana, lo anterior, relacionado con diferentes factores tales como la conveniencia y disponibilidad; el presupuesto limitado, conciencia sobre la salud o influencia social además de gustos y preferencias ligadas a la diversidad individual y los hábitos, por ende se asevera que en la actualidad este sigue siendo un tema de gran preocupación debido a su incidencia frente a la prevalencia de sobrepeso y obesidad, de acuerdo con Aguilar - Zavala (2019) representa uno de los desafíos más significativos para la salud pública es su gran

escala, el constante aumento en su incidencia, su impacto adverso en la población, la elevada tasa de mortalidad que provoca, así como los considerables recursos financieros destinados a la prevención y tratamiento de enfermedades vinculadas directa o indirectamente a este fenómeno, de igual forma es importante reconocer que los productos ultra procesados, se consideran altamente palatables y convenientes para el consumidor, por lo cual conlleva a una mayor preferencia de consumo cuando hay una disponibilidad efectiva, por otra parte, se debe tener en cuenta dentro de esta variable, la posible existencia de una información sesgada, lo anterior relacionado con la variabilidad en relación a la cantidad que se consume frente a lo que realmente declara, sin embargo, los resultados reflejados siguen evidenciando una alta frecuencia de consumo de productos ultra procesados.

Por otra parte, de acuerdo a Monsalve (2023) se define a la variable de periodicidad como el número de veces de ingesta usual en un tiempo determinado que puede variar, dependiendo de diferentes categorías, desde consumo diario, semanal y mensual, es decir, se refiere a la repetición de eventos, acciones o comportamientos en un determinado intervalo de tiempo y que, por consiguiente, implica la existencia de un patrón o secuencia, lo cual, según Cardona (2008) incide en los hábitos de vida saludable debido a la consistencia y regularidad que genera, es por ello que se evidencia su gran importancia dentro del consumo de productos ultraprocesados debido a la relación que esta establece.

Es por ello, que dentro del presente estudio se ha planteado como principales variables de periodicidad: la variable algunas veces (1 vez al mes) como referente al mayor porcentaje (53,9 %) dentro de la población encuestada para los diferentes grupos de productos ultraprocesados, con lo cual se puede llegar a inferir que existe una frecuencia regular en el consumo de estos alimentos, lo anterior basados en que este consumo puede darse de acuerdo a diferentes razones, entre las cuales se encuentran: Disponibilidad y conveniencia, sociedad, costo y publicidad

Además, el consumo con mayor frecuencia de estos productos es en la media tarde, 1 vez al día. Por ello Valencia (2022) establece que esto se puede dar debido a que hay personas que tienen más hambre por la tarde o noche que durante el día, lo anterior a causa de que, durante el día, se sostienen niveles altos de estrés los cuales van aumentando, esto favorece al aumento de la

liberación de la ghrelina, hormona que se encarga de regular el apetito, por lo cual este aumento genera que haya una alteración en las ganas de comer en el momento

Por otra parte, el lugar donde los estudiantes de la Universidad Mariana adquieren los productos ultraprocesados es fuera de la institución, teniendo en cuenta que en el comercio de la región se encuentran diversas tiendas de conveniencia cuyo negocio principal es tener acceso a productos ultraprocesados todos los días

Por último, los medios de publicidad son una de las variables descritas en el presente estudio donde se puede identificar cuál es el medio por el cual los encuestados reciben información respecto a los productos ultraprocesados. De acuerdo a Macarro (2020) quien afirma que las industrias de los ultraprocesados son una fuente de ingreso para los medios de comunicación gracias a esa publicidad y por lo tanto es fácil pensar que las grandes empresas multinacionales tienen influencia sobre los medios y sus contenidos. Dentro del presente estudio se verifica la información anteriormente descrita debido a que el medio de publicidad donde hay un mayor auge son las redes sociales (49,9%) lo anterior de acuerdo a que en la actualidad los *influencers* son utilizados por las industrias de ultraprocesados para fomentar contenido relacionado a estos productos lo que incentiva a que haya un mayor consumo.

Finalmente resulta importante reconocer las limitaciones del presente estudio, entre las cuales podemos mencionar la poca predisposición de la población elegida a la hora de participar, principalmente por encontrarse dentro de su horario de clase, motivo por el que muchas encuestas quedaron incompletas teniendo que descartar esa información, por otra parte encontramos el sesgo de información de memoria debido que algunos estudiantes encuestados no recuerdan las preferencias y gustos habituales y esto se puede ver afectado por la publicidad o medios de comunicación que pueden alterar en algún momento la información, sin embargo este sesgo se controla mediante preguntas claras y concisas las cuales se definieron en la encuesta realizada, además, el presente estudio tiene un sesgo de selección debido a que la muestra no es probabilística, sin embargo, la muestra obtenía en el estudio es una muestra por conveniencia y cumple con los parámetros de potencia esperados, el cual cuenta con el intervalo de confianza para un margen de

error del 5%, sin embargo se reconoce que el tipo de muestreo por conveniencia no es el más apropiado para que toda la población tenga la misma probabilidad de participar en el estudio

Es importante recalcar que luego de una intensa búsqueda bibliográfica no se logró encontrar muchos estudios que reflejen la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados para comparar con nuestros resultados. Esto deja al descubierto la necesidad de profundizar en esta línea de investigación, por lo que consideramos que el presente trabajo puede ser un punto de partida para lograrlo.

### **3. Conclusiones**

Por medio del presente estudio se logró identificar las características de consumo de los productos ultraprocesados en relación a gustos y preferencias de los estudiantes de pregrado de la Universidad Mariana, se establece que dentro de la institución existe un consumo significativo de productos ultraprocesados, lo anterior pudiéndose relacionar con la facilidad, el sabor y la publicidad de estos productos, Gracias a los anteriores resultados, se logró comprender cuales son esos patrones de consumo y cuáles son las motivaciones que contribuyen a que los estudiantes universitarios elijan consumir ultraprocesados, por consiguiente; se establece que los gustos y preferencias de los estudiantes están influenciados por la comodidad, facilidad y economía de estos productos además de la falta de educación nutricional frente a hábitos de vida saludable, la poca oferta de alimentos saludables que se brindan dentro de la institución y las posibles consecuencias que conlleva el consumo de los productos ultraprocesados

En relación al objetivo dos el cual busca reconocer cuáles son los productos ultraprocesados con mayor frecuencia de consumo, se establece que los ultraprocesados consumidos con mayor frecuencia por los estudiantes, se destacan las sopas o comidas instantáneas, productos de paquete y dulces, los cuales contribuyen a la incidencia de enfermedades tales como la obesidad, diabetes, hipertensión y algunos tipos de cáncer, las cuales con una adecuada intervención pueden llegar a ser prevenibles, de igual manera se evidencia la necesidad de establecer intervenciones frente a la reducción del consumo de estos productos a fin de fomentar la toma de decisiones informada por parte de los estudiantes.

Para finalizar, se puede concluir que la falta de conciencia y conocimiento sobre los efectos negativos asociados al consumo regular de productos ultraprocesados y la falta de educación nutricional implica generar riesgos de un consumo excesivo el cual puede presentar a largo plazo enfermedades no transmisibles en la población.

#### **4. Recomendaciones**

Establecer y/o adoptar políticas que limiten la venta de productos ultraprocesados dentro del campo universitario a fin de ofrecer una mayor disponibilidad de alimentos saludables que contribuyan a fortalecer los estilos de vida saludable de la población universitaria.

Realizar campañas de sensibilización sobre la importancia de una adecuada alimentación dentro del entorno universitario, lo anterior basados en la importancia de la nutrición para el adecuado desarrollo cognitivo.

Para futuros investigadores se recomienda la realización de un estudio más específico y macro sobre las características de consumo basándose en el consumo diario de los alimentos, de manera presencial y no por medio de encuestas como el presente estudio debido a que la información puede verse sesgada

Brindar educación nutricional a la población sobre la adecuada interpretación del etiquetado nutricional de los productos ultra procesados y su importancia para la salud.

## **Referencias Bibliográficas**

Aguilar -Zavala, H. T.-V.-H.-D. (2019). Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad en estudiantes universitarios. *Revista Nthe*, 26 , 33 - 39.

Alcaldía municipal de Pasto (2015) Decreto 0637 de 2015. (2015). Decreto 0637 de 2015. Por la cual se establecen las directrices para el funcionamiento y oferta de alimentos de las tiendas escolares de los establecimientos educativos oficiales y privados. (8 de octubre del 2015).

Arteaga, E. (2018). idus.us. Recuperado el 15 de enero de 2023, de Universidad de Sevilla: <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/79850/memoria%20consumo%20de%20ultraprocesados%20y%20factores%20de%20riesgo%20para%20la%20poblacion%20final.pdf>

Arteaga, E. (2018). Universidad de Sevilla. Recuperado el 22 de NOVIEMBRE de 2022, de El consumo de ultraprocesados y factores de riesgo para la población. Análisis y estrategias de comunicación.: <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/79850/memoria%20consumo%20de%20ultraprocesados%20y%20factores%20de%20riesgo%20para%20la%20poblacion%20final.pdf>

Asamblea General De Las Naciones Unidas. [ONU]. (1948). Declaración Universal de los Derechos Humanos. [DUDH]. Obtenido de un.org: <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>

Asociación De Piscicultores De La Sierra y La Amazonia. (2019). Prácticas Alimentarias y Nutrición en Soberanía Alimentaria. Recuperado el 28 de AGOSTO de 2022, de Soberania alimentaria. GOV: <http://www.soberaniaalimentaria.gob.ec/2019/forointernacionasa/ponencias/practicass%20alimentarias%20y%20nutricion%20en%20sa/practicass%20alimentarias%20y%20nutricion%20sa.pdf>

Barbosa Espinosa, L. D. (2017). Percepción, hábitos y consumo de alimentos nutricionales y saludables en Colombia. Recuperado el 22 de agosto de 2022, de UNIVERSIDAD ICESI: [https://repository.icesi.edu.co/biblioteca\\_digital/bitstream/10906/83069/1/barbosa\\_percepcion\\_habitos\\_2017.pdf](https://repository.icesi.edu.co/biblioteca_digital/bitstream/10906/83069/1/barbosa_percepcion_habitos_2017.pdf)

Barrial, A. y. (2012). La educación alimentaria y nutricional desde una dimensión sociocultural como contribución a la seguridad alimentaria y nutricional. Recuperado el 27 de FEBRERO de 2023, de fao.org: [https://www.fao.org/fileadmin/user\\_upload/red-icean/docs/colombia%3biceanenla%20familia%3bean%20sociocultural%20para%20san%3b2012.pdf](https://www.fao.org/fileadmin/user_upload/red-icean/docs/colombia%3biceanenla%20familia%3bean%20sociocultural%20para%20san%3b2012.pdf)

Bericat, E. (2016). ¿qué es la cultura? Recuperado el 3 de noviembre de 2022, de researchgate: [https://www.researchgate.net/publication/309609989\\_que\\_es\\_la\\_cultura#:~:text=la%20cultura%20es%20definida%20como,y%20construyen%20los%20significados%20y](https://www.researchgate.net/publication/309609989_que_es_la_cultura#:~:text=la%20cultura%20es%20definida%20como,y%20construyen%20los%20significados%20y)

Cardona, G. P. (2008). Estudios sobre las Culturas Contemporáneas. Obtenido de redalyc.org: <https://www.redalyc.org/pdf/316/31602702.pdf>

Casteleiro, R. (2017). El Comidista. Recuperado el 14 de diciembre de 2022, de El País: [https://elpais.com/gastronomia/el-comidista/2017/06/21/articulo/1497996129\\_196916.html](https://elpais.com/gastronomia/el-comidista/2017/06/21/articulo/1497996129_196916.html)

Center for food safety and applied nutrition. (2 de MAYO de 2022). el sodio en su dieta. . Recuperado el 6 de FEBRERO de 2023, de FDA.GOV: <https://www.fda.gov/food/nutrition-education-resources-materials/el-sodio-en-su-dieta>

Chacón Tunjo, N. A., & Shaw Aguilar, S. (2015). Características socioculturales que orientan el consumo de comida rápida saludable en jóvenes universitarios en la ciudad de Bogotá. Recuperado el 15 de enero de 2022, de Universidad Santo Tomás: <https://hdl.handle.net/11634/3041>

Claro gálvez, A. M. (2018). red papaz. Recuperado el 15 de ENERO de 2023, de Oferta de alimentos y productos ultraprocesados en colegios públicos y privados de Colombia.: <https://www.redpapaz.org/wp-content/uploads/2018/07/oferta-de-alimentos-y-productos-ultraprocesados-en-colegios-p%C3%BAblicos-y-privados-de-colombia.pdf>

Comisión, D. C. (2005). Programa Conjunto FAO/OMS sobre Normas Alimentarias. Recuperado el 22 de SEPTIEMBRE de 2022, de FAO.ORG: <https://www.fao.org/3/a0369s/a0369s.pdf>

Congreso de Colombia. (2021). Ley 2120 de 2021. Recuperado el 21 de septiembre de 2022, de [funcionpublica.gov.co](http://funcionpublica.gov.co):  
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=1680>

Congreso de Colombia. (20 de julio de 2021). Ley 2120 de 2021. Recuperado el 2 de diciembre de 2022, de [Función pública](http://funcionpublica.gov.co):  
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=168029>

CONPES. (2008). Documento conpes social 113 - política nacional de seguridad alimentaria y nutricional (PSAN). Recuperado el 8 de Noviembre de 2022, de [minagricultura](http://minagricultura.gov.co):  
<https://www.minagricultura.gov.co/normatividad/conpes/conpes%20113%20de%202008.pdf>

Consejo nacional de política económica social. (31 de Marzo de 2008). Consejo nacional de política económica social república de colombia departamento nacional de planeación. Recuperado el 5 de Enero de 2023, de [MINAGRICULTURA](http://MINAGRICULTURA.gov.co):  
<https://www.minagricultura.gov.co/normatividad/conpes/conpes%20113%20de%202008.pdf>

Consejo nacional de política económica social. [CONPES] 113. (2019). Documento conpes social 3975. Por el cual se establece la política nacional para la transformación digital e inteligencia artificial. Obtenido de [colaboracion.dnp.gov](http://colaboracion.dnp.gov.co):  
<https://colaboracion.dnp.gov.co/cdt/conpes/econ%20c3%b3micos/3843.pdf>

Consejo nacional de política económica social. [CONPES]. (2008). Documento conpes social 113 - política nacional de seguridad alimentaria y nutricional (PSAN).31 de marzo de 2008. Obtenido de minagricultura: <https://www.minagricultura.gov.co/normatividad/conpes/conpes%20113%20de%202008.pdf>

Consejo nacional de política económica social. [CONPES]. (2008). Documento conpes social 113 - política nacional de seguridad alimentaria y nutricional (PSAN).31 de marzo de 2008. Obtenido de minagricultura: <https://www.minagricultura.gov.co/normatividad/conpes/conpes%20113%20de%202008.pdf>

Contreras, J. y. (2005). Alimentación y cultura. Recuperado el 5 de febrero de 2023, de perspectivas antropológicas: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.researchgate.net/profile/>

Cornwell, B. V. (2017). CAMBRIGE. Recuperado el 23 de FEBRERO de 2023, de Processed and ultra-processed foods are associated with lower-quality nutrient profiles in children from colombia. health nutrition, 21(1), 142–147.: <https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridgecore/content/view/1dfc98d0100d5a808f7d855e8936d7ea/s1368980017000891a.pdf/processed-and-ultra-processed-foods-are-associated-with-lower-quality-nutrient-profiles-in-children-from-colombia.pdf>

Correa, J. (21 de Julio de 2022). Pesquisa Javeriana . Recuperado el 9 de Marzo de 2023, de Pesquisa Javeriana : <https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/alimentos-ultraprocesados-que-son-cuales-son-comestibles/>

DANE. (11 de JUNIO de 2021). Boletín técnico. Recuperado el 5 de FEBRERO de 2023, de DANE: [https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/educacion/bol\\_educ\\_20.pdf](https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/educacion/bol_educ_20.pdf)

Dapcich, V. (2004). Guía de alimentación saludable. Sociedad española de nutrición comunitaria. Recuperado el 15 de octubre de 2022, de La República: <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia-documento/19>

Echeverría, B. (2001). La investigación: un camino al conocimiento. Recuperado el 5 de DICIEMBRE de 2022, de UNED.AC.CR: [https://www.uned.ac.cr/academica/images/ceced/docs/investigacion\\_camino\\_conocimiento.pdf&ved=2ahukewjtie6mjjl7ahv6szabhyihauwqfnoecbuqaq&usg=aovvaw049blhhtcd0ngsy3hxfkrx](https://www.uned.ac.cr/academica/images/ceced/docs/investigacion_camino_conocimiento.pdf&ved=2ahukewjtie6mjjl7ahv6szabhyihauwqfnoecbuqaq&usg=aovvaw049blhhtcd0ngsy3hxfkrx)

ENSIN. (2015). Encuesta nacional de la situación nutricional. Obtenido de icbf.gov.co: <https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/nota-politica-ensin-mar11.pdf>

FAO. (2011). Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Obtenido de La importancia de la educación nutricional: <https://www.fao.org/ag/humannutrition/31779-02a54ce633a9507824a8e1165d4ae1d92.pdf>

FAO. (2016). SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL CONCEPTOS BASICOS. Recuperado el 13 de diciembre de 2022, de fao.org: <https://www.fao.org/3/at772s/at772s.pdf>

Fundación española de la nutrición [FEN]. (2014). Hábitos alimentarios. Recuperado el 30 de Enero de 2023, de Fundacion Española De Nutricion: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/#:~:text=los%20h%C3%A1bitos%20alimentarios%20son%20comportamientos,u nas%20influencias%20sociales%20y%20culturale>

Fundación española de la nutrición. (2014). Hábitos alimentarios. Recuperado el 28 de enero de 2023, de fen.org.es: <https://www.fen.org.es/blog/habitos->

Galindo, S. (2020). Investigación sobre gustos y preferencias de los clientes del restaurante horno del artesano, del sector de tequendama en cali, frente al consumo de alimentos saludables.

Recuperado el 5 de diciembre de 2022, de red.uao.edu.co:  
<https://red.uao.edu.co/bitstream/handle/10614/12425/t09275.pdf?sequence=5&isallowed=y>

García, M. (2016). Relación entre consumo de alimentos ultraprocesados del quiosco escolar e índice de masa corporal en estudiantes de nivel primaria de una institución educativa del Cercado de Lima. Recuperado el 28 de septiembre de 2022, de core.ac.uk:  
<https://core.ac.uk/download/pdf/323348364.pdf>

Hernández, R. F. (2003). Metodología de la investigación. Redalyc. Recuperado el 8 de FEBRERO de 2023, de REDALYC.ORG: <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147117764008.pdf>

Herrada-Lemus, J. V.-B.-M.-M.-R.-C. (2016). Hábitos alimenticios en estudiantes de nutrición de la universidad autónoma de aguascalientes en el periodo enero- junio de 2015. Recuperado el 2 de diciembre de 2022, de Lux médica, 11(33), 03–08.: <https://doi.org/10.33064/33lm2016720>

ICBF. (2015). Instituto Colombiano de bienestar familiar, universidad nacional de Colombia, instituto departamental administrativo para la prosperidad social, Instituto nacional de salud, ministerio de salud y protección social. (2015). Encuesta nacional de la situación. Obtenido de icbf.gov.co: <https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/nota-politica-ensin-mar11.pdf>

Instituto Colombiano de bienestar familiar, universidad nacional de Colombia, instituto departamental administrativo para la prosperidad social, Instituto nacional de salud, ministerio de salud y protección social. (2015). Encuesta nacional de la situación nutricional. Obtenido de icbf.gov.co: <https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/nota-politica-ensin-mar11.pdf>

Joaquín, V. (2007). Economía del departamento de Nariño: ruralidad y aislamiento geográfico. Obtenido de repositorio.banrep.gov: <https://repositorio.banrep.gov.co/bitstream/handle/20.500.12134/1947/?sequence=1>

- Khandpur, N. C. (2020). Sociodemographic factors associated with the consumption of ultra-processed foods in colombia. *saude pública*, 54(19). Recuperado el 9 de DICIEMBRE de 2022, de national library of medicine: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmc7006913/#tres>
- Levy, S. C. (2014). Consumo de alimentos en américa latina y el caribe. *Anales venezolanos de nutrición*. Recuperado el 23 de NOVIEMBRE de 2022, de [ve.scielo.org](http://ve.scielo.org): [https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s0798-07522014000100008](https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0798-07522014000100008)
- Lozano Aguilar, V. M.-M.-S.-M. (2019). Relación entre ingesta de alimentos ultraprocesados y los parámetros antropométricos en escolares. *Revista médica herediana*, v.30(2), 68–75. Recuperado el 12 de ENERO de 2023, de *Revista Médica Herediana*: <https://doi.org/10.20453/rmh.v30i2.3545>
- Macias, S. (2018). Alimentos ultraprocesados: repercusiones sobre la salud. Recuperado el 25 de febrero de 2023, de [publicacionesdidacticas](http://publicacionesdidacticas.com/publicacionesdidacticas): <https://publicacionesdidacticas.com/hemeroteca/articulo/095065/articulo-pdf>
- Marti, A. C. (2021). Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática. *nutrición hospitalaria*. Recuperado el 15 de MARZO de 2023, de [scielo.isciii.es](http://scielo.isciii.es): [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s0212-16112021000100177](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0212-16112021000100177)
- Martínez, B. S. (2019). Eating behavior and relationships with stress, anxiety, depression and insomnia in university students. Obtenido de [doi.org](http://doi.org): <https://doi.org/10.20960/nh.02641>
- Ministerio de salud y protección social. [MPS]. (2015). Enfoque de curso de vida. Abece. Recuperado el 30 de noviembre de 2022, de [minsalud](http://www.minsalud.gov.co): <https://www.minsalud.gov.co>
- Minsalud. (2015). Minsalud. Recuperado el 20 de marzo de 2023, de [Minsalud](http://www.minsalud.gov.co): <https://www.minsalud.gov.co>

Monsalve, & Z. (2023). Diseño de un cuestionario de frecuencia para evaluar ingesta alimentaria en la Universidad de Antioquía, Colombia. *Nutrición Hospitalaria* 26(6), 1333–1344. Obtenido de [scielo.isciii.es](https://scielo.isciii.es/): [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112011000600021#:~:text=Respecto%20a%20la%20frecuencia%2C%20es,consumo%20diario%2C%20semanal%20y%20mensual](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000600021#:~:text=Respecto%20a%20la%20frecuencia%2C%20es,consumo%20diario%2C%20semanal%20y%20mensual).

Monteiro, C. L. (2010). Aumento del consumo de alimentos ultraprocesados y probable impacto en la salud humana: evidencia de brasil. Recuperado el 22 de octubre de 2022, de [Cambridge.org](https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/increasing-consumption-of-ultraprocessed-foods-and-likely-impact-on-human-health-evidence-from-brazil/c36bb4f83b90629da15cb0a3cbebf6fa): <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/increasing-consumption-of-ultraprocessed-foods-and-likely-impact-on-human-health-evidence-from-brazil/c36bb4f83b90629da15cb0a3cbebf6fa>

OMS. (2022). Informe de las Naciones Unidas: las cifras del hambre en el mundo aumentaron hasta alcanzar los 828 millones de personas en 2021. Recuperado el 20 de febrero de 2023, de [World Health Organization: WHO](https://www.who.int/es/news/item/06-07-2022-un-report--global-hunger-numbers-rose-to-as-many-as-828-million-in-2021): <https://www.who.int/es/news/item/06-07-2022-un-report--global-hunger-numbers-rose-to-as-many-as-828-million-in-2021>

OPS. (2015). Alimentos y bebidas ultraprocesados en América latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. Obtenido de [iris.paho.org](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf): [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645\\_esp.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf)

OPS. (2019). Alimentos y bebidas ultraprocesadas en América Latina. Recuperado el 15 de noviembre de 2022, de [IRIS.PAHO.ORG](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51523/9789275320327_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y): [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51523/9789275320327\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51523/9789275320327_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

OPS. (2019). Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: Ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones normativas. Recuperado el 18 de FEBRERO de 2023, de [iris.paho.org](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51523/9789275320327_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y): [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51523/9789275320327\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51523/9789275320327_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

OPS y OMS. (2015). Recuperado el 26 de MARZO de 2023, de Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e: públicas.[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645\\_esp.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf)

OPS;OMS. (2015). Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. Recuperado el 22 de NOVIEMBRE de 2022, de [iris.paho.org: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645\\_esp.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf)

OPS;OMS. (2018). Enfermedades no transmisibles. Recuperado el 1 de MARZO de 2023, de PAHO.ORG: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>

Organización panamericana de la salud. (2019). Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: Ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones normativas. Recuperado el 23 de enero de 2023, de [iris.paho.org: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51523/9789275320327\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51523/9789275320327_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Pau Talens Oliag. (2021). Alimentos ultraprocesados: impacto sobre las enfermedades crónicas no transmisibles. Obtenido de doi.org: <https://doi.org/10.20960/nh.03536>

Plata, F. E. (2009). Arch Med Vet, 41, 123–129. Obtenido de scielo: <https://www.scielo.cl/pdf/amv/v41n2/art05.pdf>

Programa De Las Naciones Unidas Para El Desarrollo [PNUD]. (2020/2029). Plan Decenal Dhana. Recuperado el 20 de FEBRERO de 2023, de SITIO.NARINO.GPV: <https://sitio.narino.gov.co/wp-content/uploads/2020/12/Plan-decenal-DHANA-2020-2029.pdf>

Restrepo, S. L. (2005). La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad. Recuperado el 24 de septiembre de 2022, de Redalyc, 19: <https://www.redalyc.org/pdf/557/55703606.pdf>

Rodríguez García, I. (2020). Informe A Padres Sobre Alimentos Ultraprocesados. Recuperado el 25 de OCTUBRE de 2022, de DIPOSIT.UB.EDU: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/20287/Informacion%2520nutricional%2520de%2520padres%2520sobre%2520ultraprocesados%2520e%2520influencia%2520en%2520la%2520alimentacion%2520de%2520sus%2520h>

Rodríguez, D. (2017). Alimentación y Emociones Una sinergia fundamental para nuestro bienestar. Obtenido de [diposit.ub.edu:](https://diposit.ub.edu/) <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/118538/7/TFP%20Daniel%20Rodriguez.pdf>

Ruiz Gómez, F. (16 de JUNIO de 2021). Establece Reglamento Técnico sobre requisitos etiquetado nutricional. Ministerio de Salud y Protección Social. Retrieved November. Recuperado el 28 de NOVIEMBRE de 2022, de MINSALUD: [https://minsalud.gov.co/Normatividad\\_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%20810de%202021.pdf](https://minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%20810de%202021.pdf)

Ruiz, A. (2020). Consumo Colombiano. Recuperado el 24 de noviembre de 2022, de La Republica: <https://www.larepublica.co/consumo/seis-de-cada-10-colombianos-no-saben-alimentarse-bien-297156>

Sánchez, M. (8 de junio de 2021). *cuidateplus.marca*. Recuperado el 3 de marzo de 2023, de Consecuencias para la salud del exceso de ultraprocesados: [https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2019/10/21/consecuencias-salud-exceso-ultraprocesados-171082.html?nav=nav\\_continua](https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2019/10/21/consecuencias-salud-exceso-ultraprocesados-171082.html?nav=nav_continua)

Schnel, M. (2014). Artículo creencia y alimentacion. Recuperado el 1 de abril de 2023, de [ve.scielo.org](https://ve.scielo.org/): <https://ve.scielo.org/pdf/avn/v27n1/art13.pdf>

Smith, R. V.-S. (2021). Consumo de alimentos altamente procesados y de alta palatabilidad y su relación con el sobrepeso y la obesidad. Obtenido de doi.org: <https://doi.org/10.15517/psm.v0i19.48097>

Talledo Guerra, M. A. (2020). Relación entre las características sociodemográficas y razones de adquisición de productos ultraprocesados de madres de familia de Villa El Salvador. Relación entre las características sociodemográficas y razones de adquisición de productos ultraprocesados de madres de familia de Villa El Salvador.

Valencia, L. (2022). El método come sano, vive sano. Obtenido de Infosalus.: <https://www.infosalus.com/nutricion/>