



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

**SEDE CUENCA**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**CONSUMO DE COMIDA CHATARRA EN LOS ESTUDIANTES DE LA  
UNIDAD EDUCATIVA REPÚBLICA DE CHILE**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de  
Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

**AUTORES: NICHOLAS JAVIER PINOS PESANTEZ**

**JOSELINE PAULINA MALDONADO MOGROVEJO**

**TUTORA: LCDA. SUSANA ELODIA CASTRO VILLALOBOS PH.D.**

Cuenca - Ecuador

2023

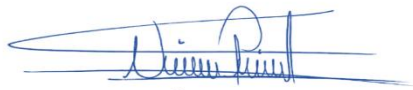
## **CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Nosotros, Nicholas Javier Pinos Pesántez con documento de identificación N° 0150274314 y Joseline Paulina Maldonado Mogrovejo con documento de identificación N° 0107955650; manifestamos que:

Somos los autores y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana puedan usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Cuenca, 27 de julio del 2023

Atentamente,



---

Nicholas Javier Pinos Pesántez  
0150274314



---

Joseline Paulina Maldonado Mogrovejo  
0107955650

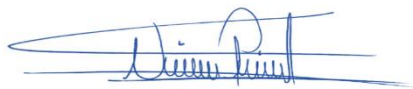
## **CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Nosotros, Nicholas Javier Pinos Pesántez con documento de identificación N° 0150274314 y Joseline Paulina Maldonado Mogrovejo con documento de identificación N° 0107955650, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autores de la Sistematización de experiencia práctica de investigación: “Consumo de comida chatarra en los estudiantes de la Unidad Educativa República de Chile”, la cual ha sido desarrollada para optar por el título de: Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, 27 de julio del 2023

Atentamente,



---

Nicholas Javier Pinos Pesántez

0150274314



---

Joseline Paulina Maldonado Mogrovejo

0107955650

## CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Susana Castro Villalobos con documento de identificación N° 0910826486, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: CONSUMO DE COMIDA CHATARRA EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA REPÚBLICA DE CHILE, realizado por Nicholas Javier Pinos Pesántez con documento de identificación N° 0150274314 y por Joseline Paulina Maldonado Mogrovejo con documento de identificación N° 0107955650, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción de sistematización de experiencia práctica de investigación que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, 27 de julio del 2023

Atentamente,



---

Lcda. Susana Elodia Castro Villalobos, Ph.D.

0910826486

## RESUMEN

El objetivo de este estudio fue determinar el nivel de consumo de comida chatarra entre los estudiantes de primero, segundo y tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa “República de Chile”, cuyas edades oscilan entre los 15 a 17 años. Este estudio se enmarca en una investigación cuantitativa, con un enfoque descriptivo y de corte transversal. La muestra estuvo compuesta por  $n=70$  estudiantes, con una edad promedio de  $2.19 \pm 0.85$  años, de las cuales 33 eran mujeres y 37 hombres. Para recopilar los datos, se utilizó el instrumento denominado Junk Food Intake Measure (JFIM), que consta de 7 preguntas diseñadas por los autores King, L et al., (2010). Los resultados de la encuesta aplicada revelan que el nivel de consumo de comida chatarra entre los estudiantes es alto, con un 65.7 %. El alimento más consumido por los dicentes son los productos cárnicos, como las salchichas, chorizos, jamón, hamburguesas o nuggets de pollo, con un porcentaje del 51.2%. Los resultados indican que los hombres tienen un consumo más alto de alimentos no nutritivos (56.5 %) en comparación con las mujeres (43.5 %). Además, no se encontró una comparación significativa entre el nivel de consumo de comida chatarra de acuerdo con el sexo de los estudiantes ( $p= 0,444$ ). En conclusión, los resultados de la investigación muestran que la gran mayoría de los participantes presentan un alto consumo de comida chatarra. Este patrón de alimentación poco saludable puede causar enfermedades no transmisibles, como la obesidad, lo cual podría afectar negativamente a la condición física de los estudiantes en las clases de Educación Física.

**Palabras claves:** comida chatarra, alimentación saludable, jóvenes, condición física

## ABSTRACT

The objective of this study was to determine the level of junk food consumption among first, second and third year high school students of the "República de Chile" Educational Unit, whose ages range from 15 to 17 years. This study is part of a quantitative research, with a descriptive and cross-sectional approach. The sample consisted of n=70 students, with an average age of  $16.19 \pm 0.85$  years, of which 33 were women and 37 men. To collect the data, the instrument called Junk Food Intake Measure (JFIM) was used, which consists of 7 questions designed by the authors King, L et al., (2010). The results of the applied survey reveal that the level of junk food consumption among students is high, with 65.7%. The food most consumed by the deponents are meat products, such as sausages, chorizos, ham, hamburgers or chicken nuggets, with a percentage of 51.2%. The results indicate that men have a higher consumption of non-nutritious foods (56.5%) compared to women (43.5%). In addition, no significant comparison was found between the level of junk food consumption according to the sex of the students ( $p= 0.444$ ). In conclusion, the research results show that the vast majority of participants have a high consumption of junk food. This unhealthy eating pattern can cause non-communicable diseases, such as obesity, which could negatively affect the physical condition of students in Physical Education classes.

**Keywords:** junk food, healthy eating, young people, physical condition.

## **Consumo de comida chatarra en la Unidad Educativa República de Chile**

### **Introducción**

La comida chatarra es un tipo de comida que puede llegar a ser perjudicial para la salud de todas las personas, debido a los altos contenidos en azúcares, sales, colesterol y grasas. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016), indica que la comida chatarra y las bebidas azucaradas son considerados un disparador para el desarrollo de las enfermedades, por ello hace un llamado a los países para adoptar medidas orientadas a la disminución del riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, entre esas políticas está en generar un impuesto del 20% a las bebidas azucaradas y la comida chatarra para reducir el consumo de azúcares libres y calorías por parte de las personas.

La información proporcionada por la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2020), la desnutrición crónica en niños de 5 años ha llegado a ser una preocupación importante. Aunque se ha observado cierta mejora en las últimas tres décadas, los estudios indican que desde el año 2012 hasta 2018, ha habido un estancamiento en la reducción de casos de desnutrición. Esto ha llevado a un problema de salud pública, con un aumento significativo de sobrepeso y obesidad en escolares de 5 a 11 años, afectando al 35.5% de los niños de este grupo de edad.

El informe del Ministerio de Salud Pública del Ecuador (2020), destaca que las enfermedades relacionadas con malos hábitos de vida, como el alto consumo de comida chatarra, representan una fuerte carga económica para el sistema de salud. Se estima que esto genera un gasto anual de 700 millones de dólares, considerando tanto el sector público como el privado. La nutricionista Mireia Fernández, del Instituto Médico Europeo de la Obesidad, reitera que la comida rápida puede desencadenar una serie de enfermedades graves, incluyendo diabetes, caries, hipertensión, obesidad, sobrepeso,

problemas cardíacos, daños hepáticos, problemas de circulación, cáncer y trastornos digestivos. Estos datos resaltan la importancia de promover hábitos alimenticios saludables y reducir el consumo de comida chatarra para prevenir estas enfermedades y mejorar la salud en general.

El estudio realizado por Carías (2020), mediante una encuesta en escuelas públicas reveló que la comida chatarra más consumida por los escolares era el buñuelo, con un 92,9% de los estudiantes, seguido por bebidas gaseosas con el 84,4% y pollo frito con el 76,6%. Estos resultados son preocupantes, ya que reflejan un alto porcentaje de consumo de comidas no nutritivas por parte de los niños, lo cual puede llevar a problemas de salud a largo plazo, como la obesidad y el sobrepeso, que son enfermedades crónicas no transmisibles. Es importante promover hábitos alimenticios más saludables y concientizar sobre los riesgos del consumo excesivo de comida chatarra en la población escolar.

El reportaje de El Comercio en Ecuador (2021), destaca la preocupante relación entre el consumo de comida chatarra y la inactividad física, porque ha llevado al desarrollo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y la obesidad. Por otro lado, un estudio realizado por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC 2018) reveló que el consumo de comida no nutritiva ha ocasionado una desnutrición crónica en niños menores de 5 años (23.0%), mientras que el sobrepeso y la obesidad en niños de 5 a 11 años alcanzan el 35.4% a nivel nacional. Estas cifras reflejan una preocupante situación de salud en la población infantil.

Durante las prácticas preprofesionales en la Unidad Educativa República de Chile, se identificó un problema relacionado con el consumo excesivo de comida rápida por parte de los jóvenes. Esta situación se convierte en uno de los principales obstáculos para que los estudiantes no lleguen con la energía necesaria para participar activamente en las actividades deportivas de las clases de Educación Física. En muchos casos, los estudiantes



optan por descansar en el aula de clase en lugar de involucrarse en las actividades físicas, además, muestran una tendencia a agotarse rápidamente durante las actividades de juegos, calentamiento, circuitos, carreras y deportes. Estas evidencias resaltan la importancia de promover hábitos alimenticios más saludables y fomentar la participación de los estudiantes en actividades físicas para mejorar el bienestar general, a través de la implementación de talleres de concientización sobre el consumo de comida saludable, dirigidos a padres de familia, personal del bar de la institución y estudiantes, puede ser una estrategia efectiva para crear conciencia sobre la importancia de una dieta equilibrada y la reducción del consumo de comida chatarra.

Además, se pudo constatar que el bar de la institución ofrece alimentos no nutritivos, en el mayor de los casos venden alimentos no saludables conocidos como “comida chatarra”; la cual se basa en ingredientes poco nutritivos, como azúcares, harinas y grasas saturadas, entre estos alimentos se encuentran las hamburguesas, el arroz, salchipapas, coca colas, bizcochos y helados, las cuales tienen un costo elevado de \$0,30 centavos o más, en comparación con las frutas que tienen un costo menor de \$0,20 centavos, optando así los estudiantes por consumir comida chatarra debido a la atractiva presentación y variedad, sin darse cuenta que están siguiendo una dieta desequilibrada.

Este estudio, tiene como objetivo determinar el nivel de consumo de alimentos no saludables durante una semana de clases de los jóvenes, ya que se ha observado que muchos de ellos han adoptado por hábitos alimenticios que carecen de un valor nutricional adecuado para mantener una buena salud. A través de este estudio se dio a conocer a los padres de familia y a la institución sobre el consumo de alimentos no saludables y la frecuencia con la que los jóvenes ingieren este tipo de alimentos a lo largo de una semana.

## **Metodología**

### **Tipo de Estudio**

De acuerdo con el problema planteado, se utilizó una metodología cuantitativa. Sampieri (2018), estableció que este método se caracteriza por formular preguntas de investigación con el fin de corroborar la hipótesis y generar respuestas basadas en datos numéricos que se obtienen bajo parámetros estandarizados. Estos datos permitieron crear esquemas de conducta y experimentar con diversas teorías.

### **Diseño**

El diseño de investigación utilizado fue un estudio descriptivo con un corte transversal siguiendo la clasificación propuesta por Sampieri (2018). Este estudio buscó identificar y describir las características fundamentales de cualquier fenómeno en particular que se esté analizando mediante la recopilación de datos en un solo momento, centrándose en una población específica.

### **Población y muestra**

La población de este trabajo de titulación estuvo conformada por los estudiantes de primero, segundo y tercero de bachillerato de la Unidad Educativa “**República de Chile**” correspondiente al año lectivo 2022 - 2023.

El muestreo utilizado en el estudio fue no aleatorio y a conveniencia, distribuido en un total de 70 estudiantes, incluyendo tanto hombres como mujeres. Se eligió esta muestra porque, durante las prácticas llevadas a cabo en la institución, se trabajó con este tipo de población y se pudo observar a simple vista que los estudiantes consumían más comida chatarra durante la hora del receso.

### **Criterios de Inclusión**

- Estudiantes matriculados en el periodo académico 2022-2023.
- Estudiantes que pertenezcan a primero, segundo y tercero de bachillerato.
- Estudiantes que corresponden a la jornada matutina de la institución.
- Estudiantes entre 15 y 17 años.

### **Criterios de Exclusión**

- Estudiantes no matriculados en el periodo académico actual.
- Estudiantes que no pertenezcan a primero, segundo y tercero de bachillerato.
- Estudiantes que no corresponden a la jornada matutina de la institución.
- Estudiantes que no conformen el rango de edad entre 15 y 17 años.

### **Instrumentos**

El instrumento utilizado para evaluar el consumo de alimentos no saludables entre los estudiantes de bachillerato fue la encuesta denominada (Junk Food Intake Measure (JFIM), diseñada por King L et al., (2010); traducida al español y adaptada lingüísticamente para este estudio en particular. La encuesta estaba compuesta por 7 preguntas que ayudaron a determinar el consumo de alimentos denominados “chatarras” como papas fritas, snacks salados, dulces, chocolates y helados. La encuesta utilizada, Junk Food Intake Measure (JFIM), evaluó las respuestas de los estudiantes sobre la frecuencia de consumo de alimentos no saludables mediante la escala de Likert. Las opciones de respuesta para cada alimento estaban relacionadas con la frecuencia de consumo por semana y por día. Cada opción tenía un valor asignado en una escala del 0 al 5, donde: "nunca o rara vez" tenía un puntaje de (0), "1-2 veces por semana" tenía un puntaje de (1), "3-4 veces por semana" tenía un puntaje de (2), "5-6 veces por semana" tenía un puntaje de (3), "1 vez por día" tenía

un puntaje de (4) y "2 veces por día" tenía un puntaje de (5).

Por lo tanto, la puntuación total de la encuesta JFIM, varía entre 0 y 25 que refleja el rango de consumo de alimentos no saludables por parte de los estudiantes de bachillerato. Un puntaje de 0 indicaba que no se consumían alimentos no saludables, mientras que un puntaje de 25 indicaba un consumo máximo de comida chatarra. Estos baremos permitieron clasificar los niveles de consumo de alimentos no saludables de los estudiantes de bachillerato en tres categorías: bajo: puntuación de 0 a 5 lo cual indica un consumo nulo de comida chatarra, medio: puntuación de 6 a 8 consumo moderado y alto: puntuación de 9 a 25 señalaba un elevado consumo de comida chatarra. La encuesta tuvo un coeficiente Alfa de Cronbach de 0.744 a 0.749, que fue obtenida a través el programa SPSS en base a las 7 preguntas, lo que indica un nivel de confiabilidad moderado en relación con el instrumento utilizado, según lo propuesto por J. Cronbach en 1951, el coeficiente de Cronbach se emplea para calcular la confiabilidad de una escala de medición.

Para calcular la puntuación total de la encuesta se procesaron los datos en el programa Excel para obtener el nivel de consumo de comida chatarra de los estudiantes. Cada respuesta tenía un puntaje asignado de acuerdo con la frecuencia de consumo de alimentos no saludables y luego sumamos todos los puntajes de las preguntas para obtener la puntuación total de cada estudiante. Esta puntuación permitió clasificar a los estudiantes en diferentes niveles de consumo de comida chatarra, como bajo, medio y alto, según los baremos establecidos. De esta manera, se identificó el nivel de consumo de alimentos.

## **Procedimientos**

Antes de comenzar el estudio, se realizó una socialización con los representantes legales de los estudiantes, donde se les dio a conocer el objetivo de la investigación, se solicitó el consentimiento informado, donde los representantes legales firmaron la autorización debida para que sus representados puedan participar en la investigación.

A continuación, se socializó con los estudiantes el objetivo de la investigación y el asentamiento informado con el fin de que autoricen su participación.

Después de obtener la autorización para realizar la investigación, se informó a los participantes los pasos a seguir y la información que se recolectaría a través de la encuesta a los estudiantes de primero, segundo y tercer año de bachillerato.

Finalmente, se realizó el análisis estadístico de los datos recolectados de la encuesta, se tabuló la información y se procedió a redactar el informe final. En este informe se presentaron los resultados obtenidos, con sus respectivas conclusiones basadas en los datos analizados.

## **Análisis estadístico**

En el estudio, se utilizó el programa estadístico SPSS, creado por Normal et al., (1968), para el respectivo análisis de los datos recopilados. Ponce et al., (2021), indica que este software es ampliamente utilizado para realizar una variedad de análisis estadísticos, como estadísticas descriptivas (medias y frecuencias), estadísticas bivariadas (análisis de varianza y prueba t), regresión, análisis de factores y representación gráfica de los datos.

En el análisis de los resultados de la investigación, se realizaron pruebas de normalidad de las variables utilizando la prueba de Kolmogorov-Smirnov, ya que la

muestra contaba con más de 50 participantes. Esta prueba permitió verificar que las variables estaban distribuidas de manera aproximada a una distribución no normal. Luego, se calcularon las medidas de tendencia central, como la mediana y el rango intercuartílico, para analizar el nivel de consumo de comida chatarra entre los estudiantes. Estas medidas proporcionan una idea de la cantidad promedio de comida chatarra consumida por los participantes y cómo se distribuyen los datos en torno a ese valor central. Además, se llevó a cabo un análisis para comparar el nivel de consumo de acuerdo con el sexo de los estudiantes utilizando la prueba de chi-cuadrado de Pearson. Esta prueba permite determinar si existe una comparación significativa entre dos variables, en este caso, el consumo de comida chatarra de acuerdo con el sexo de los estudiantes. El resultado obtenido fue una comparación no significativa ( $p=0.444$ ), lo que sugiere que no hay una comparación fuerte y significativa entre estas dos variables de la muestra estudiada.

## Resultados

En esta sección, se presentan los resultados obtenidos a partir del análisis de la muestra de estudio. Se utilizaron tablas de frecuencias, porcentajes, media y desviación estándar para resumir de manera clara y concisa los datos recopilados sobre las características sociodemográficas de los estudiantes, el nivel y la frecuencia de consumo de productos cárnicos, carne roja y alimentos dulces, así como la comparación entre el nivel de consumo de acuerdo con el sexo.

**Tabla 1**

*Características sociodemográficas de los estudiantes*

<b>n=70</b>	<b>Cantidad</b>	<b>M</b>	<b>DE</b>
<b>Sexo</b>			
<b>Hombres</b>	37 (52.9%)	1.47	0.50
<b>Mujeres</b>	33(47.1%)		
	15(28.6%)		
<b>Edad</b>	16(24.3%)	2.19	0.85
	17(47.1%)		
	1roBGU 28(40.0%)		
<b>Curso</b>	2doBGU 27(38.6%)	1.81	0.76
	3roBGU 15(21.4%)		
<b>Zona de residencia</b>	U 54(77.1%)	1.23	0.42
	R 16(22.9%)		
<b>Practica deporte</b>	Si 46 (65.7%)	1.34	0.47
	No 24 (34.3%)		
<b>¿Con cuanta frecuencia semanal usted practica deporte?</b>		1.31	1.12
No respondió	24 (34.3%)		
Menos de 2 veces	12 (17.1%)		
Dos a tres veces	22 (31.4%)		

Más de tres veces	12 (17.1%)
-------------------	------------

*Nota: N. Total de participantes M. media DE. desviación estándar*

**Tabla 2**

*Análisis del nivel de consumo*

<b>Valor</b>	<b>Frecuencia (%)</b>
Bajo (0-5)	9 (12.88 %)
Medio (6-8)	15 (21.43 %)
Alto (9-25)	46 (65.71 %)

*Nota: % porcentaje*

**Tabla 3**

*Frecuencia de consumo a la semana y día según el sexo (productos cárnicos como salchichas, chorizos, jamón, hamburguesas o nuggets de pollo)*

<b>n=70</b>	<b>Semana (1-2 veces por semana)</b>	<b>Día (1 vez al día)</b>
<b>Sexo</b>		
<b>Hombre</b>	21 (51.2 %)	4 (44.4 %)
<b>Mujer</b>	20 (48.8 %)	5 (55.6 %)

*Nota: N. Total de participantes Sig <0.05*

**Tabla 4**

*Frecuencia de consumo a la semana y día según sexo (carne roja, como: res y cordero. Incluye todos los filetes, chuletas, asados, carne picada, salteados y estofados. No incluye cerdo ni pollo.)*

<b>n=70</b>	<b>Semana (1-2 veces por semana)</b>	<b>Día (1 vez al día)</b>
<b>Sexo</b>		
<b>Hombre</b>	18 (47.4 %)	1 (25.0 %)
<b>Mujer</b>	20 (52.6 %)	3 (75.0 %)



*Nota: N: Total de participantes Sig <0.05*

**Tabla 5**

*Frecuencia de consumo a la semana y día según sexo (alimentos como: galletas dulces, saladas, pasteles, donas y barritas de cereal)*

<b>n=70</b> <b>Sexo</b>	<b>Semana</b> (1-2 veces por semana)	<b>Día</b> (1 vez al día)
<b>Hombre</b>	20 (57.1 %)	4 (40.0 %)
<b>Mujer</b>	15 (42.9 %)	6 (60.0 %)

*Nota: N: Total de participantes Sig <0.05*

**Tabla 5**

*Comparación entre el nivel de consumo de acuerdo con el sexo*

	<b>Nivel de consumo (p)</b>
<b>Sexo del participante</b>	0,444

*Nota:  $p \leq 0.05$*

## **Discusión**

El estudio tuvo como objetivo evaluar el consumo de comida chatarra en jóvenes de 15 a 17 años en la Unidad Educativa República de Chile, utilizando la encuesta Junk Food Intake Measure (JFIM) con una muestra de 70 estudiantes. Los resultados mostraron un elevado consumo de productos cárnicos en ambos sexos, con un 65.7 %. Estos resultados concuerdan con lo observado en las prácticas preprofesionales, lo que afectó negativamente en la condición física de los estudiantes. Un estudio similar realizado en Australia en el año 2017, con una muestra mucho más amplia de 7.556 estudiantes con edades de 5 a 16 años, también reveló un alto consumo del 48% en snacks procesados (galletas dulces, saladas, tortas y donas) y con un 44% de los adolescentes comían productos cárnicos procesadas 3 o más veces por semana. Por ello, según la Organización Mundial de la Salud (2016), indica que un alto consumo de alimentos ultraprocesados, estarán asociados con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades como la obesidad, sobrepeso, problemas de salud bucal como las caries y diabetes en los escolares.

En un estudio realizado en Colombia en el año 2018, con 79.640 estudiantes de 13 a 17 años de un colegio privado, en comparación con nuestro estudio, que tuvo una muestra más reducida de un colegio público, se encontraron similitudes en cuanto al consumo de alimentos no saludables. Ambos estudios mostraron una proporción significativa de que los jóvenes consumían alimentos no saludables de 1 a 2 veces a la semana, siendo el porcentaje más alto en nuestro estudio (65.7 %) y un poco menor en el estudio colombiano (58.5%). En este estudio, el 46.3% de los jóvenes no realizaba actividades físicas, mientras que, en nuestro estudio, el 65.7% no participaban. Por lo tanto, los estudiantes de esta investigación presentan una mala alimentación y una escasa práctica de actividad física por lo que fueron propensos a desarrollar sobrepeso y

obesidad, al igual que nuestro estudio los estudiantes tienen una mala alimentación, por lo que corren el riesgo de aumentar de peso y adquirir problemas de salud a largo plazo.

El consumo de comida chatarra en estudiantes de Perú en el año 2023, con una muestra de 102 estudiantes con edades de 14 a 18 años, se determinó que el 75.5 % de los adolescentes consumen alimentos no saludables, mientras que solo el 9.8% no consume este tipo de comida chatarra. En comparación con nuestra investigación, que contó con una muestra de 70 alumnos de bachillerato de edades similares, encontramos que el 12.9% de los estudiantes tienen un bajo consumo de alimentos no saludables, pero el 65.7 % presentan un alto consumo de alimentos no nutritivos. Ambos estudios destacan que una gran proporción de adolescentes están expuestos a una dieta poco saludable, lo que puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles en el futuro debido al excesivo consumo de frituras y dulces.

Otro estudio realizado en la India en el 2019, se investigaron los hábitos alimentarios de 575 estudiantes de 15 a 17 años. Los resultados mostraron que los estudiantes en Nepal consumían productos cárnicos, papas fritas calientes y dulces eran los alimentos más consumidos, con una frecuencia de 1 a 4 veces por semana. En comparación con nuestra investigación consumían más productos cárnicos, carnes rojas y helados de 1 a 2 veces por semana. Este alto consumo de comida chatarra se asoció con un 18.6% de los estudiantes con obesidad y un 7.1% con sobrepeso principalmente consumidos en el bar de la institución, similarmente, en nuestra investigación existe la misma posibilidad de que los escolares presenten obesidad, depresión y problemas cardíacos, ya que se evidenció en las prácticas que el bar de la institución vendían productos con un alto contenido de grasa, sal y azúcar que eran consumidos con mayor frecuencia por los estudiantes, por ser ricos.

En un estudio realizado por Honduras en el año 2020, se encontró que el 92%, de los escolares consumen snack seguidos de las papas fritas con un 56% con una frecuencia de 3 veces por semana y 1 vez al día. En nuestra investigación, observamos que otro alimento muy consumido por los encuestados eran las carnes rojas, como la de res y cordero, con un 47.4% de los hombres y un 52.6% de las mujeres indicando que consumían estos alimentos con una frecuencia de 1- 2 veces por semana y 1 vez al día. Ambos estudios coinciden en que los jóvenes tienen un alto consumo de comida chatarra, lo que puede llevar a problemas de salud a largo plazo, como el aumento de peso, la diabetes y la fatiga debido a la falta de energía en los jóvenes, por ello los jóvenes que participan de este estudio pueden presentar problemas de salud debido a la alta ingesta calórica y baja actividad física que poseen.

Es interesante comparar los resultados de nuestra investigación con los estudios realizados en Perú en 2022 y en España en 2021. En el estudio peruano, se encontró que los alimentos no nutritivos más consumidos durante la semana eran las galletas con un 56%, seguidas de las bebidas lácteas azucaradas con un 54.3%, y los snacks con un 52.5%. Estos porcentajes muestran un alto consumo de alimentos poco saludables en la población estudiada en Perú. Por otro lado, en el estudio español, se encontró un alto consumo de dulces del 78%, con una mayor prevalencia en niños de 3 a 5 años. En cambio, en nuestro estudio se encontró que el alimento más consumido por los estudiantes eran los dulces, como galletas y pasteles, con un 57.1% en los hombres y un 42.9% en las mujeres. Estos alimentos eran consumidos con una frecuencia de 1-2 veces por semana y 1 vez al día. Esto indica que el consumo de alimentos no nutritivos es una preocupación global y que afecta a diferentes grupos de edad, desde adolescentes hasta niños pequeños.

## Conclusiones

Luego de aplicar la encuesta a los estudiantes de la Unidad Educativa República de Chile, ubicada en la Ciudad de Cuenca, se han llegado a las siguientes conclusiones:

- A través de la encuesta aplicada a los 70 estudiantes de 15 a 17 años de la Unidad Educativa de Chile, se llegó a la conclusión de que el 65.7% de los escolares presenta un alto nivel de consumo de comida chatarra. Esto indica que una gran cantidad de los participantes consumen regularmente este tipo de alimentos en cantidades significativas.
- En el estudio se encontró que los estudiantes de bachillerato tienen un alto consumo de comida chatarra, específicamente tres tipos de alimentos: productos cárnicos como salchichas, chorizos, jamón, hamburguesas o nuggets de pollo. Entre los estudiantes, el 51.2% de los hombres y el 48.8% de las mujeres consumían estos productos de 1 a 2 veces por semana. Estos alimentos son populares tanto dentro como fuera de la institución y forman parte frecuente de la dieta de muchos jóvenes.
- Los resultados del estudio mostraron que no existe una comparación significativa entre el nivel de consumo de comida chatarra entre los participantes según el sexo. Se observó que aproximadamente el 52.9% de los hombres presentaba un consumo más alto de comida chatarra en comparación con el 47.1% de las mujeres encuestadas. Específicamente, los hombres tendían a consumir más productos cárnicos y dulces en comparación con las mujeres. Esta disparidad en los hábitos alimentarios puede deberse a las preferencias personales de cada género.
- Los resultados de este estudio resaltan la importancia de implementar proyectos de intervención en el ámbito educativo, particularmente en las clases de Educación Física, con el propósito de promover una alimentación equilibrada y

reducir el consumo de alimentos no nutritivos entre los estudiantes. Estos proyectos pueden incluir talleres de concientización sobre hábitos alimentarios saludables, así como medidas para mejorar la oferta de opciones nutritivas en la institución educativa. Al fomentar una dieta equilibrada desde temprana edad, se puede contribuir a mejorar la condición física y la salud general de los jóvenes, preparándolos para llevar una vida más saludable en el futuro.

### Referencias bibliográficas

- Acosta, D. (2021). ALIMENTACION Y ACTIVIDAD FISICA EN ESCOLARES. Obtenido de [https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33522/3/EST\\_ACOSTA\\_CHISAGUANO\\_DIANA\\_CAROLINA\\_TESIS\\_FINAL.pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33522/3/EST_ACOSTA_CHISAGUANO_DIANA_CAROLINA_TESIS_FINAL.pdf)
- Alvarado, M., & Barros, A. (2017). HÁBITOS ALIMENTARIOS, ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL CÓRDOVA GALARZA. *FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS*. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/27560/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf>
- Barja-Fernández, S., Pino, M., Portela Pino, I., & Leis Trabazo, R. (2019). Evaluación de los hábitos de alimentación y actividad física en escolares gallegos. *Nutrición Hospitalaria*. Obtenido de <https://doi.org/10.20960/nh.02668>
- Cronbach, J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of test. *Psychometrika*, 297-334.
- Censos, I. N. (2018). El consumo de comida chatarra cuesta miles de vidas, gran sufrimiento y millones de dólares. *Salud, Salud Reproductiva y Nutrición*.
- Del Águila Rojas, J. (2018). Influencia de la comida chatarra en los hábitos alimenticios de las adolescentes de la Institución Educativa 20321 Santa Rosa, Huacho en el año 2017.0.

- El comercio, (2019). Comida chatarra y poco ejercicio avanzan deterioro de salud del cerebro. Obtenido de <https://www.elcomercio.com/tendencias/salud/comida-chatarra-ejercicio-salud-cerebro.html>
- Hardy, L., Miharshahi, S., Drayton, B., & Bauman, A. (2017). Encuesta sobre actividad física y nutrición en las escuelas de NSW (SPANS) . *NSW Health*.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2018). Metodología de la investigación. *México: McGraw-Hill Interamericana*, 4, 310-386.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, M. (s.f.). Metodología de la Investigación. *booksmedicos.org*. Obtenido de <https://n9.cl/10j5h>
- Infoescuelas. (2022). Escuela de Educación Básica Republica de Chile.
- Karki, A., Shrestha, A., & Subedi, N. (2019). Prevalencia y factores asociados de sobrepeso/obesidad infantil entre niños de escuela primaria en zonas urbanas de Nepal. *Salud pública BMC*, 19(1), 1-12.
- Carías, A. (2020). Consumo de comida chatarra en escolares. *Artículo de Ciencias Nutrición clínica y dietética hospitalaria*. Obtenido de <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/32/24>.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2016). La OMS recomienda aplicar medidas en todo el mundo para reducir el consumo de bebidas azucaradas y sus consecuencias para la salud. Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2016-who-urges-global-action-to-curtailed-consumption-and-health-impacts-of-sugary-drinks>
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador (2020). El consumo de comida chatarra cuesta miles de vidas, gran sufrimiento y millones de dólares. Plataforma Gubernamental de Desarrollo Social.
- Ponce, R., Hernández, A., Rubio, J., Carpio, A., & Torres, S. (2021). Programa SPSS. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud*, 10(19), 282-284.

- Salud, O. P. (2020). Urgen políticas para reducir mala nutrición en niños y adolescentes en México. *Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud*.
- Smith, A. (2017). Encyclopedia of Junk and Fast Food (Vol. 21). London, England: Emerald Group. *Recuperado el 4 de agosto de 2016*.
- Social, M. d. (2018). Panorama de la salud de los escolares en Colombia. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Panorama-de-la-salud-de-los-escolares-en-Colombia.aspx>
- Urrutia, V., Curi, C., Macalupu, M., Vicharra, L., & López, A. (2022). Estudio exploratorio sobre el consumo de comida chatarra. *28(1)*, 1-11.
- Valenzuela Contreras, L. (2016). La salud, desde una perspectiva integral.
- Zorrilla, A., & Milagro, B. (2022). Nivel del consumo de comidas chatarra en escolares de 6 a 12 años de la institución educativa 21573 – Cerro Blanco, 2021.



## ANEXO 1



### UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

#### Junk Food Intake Measure (JFIM)

Estimado/a estudiante, reciba un cordial saludo de parte de los estudiantes de octavo ciclo de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Politécnica Salesiana, quienes nos dirigimos a usted para solicitarles de la manera más atenta y comedida, se digne contestar la presente encuesta sobre consumo de alimentos denominada Junk Food Intake Measure (JFIM)

A continuación, se presenta una serie de preguntas que pretenden medir el consumo de comida chatarra. No existen respuestas correctas o incorrectas. La veracidad con la que sea respondida cada una servirá para el aporte investigativo en la comunidad. Le rogamos que sea lo más sincera/o posible.

Le recordamos que la información que se proporcione será tratada con total anonimato. Favor llenar toda la información solicitada.

**Nombres y Apellidos:** \_\_\_\_\_

**Edad:** \_\_\_\_\_

**Curso:** \_\_\_\_\_

**Sexo:**                      **Hombre**             

**Mujer**               

**Zona de residencia:**              **Urbana**             

**Rural**                

**Practica deporte:**                      **SI**                     

**NO**                     

**¿Con cuanta Frecuencia semanal practica usted deporte?:**              **Menos de 2 veces**             

**Dos a tres veces**

Más de tres veces

Lea cada frase y conteste marcando una “x” en cada apartado.

<u>Ítem</u>	A la semana				Al día	
	Nunca o rara vez	1-2 veces por semana	3-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez al día	2 o más veces al día
¿Productos cárnicos como salchichas, chorizos, jamón, hamburguesas o nuggets de pollo?						
¿Carne roja, como la de res o cordero? Incluye todos los filetes, chuletas, asados, carne picada, salteados y estofados. No incluye cerdo ni pollo.						
¿Papas fritas picantes, papas fritas naturales crujientes en funda o cualquier tipo de papas fritas?						
¿Papas fritas u otros alimentos para picar salados (como Doritos o nachos de maíz)?						
Alimentos para picar, como galletas dulces y saladas, pasteles, ¿donas o barritas de cereal?						
¿Dulces, como paletas y chocolate?						
¿Helado o cubos de hielo saborizados y azucarados?						

**Fuente:** Encuesta sobre el consumo de comida chatarra adaptada por los autores Grunseit AC, Hardy LL, King L, Rangan A (2010).

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN...**

## Anexo 2

Tabla sobre el consumo de comida chatarra

N=70	Sexo	A la semana (1-2 veces por semana)	Al día (1 vez al día)	Me	RI
Productos cárnicos	Hombre	21 (51.2 %)	4 (44.4 %)	1.00	1
	Mujer	20 (48.8 %)	5 (55.6 %)	1.00	1
Carnes rojas	Hombre	18 (47.4 %)	1 (25.0 %)	1.00	1
	Mujer	20 (52.6 %)	3 (75.0 %)	1.00	1
Papas fritas	Hombre	16 (51.6%)	3 (60.0%)	1.00	1
	Mujer	15 (48.4%)	2 (40.0%)	1.00	2
Snacks salados	Hombre	17 (53.1%)	3 (75.0%)	1.00	2
	Mujer	15 (46.9%)	1 (25.0%)	1.00	1
Alimentos para picar como galletas	Hombre	20 (57.1%)	4 (40.0%)	1.00	1
	Mujer	15 (42.9%)	6 (60.0%)	1.00	1
Dulces como paletas	Hombre	(3-4 veces por semana) 13 (56.5%)	(1 vez al día) 4 (100%)	1.00	2
	Mujer	10 (43.5%)	0 (0%)	1.00	2
Helados o cubos de hielo	Hombre	9 (40.9%)	4 (44.4%)	1.00	2
	Mujer	13 (59.1%)	5 (55.6%)	2.00	2

*Nota: Me mediana, RI rango intercuartílico*