



**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 EUGENIO ESPEJO**

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

**AUTORES: CRISTIAN EULALIO SOLANO QUIZHPILEMA**

**RENÉ PATRICIO BRAVO VÉLEZ**

**TUTOR: LCDO. WILSON TEODORO CONTRERAS CALLE, MGT.**

Cuenca - Ecuador

2023

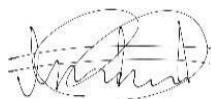
## CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Nosotros, Cristian Eulalio Solano Quizpilema con documento de identificación N° 0302655725 y René Patricio Bravo Vélez con documento de identificación N° 0105658066; 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.

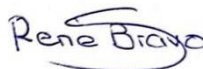
Cuenca, 27 de julio de 2023

Atentamente,



Cristian Eulalio Solano Quizpilema

0302655725



René Patricio Bravo Vélez

0105658066

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

Nosotros, Cristian Eulalio Solano Quizhpilema con documento de identificación N° 0302655725 y René Patricio Bravo Vélez con documento de identificación N° 0105658066, 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 Eugenio Espejo”, 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 de 2023

Atentamente,



Cristian Eulalio Solano Quizhpilema

0302655725



René Patricio Bravo Vélez

0105658066

## CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Wilson Teodoro Contreras Calle con documento de identificación N° 0102283793 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 EUGENIO ESPEJO, realizado por Cristian Eulalio Solano Quizhpilema con documento de identificación N° 0302655725 y por René Patricio Bravo Vélez con documento de identificación N° 0105658066, obteniendocomo 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 de 2023

Atentamente,



Lcdo. Wilson Teodoro Contreras Calle, Mgtr.

0102283793

## **Resumen**

El objetivo de este estudio fue determinar de qué manera afecta el consumo de comida chatarra en el rendimiento de los estudiantes de la "Unidad Educativa Eugenio Espejo". Se trabajó con una metodología cuantitativa con un diseño descriptivo de corte transversal. Mediante la aplicación de encuesta dirigida a los estudiantes. En los resultados se obtuvo que los estudiantes en su totalidad tienen un alto nivel de consumo de comida chatarra, otro de los resultados señala que la mala ingesta alimentaria afecta a los estudiantes en su rendimiento físico. Se concluye que los hombres consumen más estos productos que las mujeres. No se debe olvidar que pueden mejorar sus falencias o problemas físicos cambiando sus hábitos alimentarios y practicando o desarrollando más ejercicios o actividades partiendo por el control de su propio cuerpo.

**Palabras claves:** Comida chatarra, Problemas, Alimentarios, Estudiantes, Físico.

## **Abstract**

The objective of this study was to determine how the consumption of junk food affects the performance of students at the "Unidad Educativa Eugenio Espejo". We worked with a quantitative methodology with a descriptive cross-sectional design. Through the application of a survey aimed at students. The results showed that the students as a whole have a high level of junk food consumption; another result indicates that poor food intake affects the students' physical performance. It is concluded that men consume these products more than women. It should not be forgotten that they can improve their physical shortcomings or problems by changing their eating habits and practicing or developing more exercises or activities based on control of their own body.

**Keywords:** Junk food, Problems, Food, Students, Physical.

## **Introducción**

### **La fundamentación de la investigación**

En relación con el objeto de estudio realizado por el centro de estudios e investigaciones para el desarrollo educativo de México en el año 2013 el cual está basado en el consumo de comida chatarra, indica que el 32.8% de los adolescentes albergan problemas de obesidad, todo esto debido a que los recursos alimentarios se han abandonado y las familias los dejan porque es más rápido tomar un refresco y comer papas fritas (Chávez, 2013).

El problema principal es el excesivo consumo de la comida no saludable, pero debemos plantearnos la siguiente interrogante ¿Por qué se prefiere ingerir este tipo de alimentos? Generalmente porque suele ser una sucesión de los mismos con un alto contenido en carbohidratos, grasas y sal, todos de gran potencialidad adictiva. Es más rápido de preparar, produce relajación y bienestar en el individuo, por tal razón las personas optan por consumir comida rápida (Fragoso, 2017).

El objetivo principal del proyecto fue determinar el nivel de consumo de comida chatarra en los estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Eugenio Espejo.

El estudio fue significativo porque nosotros como responsables de esta investigación tendremos presente sobre esta problemática y la frecuencia que los estudiantes ingieren alimentos que no aportan nutrientes.

Se espera que el diseño de este proyecto con su respectiva intervención nos contribuya conocimiento sobre el problema que atraviesan los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo, conscientes de que llevar una vida más saludable, con la ingesta de alimentos que provean nutrientes, dejando de lado la comida chatarra, a largo plazo nos va a ayudar a prevenir la adquisición de enfermedades crónicas no transmisibles.

## **Metodología**

### **Tipo y Diseño de Investigación**

Para este estudio se utilizó la metodología cuantitativa, con un enfoque descriptivo y con un corte transversal porque estuvo determinado según el período de tiempo en que se desarrolló, pues apuntó a un momento y tiempo definido.

### **Población**

La población de este trabajo de titulación estaba conformada por los estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Eugenio Espejo correspondiente al año lectivo 2022-2023.

### **Muestra**

El muestreo que se utilizó fue no aleatorio y a conveniencia, distribuyendo entre 83 estudiantes tanto hombres como mujeres.

### **Instrumento**

El instrumento para evaluar el consumo de alimentos no saludables de los estudiantes de bachillerato fue por medio de la encuesta Junk Food traducido a la lengua española significa ‘comida chatarra’ adaptada lingüísticamente para este estudio, nos ayuda establecer el consumo de comida chatarra como las papas fritas, aperitivos salados, dulces, snacks helados, etc. Con un alfa de Cronbach = .744 y .749. El cuestionario está compuesto por 7 (siete) preguntas, las cuales son: 1. ¿Productos cárnicos como salchichas, chorizos, jamón, hamburguesas o Nuggets de pollo? 2. ¿Carnes rojas, como la de res o cordero? incluye todos los filetes, chuletas, asados, carne picada, salteados y estofados. No incluye cerdo ni pollo, 3. ¿Papas fritas picante, papas fritas naturales crujientes en fundas o cualquier tipo de papas fritas? 4. ¿Papas fritas u cualquier otro alimento para picar salados (como doritos o natos de maíz)? 5. ¿Alimentos para picar, como galletas dulces y salado, pasteles, donas o barritas de cereal? 6. ¿Dulces como paletas y chocolates? 7. ¿Helados o cubos de hielo?

Para la evaluación se asignó para cada alimento una puntuación de 0 a 5 en función a la frecuencia de consumo, siendo 0 que nunca / casi nunca y 5 que 2 o más veces al día, de modo que JFIM osciló entre 0 y 25 dando 0 que significa que no consume comida chatarra a su vez 25 que consume más comida chatarra.

### **Procedimiento**

En lo que respecta al estudio se realizó una socialización con los representantes legales de los estudiantes, donde se les dio a conocer el objetivo del estudio, se les entregó el consentimiento informado para que sus representados participen de la intervención.

A continuación, se socializó con los estudiantes acerca del estudio, posteriormente se les entregó el asentamiento informado en donde los representantes firmaron y nos autorizaron su participación.

El siguiente punto que se trató fue la socialización de la encuesta a los primeros y segundos de bachillerato y en días posteriores se aplicó la encuesta.

Acto seguido se realizó el análisis estadístico, tabulación de datos y la redacción final del informe.

### **Análisis estadístico**

Los resultados se analizaron en frecuencias, porcentajes y pruebas de normalidad, si la prueba de normalidad fue no normal se utilizó rango, mínimo, máximo y mediana; pero, si la prueba fue normal se utilizó mínimo, máximo, media y desvío estándar.



## Resultados

**Tabla 1.** Análisis de las variables sociodemográficas.

<b>n=83</b>	<b>Frecuencia (%)</b>	<b>M</b>	<b><math>\sigma</math></b>
<b>Sexo</b>			
Hombres	45(54,2)	1,46	0,501
Mujeres	38(45,8)		
<b>Edad</b>			
	15(25,3)	16,00	0,716
	16(49,4)		
	17(25,3)		
<b>Curso</b>			
	Primero de bachillerato (49,4)	1,51	0,503
	Segundo de bachillerato (50,6)		
<b>Zona de residencia</b>			
	Urbana (69,9)	1,30	0,462
	Rural (30,1)		
<b>Practica deporte</b>			
	Si (81,9)	1,18	0,387
	No (18,1)		
<b>Frecuencia practica deporte</b>			
	< 2 veces (25,3)	2,02	0,732
	2 a 3 veces (47,0)		
	> 3 veces (27,7)		

**Nota:** n: total de participantes M: media  $\sigma$ : desvió estándar

Según los datos estadísticos en la tabla 1 que hace referencia a las variables sociodemográficas, podemos observar que el 54% de los encuestados son de sexo masculino y el 46% de sexo femenino, con una media de 1,46 y desviación estándar de 0,501 de los 83 estudiantes que representan la muestra.

La misma tabla demuestra que los encuestados están en un rango de edad de 15 que representa el 25,3%, 16 que indica el 49,4% y 17 con el 25,3%, con una media de 16,00, desviación estándar de 0,716, de los cuales el 69,9% pertenecen a la Zona Urbana y el 30,1% a la Zona Rural, con una media de 1,30 y desviación estándar de 0,46.

También podemos apreciar que el 81,9% practican deporte y el 18,1% no practican deporte, con una media de 1,18% y desviación estándar 0,387. Además, podemos decir que 25,3% practica deportes menos de 2 veces a la semana, 47,0 practica dos a tres veces por semana y el 27,7% más de tres veces por semana, con una media de 2,02 y una desviación estándar de 0,732.

**Tabla 2.** *Nivel de consumo.*

<b>Valor</b>	<b>Frecuencia%</b>	<b>M</b>	<b><math>\sigma</math></b>
Bajo (0-5)	1(1,2)	2,98	0.220
Alto (9-25)	82(98,8)		

En relación con los datos estadísticos que se evidencian en la tabla 2 que hace alusión al nivel de consumo, podemos argumentar que el 1,2% aparece en un rango bajo de consumo, es decir 1 estudiante, mientras que el 98,8% de los encuestados se sitúan en un rango alto, siendo 82 estudiantes. También con respecto a esta tabla podemos anotar una media de 2,98 y un desvío estándar de 0.220.

**Tabla 3.** *Frecuencia de consumo según el sexo (Productos cárnicos como salchichas, chorizos, jamón, hamburguesas o nuggets de pollo).*

<b>Sexo</b>	<b>Semana (1-2 veces por semana)</b>	<b>Día (1 vez al día)</b>	<b>M</b>	<b><math>\sigma</math></b>
Hombres	28	36	0,95	0,697
Mujeres	21	27	3,04	1,721

De acuerdo con los datos estadísticos que marca la tabla 3 de la frecuencia de consumo según el sexo de productos cárnicos como salchichas, chorizos, jamón, hamburguesas o nuggets de pollo, se puede notar que 28 encuestados de sexo masculino consumen estos productos 1-2 veces por semana, 36 lo consumen 1 vez al día, todo esto con una media de 0,95 y desvío estándar de 0,697. En el caso del sexo femenino 21 encuestadas consumen estos productos 1-2 veces por semana, 1 vez al día lo consumen 27 encuestadas, evidenciando una media de 3,04 y un desvío estándar de 1,721. Cabe recalcar que para esta tabla se consideró el alimento que más consumen, siendo los hombres los que ingieren más este tipo de alimentos.

**Tabla 4.** *Frecuencia de consumo según el sexo (Papas fritas u otros alimentos para picar salados (como doritos o nachos de maíz)).*

<b>Sexo</b>	<b>Semana (1-2 veces por semana)</b>	<b>Día (1 vez al día)</b>	<b>M</b>	<b><math>\sigma</math></b>
Hombre	23	35	0,98	0,715
Mujer	21	26	3,06	1,742

Haciendo alusión a los datos estadísticos de la tabla 4 que apunta a la frecuencia de consumo según el sexo de productos como papas fritas u otros alimentos para picar salados (como doritos o nachos de maíz), aparecen 23 encuestados del sexo masculino que consumen 1-2 veces por semana estos alimentos, 1 vez al día lo consumen 35 encuestados, con una media de 0,98 y un desvío estándar de 0,715. En el caso del sexo femenino 21 personas consumen estos productos 1-2 veces por semana, 1 vez al día lo consumen 26 mujeres, con una media de 3,06 y un desvío estándar de 1,742. Es

importante mencionar que para esta tabla al igual que la anterior se tomó en cuenta al alimento que más consumían, recalcando que también los hombres son los que ingieren más este tipo de alimentos.

**Tabla 5. Correlaciones**

	Nivel de consumo(p)
Sexo del participante	-,120
Edad del participante	,155

Nota: p: correlación de Pearson

Conforme los datos estadísticos que abarca la tabla 5 de correlaciones, se puede probar que no existe ninguna correlación, ya que para que exista la misma el nivel de consumo tiene que oscilar o estar en 0,5 y en este caso con el sexo del participante se demuestra un nivel de consumo de -,120, mientras que en la edad del participante de acuerdo con el nivel de consumo se aprecia ,155, dada la teoría y recalcando que no existe una correlación.

## Discusión

De acuerdo con el nivel de consumo de comida chatarra de los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo. Se encontró que el 59% consumen productos cárnicos como salchichas, chorizos, jamón, hamburguesas o nuggets de pollo. Este efecto encaja con el contenido de Gómez (2019), quién aportó con su estudio en donde la mayoría de los estudiantes consumían pizzas, pollos a la brasa, helados, salchipapas y hamburguesas, sin tener la conciencia de que los alimentos que consumen tienen un alto contenido de grasas y calorías. Productos que se ajustan con lo realizado por Castro y Díaz (2018), con su estudio de consecuencias de la comida chatarra, en donde prueban que los estudiantes en la etapa escolar ingieren alimentos con alto contenido de grasas saturadas. Todo esto difiere con lo hecho por Carías et al., (2018), quienes exponen que los escolares prefieren consumir productos dulces como es el churro o las bebidas carbonatadas con un 92,9% y 80,4% respectivamente.

Asimismo, Martínez et al., (2019), elaboraron un estudio de actividad física y consumo de comida chatarra, en donde se determinó que lo más consumido son las frituras. La similitud existe con Palenzuela et al., (2020), con su aporte del consumo de comida chatarra en escolares en donde más de la mitad de los adolescentes consumen contenidos grasos de forma diaria. Los presentes resultados comparecieron con Díaz (2020), en donde la comida chatarra más consumida fue el pollo frito con un alto porcentaje de grasa. Difiriendo de esta manera a lo apuntado por Hernández y Payan (2020), que dicen que lo que más se consumía por los encuestados eran los snacks como las papitas y otros alimentos en funda.

Con los descubrimientos de los estudios se concluye que los tipos de comida chatarra que consumen los estudiantes son de fácil acceso, bajo costo y además se disfrutan más que otro tipo de alimentos. Por último, se evidenció en este apartado que los estudiantes tienen un alto nivel de consumo de productos cárnicos con un alto contenido de grasas.

Con respecto al consumo de comida chatarra acorde con papas fritas u otros alimentos para picar salados como los doritos o nachos de maíz se registra el 53% de consumo. Dicho resultado coincide con el estudio de Arteaga (2021), quién argumentó que los alimentos más consumidos por los escolares de la Institución Educativa Cerro Blanco son los snacks como papas fritas, chizitos, cuates y doritos con un 60,0%, la misma que se determinó mediante una encuesta aplicada, relacionando que tanto en la Institución

Educativa Cerro Blanco como en la Unidad Eugenio Espejo los alimentos más consumidos son los snacks. De igual manera haciendo similitud con Vargas y Solorzano (2019), sobre su estudio de la influencia del consumo de comida chatarra en los hábitos alimentarios manifestaron que el 40,5% a veces consumían snacks durante la semana. Dichos descubrimientos difieren con Carías et al., (2019), que llevaron a cabo una encuesta del consumo de comida chatarra entre estudiantes en donde los mismos consumen más refrescos.

De igual manera Gómez (2019), ejecutó una encuesta de nivel de conocimiento de comida chatarra, en lo cual la mayoría de los estudiantes consumían snacks. Estos resultados también tuvieron semejanza con lo realizado por Medrano (2021), quién expuso que los estudiantes optan por el consumo de snack y golosinas de una manera preferencial. Ambos estudios difieren con Díaz et al., (2021), quienes elaboraron un estudio de investigación del consumo de comida chatarra demostrando que los estudiantes consumen tres refrescos a la semana.

En este apartado con los resultados de los estudios se dice que las causas principales del consumo de snacks son: la rapidez y facilidad para ingerirlos, la comodidad del producto y el precio no exige una mayor demanda económica, sin dejar de lado que el producto llega a saciar al individuo. Finalizando en esta sección que los estudiantes tienen un alto consumo de papas fritas u otros alimentos para picar salados como los doritos o nachos de maíz.

Generalmente, el consumo de comida chatarra de los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo aparece en un nivel alto con un 98,8%, es decir los estudiantes en su gran mayoría padecen este problema con la ingesta de productos que no están acorde a su situación o necesidades. Estos resultados tienen similitud con Castro y Diaz (2018), quienes argumentan que se da un alto nivel de consumo de comida chatarra entre los escolares. Todo esto se relaciona también de lo realizado por Diaz et al., (2021), en donde escriben que el nivel de consumo de comida chatarra es alarmante.

## Conclusiones

Los encuestados fueron de primero y segundo de bachillerato, la mayoría fueron de sexo masculino, los mismos que provienen tanto de la zona urbana como de la zona rural. Existe un número importante de estudiantes que consumieron algún tipo de comida chatarra con frecuencia dentro de la Unidad Educativa como también en la casa.

En cuanto al nivel de consumo de comida chatarra, la gran mayoría de los encuestados tiene un nivel alto de consumo con el 98,8%, siendo 82 estudiantes los que ingieren este tipo de alimentos, mientras que el 1,2 aparece en un rango bajo de consumo, en este caso 1 encuestado.

La comida chatarra que más consumen los estudiantes de primero y segundo de bachillerato, son productos cárnicos como salchichas, chorizos, jamón, hamburguesas o nuggets de pollo con el 59,0%, seguido tenemos productos como papas fritas u otros alimentos para picar salados (como doritos o nachos de maíz) con un porcentaje de 53%, conscientes de que se consideró los alimentos que más consumían.

El nivel de consumo de comida chatarra según el sexo de productos cárnicos como salchichas, chorizos, jamón, hamburguesas o nuggets de pollo, se puede señalar que 28 encuestados de sexo masculino consumen estos productos 1-2 veces por semana, 36 lo consumen 1 vez al día. En el caso del sexo femenino 21 encuestadas consumen estos productos 1-2 veces por semana, 1 vez al día lo consumen 27 estudiantes. En este caso siendo los hombres los que consumen más este tipo de productos.

Dentro de los productos como papas fritas u otros alimentos para picar salados como doritos o nachos de maíz de los cuales 23 encuestados del sexo masculino consumen 1-2 veces por semana estos alimentos, 1 vez al día lo consumen 35 estudiantes. En cambio, en el sexo femenino 21 personas consumen este tipo de alimentos 1-2 veces por semana, 1 vez al día lo consumen 26 encuestadas. De acuerdo con los datos obtenidos, podemos verificar que los hombres son los que más consumen este tipo de productos.

Los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo en su totalidad tienen un alto nivel de consumo de comida chatarra.

## Referencias Bibliográficas

- Arteaga, M. (2022). Nivel del consumo de comida chatarras en escolares de 6 a 12 años de la institución educativa 21573–Cerro Blanco, 2021.
- Barona, C. (2011). Políticas públicas en alimentación y nutrición: los programas de alimentación social de Ecuador. Flacso-Sede Ecuador.
- Cala & Navarro (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Lecturas: Educación física y deportes*. (159), 5.
- Candía A. (2019). La Alimentación correcta en la adolescencia. *Cuídate Plus*. 2019 octubre.
- Carías & Simons (2020). Consumo de comida chatarra en escolares. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 40(2), 32-38.
- Carrillo et al., (2017). Diferencias según género en el tiempo empleado por adolescentes en actividad sedentaria y actividad física en diferentes segmentos horarios del día. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. (31), 3-7.
- Castañeda et al., (2016). Consumo de alimentos chatarra y estado nutricional en escolares de la Ciudad de México. *Revista Mexicana de pediatría*. 83(1), 15-19.
- Castro & Díaz (2018). Consecuencias del consumo de Comida Chatarra en etapa Escolar. *Bachelor's thesis*.
- Celis et al., (2019). Prevalencia de inactividad física en Latinoamérica ¿Logrará Chile y el Cono Sur reducir en un 10% los niveles de inactividad física para el año 2025?
- D. L. & Sangerman (2017). Métodos cuantitativos, métodos cualitativos o su combinación en la investigación: un acercamiento en las ciencias sociales. *Revista mexicana de ciencias agrícolas*. 8(7), 1603-1617.
- 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.
- Fernández, M. (2008) tesis El excesivo consumo de comida rápida o chatarra en la población universitaria de San Andrés. La Paz. Bolivia. pág. 12



- García, E. (2004). ¿Qué es la obesidad? *Revista de endocrinología y nutrición*, 12(4), S88-S90.
- Gómez, V. (2019). Nivel de conocimiento y consumo de comida chatarra en adolescentes de la Institución Educativa Justo Barrionuevo Álvarez 50499 Oropesa, Cusco. 2018.
- Granados & Cuéllar (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*. (25), 141-160.
- Guamangate, L. (2023). Plan de mejora para el expendio y consumo de comida saludable en el bar escolar de la Unidad Educativa Saquisili. Quito. Universidad de las Américas.
- Guerrero et al., (2018). Trabajo colaborativo como estrategia didáctica para el desarrollo del pensamiento crítico.
- Hernández & Baptista (2017). Metodología de la Investigación. México. *Editorial McGraw Hill*.
- Hernández & Riveras (2016). Causas y Consecuencias del Consumo Excesivo de la Comida Chatarra. Nicaragua. Universidad Nacional Autónoma.
- Huivin, M. (2021). Piezas gráficas sobre alimentación de comida chatarra y la percepción visual de jóvenes en Lima-Norte, 2021.
- Ibarra & Hernández (2019). Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. *Revista Sportis*, 5(1), 70-84.
- Lopez et al., (2017). Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física IAN-AF 2015-2016: relatório de resultados.
- Otero, G. (2013). Dieta neoliberal y comida chatarra. Observatorio Del Desarrollo.
- Valenzuela Contreras, L. M. (2016). *Revista la salud, desde una perspectiva integral*.
- Rodríguez et al., (2013). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. *Nutrición hospitalaria*. 28(2), 447-455.

- Rodríguez, L. (2019). Efecto de una secuencia de enseñanza aprendizaje sobre el comportamiento de separación de residuos sólidos en niños de 9 a 13 años. Bogotá. Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales.
- Sillero, D. (2010). La actividad física relacionada con la salud. Efectos, beneficios de la misma y consecuencias de la inactividad física. *Apuntes Educación Física y Deportes*. 62, 1-8.
- Smith, A. (2007). Encyclopedia of Junk and Fast Food (Vol. 21). London, England: Emerald Group.
- Tigre et al., (2022). Microorganismos presentes en comidas rápidas, retos en la alimentación actual: Microorganismos presentes em fast foods, desafios na alimentação atual. *Studies in Environmental and Animal Sciences*. 3(3), 671-679.
- Valero & Alvarado (2017). Influencia del consumo de comida chatarra en las habilidades creativas de los estudiantes de la carrera diseño gráfico de la facultad de comunicación social de la universidad de Guayaquil, sección vespertina.
- Vargas& Solorzano, R. C. (2019). Influencia del consumo de comida chatarra en los hábitos alimenticios de los estudiantes del segundo grado del nivel secundario de la institución educativa San Martín de Socabaya. Arequipa.