



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 HERLINDA TORAL**

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

**AUTORES: JOHN KLINGER RIERA MUNZON
WALTER ABRAHAM CHIQUI TENEMAZA**

TUTORA: LCDA. MARÍA GRACIA SALGADO GUERRERO, MGT.

Cuenca - Ecuador
2023

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Nosotros, John Klinger Riera Munzon con documento de identificación N° 0106372071 y Walter Abraham Chiqui Tenemaza con documento de identificación N° 0151058088; 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,



John Klinger Riera Munzon

0106372071



Walter Abraham Chiqui Tenemaza

0151058088

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

Nosotros, John Klinger Riera Munzon con documento de identificación N° 0106372071 y Walter Abraham Chiqui Tenemaza con documento de identificación N° 0151058088, 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 Herlinda Toral”, 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.

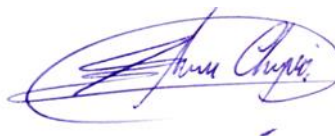
Cuenca, 27 de julio del 2023

Atentamente,



John Klinger Riera Munzon

0106372071



Walter Abraham Chiqui Tenemaza

0151058088

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, María Gracia Salgado Guerrero con documento de identificación N° 0105119655, 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 HERLINDA TORAL, realizado por John Klinger Riera Munzon con documento de identificación N° 0106372071 y por Walter Abraham Chiqui Tenemaza N° 0151058088, 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. María Gracia Salgado Guerrero, Mgt.

0105119655

Resumen

El objetivo de este estudio fue determinar el consumo de comida chatarra en los estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Herlinda Toral. Se aplicó el cuestionario Junk Food Intake Measure (JFIM). Se realizó un estudio de naturaleza cuantitativa, con un diseño descriptivo de corte transversal con una muestra de 87 estudiantes quienes aceptaron ser parte del estudio y completaron el cuestionario, la edad promedio de los estudiantes fue $(16.25) \pm 0.43$ (36 varones, 51 mujeres). Los resultados obtenidos manifiestan que el nivel de consumo de comida chatarra es alto (48.3%), desde esta misma perspectiva se evidencia que la comida que más se consume son productos cárnicos como: salchichas, chorizos, jamón, hamburguesas o nuggets de pollo (28.74%), finalmente las mujeres consumen más comida chatarra en relación a los varones (33.33%). No se evidencia correlación significativa entre la edad y el nivel de consumo de comida chatarra (0.08).

Palabras clave: comida chatarra, Junk Food Intake Measure, nivel de consumo, escolares.

Abstract

The aim of this study was to determine the consumption of junk food in first and second year high school students of the Unidad Educativa Herlinda Toral. The Junk Food Intake Measure (JFIM) questionnaire was applied. A study of a quantitative nature was carried out, with a descriptive cross-sectional design with a sample of 87 students who agreed to be part of the study and completed the questionnaire, the average age of the students was $(16.25) \pm 0.43$ (36 males, 51 females). The results obtained show that the level of consumption of junk food is high (48.3%), in this same perspective it is evident that the food that is most consumed are meat products such as: sausages, ham, hamburgers or chicken nuggets (28.74%), finally women consume more junk food in relation to men (33.33%). There is no significant correlation between age and the level of junk food consumption (0.08).

Keywords: junk food, Junk Food Intake Measure, level of consumption, schoolchildren.

Introducción

El consumo de comida chatarra en los niños y jóvenes a nivel escolar se ha convertido en un tema de gran preocupación en el ámbito de la salud, debido a la variedad y disponibilidad de alimentos procesados, altos en grasas saturadas, azúcares refinados, edulcorantes artificiales, que han alcanzado niveles alarmantes de enfermedades crónicas no transmitibles, lo que ha dado lugar a un aumento significativo en la ingesta de comida chatarra por parte de la población escolar. Esta tendencia ha despertado el interés de investigadores y profesionales de diversas disciplinas, quienes han estudiado y documentado las consecuencias a largo plazo, este consumo puede perjudicar la salud y el bienestar de los estudiantes, Gómez (2019).

En esta investigación, se analizó el consumo de comida chatarra en los adolescentes en los cuales se pudieron evidenciar mediante una encuesta llamada Junk Food los alimentos que más consumen entre hombres y mujeres siendo los alimentos procesados que afectan a diferentes aspectos de la salud, al desarrollo cognitivo y emocional de los estudiantes con la intención de lograr una comprensión de esta investigación de titulación.

Hay que mencionar además que el consumo de comida chatarra en los niños ha sido asociado directamente con un mayor riesgo de desarrollar obesidad, la cual es considerada una enfermedad crónica no transmitible. La nutrición inadecuada y el desequilibrio nutritivo derivados de la ingesta regular de alimentos procesados son factores determinantes en la aparición y el aumento de peso en los niños.

Pereda (2016), indica que la obesidad infantil, ha demostrado que la ingesta excesiva de comida chatarra contribuye al desarrollo de la obesidad y sus complicaciones asociadas, como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

Además de los efectos físicos, el consumo de comida chatarra también puede tener un impacto significativo en el desarrollo cognitivo y emocional de los niños. La Dra. Jane Smith, psicóloga especializada en el desarrollo infantil, ha investigado el impacto de los hábitos alimentarios en la función cerebral y el bienestar emocional de los niños. Sus estudios han revelado que un consumo de comida chatarra puede afectar negativamente el rendimiento académico, la atención y la concentración de los niños. Además, se ha observado una agrupación entre el consumo de comida chatarra y trastornos emocionales, como la depresión y la ansiedad, en la población infantil. Estos hallazgos resaltan la importancia de promover una alimentación equilibrada y nutritiva para asegurar un desarrollo cognitivo y emocional saludable en los niños Díaz (2018).

De acuerdo con Darío (2021), una alimentación saludable depende no solo del tipo de alimentos consumidos, sino también de los hábitos y costumbres, mientras que la alimentación juega un papel importante para mantener una buena salud. También es importante saber qué alimentos son más beneficiosos que perjudiciales o menos recomendables, para poder establecer una dieta variada y equilibrada que no excluya los nutrientes, vitaminas y minerales necesarios para el buen funcionamiento del organismo.

De igual forma, Darío (2021), menciona que comer no debe entenderse únicamente como el acto de obtener la energía necesaria para la vida diaria, ya que la combinación de consumir productos saludables y buenos hábitos puede ayudar a mantener la salud y prevenir enfermedades.

Si bien existe un conjunto general de recomendaciones para los buenos hábitos alimentarios, incluido el número recomendado de comidas, las rutinas diarias incluyen responsabilidades y compromisos de todo tipo, que muchas veces no son posibles, pero, se puede seguir estrictamente las pautas, sujetas en gran medida a las obligaciones de tiempo del día a día

(Darío, 2021). Otros factores, como la cultura y los hábitos dentro de un territorio o familia, también pueden afectar el seguimiento adecuado de todas las recomendaciones de prácticas saludables relacionadas con la alimentación. Sin embargo, las pautas no se pueden seguir absolutamente (Darío, 2021).

Desde el punto de vista de García (2004), menciona que la obesidad es un desorden metabólico caracterizado por un exceso de grasa corporal. Esto distingue a la obesidad del sobrepeso el cual se define como un exceso de gordura en referencia con un estándar arbitrario, como son las tablas de peso y talla de un individuo. Desde un punto de vista médico, cuando una persona tiene más de un 10% más que su peso corporal diferente a su altura y edad tiene sobrepeso. Pero de la misma manera, es normal que el peso de una persona influya de diferentes factores (el estrés y el ejercicio físico, por ejemplo, pueden influenciar seriamente), una diferencia de 3 o 4 kilos del peso ideal se considera normal (Vargas y Solorzano, 2019).

Es una enfermedad crónica en la que la presión que ejerce sobre la sangre dentro del círculo arterial es elevada. Esta condición que ocurre da como resultado un daño progresivo a varios órganos del cuerpo, así como un mayor esfuerzo del corazón para bombear sangre a los vasos sanguíneos de todo el cuerpo. Las personas que sufren de hipertensión arterial en cualquier momento pueden sufrir daños al corazón (Costa, 2017).

Es una enfermedad crónica que se caracteriza principalmente por niveles elevados de azúcar en la sangre. Una de las causas de estos problemas es debido a que el páncreas no tiene un funcionamiento correcto o también por algunas respuestas incorrectas del organismo de esta hormona (Costa, 2017).

A medida que se profundice en este proyecto de titulación, se analizarán el consumo de alimentos más consumidos en el ámbito escolar. En relación con el objeto de estudio el cual está basado en el consumo de comida no saludable realizado en la Universidad de Concepción de Uruguay en el año 2013 período de abril a mayo, indica que el 66% de niños están en un peso regular, el 20% sobrepeso y 14% obesidad, en la población infantil debido a la vinculación directa entre el consumo de comidas rápidas, snacks, golosinas con un nivel de confiabilidad del 99%. Torres (2018)

Metodología

Tipo de estudio

Para este estudio se utilizó la metodología cuantitativa.

Diseño

El diseño que se utilizó fue descriptivo con corte transversal.

Población y muestra

La población de este trabajo de titulación estaba conformada por los estudiantes de segundo y tercero de Bachillerato de la Unidad Educativa Herlinda Toral correspondiente al año lectivo 2022-2023.

El muestreo que se utilizó fue no aleatorio y a conveniencia, distribuyendo entre 87 estudiantes tanto hombres como mujeres.

Para este estudio los criterios de Inclusión fueron: a) estudiantes matriculados en el periodo académico actual, b) estudiantes que pertenezcan a primero y segundo de bachillerato, c)

estudiantes que corresponden a la jornada vespertina de la institución, d) estudiantes entre 15 y 17 años.

De igual forma, en este estudio los Criterios de Exclusión fueron: a) estudiantes no matriculados en el periodo académico actual, b) estudiantes que no pertenezcan a primero y segundo de bachillerato, c) estudiantes que no corresponden a la jornada vespertina de la institución, d) estudiantes que no conformen el rango de edad entre 15 y 17 años.

Instrumentos

El instrumento que se utilizó para evaluar el consumo de alimentos no saludables de los estudiantes de bachillerato es 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 nunca / casi nunca y 5 que 2 o más veces al día, de modo que JFIM

oscilo entre 0 y 25 dando 0 que significa que no consume comida chatarra a su vez 25 que consume más comida chatarra

Procedimientos

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

A continuación, se socializó con los estudiantes lo que trata el estudio para posteriormente hacer entrega del asentamiento informado con el fin de que nos autoricen su participación.

El siguiente punto a tratar corresponde a la socialización de la encuesta a los segundos de bachillerato para posteriormente aplicar la encuesta.

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

Análisis de Datos

El programa estadístico con el que se trabajó fue el SPSS (Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales).

Análisis estadístico

Se debe tomar en consideración, si la prueba es normal se utilizará, media y desvío estándar.

Resultados

Tabla 1

Análisis de las variables Sociodemográficas

n87	Frecuencia	M	DE
Sexo			
Hombres	36 (41,4%)	1,41	0,49
Mujeres	51 (58,6%)		
Edad	16 (74,7%)	16,25	0,43
	17 (40,0%)		
Curso	1ro 31 (35,6%)	1,64	0,48
	2do 56 (64,4%)		
Zona de residencia	U 65 (74,7)	1,25	0,43
	R 22 (25,3)		
Practica deporte	SI 51 (58,6%)	1,41	0,49
	NO 36 (41,4%)		
¿Con cuanta frecuencia semanal practica usted deporte?			
Nunca	36(41,4%)	1,39	1,29
Menos de dos veces	7(8,0%)		
Dos a tres veces	18(20,7%)		
Más de tres veces	26(29,9%)		

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

Tabla 2*Análisis del nivel de consumo.*

Valor	Frecuencia (%)
Bajo (0-5)	20(23%)
Medio (6-8)	25(28.7%)
Alto (9-25)	42(48.3%)

*Nota: N: Total de participantes***Tabla 3**

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

N87 Sexo	Semana	Al día
	(1-2 veces a la semana)	(1 vez por día)
Hombres	16 (18,39)	2 (2,29)
Mujeres	25 (28,73)	3 (3,44)

*Nota: N: Total de participantes***Tabla 4**

Frecuencia de consumo según sexo (Papas fritas picantes, papas fritas naturales crujientes en funda o cualquier tipo de papas fritas)

n=87 Sexo	Semana	Al día
	(1-2 veces a la semana)	(1 vez por día)
Hombres	9 (10,34)	0 (0)
Mujeres	22(25,28)	5 (5,74)

Nota: N: Total de participantes Sig <0.05

Frecuencia de consumo según sexo (Alimentos para picar, como galletas dulces y saladas, pasteles, ¿donas o barritas de cereal)

N87 Sexo	Semana	Al día	
	(1-2 veces a la semana)	(1 vez por día)	.161
Hombres	15 (17,24)	2 (2,29)	
Mujeres	23 (26,43)	6 (6,89)	

Nota: N: Total de participantes. Sig <0.05

Tabla 5

Comparación entre la edad y el nivel de consumo de comida chatarra

	Nivel de consumo
Edad del participante	0,080

Nota: N: Total de participantes $p \leq 0.05$

Discusión

El objetivo de este proyecto de titulación fue analizar el consumo de comida chatarra y observamos que la comida que más consumen son productos cárnicos como; salchichas, jamón hamburguesas con el 47.1% entre hombres y mujeres, lo cual se relaciona con el estudio realizado en Honduras de Carias (2020), estudiantes de 7 a 15 años se aplicó una encuesta con la técnica aleatoria a 7.020 alumnos en un estudio descriptivo no experimental con el 76.6% siendo el pollo frito la comida que más consumen. Así mismo la OMS asegura que el 70% de la población sufre de enfermedades como el sobrepeso e hipertensión en los escolares.

También se demostró que en Honduras el dulce o bocadillo que más consumen es el churro con un 92.9% de estudiantes, seguido de las bebidas carbonatadas con el 80.4% y el pollo frito con un 63.7% En el estudio elaborado demostró que 15 hombres y 23 mujeres representan el (35.6%) consumen galletas dulces, pasteles, donas y varios productos altos en azúcar siendo propensos a futuras enfermedades a mediano y largo plazo como la diabetes tipo I e hipertensión arterial en niños y jóvenes. Además, en Yucatán, México, los alimentos que más consumen son cereal de caja (62%), frituras (57%), galletas (46%) y pan blanco (31%) lo cual indica Pérez et al. (2020).

El consumo de comida chatarra en escolares de la ciudad de Lima-Perú demuestra según estudio realizado por Rodríguez (2019), con el cuestionario de Hábitos Alimentarios para Adolescentes, el (IMC) índice de masa corporal indica que el 23.5% estuvieron con sobrepeso y obesidad debido a su alto consumo de papas fritas en funda, nachos, doritos, snacks altos en sal que correlaciona con el estudio realizado en la Unidad Educativa Herlinda toral el cual arroja resultados como 9 hombres y 22 mujeres simbolizan el 35.6% que ingieren alimentos enfundados como papas fritas, picantes, combinadas con tocinetas, platanitos.

En el caso estudiado por Chauca & Grecia (2023), en la ciudad de Lima perteneciente al país Perú, existieron 105 alumnos evaluados se observaron que al menos dos veces por semana consumen snacks, lo mismo sucede con galletas, pasteles y tortas con un porcentaje del 28.37% del total de la muestra con proyecciones a futuras enfermedades del corazón y caries dental, en concordancia con el estudio realizado en la Unidad Educativa Herlinda Toral tenemos que 25 mujeres consumen dulces con el 26.43% que corresponde al consumo de galletas y bocaditos.

Según Tufiño (2022), indica que en la ciudad de Quito Ecuador en la Unidad Educativa Gonzaga los alimentos procesados y snacks, indican que son más consumidas tras un estudio realizado en el año 2022 los adolescentes entre 14 a 17 años mediante el enfoque cuantitativo de 170 estudiantes 93 hombres y 77 mujeres demostrando sobrepeso y obesidad en un 24.3% tanto de hombres como en mujeres. Hay que decir también que se corrobora con el consumo de los estudiantes de dicha institución ya que demostraron que 22 mujeres con el 25.28% y 9 hombres con el 10.34% consumen de 1 a 2 veces a la semana snacks o alimentos procesados contenidos en fundas altos en sal y grasas trans quienes están arriesgados a futuras enfermedades como problemas del corazón sobrepeso y obesidad.

Conclusiones

- Como primer resultado el estudio destaca que los 87 estudiantes con una edad de 15 a 17 años de primero y segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Herlinda Toral, revelan que existe un nivel de consumo alto de (48.3%).
- Como segundo resultado se pudo evidenciar que la comida chatarra más consumida por los hombres y mujeres de dicha Unidad Educativa fue representada al grupo de los productos cárnicos, salchichas, chorizos, jamón, hamburguesas o nuggets de pollo, demostrando que lo consumen de 1 a 2 veces por semana 25 mujeres siendo el 6.25% y 16 hombres el 2.56% de los tres grupos de alimentos con mayor frecuencia de consumo.
- Como tercer resultado visualizamos que existe una diferencia significativa en el consumo de comida chatarra de acuerdo con el sexo de los participantes ya que se observó que el 58.6% representa a las mujeres quienes superan el consumo de alimentos no saludables de hombres con el 41.4% del total repartidos en los grupos de más alto consumo destacan las mujeres que los varones, lo que indica que para futuras investigaciones se puede implementar un plan de nutrición que equilibre los hábitos alimenticios en horarios escolares.

Referencias Bibliográficas

- Pérez-Izquierdo, O., Cárdenas-García, S., Aranda-González, I., Perera-Ríos, J., & Castillo, M. D. R. B. (2020). Consumo frecuente de alimentos industrializados y su percepción en adolescentes indígenas Mayas con sobrepeso y obesidad. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 4423-4438.
- Castro, D. A., & Díaz Solis, A. P. (2018). Consecuencias del consumo de Comida Chatarra en etapa Escolar [tesis pregrado, Universidad Estatal del Milagro]. Repositorio UNEMI. <http://repositorio.unemi.edu.ec/handle/123456789/3991>
- Choque Quispe, M., Mamani Arriola, M. M., & Rivera Valdivia, K. (2023). Consumo de Alimentos Procesados y Ultraprocesados, y su Relación con la Actividad Física en Adolescentes. *Comuni@cción: Revista De Investigación En Comunicación Y Desarrollo*, 14(2), 111–121.
- Arteaga Zorrilla, B. M. (2022). Nivel del consumo de comidas chatarras en escolares de 6 a 12 años de la institución educativa 21573–Cerro Blanco, 2021.
- Carías, A., Naira, D., & Simons, P. (2020). Consumo de comida chatarra en escolares. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 40(2), 32-38.
- Castañeda-Castaneira, E., Ortiz-Pérez, H., Robles-Pinto, G., & Molina-Frechero, N. (2016). Consumo de alimentos chatarra y estado nutricional en escolares de la Ciudad de México. *Revista Mexicana de pediatría*, 83(1), 15-19
- Castro Torres, D. A., & Díaz Solis, A. P. (2018). Consecuencias del consumo de Comida Chatarra en etapa Escolar (Bachelor's thesis).

- Del Águila Rojas, J. M. (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
- Fernández, M. (2008) tesis El excesivo consumo de comida rápida o chatarra en la población universitaria de San Andrés. La Paz. Bolivia. pág. 12
- Gómez Vargas, V. (2019). Nivel de conocimiento y consumo de comida chatarra en adolescentes de la Institución Educativa Justo Barrionuevo Álvarez 50499 Oropesa, Cusco. 2018.
- Hernández, R. A., & Riveras, E. K. (2016). Causas y Consecuencias del Consumo Excesivo de la Comida Chatarra [tesis doctoral, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua]. Repositorio Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua.
- Huivin Chuchon, M. A. M. (2021). Piezas gráficas sobre alimentación de comida chatarra y la percepción visual de jóvenes en Lima–Norte, 2021.
- Otero, G. (2013). Dieta neoliberal y «comida» chatarra. Observatorio Del Desarrollo. Valenzuela
- Contreras, L. M. (2016). La salud, desde una perspectiva integral.
- Valero Menéndez, p. e., & Alvarado Ayala, m. d. l. (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 (doctoral dissertation, universidad de guayaquil).
- Vargas, R. G., & 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 2019. [tesis pregrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa].

- Granados, S. H. B., & Cuéllar, Á. M. U. (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 Lagla, L. A. (2023). Plan de mejora para el expendio y consumo de comida saludable en el bar escolar de la Unidad Educativa Saquisili en el período enero-marzo 2023 (Master's thesis, Quito: Universidad de las Américas, 2023).
- Guerrero Cuentas, H. R., Polo Mercado, S. S., Martínez Royert, J. C., & Ariza Colpas, P. P. (2018). Trabajo colaborativo como estrategia didáctica para el desarrollo del pensamiento crítico.
- Huivin Chuchon, M. A. M. (2021). Piezas gráficas sobre alimentación de comida chatarra y la percepción visual de jóvenes en Lima–Norte, 2021.
- Ibarra Mora, J., & Hernández-Mosqueira, C. (2019). Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. *Sportis*, 5(1), 70-84.
- Lopes, C., Torres, D., Oliveira, A., Severo, M., Alarcão, V., Guiomar, S., ... & Ramos, E. (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). La salud, desde una perspectiva integral.
- Reyes, M. P. (2015). La encuesta. Obtenido de <http://files.sld.cu/bmn/files/2015/01/laencuesta.pdf>.

- Rodríguez R, F., Palma L, X., Romo B, Á., Escobar B, D., Aragú G, B., Espinoza O, L., ... & Gálvez C, J. (2013). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. *Nutrición hospitalaria*, 28(2), 447-455.
- Rodríguez Rico, L. E. (2019). Efecto de una secuencia de enseñanza aprendizaje sobre el comportamiento de separación de residuos sólidos en niños de 9 a 13 años (Doctoral dissertation, Bogotá: Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales, 2019).
- Sillero, D. B. (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. F. (2007). *Encyclopedia of Junk and Fast Food* (Vol. 21). London, England: Emerald Group. Recuperado el 4 de agosto de 2016
- Tigre-León, A., Peña, P. M., Taco-Vega, J. M., & Bayas-Morejón, F. (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 Menéndez, p. e., & Alvarado Ayala, m. d. l. (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 (doctoral dissertation, universidad de guayaquil).
- Arteaga Zorrilla, B. M. (2022). Nivel del consumo de comidas chatarras en escolares de 6 a 12 años de la institución educativa 21573–Cerro Blanco, 2021.

Barona, C. C. (2011). Políticas públicas en alimentación y nutrición: los programas de alimentación social de Ecuador. Flacso-Sede Ecuador.

Cadena-Iñiguez, P., Rendón-Medel, R., Aguilar-Ávila, J., Salinas-Cruz, E., Cruz-Morales, F. D. R.

Cala, O. C., & Navarro, Y. B. (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, A., Naira, D., & Simons, P. (2020). Consumo de comida chatarra en escolares. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 40(2), 32-38.

Carrillo, V. J. B., Sierra, A. C., Loais, A. J., González-Cutre, D., Galindo, C. M., & Cervelló, E. (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, C. E., Ortiz, P. H., Robles, P. G., & Molina, F. N. (2016). Consumo de alimentos chatarra y estado nutricional en escolares de la Ciudad de México. *Revista Mexicana de pediatría*, 83(1), 15-19. Recuperado de:
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=65691>

Castañeda-Castaneira, E., Ortiz-Pérez, H., Robles-Pinto, G., & Molina-Frechero, N. (2016). Consumo de alimentos chatarra y estado nutricional en escolares de la Ciudad de México. *Revista Mexicana de pediatría*, 83(1), 15-19.