

**Consumo de alimentos chatarras y actitudes alimentarias en universitarios**  
**Consumption of scrap foods and food attitudes of higher level students.**  
**University**

Mely Ruiz-Aquino <sup>1</sup>  
Henry Acero Valdez <sup>2</sup>  
Lucy Arce Allende <sup>3</sup>  
Rubén Darío Alania Contreras <sup>4</sup>

**RECIBIDO:** 31 DE JULIO DE 2017  
**ACEPTADO:** 29 DE NOVIEMBRE DE 2017

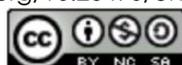
---

<sup>1</sup> Magister en Salud Pública y Gestión Sanitaria, Licenciada en Enfermería, Docente, Universidad de Huánuco, Huánuco, Perú; melyruizaquino@udh.edu.pe, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8340-7898>

<sup>2</sup> Licenciado en Enfermería, Universidad de Huánuco, Huánuco, Perú; rigen.08@hotmail.com , ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1615-1383>

<sup>3</sup> Licenciada en Enfermería, Universidad de Huánuco, Huánuco, Perú; yanix\_2027@hotmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3625-573X>

<sup>4</sup> Doctor en Educación, Magister en Docencia en el Nivel Superior, Licenciado en Ciencias de la Comunicación, Psicólogo, Docente, Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo, Perú; ralania@uncp.edu.pe, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4303-1037>



## Resumen

**Objetivo.** Determinar la relación entre el consumo de alimentos chatarra y las actitudes alimentarias en los estudiantes de la Universidad de Huánuco. **Métodos.** el estudio fue de tipo observacional, analítico y transversal; con diseño correlacional. La población estuvo constituida por 1342 universitarios de Ciencias de la Salud; cuya muestra seleccionada probabilísticamente y estratificada fueron 298 estudiantes; a quienes se les aplicó una guía de encuesta, un cuestionario de consumo de alimentos chatarras y una escala de actitudes alimentarias previamente validadas y fiabilizadas. Se aplicaron las consideraciones éticas de la investigación. Se realizó análisis descriptivo e inferencial mediante el coeficiente de correlación de Rho de Spearman, previa prueba de normalidad de kolmogorov-Smirnov. **Resultados.** El 79,3% (237) de la muestra, evidenció consumo de alimentos chatarras. Un 75,6% (226) percibieron actitudes alimentarias positivas. En el análisis de correlación global, entre las variables: consumo de alimentos chatarras y actitudes alimentarias, hubo correspondencia significativa de nivel bajo ( $Rho = 0,174$  y  $p = 0,003$ ); también, con la misma tendencia, hubo relación entre el consumo de alimentos chatarras y la dieta, como dimensión de las actitudes alimentarias ( $Rho = 0,195$  y  $p = 0,001$ ). No hubo correlación entre el consumo de alimentos chatarras con las dimensiones de las actitudes alimentarias: rasgos de bulimia, preocupación por la comida y control oral.

**Conclusión.** Existe baja relación significativa entre el consumo de alimentos chatarra y las actitudes alimentarias de los estudiantes universitarios, por lo que se debe implementar políticas de alimentación saludable en el contexto universitario.

**Palabras clave:** alimentos chatarra, actitudes alimentarias", autocuidado de la alimentación, prevención

## Abstract

**Objective:** To determine the relationship between the consumption of junk foods and the alimentary attitudes in the students of the University of Huánuco; in 2014. **Methods:** the study was observational, analytical and cross-sectional; with correlational design. The population consisted of 1342 university students of Health Sciences; whose sample was selected probabilistically and stratified were 298 students to whom it was applied: an interview, a questionnaire of junk food consumption and a scale of food attitudes; previously validated and reliable. The ethical considerations of the investigation were applied. Descriptive and inferential analysis was carried out using the Rho correlation coefficient of Spearman, after normality of kolmogorov-Smirnov, supported by the SPSS V19. **Results:** 79,3% (237) of the sample, indicated consuming junk foods. 75.6% (226) expressed positive food attitudes. The overall correlation was analyzed between the variables: junk food consumption and food attitudes, obtaining a significant low level correspondence ( $Rho = 0,174$  and  $p = 0.003$ ); also, with the same tendency, between the consumption of junk foods and diet as a dimension of dietary attitudes ( $Rho = 0.195$ ), this being significant ( $p = 0.001$ ). There was no correlation between the consumption of junk foods and the dimension traits of bulimia- concern for food and oral control as part of the food attitudes.

**Conclusions:** There is a low significant relationship between the consumption of junk foods and the nutritional attitudes of university students, which is why healthy eating policies must be implemented.

**Keywords:** junk foods, food attitudes ", self-care of food, prevention

## Introducción

En la mayoría de las ocasiones comemos no para alimentarnos, sino para mitigar el hambre y cuando escuchamos hablar de la necesidad de una alimentación saludable, se suele pensar en una dieta aburrida e insípida que nos impide consumir nuestros alimentos favoritos, principalmente los ricos en grasas, harinas o azúcares (Oliva Chávez & Fragoso Díaz, 2013). De acuerdo con recientes investigaciones, la alimentación inadecuada del ser humano, no sólo afecta la apariencia física, sino que altera el funcionamiento global del cuerpo. Algunos estudios epidemiológicos muestran que, aunque en ocasiones la población está informada y conoce los conceptos básicos de una alimentación saludable, estos conocimientos no se traducen en consumos reales de alimentos que formen parte de una dieta equilibrada. No se ponen en la práctica los conocimientos aprendidos (Montero Bravo, Úbeda Martín, & García González, 2006).

Un componente principal para una alimentación saludable son las conductas y las actitudes que influyen directamente en el estado nutricional y en los hábitos alimentarios de los individuos pertenecientes a diversos grupos etarios (Álvarez Munárriz & Álvarez de Luis, 2009); en los jóvenes suele expresarse en la cultura de la delgadez. Actualmente nos vemos inmersos en los estereotipos de un cuerpo excesivamente delgado, que pueden desencadenar una serie de valores y normas que determinan una cadena de comportamientos relacionados con la talla, peso y figura corporal, comportamientos que, con alta probabilidad, conducirán a actitudes alimentarias negativas que podrían desencadenar algún trastorno alimentario.

El alimento chatarra, conocida también como rápida o basura, por su alto contenido calórico y bajo valor nutritivo, poseen alto contenido energético, elevados niveles de grasa, hidratos de carbono, sodio y otros condimentos; comúnmente son aquellos alimentos de bajo valor nutritivo (Oliva Chávez & Fragoso Díaz, 2013).

En la actualidad, los alimentos chatarra se han convertido en parte de los hábitos alimentarios de nuestra sociedad, siendo un factor determinante de problemas de sobrepeso y obesidad, y de enfermedades crónicas no transmisibles, que atentan contra la buena salud que deberían gozar los estudiantes para un óptimo rendimiento académico y calidad de vida (Tamayo Caballero et al., 2016).

Los expertos en salud y nutrición así como Tamayo Caballero et al., (2016); consumir este tipo de comida ocasionalmente o de forma esporádica, no llegaría a producir problemas serios; pero un consumo de más de 2 veces por semana, cuando se convierten en un hábito continuo, podrían producir riesgo para la salud provocando lesiones y enfermedades en el organismo debido a que contiene sustancias tóxicas como: conservantes, saborizantes, colorantes, estabilizantes, alto contenido calórico, grasa trans, y un excesivo contenido en sal y azúcar. El exceso de energía, favorecen o promueven el incremento de peso corporal.

Por otro lado, las actitudes alimentarias son acciones que establecen las relaciones del ser humano con los alimentos. Las actitudes frente a la alimentación se adquieren a través de la experiencia directa con la comida, por la imitación de modelos, la disponibilidad de alimentos, el estatus social, los simbolismos afectivos y las tradiciones culturales (Domínguez Vásquez, Olivares, & Santos, 2008). Es

importante tener una cierta actitud frente a determinados alimentos para así controlar lo que ingerimos y mantener una buena salud y un correcto peso (Vitónica).

En los últimos años, tanto en América Latina como en el Perú; por los importantes cambios en las condiciones de vida, los hábitos de alimentación han sufrido transformaciones, pues se ha observado un aumento considerable de actitudes alimentarias negativas. Éstos comprenden las alteraciones conductuales: unos directamente relacionados con la dieta, bulimia y preocupación por la comida y control oral (Urzúa, Castro, Lillo, & Leal, 2011), entre otros. En la vida diaria se encuentra un gran número de jóvenes que no tienen una cultura alimenticia y como consecuencia tienen problemas graves de obesidad y sedentarismo.

Según observaciones sistematizadas por Burga Guzmán, Sandoval Rubiños, & Campos Bravo, (2017), el alimento chatarra está más que popularizada y es culpable de la falta de apetito en muchas personas, en especial en los jóvenes, ya que ellos son capaces de tomar decisiones y elegir libremente qué comer, sin mucha supervisión de los padres para quienes es más "cómodo" darles dinero. En este contexto, Morales, Del Valle, Soto, & Ivanovic, (2013) sostienen que los estudiantes universitarios se encuentran en una etapa del ciclo vital clave para la adopción de estilos de vida, que practicarán en el ámbito familiar, social y laboral. Durante la vida universitaria los estudiantes adquieren mayor autonomía y asumen la responsabilidad de su autocuidado con implicaciones positivas y negativas, por lo cual se convierte en una etapa crítica para el desarrollo de sus estilos de vida; a su vez los universitarios, son sometidos a condiciones particulares al ingresar al sistema universitario caracterizados por presentar poco tiempo para comer, saltarse comidas frecuentemente, comer entre horas, alto consumo de comida rápida, entre otros.

Espinoza, Rodríguez, Gálvez, & MacMillan, (2011); explican que los estudiantes que provienen de lugares lejanos, empeoran su estilo de alimentación, producto de la falta de tiempo, para cocinar, comer o conocer la preparación de alimentos saludables que probablemente en sus casas acostumbraban a consumir en su etapa escolar.

Respecto a la magnitud del problema estudiado, la Universidad de Harvard acusan a las papas fritas como las principales responsables del sobrepeso, más que las golosinas y el helado, el estudio realizado a 120,877 personas que no eran obesas cuyo peso fue medido cada cuatro años, hicieron la relación que por 15 papas que comían (160 calorías) aumentaban 0,77 Kg, el tipo de la preparación intervino mucho ya que las llamadas papas a la francesa engordaban más que otras, así también las gaseosas que agregaban a medio kilo cada cuatro años (Strategic Research Center).

El estudio desarrollado en Bolivia, por Tamayo Caballero et al., (2016), hallaron que 36% de las personas encuestadas que viven con sus familiares, consumen una vez por semana bebidas gaseosas, un 29% consumen dos veces por semana y viven con sus padres. Un dato alarmante es que 43% consume más de dos veces por semana y viven solos frente al mínimo 14% que no consume gaseosas y viven solos. Un 50,72 % de la población femenina almuerza comida chatarra frente a 48,38% de varones, un 24,63 % de mujeres y un 19,35% de varones reemplazan su merienda saludable por comida chatarra, y, llama la atención que 12,90% de la población masculina reemplaza su cena por comida chatarra y que un 9,67% reemplaza su desayuno por alimentos de bajo aporte nutricional, esto pone en cuestionamiento el rendimiento académico. Además, el ser estudiante universitario condiciona a que

permanezca en un estrés constante y que la disponibilidad económica lleve a reemplazar tiempos importantes de comida optando por alimentos de menos costos y con baja calidad de nutrimentos.

Conocer la problemática nutricional de jóvenes tiene mucha importancia pues se trata de una etapa de la vida en las que la nutrición tiene un impacto importante y las campañas de educación nutricional todavía pueden ser efectivas en la adquisición de hábitos alimentarios saludables (Vidal Marín, Díaz Santos Dueñas, Jiménez Serrano, & Quejigo García, 2012), en este contexto, la presente investigación cobra relevancia puesto que los trastornos alimentarios y el consumo de comida chatarra son temáticas que repercuten en la salud de todo individuo (Hidalgo & Güemes, 2011).

En consecuencia, el interés por estudiar el consumo de comida chatarra y las actitudes alimentarias partió por el convencimiento de la alimentación inadecuada (principalmente la comida chatarra) daña la salud de todos aquellos que infringen, y porque generan problemas metabólicos (Oliva Chávez & Frago Díaz, 2013). Por ello, resulta necesario identificar el problema del consumo de comida chatarra en los estudiantes universitarios, sobre todo los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud, ya que ellos serán los futuros profesionales de la salud quienes serán los responsables de promover la práctica de actividad física y la correcta alimentación en el individuo, familia y comunidad. Además, es probable que las medidas de intervención frente al cambio de actitudes son mucho más viables en este grupo de población. Al respecto el Ministerio de Salud (MINSA) de Perú, señala algunas alternativas de soluciones para mitigar la problemática que se estudia, como empezar una alimentación adecuada y actividad física regular acompañado de la voluntad y el interés de la persona de modificar sus hábitos y comportamientos.

En base a la situación antes mencionada, se presenta esta investigación que tuvo por objetivo determinar la relación entre el consumo de alimentos chatarra y las actitudes alimentarias en los estudiantes de la Universidad de Huánuco.

## **Método**

### **Diseño**

Este estudio se ejecutó durante los meses de los meses de abril a noviembre de 2014. Fue un estudio observacional, prospectivo, analítico y transversal; con diseño correlacional y con enfoque cuantitativo.

### **Población y área de estudio**

La población estuvo constituida por 1342 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Huánuco, Perú.

### **Muestra y muestreo**

Se seleccionó una muestra conformada por 299 estudiantes, de los programas académicos de la Facultad de Ciencias de la Salud (psicología 41, obstetricia 41, odontología 91 y enfermería 125), seleccionados mediante el muestreo probabilístico por estratos.

### **Recolección de datos**

Para el presente estudio se consideró a todo estudiante que cumplía estuvieron matriculados, durante el semestre II del 2014, cursando del tercer ciclo en

adelante, con asistencia regular a las clases. Se aplicó una guía de encuesta sociodemográfica, un cuestionario del consumo de alimento chatarra y una escala para determinar las actitudes alimentarias (ETA-26) siendo éste último, un instrumento multidimensional con excelente confiabilidad, sensibilidad y especificidad, para el cribado de posibles trastornos alimentarios en población de riesgo; los cuales fueron previamente validados y fiabilizados en nuestro contexto.

### **VARIABLES PRINCIPALES**

Las variables de caracterización en estudio, incluyeron las características, sociales, académicas y antropométricas. La variable consumo de comida chatarra, fue dimensionada en el consumo de alimentos con alto contenido de energía / azúcar, consumo de alimentos con alto contenido en grasas. Y la variable actitudes alimentarias (ETA 40), tuvo en cuenta las dimensiones: dieta, bulimia, preocupación por la comida, y control oral.

### **ANÁLISIS DE DATOS**

En el análisis descriptivo, se calcularon las frecuencias absolutas y relativas de las variables categóricas. Se categorizaron las variables numéricas edad. En el análisis inferencial (contrastación de hipótesis) se aplicó el coeficiente de correlación Rho de Spearman, previa prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, se consideró un  $p < 0,05$  como significativo, apoyados en el PASW V15.0.

### **ASPECTOS ÉTICOS**

Previo a la aplicación de los instrumentos documentales, se aplicaron las consideraciones éticas, como los principios bioéticos (beneficiencia, no maleficiencia, justicia, autonomía y veracidad). Este estudio fue aprobado por el comité investigación de la Universidad de Huánuco. Se obtuvo un consentimiento informado por escrito de todos los sujetos antes del reclutamiento para el estudio.

### **RESULTADOS**

Respecto a las características demográficas, de los estudiantes universitarios de las diferentes carreras de ciencias de la salud, se halló que más de la mitad [63,5% (190)], tuvieron entre 20-29 años, seguido de un 29,8%(89) que tuvieron entre 17 a 19 años de edad. En cuanto al género, la gran mayoría de ellos fueron féminas [72,2% (216)] y casi la tercera parte, fueron varones [27,8 (83)]. El 80,3% (240) de la muestra procedieron del área urbana de la ciudad de Huánuco, frente al 17,7%(53) que fueron procedentes del área rural de la Región Huánuco. En relación a las características sociales de la muestra, se halló que 65,6% (196), profesaron la religión católica, seguido de 20,7% (62) que fueron evangélicos. También, 28,8% (86) refirieron que trabajaban y estudian a la vez, destacando las actividades laborales de comerciante, técnico y auxiliares de servicios de salud, entre otros.

En cuanto a las características académicas, de la muestra de estudio, 41,5%(124), pertenecieron a la Escuela Académica Profesional de Enfermería y 30,1% (90) a odontología. En cuanto al ciclo de estudio, un 13,7% (41) de la muestra cursaba el octavo ciclo, y en la misma proporción cursaban el segundo ciclo [13% (39)]; el 11% (33) cursaba el III, VI, VII ciclo de estudio, a diferencia del 9% que cursó el IV, V y el IX de estudios respectivamente. En la tabla 1, sobre el consumo de alimentos chatarra con alto contenido de azúcar por la muestra de estudio, se tiene que 81,6 %

(244) consumía diversas golosinas, seguido de 73,2% (219) que consumían gaseosas, y 66,9 % (200) bebidas energizantes (ver tabla 1).

**Tabla 1**

*Porcentaje del consumo de alimentos con alto contenido de azúcar por los estudiantes de la Facultad de Ciencias de Salud de la Universidad de Huánuco*

Consumo de alimentos con alto contenido de azúcar	n = 299			
	Sí		No	
	fi	%	fi	%
Golosinas	244	81,6	55	18,4
Snack	152	50,8	147	49,2
Gaseosas	219	73,2	80	26,8
Jugos procesados	215	71,9	84	28,1
Bebidas energizantes	200	66,9	99	33,1

Nota. Cuestionario de consumo de alimentos chatarra

Al identificar la frecuencia de consumo de alimentos con alto contenido de azúcar en la muestra de estudiantes, 30,1% (90) consumían golosinas más de dos veces por semana y 9, 7% (29) todos los días las. También, se halló que 22,1% (66) consumía bebidas energizantes más de dos veces por semana y 4,7% (14) consumía todos los días. Un 19,4% (58) consumía gaseosas más de dos veces por semana.

Al analizar el consumo de alimentos chatarras con alto contenido de grasa en la muestra de estudiantes, se halló que la mayoría consumía pollo a la parrilla o a la brasa [84,9 % (254)], seguido de un 74,9% (224) que consumen salchipapas (ver tabla 02).

**Tabla 2**

*Consumo de alimentos con alto contenido de grasa por los estudiantes de la Facultad de Ciencias de Salud de la Universidad de Huánuco*

Consumo de alimentos con alto contenido de grasa	n=299			
	Sí		No	
	fi	%	fi	%
Salchipapas	224	74,9	75	25,1
Pollo broster	205	68,6	94	31,4
Hamburguesa	183	61,2	116	38,8
Embutidos	149	49,8	150	50,2
Pollo a la parrilla, a la brasa, brochetas)	254	84,9	45	15,1
Combinado	200	66,9	99	33,1

Nota. Cuestionario de consumo de comida chatarra

La frecuencia del consumo de alimentos con alto contenido de grasa por la muestra de estudiantes, se halló que 30,1% (90) consumían pollo a la parrilla o la brasa una vez a la semana y 10, 7%( 32) consumían combinados (arroz chaufa con papa rellena) más de dos veces por semana. En la descripción global del porcentaje de consumo de alimentos chatarras por la muestra de estudiantes; 79, 3% (237) lo consumían; frente a una minoría de 20,7% (62) que no consumía dichos alimentos.

Los porcentajes de las actitudes alimentarias según dimensiones manifestadas por la muestra de estudiantes, se halló que 89,3 % (267) evidenció actitudes positivas en relación a los rasgos de bulimia, 34,8% (104) tenía actitudes negativas en torno a su dieta (Ver tabla 3).

**Tabla 3**

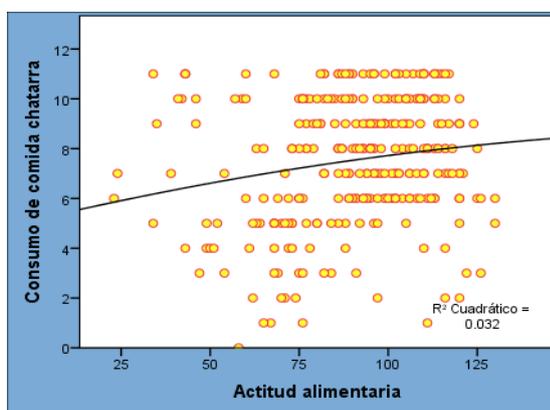
*Descripción de las actitudes alimentarias según dimensiones por los estudiantes de la Facultad de Ciencias de Salud de la Universidad de Huánuco*

actitudes alimentarias	n = 299			
	Positiva		Negativa	
	fi	%	fi	%
Dieta	195	65,2	104	34,8
Rasgos de bulimia y preocupación por la comida	267	89,3	32	10,7
Control oral	237	79,3	62	20,7

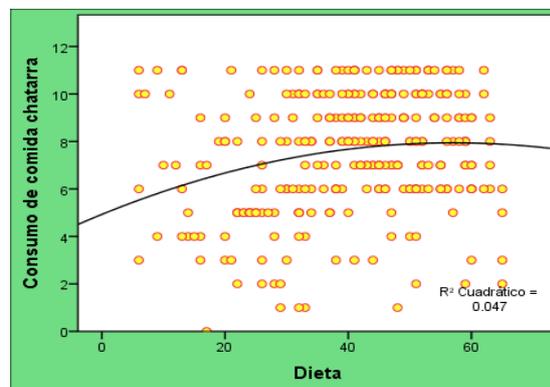
Nota. Escala de actitudes alimentarias

Desde un panorama general de las actitudes alimentarias percibidas por la muestra del estudio, se observó que 75,6% (226) de ellos, evidenciaron actitudes alimentarias positivas, frente a 24,4% (73) que evidenció actitudes negativas.

Previo a la constatación de las hipótesis del estudio, se analizó mediante el estadístico de Kolmogorov-Smirnov para las distribuciones de contraste de las variables evaluadas en el estudio, en la cual se observó la carencia de normalidad ( $p$ -valor < 0,050), y siendo el objetivo del estudio relacionar distribuciones, empleándose un contraste estadístico no paramétrico (Rho de Spearman).



**Figura 1.** Dispersión de puntos entre el consumo de alimentos chatarra y actitudes alimentarias de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de Salud de la Universidad de Huánuco



**Figura 2.** Dispersión de puntos entre el consumo de alimento chatarra y actitudes alimentarias en la dimensión: dieta, de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de Salud de la Universidad de Huánuco

Al contrastar las hipótesis de estudio, respecto a la relación entre el consumo de alimentos chatarra y las actitudes alimentarias de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Huánuco, se apreció *correlación baja* ( $Rho = 0,174$ ), siendo significativo ( $p = 0,003$ ). En base a este resultado, se tuvo que rechazar la hipótesis nula y se admite la existencia de correspondencia entre estas dos variables analizadas. Y se explica, que los estudiantes consumen alimentos chatarra, a pesar manifestar actitudes positivas frente a la alimentación (Figura 1).

Al analizar la correlación entre el consumo de alimentos chatarra según la dimensión dieta en las actitudes alimentarias en la muestra de estudiantes, también se obtuvo una *baja correlación* ( $Rho = 0,195$ ), siendo ésta significativa ( $p = 0,001$ ) (Figura 2) (ver tabla 4).

**Tabla 4**

*Correlación entre el consumo de comida chatarra y las actitudes alimentarias considerando sus dimensiones, de los estudiantes de ciencias de salud de la Universidad de Huánuco*

Contraste	Consumo de comida chatarra	
	Rho	p-valor
<b>Actitudes alimentarias</b>	0,174**	0,003
Dieta	0,195**	0,001
Bulimia y preocupación por la comida	0,088	0,129
Control oral	0,034	0,558

Nota. Cuestionario de consumo de comida chatarra y escala de actitudes alimentarias

Por tanto, se tuvo que rechazar la hipótesis nula y se admite la existencia de correlación baja entre dichas variables, indicando que los estudiantes se predisponen al consumo de alimentos chatarra, aunque cuentan con ciertas actitudes positivas frente a la alimentación adecuada. Si bien la correlación es baja, ambas variables exhiben una correspondencia directa. No se encontró relación en las demás variables.

## Discusión

En ésta investigación se planteó el propósito de analizar la influencia del consumo de alimentos chatarras en las actitudes alimentarias. El resultado derivado del presente estudio; dan garantía de su validez interna, puesto que se tuvo instrumentos válidos y fiables, a su vez se contó con una muestra representativa para la obtención de los datos, llegando a si a los resultados inferenciales, con un nivel de confianza de 95% y un  $p$  valor  $\leq 0,05$ . Del mismo la presente investigación, tiene validez externa, puesto que el tamaño de muestra fue lo suficiente para las inferencias, por lo tanto, los resultados obtenidos podrán ser generalizados para el contexto del estudio.

Los hallazgos respecto al consumo de alimentos chatarra referida por la muestra del presente estudio se asemeja a los encontrados en otros estudios realizados en poblaciones de similares características. En un análisis general, se determinó la existencia de baja relación entre el consumo de alimentos chatarra y las actitudes alimentarias de la muestra de estudiantes universitarias de las carreras

de ciencias de la salud, siendo dicha relación significativa, en este sentido los estudiantes consumen alimentos chatarra aunque muestran actitudes alimentarias positivas, hecho que se explica con el modelo de creencias en salud, el cual menciona la existencia de dos factores determinantes de la conducta de la salud: la percepción de amenaza sobre la propia salud y las creencias de los individuos sobre la posibilidad de reducir amenazas.

Este resultado, también se apoya en la teoría de autocuidado de Orem (Orem, Taylor, & Renpenning, 1995); quien sostiene que: *"el autocuidado es una actividad aprendida por los individuos, es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno"*; en consecuencia, dado al aprendizaje social de los estudiantes en materia de consumo de alimentos al interior de la universidad, fácilmente adoptan el consumo de alimentos poco beneficiosos, dejando de lado aquellos comportamientos, conocimientos y valores que supone la alimentación saludable y que sí lo expresan cognitivamente en test de actitudes, hecho que va en la línea de Herman, Mack, quien pregona la teoría de la restricción, avalando el valor superior de la dieta, principalmente en el éxito de la pérdida de peso aunque genera un estado crónico de hambre la cual es desfavorable para la persona que lo practica, especialmente si esta pérdida lleva a la persona a tener un peso por debajo de su punto crítico.

En el estudio efectuado por Tamayo Caballero et al., (2016), observaron que los encuestados de la carrera de Medicina (38%) y Nutrición (28%) tuvieron un mayor conocimiento sobre las enfermedades y consecuencias que provoca el consumo de comida chatarra, sin embargo son quienes reemplazan frecuentemente los alimentos básicos por comida chatarra, este comportamiento conlleva a inadecuados hábitos alimentarios enfocados en el consumo de alimentos de alto valor calórico y bajo valor nutritivo, de fácil acceso. En nuestra sociedad tales hábitos no saludables, se convierten en auténticas virtudes para un amplio estereotipo de consumidores; desde adolescentes de precaria economía a trabajadores que carecen de tiempo para almorzar por sus extendidas y exigentes jornadas laborales (Moliní Cabrera, 2007).

Los resultados del presente estudio son preocupantes, por lo que se debe articular, articular responsabilidades de prevención iniciando estilos de alimentación y de vida saludable practicado por el estudiante, y, fundamentalmente; por los responsables de bienestar estudiantil quienes deben promover prácticas saludables sostenibles en la comunidad universitaria, enfatizando la activación de las políticas universitarias orientadas a la protección del capital humano. La alimentación es un derecho humano y contribuye en la mejora de salud y no solamente un acto de satisfacción, se constituye en un acto cultural, económico, social y fundamentalmente político.

El análisis derivado de la presente investigación demanda acciones de prevención, lo que concuerda con los mandatos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Mundial de la Salud (OPS) quienes mediante el plan de acción instan a un alza de los impuestos a la comida chatarra y a las bebidas azucaradas para revertir la epidemia de obesidad infantil en las Américas (Organización Mundial de la Salud & Organización Panamericana de la Salud), de otro lado, recomiendan la reducción del consumo de bebidas azucaradas y su impacto sobre la salud.

En tal acción, varios países han adoptado medidas fiscales para proteger a la población de los productos no saludables. Entre ellos se incluye a México, que implementó un impuesto al consumo sobre bebidas no alcohólicas con azúcares añadidos; y Hungría, que impuso un impuesto sobre productos empaquetados con niveles altos en azúcar, sal o cafeína. Otros países, como Filipinas, Sudáfrica y el Reino Unido de Gran Bretaña y el norte de Irlanda también han anunciado su intención de aplicar impuestos sobre las bebidas azucaradas (Organización Mundial de la Salud & Organización Panamericana de la Salud).

El presente estudio cuenta con ciertas limitaciones. Al ser un estudio de tipo transversal, la evaluación se ha centrado en la búsqueda de relación entre las dos variables, y no en el efecto causal. Otra limitación, podría existir sesgo del entrevistador y deseabilidad social; sin embargo, los encuestadores fueron capacitados en la recolección de la información por los organizadores de la encuesta. El estudio también tiene ciertas fortalezas. A nuestro conocimiento, es uno de los pocos estudios locales que tiene validez externa, cuyos resultados se podrán extrapolar.

Fuente de financiamiento: Autofinanciada.

Conflictos de interés: Los autores declaran no tener conflictos de interés.

### **Agradecimientos**

Esta investigación fue desarrollada como parte de la investigación formativa, por ello nuestro agradecimiento al equipo de encuestadores, estudiantes de enfermería que apoyaron en todo el proceso de la recolección de datos.

### **Referencias bibliográficas**

Burga Guzmán, D. R., Sandoval Rubiños, J. E., & Campos Bravo, Y. L. (2017). Estilos de Vida de las Adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo. *Acc Cietna: Para el Cuidado de la Salud*, 4(1), 23-38.

Domínguez Vásquez, P., Olivares, S., & Santos, J. (2008). Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil. *Arch latinoam nutr*, 58(3), 249-255.

Espinoza, L., Rodríguez, F., Gálvez, J., & MacMillan, N. (2011). Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. *Rev Chil Nutr*, 38(4), 458-465.

Hidalgo, M., & Güemes, M. (2011). Nutrición del preescolar, escolar y adolescente. *Pediatr integral*, 15(4), 351-368.

Ministerio de Salud. Lineamientos de gestión de la estrategia sanitaria de alimentación y nutrición saludable [Internet]. [Consultado 2018 Mar 06]. Disponible en: [https://www.minsa.gob.pe/portalweb/06prevencion/est\\_san/archivo/Lineamientos%20\\_ESNANS\\_FINAL.pdf](https://www.minsa.gob.pe/portalweb/06prevencion/est_san/archivo/Lineamientos%20_ESNANS_FINAL.pdf). In.

Moliní Cabrera, D. (2007). Repercusiones de la comida rápida en la sociedad. *TCA* (6), 635-659.

- Montero Bravo, A., Úbeda Martín, N., & García González, A. (2006). Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutr Hosp*, 21(4), 466-473.
- Morales, G., Del Valle, C., Soto, Á., & Ivanovic, D. (2013). Factores de riesgo cardiovascular en estudiantes universitarios. *Rev Chil Nutr*, 40(4), 391-396.
- Oliva Chávez, O. H., & Fragoso Díaz, S. (2013). Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud. *RIDE*, 4(7), 176-199.
- Orem, D. E., Taylor, S. G., & Renpenning, K. M. (1995). Nursing concepts of practice. *Rev Invest*, 2(3), 65-93.
- Organización Mundial de la Salud, & Organización Panamericana de la Salud. La OMS insta a tomar acción a nivel mundial para reducir el consumo de las bebidas azucaradas y su impacto sobre la salud [Internet]. [Consultado 2018 Dic 12]. Disponible en: [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=12600:who-urges-global-action-curtail-consumption-sugary-drinks&Itemid=135](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=12600:who-urges-global-action-curtail-consumption-sugary-drinks&Itemid=135)(=es. In.
- Strategic Research Center. El Consumo de Comida Rápida [Internet]. [Consultado 2018 Dic 12]. Disponible en: <http://www.abc.es/gestordocumental/uploads/Sociedad/comida-rapida.pdf>. In.
- Tamayo Caballero, C., Alcocer, H., Choque, L., Chuquimia, A., Condori, P., Gutierrez, I., & et al. (2016). Factores y determinantes del consumo de comida chatarra en estudiantes de la facultad de medicina, enfermería, nutrición y tecnología médica, La Paz-Bolivia 2016. *Cuadernos Hospital de Clínicas*, 57, 31.
- Urzúa, A., Castro, S., Lillo, A., & Leal, C. (2011). Prevalencia de riesgo de trastornos alimentarios en adolescentes escolarizados del norte de Chile. *Rev Chil Nutr*, 38(2), 128-135.
- Vidal Marín, M., Díaz Santos Dueñas, A., Jiménez Serrano, C., & Quejigo García, J. (2012). Modificación de ciertas actitudes frente a la alimentación en estudiantes de enfermería tras cursar la asignatura de nutrición y dietética. *Nutr Clín Diet Hosp*, 32(1), 49-58.
- Vitónica. Una correcta alimentación es cuestión de actitud [Internet]. [Consultado 2018 Dic 12]. Disponible en: <http://www.vitonica.com/wellness/una-correcta-alimentacion-es-cuestion-de-actitud>. In.
- Álvarez Munárriz, L., & Álvarez de Luis, A. (2009). Estilos de vida y alimentación. *Gazeta de Antropologia*, 25, 11-17.