

Artículo corto

HÁBITOS SOBRE CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA

HABITS REGARDING THE CONSUMPTION
OF ULTRA-PROCESSED FOODS IN NURSING STUDENTS

David Varela Córdoba¹; Jhon Steban Cardona¹; Leidy Tatiana García¹; Bárbara Mora Espinoza²

1. Estudiantes de VII semestre de enfermería. Fundación Universitaria del Área Andina, Pereira.
Grupo de Investigación Enfermería Risaralda (GIER) Semillero de Investigación Azahar de Risaralda

2. Profesora Investigadora. Fundación Universitaria del Área Andina
Grupo de Investigación Enfermería Risaralda (GIER) Semillero de Investigación Azahar de Risaralda

DOI: <https://doi.org/10.26852/01234250.681>

INTRODUCCIÓN

Una alimentación saludable implica consumir una variedad de alimentos naturales sin ningún tipo de adictivos y en lo mínimo un consumo de alimentos procesados y ultra procesados. Los avances tecnológicos y científicos han llevado a cambios en el estilo de vida que ha sido favorecido por la tecnología y la ciencia modificando las formas de vivir como de alimentarse, en la alimentación los alimentos naturales han sido altamente modificados en presentaciones diversas haciéndolo más atractivo para el consumo, sin embargo, altamente perjudiciales para la salud dependiendo del tipo de transformación biológica. Al respecto los alimentos ultra procesados que producen serios problemas para la salud provienen de fuentes como aceites, grasas, harinas, almidones y azúcar, algunas se originan a partir de la transformación adicional de elementos alimentarios, como la conversión de aceites mediante hidrogenación (creando

Recibido: 18/09/2023

Aceptado: 15/10/2023

Correspondencia: bmora@areandina.edu.co; dvarela12@estudiantes.areandina.edu.co

grasas trans perjudiciales), la descomposición de proteínas por hidrólisis y la alteración de almidones para producir azúcares; en este orden la OPS (Organización Panamericana de la Salud) afirma que el crecimiento en la ingesta de alimentos altamente procesados posiblemente sea el factor principal desde el punto de vista dietético que contribuye al aumento de la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles.

OBJETIVO

Determinar los hábitos de consumo sobre alimentos ultra procesados en estudiantes de enfermería de la Fundación Universitaria del Área Andina.

METODOLOGÍA

Estudio descriptivo y transversal. La muestra estuvo conformada por 81 estudiantes de la Fundación Universitaria del Área Andina, seleccionados de manera aleatoria, quienes participaron con previo conocimiento del estudio y aceptación de consentimiento informado, que consumían más de un alimento ultra procesado a la semana. Para recoger la información se elaboró una encuesta tipo cuestionario con preguntas centradas en las características sociodemográficas, el consumo de alimentos mínimamente procesados y ultraprocesados. Se contó con el aval de la Universidad para aplicar el instrumento y contactar a los estudiantes.

RESULTADOS

En cuanto a los resultados obtenidos de los 81 encuestados, se evidencia que los estudiantes que se encontraban en un rango de edad entre los 18 y 25 años fueron quienes presentaron un mayor consumo de alimentos ultra procesados consumiéndolos más de 4 veces por semana (40%). Se documentó una diferencia significativa en cuanto al consumo según el género, evidenciándose que el género femenino presentó un mayor consumo de alimentos ultra procesados en comparación con los hombres; adicionalmente, los

estudiantes quienes toman sus clases los fines de semana presentaron mayor ingesta, así como aquellos que provenían de otros municipios. Dentro de los factores que determinan el consumo de estos alimentos se encuentran la economía, el tiempo y la accesibilidad.

DISCUSIÓN

Los resultados de esta investigación revelan un panorama preocupante en cuanto al consumo de alimentos procesados y ultra procesados entre estudiantes universitarios de enfermería. El hecho de que todos los participantes consuman alimentos empaquetados y medianamente procesados al menos una vez a la semana, y un alto porcentaje consuma comidas rápidas y alimentos ultra procesados, es una señal de una tendencia generalizada hacia una dieta poco saludable en esta población estudiantil. Estos resultados señalan una necesidad urgente de promover la conciencia sobre la importancia de una dieta equilibrada y saludable en la población estudiantil. Los estudiantes universitarios suelen ser un grupo influenciador dentro de su entorno, y si se les educa sobre la importancia de una alimentación adecuada, podrían convertirse en agentes de cambio que promuevan hábitos más saludables entre sus familiares y amigos. En términos ambientales, el consumo de alimentos procesados y ultra procesados también tiene implicaciones negativas. Estos productos suelen generar una mayor cantidad de residuos de envases y contribuyen al aumento de la huella de carbono debido a la producción y distribución a gran escala. Fomentar el consumo de alimentos frescos y locales podría ayudar a reducir el impacto ambiental asociado a la alimentación. Desde un punto de vista económico, el alto consumo de alimentos procesados y ultra procesados podría resultar en mayores costos para el sistema de salud en el futuro, ya que se ha demostrado que una mala alimentación está asociada con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, esto podría aumentar la demanda de servicios de atención médica y medicamentos para tratar estas enfermedades, lo que a su vez podría tener un

impacto en los recursos financieros destinados a la salud pública.

CONCLUSIONES

Es esencial abordar la cuestión del consumo de alimentos procesados y ultra procesados entre los estudiantes universitarios, ya que esto puede influir no solo en su salud física, sino también mental, impactando en su desempeño académico; por lo que se deben promover hábitos alimentarios más saludables para mejorar su salud y bienestar.

AGRADECIMIENTO

Especial agradecimiento a nuestra profesora investigadora y asesora de investigación *Bárbara de las*

Mercedes Mora Espinoza por sus conocimientos en nuestra formación profesional, dedicación y apoyo constante e nuestro proyecto, asimismo a la Fundación Universitaria del Área Andina por brindarnos su consentimiento para la realización de este proyecto.

Palabras clave

Alimentación; alimentos ultra procesados; hábitos alimenticios; estudiantes universitarios; obesidad.

Keywords

Nutrition; Ultra-processed foods; Eating habits; University students; Obesity.

REFERENCIAS

1. Aparicio Santiago GL, Hernández Cantoral A, Ostiguín Meléndez RM. Intersubjetividad: Esencia humana del cuidado profesional de Enfermería. *Enfermería Univ* [Internet]. 17 de abril de 2018 [consultado el 28 de agosto de 2023];5(1). <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2008.1.444>
2. KhandpurI N, Cediell G, Ayala Obando D, Constante Jaimel P, Parra D. Factores sociodemográficos asociados al consumo de alimentos ultraprocesados en Colombia. *Rev Saude Publica*. 2020;54:19 Available from: <http://www.rsp.fsp.usp.br/>
3. Morales FA, Rodríguez A, Berdonces G, Guerrero I, Anarte JP, Peñalver Moreno L, Pérez Ramos L, Latorre-Moratalla ML. Evaluación de los anuncios de alimentos procesados y ultraprocesados en la televisión en España, aplicando el modelo de Semáforo Nutricional de Reino Unido. *Rev Esp Nutr Hum Diet*. 2017; 21(3): 221–229. <https://doi.org/10.14306/renhyd.21.3.348>
4. Meza Manda E, Nuñez BE, Maldonado O. Evaluación de la composición nutricional de alimentos procesados y ultraprocesados de acuerdo al perfil de alimentos de la Organización Panamericana de la Salud, con énfasis en nutrientes críticos. *Mem. Inst. Investig. Cienc. Salud*. 2018; 16(1):54-63. [https://doi.org/10.18004/mem.iics/1812-9528/2018.016\(01\)54-063](https://doi.org/10.18004/mem.iics/1812-9528/2018.016(01)54-063)